

Darf man mit einer starken Erkältung oder Fieber zum Schwimmen gehen?

Nein!

Baderegel: Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.

Du hast dir im Freibad eine Riesen-Currywurst mit einer großen Portion Pommes geholt? Darfst du direkt danach wieder Schwimmen gehen?

Nein!

Baderegel: Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Gleich fängt deine Schwimmstunde an, aber dein Bauch ist leer und knurrt vor Hunger. Solltest du so ins Wasser gehen?

Nein!

Baderegel: Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Was solltest du machen, bevor du ins Wasser gehst?

a) Duschen

b) Sofort einen Paketsprung machen

c) Durch das ganze Schwimmbad rufen "Ich bin da!"

a) Duschen

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

Du kannst noch nicht gut schwimmen. Bis wohin darfst du ins Wasser gehen?

a) Bis zu den Knien

b) Bis zum Bauch

c) Bis zu den Schultern

b) Bis zum Bauch

Baderegel: Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.

Du kannst noch nicht gut schwimmen. Bist du mit einem Gummireifen im tiefen Wasser sicher?

Nein!

Baderegel: Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

Worauf musst du achten, bevor du ins Wasser gehst?

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

Darf man einfach so um Hilfe rufen, obwohl man nicht in Gefahr ist?

Nein!

Baderegel: Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen wenn sie Hilfe brauchen.

Im Wasser ruft ein Mann um Hilfe. Er ist doppelt so groß wie du. Was solltest du tun?

Sage einem Erwachsenen Bescheid oder wirf ihm einen Rettungsring ins Wasser. Versuche niemanden zu retten, der größer und schwerer ist als du (es sei denn du hast eine Ausbildung zum Rettungsschwimmer)

Baderegel: Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.

Du bist am Strand und siehst eine Insel in weiter Ferne. Solltest du dorthin schwimmen?

Nein!

Baderegel: Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.

Du gehst an einem See spazieren, auf dem viele Boote fahren. Darfst du dort schwimmen gehen?

Nein!

Baderegel: Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.

Im Freibad ziehen dunkle Wolken auf und es donnert. Was solltest du tun?

In ein geschlossenes Gebäude gehen

Baderegel: Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser und suche ein festes Gebäude auf.

Was machst du mit deinem Müll am Strand?

- a) Ins Meer werfen
- b) Im Sand verbuddeln
- c) In den Mülleimer werfen

c) In den Mülleimer werfen

Baderegel: Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.

Wie viele Badekappen dürfen im Wettkampf übereinander getragen werden?

2 Stück

Wie muss man beim Brustschwimmen im Wettkampf die Wand am Ende der Bahn berühren?

- a) Mit einer Hand
- b) Mit beiden Händen gleichzeitig
- c) mit dem Kopf
- d) egal wie, Hauptsache auf den Bauch

b) mit beiden Händen gleichzeitig

Wie muss man beim Kraulschwimmen im Wettkampf die Wand am Ende der Bahn berühren?

- a) Mit einer Hand
- b) Mit beiden Händen gleichzeitig
- c) mit dem Kopf
- d) egal wie

d) egal wie

<p>In welcher Reihenfolge wird beim Lagenschwimmen geschwommen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schmetterling/ Delfin 2. Rücken 3. Brust 4. Kraul 	<p>Darf man beim Lagenschwimmen bei der Wende von Rücken auf Brust eine normale Rollwende machen?</p> <p>Nein, man muss die Wand in Rückenlage berühren</p>
<p>Wie muss man beim Rückenschwimmen im Wettkampf die Wand am Ende der Bahn berühren?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Mit einer Hand b) Mit beiden Händen gleichzeitig c) mit dem Kopf d) egal wie, Hauptsache auf den Rücken d) egal wie, Hauptsache auf dem Rücken 	<p>Darf man sich vor der Rückenrollwende auf den Bauch drehen?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ja, wenn man die Fähnchen sieht b) Ja, aber erst kurz vor der Wand, dann muss man sofort die Rolle machen c) Nein b) Ja, aber erst kurz vor der Wand, dann muss man sofort die Rolle machen.
<p>Wie muss man beim Schmetterlingsschwimmen im Wettkampf die Wand am Ende der Bahn berühren?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Mit einer Hand b) Mit beiden Händen gleichzeitig c) mit dem Kopf d) egal wie, Hauptsache auf den Bauch b) mit beiden Händen gleichzeitig 	<p>Wann darf der zweite Schwimmer einer Staffel losspringen?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Wenn der erste Schwimmer an den 5m-Fähnchen ist b) Wenn der erste Schwimmer angeschlagen hat c) Wenn der erste Schwimmer aus dem Wasser geklettert ist b) Wenn der erste Schwimmer angeschlagen hat.
<p>Wie lang ist ein Schwimmbecken mit Kurzbahn wie in Leichlingen?</p> <p>25m</p>	<p>Wie lang ist ein Schwimmbecken mit Langbahn?</p> <p>50m</p>

