

Das große Schwimmaabenteuer

Dein Begleitheft für
den Seepferdchen-Kurs



Herzlich Willkommen zum Seepferdchen-Schwimmkurs!

Wir freuen uns, dass du dabei bist!

Dieses Heftchen begleitet dich auf deinem spannenden Weg zum ersten Schwimmabzeichen. Hier findest du alles, was du brauchst, um ein schwimmender Seepferdchen-Profi zu werden: von nützlichen Tipps für das Schwimmen und Informationen darüber, was du können musst, bis hin zu den 12 wichtigen Baderegeln, die dir Sicherheit im Wasser geben. Außerdem zeigen wir dir, warum Schwimmen so gut für deine Gesundheit ist.

In diesem Heft gibt es auch eine Menge Spaß! Entdecke spannende Rätsel, ein witziges Labyrinth und ein Ausmalbild.

Wir wünschen dir viel Freude und jede Menge Abenteuer im Wasser – auf geht's zum Seepferdchen-Abzeichen!

Dein Team von systemtrans



Herausgeber:
systemtrans GmbH, Dieselstr. 1, 50354 Hürth

Layout:
eCouleur : Die nachhaltige Designagentur, Köln

Grafiken: freepik.com
Texte: KI-generiert mit neuroflash

1. Auflage, 07/2025



Ich heiße

Ich bin

Jahre alt.

Ich mache mein Seepferdchen-Abzeichen im

Hier kannst Du
ein Foto von Dir
einkleben!

Das brauche ich zum Schwimmen

Meine Badeausstattung:

Badeanzug bzw. Badehose



Schwimmbrille



4

Trinkflasche

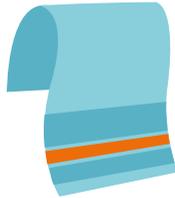


Schwimmbrett

Badekappe



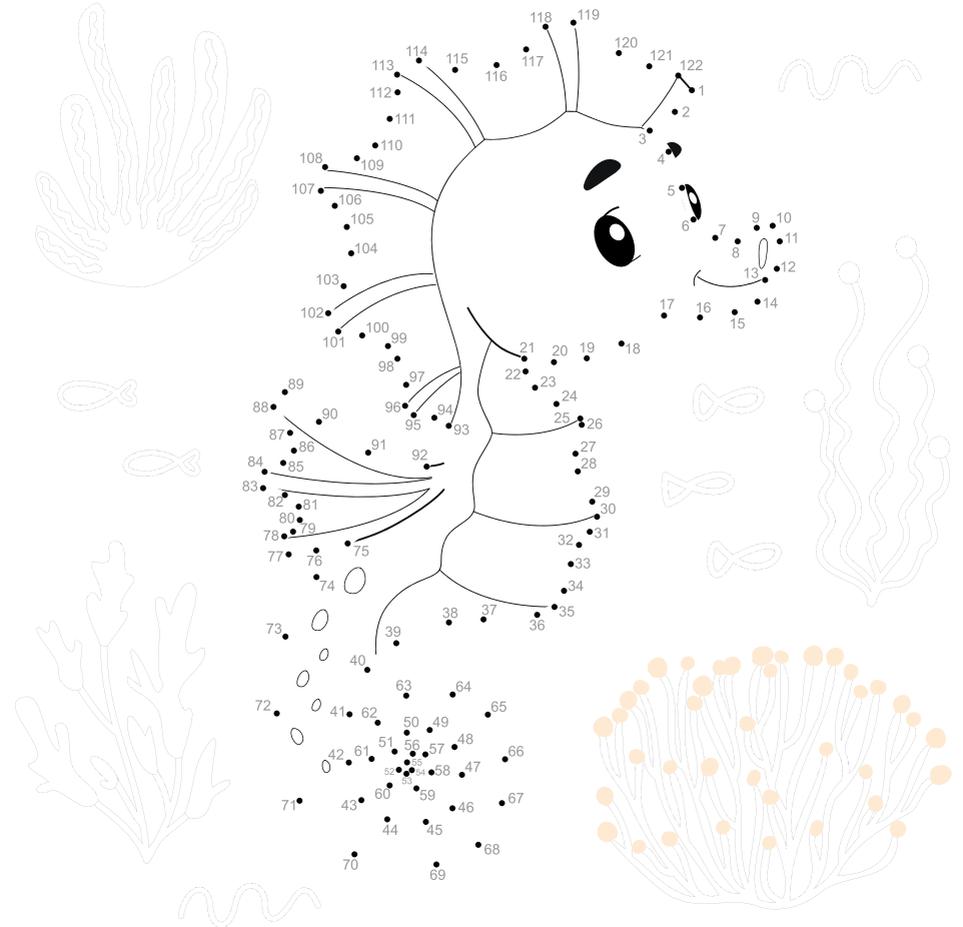
Badetuch



Badelatschen



Viel Spaß beim Ausmalen!



