

Das neue Ausdauerschwimmabzeichen

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



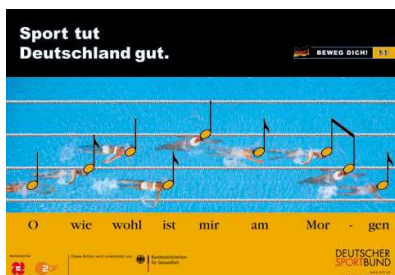
Einleitung

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.