<p>Wie viele Bahnen müssen bei 200m Freistil auf der 25m-Bahn geschwommen werden?</p> <p>8 Bahnen</p>	<p>Wie viele Bahnen müssen bei 100m Rücken auf der 50m-Bahn geschwommen werden?</p> <p>2 Bahnen</p>
<p>Was ist beim Anfeuern nicht erlaubt?</p> <p>a) Klatschen und mit den Füßen trommeln b) Die Vereinsfahne schwenken c) Neben dem Schwimmer herlaufen d) Laut schreien</p> <p>c) Neben dem Schwimmer herlaufen. Man darf nicht neben dem Schwimmer herlaufen, da dies Schrittmacherdienste darstellt und der Schwimmer disqualifiziert werden kann.</p>	<p>Du bist nach dem Startsignal ins Wasser gesprungen. Plötzlich hörst du laute Piffe und eine Leine liegt im Wasser. Was solltest du tun?</p> <p>a) Über die Leine drüber schwimmen b) Unter der Leine durchtauchen c) Aufhören zu schwimmen.</p> <p>Wenn es einen Fehlstart gibt, wird der Start häufig wiederholt. Dann wird eine Leine oder Schnur ins Wasser fallen gelassen, damit alle Schwimmer Bescheid wissen. Wenn dir eine Schnur im weg liegt, solltest du anhalten und rauskommen.</p>
<p>Sind kleine Pflaster, z.B. auf Schnittwunden im Wettkampf erlaubt?</p> <p>Nein</p>	<p>Sind großflächige Kinesio-Tapes, z.B. am Knie im Wettkampf erlaubt?</p> <p>Nein</p>
<p>Dürfen im Wettkampf Smartwatches getragen werden?</p> <p>Nein</p>	<p>Wie lang darf die Tauchphase nach Start und Wende beim Brustschwimmen sein?</p> <p>a) 15m b) beliebig lang, sie ist durch den Tauchzug beschränkt c) keine Tauchphase erlaubt</p> <p>b) beliebig lang, sie ist durch den Tauchzug beschränkt</p>

<p>Wie weit darf beim Kraulschwimmen nach Start und Wende getaucht werden?</p> <p>15m</p>	<p>Was ist bei der Wende von Rücken auf Brust beim Lagenschwimmen zu beachten? (Mehrfachantwort möglich)</p> <p>a) Es muss in Rückenlage angeschlagen werden</p> <p>b) Es muss in Bauchlage mit beiden Händen gleichzeitig angeschlagen werden</p> <p>c) Das Abstoßen muss in Bauchlage erfolgen</p> <p>d) Es darf keine normale Rollwende durchgeführt werden</p> <p>a), c) und d) sind richtig</p>
<p>Um bei Wende und Zielanschlag nicht gegen die Wand zu Schwimmen gibt es die "Rückenfähnchen". Wie weit stehen diese von der Wand entfernt?</p> <p>5m</p>	<p>Wie weit darf beim Rückenschwimmen nach Start und Wende getaucht werden?</p> <p>15m</p>
<p>Wie weit darf beim Schmetterlingsschwimmen nach Start und Wende getaucht werden?</p> <p>15m</p>	<p>Welche Strecke wird nur auf der Kurzbahn geschwommen?</p> <p>a) 100m Lagen</p> <p>b) 50m Schmetterling</p> <p>c) 1500m Freistil</p> <p>d) 200m Rücken</p> <p>a) 100m Lagen</p>
<p>Was ist eine Disqualifikation?</p> <p>Eine Disqualifikation ist der Ausschluss eines Schwimmers von einem Wettkampf (nur diese Disziplin), wenn man gegen die Regeln verstößt.</p>	<p>Wie ist der optimale Ablauf eines Tauchzugs?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abstoßen und gleiten 2. Ein Delfinkick 3. Arme ganz nach hinten ziehen 4. Ein Beinschlag und dabei die Arme wieder nach vorne bringen 5. Auftauchen und weiterschwimmen