5

Die Seepferdchen Prüfung

Das muss ich können:



Sprung vom Beckenrand:
Ein Sprung mit dem Kopf voraus in tiefes Wasser.



Schwimmen:
25 Meter am Stück in Bauch- oder Rückenlage. Dabei muss beim Schwimmen in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden.



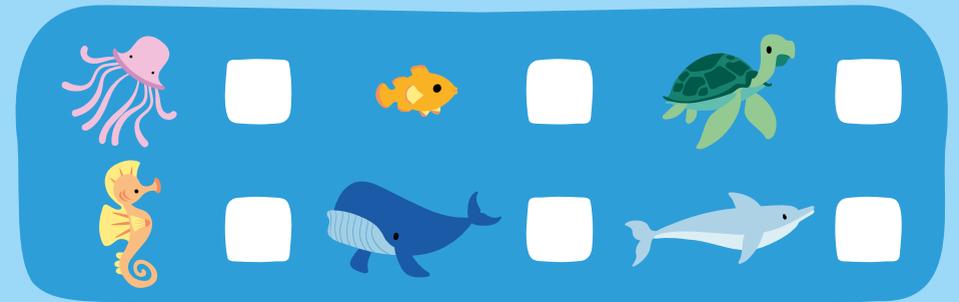
Tauchen:
Einen Gegenstand (z.B. einen Ring) aus schultertiefem Wasser heraufholen.



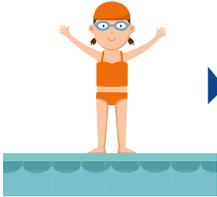
Baderegeln:
Kenntnis von mindestens fünf Baderegeln.



Wie viele sind es?



Die offiziellen Baderegeln

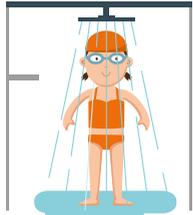


1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.

2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



4. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



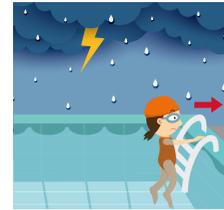
5. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



6. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.



Die offiziellen Baderegeln



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.

8. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.



9. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



10. Tauche andere nicht unter.



11. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



12. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Werf Abfälle in den Mülleimer.



Finde zum Seepferdchen 1

2

3



Übungen zum Schwimmenlernen



Seestern in Rückenlage:
Lege dich auf die Wasseroberfläche. Luft einatmen, Körper entspannen und flach atmen.

Übe unter Wasser auszuatmen. Atme ein, sinke auf die Knie unter Wasser und lasse ganz sanft die Luft aus deinem Mund. Komme langsam wieder hoch.



Paddele mit den Beinen senkrecht im Wasser und versuche dich oben zu halten.

Übe die Beinarbeit mit Hilfe eines Schwimmbretts.



So viel habe ich geübt:



	Datum	Was habe ich geübt?	Wo?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Deine Vorteile vom Schwimmen



schont
die Gelenke



trainiert alle
Muskeln im Körper



verhilft zu einem
tiefen Schlaf



fördert die
Konzentration



verbrennt
viele Kalorien



stärkt das Herz und
Immunsystem



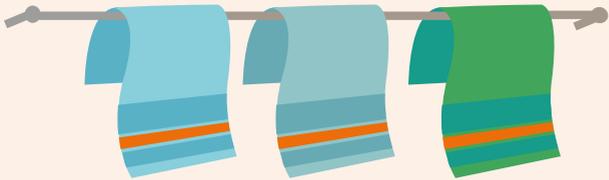
GLÜCKWUNSCH!

Ich _____

habe am _____

die Seepferdchen Prüfung
erfolgreich bestanden!

Stempel



systemtrans®