

Das neue Ausdauerschwimmabzeichen

Die fünf Ringe
Zeichen für Ausdauer & Fitness
im Wasser für Jung und Alt



Einleitung

Schwimmen als traditionelle Sportart gehört trotz vieler neuer Trendsportarten nach wie vor zu den beliebtesten Aktivitäten der Deutschen. Der hohe Spaßfaktor aber auch der hohe gesundheitliche Wert des Schwimmens und Bewegens im Wasser, der von Medizinern immer wieder hervorgehoben wird, ist hierfür sicherlich ausschlaggebend. Zentraler Punkt der präventiven Gesundheitsförderung ist die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

Zielsetzung

Der Schwimmverband NRW initiiert mit dem neuen Ausdauerschwimmabzeichen eine neue Marke im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitsport. Erklärte Absicht ist es, den Einstieg in ein regelmäßiges Herz-Kreislauftraining im Bewegungsraum Wasser für alle Altersstufen und Zielgruppen zu erleichtern und zu dokumentieren.

Der Schwimmverband setzt damit ein Zeichen gegen die zunehmende Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Er unterstützt damit die Gesellschaftskampagne „Sport tut Deutschland gut“ des Deutschen Sportbundes.



Nach dem Motto des Deutschen Sportbundes: „RICHTIG FIT“ soll die Ausdauerleistung regelmäßig, richtig, mit Maß und Spaß stufenweise gesteigert werden. Dabei dient das Ausdauerschwimmabzeichen einer allgemeinen Grundausbildung im Bewegungsraum Wasser und reicht vom Schwimmen bis zum Aquajogging.

Die [Schwimmabzeichen](#) und hier besonders das Frühschwimmerabzeichen ([Seepferdchen](#)) und der [Deutsche Jugendschwimmpass](#) sind nach wie vor feste Bestandteile der Basisausbildung im Anfängerschwimmen.

Nutzen für den Verein

Die Schwimmvereine erhalten mit dem neuen Ausdauerschwimmabzeichen zusätzlich zu den Marken „Gesund & Fit im Wasser“ und dem „Bewegungsraum Wasser“ ein weiteres Instrument, sich als kompetenter Anbieter präventiver gesundheitsfördernder Angebote zu präsentieren. Dazu gehören die Schwimm- und Aquajogging-Angebote.

Das Ausdauerschwimmabzeichen

Das neue Ausdauerschwimmabzeichen wird in fünf Stufen verliehen, die unabhängig voneinander abgelegt werden müssen. Jeder untrainierte Schwimmer und Aquasportler kann zum Beispiel mit 15 Minuten Dauerschwimmen starten und sich mit regelmäßigem Training allmählich bis zur nächst höheren Stufe steigern, d. h. jede Stufe muss separat (an einem anderen Tag) abgelegt werden. Dabei ist es unerheblich, welche Strecke in der angestrebten Zeit zurückgelegt wird oder welche Schwimmart verwendet wird. Ebenfalls kann das Ausdauerschwimmabzeichen durch Aquajogging erworben werden.

Pro Stufe gibt es einen Ring als Anerkennung und Motivation zum Weitermachen

1. Stufe:	15	Minuten	- 1 Ring, gelb
2. Stufe:	30	Minuten	- 2 Ringe gelb, grün
3. Stufe:	45	Minuten	- 3 Ringe, gelb, grün, rot
4. Stufe:	60	Minuten	- 4 Ringe, gelb, grün, rot, blau
5. Stufe:	90	Minuten	- 5 Ringe gelb, grün, rot, blau, schwarz

Als sichtbare Auszeichnung stehen neben der Urkunde auch Stoffabzeichen für jede Leistungsstufe zur Verfügung, die bei erteilter und bestätigter Urkunde getragen werden dürfen. Die kompletten Ausführungsbestimmungen finden Sie im Internet unter www.swimpool.de.

Gesund & fit durch regelmäßiges Training im Bewegungsraum Wasser

Gegen die Todesursache Nummer eins – die Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ist ein präventiv / gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser die beste Gesundheitsvorsorge. Bei Aquajogging-Programmen oder schwimmerischem Ausdauertraining bei guter Technik kann die persönliche Belastung individuell dem persönlichen Fitness-Level angepasst werden. Diese ausgewogenen und moderaten Aktivitäten können das Herzinfarktisiko bis zu 50 Prozent verringern, dies belegen viele Wissenschaftlich Untersuchungen.



Ausführungsbestimmungen für das Ausdauerschwimmabzeichen

Bezeichnung Schwimmer

Schwimmer im Sinne dieser Ausführungsbestimmungen sind alle Personen, die das Ausdauerschwimmabzeichen erwerben möchten (Prüflinge) ungeachtet dessen, ob die Ausdauerleistung in horizontaler Wasserlage wie im Schwimmen oder in vertikaler Wasserlage wie beim Aquajogging im Tiefwasser erbracht wird.

Wassertiefen

Das Ausdauerschwimmabzeichen darf also dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Körpergröße des Prüflings überschreitet (schwimmtiefes Wasser).

Allgemeine Bestimmungen

Jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin wird vor der Abnahme eine ärztliche Untersuchung empfohlen.

Das Ausdauerschwimmabzeichen darf von jedem erworben werden, der die geforderte Leistung erbringen kann.