<p>Wie viele Wenderichter werden bei einem Wettkampf mit 6 Bahnen benötigt?</p> <p>3 Wenderichter</p>	<p>Was ist das Mindestalter für die Kampfrichterausbildung?</p> <p>14 Jahre</p>
<p>Um das Zählen der Bahnen auf den langen Strecken zu erleichtern, werden dem Schwimmer Wendetafeln ins Wasser gehalten. Zusätzlich pfeifen die Kampfrichter den Schwimmer kurz vor Schluss laut an. Wann geschieht dies?</p> <p>a) 2 Bahnen vor Zielanschlag b) 4 Bahnen vor Zielanschlag c) 50m vor Zielanschlag d) 100m vor Zielanschlag</p> <p>a) 2 Bahnen vor Zielanschlag</p>	<p>Im Schwimmverband NRW gibt es sieben Schwimmbezirke. Welchem Schwimmbezirk ist der LSV zugeordnet?</p> <p>a) Schwimmbezirk Bergisches Land b) Schwimmbezirk Rhein-Wupper c) Schwimmverband Rhein-Wupper d) Schwimmverband Leverkusen</p> <p>c) Schwimmverband Rhein-Wupper</p>
<p>Wie heißt der Weltschwimmverband?</p> <p>a) Fédération Internationale de Natation (FINA) b) Internationaler Schwimmverband (ISV) c) International Swimming Association (ISA) d) International Aquatics Association (IAA)</p> <p>a) Fédération Internationale de Natation (FINA)</p>	<p>Die Rückenstarthilfe ist eine kleine Leiste an der Wand unter den Startgriffen. Sie verhindert ein Abrutschen beim Rückenstart. Was ist bei Verwendung einer Rückenstarthilfe zu beachten?</p> <p>a) Die Zehen beider Füße müssen die Wand berühren b) Es darf nur ein Fuß auf der Rückenstarthilfe sein c) Die Rückenstarthilfe muss sich über dem Wasser befinden d) Die Rückenstarthilfe muss mit mind. einer Hand berührt werden</p> <p>a) Die Zehen beider Füße müssen die Wand berühren</p>
<p>Wer hat mit 23 Goldmedaillen die meisten Medaillen in der Geschichte der olympischen Spiele gewonnen?</p> <p>A) Alexander Popov (RUS) b) Franziska van Almsick (GER) c) Michael Phelps (USA) d) Mark Spitz (USA)</p> <p>c) Michael Phelps</p>	<p>Welche der folgenden Disziplinen sind nicht olympisch? Es sind mehrere Antworten richtig.</p> <p>a) 50m Schmett, Rücken und Brust b) 100m Lagen c) 1500m Freistil der Frauen d) 800m Freistil der Männer e) 4x100m Freistil mixed f) 4x200m Freistil</p> <p>a) 50m Schmett, Rücken und Brust b) 100m Lagen e) 4x100m Freistil mixed</p>

Welcher Schwimmer hält den Weltrekord über 100m Brust auf der Langbahn?

- a) Cody Miller (USA)
- b) Marco Koch (GER)
- c) Cameron van der Burgh (RSA)
- d) Adam Peaty (GBR)

d) Adam Peaty

Welche Schwimmerin bezeichnet sich selbst als die "Iron Lady"?

- a) Katinka Hosszu (HUN)
- b) Katie Ledecky (USA)
- c) Sarah Sjöström (SWE)

a) Katinka Hosszu

Welche Schwimmerin dominiert seit 2013 die Wettbewerbe der langen Freistilstrecken?

- a) Yuliya Efimova (RUS)
- b) Cate Campbell (AUS)
- c) Katie Ledecky (USA)

c) Katie Ledecky

Wer wurde für 8 Jahre gesperrt, weil er/sie eine Dopingprobe mit einem Hammer zerstören ließ?

- a) Yuliya Efimova
- b) Ryan Lochte
- c) Sun Yang
- d) Ruta Meilutyte

c) Sun Yang

Wer wurde für 14 Monate gesperrt, weil er/sie ein Foto auf Instagram postete, welches zeigte, wie er/sie eine zu hohe Menge an Vitaminpräparaten bekam?

- a) Yuliya Efimova
- b) Ryan Lochte
- c) Sun Yang
- d) Ruta Meilutyte

b) Ryan Lochte

In welcher Reihenfolge wird in einer Lagenstaffel geschwommen?

1. Rücken
2. Brust
3. Schmetterling
4. Kraul

Auf einem Wettkampf wird nach der „Ein-Start-Regel“ gestartet. Ein Schwimmer startet vor dem Startsignal (Frühstart). Was passiert?

- a) Der zu früh gestartete Schwimmer wird disqualifiziert
- b) Alle Schwimmer des Laufes werden disqualifiziert
- c) Der Start wird abgebrochen und wiederholt
- d) Alle anderen Schwimmer müssen schnell hinterherspringen

a) Der zu früh gestartete Schwimmer wird disqualifiziert

Auf einem Wettkampf wird nach der „Zwei-Start-Regel“ gestartet. Ein Schwimmer startet vor dem Startsignal (Frühstart). Was passiert?

- a) Der zu früh gestartete Schwimmer wird disqualifiziert
- b) Alle Schwimmer des Laufes werden disqualifiziert
- c) Der Start wird abgebrochen und wiederholt
- d) Alle anderen Schwimmer müssen schnell hinterherspringen

c) Der Start wird abgebrochen und wiederholt

Welcher deutsche Schwimmer bekam aufgrund seiner großen Arm-Spannweite von 2,13 m bei 2,01 m Körperlänge von einem Reporter der L'Équipe den Spitznamen "Albatros"?

- a) Michael Groß
- b) Michael Schanze
- c) Steffen Deibler
- d) Paul Biedermann

a) Michael Groß

Welcher Schwimmer verpasste beinahe seinen Start im Finale der 4x100m Freistilstaffel bei den Olympischen Spielen 2000, weil er Probleme seinen noch feuchten Ganzkörperanzug anzubekommen?

c) Ian Thorpe

Welcher Schwimmer holte 2021 Gold bei den 10km im Freiwasser mit einer Zeit unter 1:50h?

- a) Gregorio Paltrinieri
- b) Florian Wellbrock
- c) Kristof Rasovszky
- d) Rob Muffels

b) Florian Wellbrock

Wo wurden 2021 für den Deutschen Schwimmsport mehr Medaillen geholt?

- a) Bei den Olympischen Spielen oder
- b) bei den Paralympics?

b) Bei den Paralympics, mit 2 goldenen und 3 bronzenen Medaillen. Bei den Olympischen Spielen holten die Aktiven des DSV 1 Gold- und 2 Bronzemedailles (inkl. Freiwasser)

Welche Mixed Staffel ist seit den Tokyo 2020 (2021) olympisch?

4 x 100m Lagen

Seit welchem Jahr ist Schwimmen bei den Olympischen Spielen durchgehend im Programm?

seit 1896

In welchem Jahr wurde das Freiwasserschwimmen ins Olympische Programm aufgenommen?

Im Jahr 2008

Was ist im paralympischen Schwimmen erlaubt, das im olympischen Schwimmen ausgeschlossen ist?

- a) Die Aktiven dürfen abhängig von ihrer Behinderung einen anderen Start ausführen.
- b) Die Aktiven dürfen Prothesen und andere vergleichbaren Hilfsmittel nutzen
- c) Sehbehinderte Schwimmer dürfen im Bereich der Wende und Ziel angetippt werden, um auf das nahende Beckenende hinzuweisen.

a) und c) sind richtig