Die Prüfungsbestimmungen sind grundsätzlich für männliche und weibliche Personen gleich. Die Verantwortung für die Einhaltung der Prüfungs- und Ausführungsbestimmungen sowie die Sicherheitsmaßnahmen trägt der Prüfer.

Jede Stufe des Ausdauerschwimmabzeichens muss separat, d. h. an einem anderen Tag abgelegt werden.

Die Prüfungsleistungen müssen ohne Unterbrechung zügig und mit sichtbarem Vortrieb im schwimmtiefen Wasser erfüllt werden. Die Leistung ist dann erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat.

Wassertemperaturen unter 18 Grad Celsius sind für die Prüfungsabnahme nicht geeignet.

Neben den allgemein gültigen Baderegeln sind auf die örtlichen Gegebenheiten hinzuweisen, z. B. Gezeiten, Strömungen, etc.

Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen der Abzeichen.

Abnahmeberechtigung

Berechtigt zur Abnahme sind

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Schwimmvereinen und –abteilungen, die Inhaber des Sportassistenten, Übungsleiter, Fachübungsleiter, Jugendleiter- oder Kampfrichter ausweises oder einer Trainerlizenz sind
- außerdem bewährte Schwimmausbilder (letztere nur im Auftrag und im Bereich ihres Vereins)
- Inhaber des Lehrscheins der DLRG, Inhaber des silbernen Rettungsschwimmabzeichens der DLRG und der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes; im Sport ausgebildete Lehrer, die Unterricht an Hochschulen und Schulen erteilen; Personen die über die Abnahmeberechtigung des Sportabzeichens (inkl. Schwimmbedingungen) verfügen
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer, Schwimmmeister und Fachangestellte für Badbetriebe; Fachsportlehrer Schwimmen der uniformierten Verbände.

Ausstellung der Urkunden

Die Leistungen sind vom Prüfer einzeln auf der Urkunde zu bestätigen. Die Urkunden müssen den Stempel der ausstellenden Institution, das Datum und den Namen des Prüfers tragen. **Eine Prüfernummer ist nicht erforderlich!**

Preise

Der Preis für die repräsentative vierfarbige DIN A 4 Urkunde beträgt € 0,50.

Der Stoffaufnäher für jede Stufe beträgt € 1,00. Versandkosten betragen € 3,00.

Den Verkaufspreis können die Vereine gemäß ihres Aufwandes selbst bestimmen, empfohlen wird seitens des Schwimmverbandes NRW ein Höchstpreis von € 5,00 für Urkunde und ein Abzeichen.

Bestellung

Ein Bestellformular finden Sie im Internet auf der Homepage des Schwimmverbandes NRW unter: www.swimpool.de. oder kann telefonisch unter 0203/7381634 in der Geschäftsstelle des Schwimmverbandes NRW angefordert werden.

Bestellungen mit Einzugsermächtigung sind zu richten unter genauer Angabe von Art und Anzahl der gewünschten Abzeichen/Urkunde an den:

Schwimmverband NRW, Postfach, 10 15 54, 47014 Duisburg, FAX 0203/7381631

Rechte

Das Bayerische Ausdauer-Schwimmabzeichen ist seit 24. Juli 2002 beim Deutschen Patent- und Markenamt München als Wort- / Bildmarke angemeldet und in das Verzeichnis der Waren-Dienstleistungen aufgenommen worden. Das Abzeichen ist somit für den Bayerischen Schwimmverband geschützt.

Mit Vereinbarung vom Juni 2005 hat der Schwimmverband NRW das Einverständnis des Bayerischen Schwimmverbandes ebenfalls das Ausdauer-Schwimmabzeichen mit der Wort- und Bildmarke: swimpool – Schwimmverband NRW zu nutzen.

Schwimmverband NRW

Sportreferent

Peter Freyer

Postfach 10 14 54

47014 Duisburg

Tel. 0203/7381633

Mail: p.freyer@swimpool.de

Stand 03.12.2005

Bestellung des Ausdauerschwimmabzeichens (Bitte bei Bedarf kopieren)



An den
Schwimmverband NRW
Postfach 101454

47014 Duisburg

Bestellung über Ausdauerschwimmabzeichen / FAX 0203 / 7381-631

BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN !!

- Ich überweise den genannten Euro-Betrag auf das Konto des Schwimmverbandes NRW Nr 3318370005 bei der Volksbank Rhein-Ruhr, BLZ 350 603 86.
- Ich erteile dem Schwimmverband NRW eine Einzugsermächtigung (s.u.)

Vereinsname/Vereins- kennziffer			
Name des Bestellers		Vorname	
Straße / PLZ / Ort			

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Schwimmverband NRW, den Rechnungsbetrag per Lastschrift einzuziehen:

Geldinstitut			
Bankleitzahl		Kontonummer	
Kontoinhaber Druckbuchstaben		Kontoinhaber Unterschrift	

Stück- zahl	Ausdauer- Schwimmabzeichen	Stückpreis	Summe
	1 Ring - Stufe 1	1,-- €	€
	2 Ringe - Stufe 2	1,-- €	€
	3 Ringe - Stufe 3	1,-- €	€
	4 Ringe - Stufe 4	1,-- €	€
	5 Ringe - Stufe 5	1,-- €	€
	Urkunde für alle Stufen	0,50 €	€
	Versandkosten		3,-- €
	Gesamtbetrag		€