



# STANDARD-VERFAHREN FÜR SICHERES TAUCHEN EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

## Bitte vor dem Unterschreiben genau durchlesen.

Diese Erklärung informiert dich über die etablierten Verfahren für sicheres Tauchen beim Schnorchel- und Gerätetauchen. Die Wiederholung und Anerkennung dieser Verfahren sollen deine Sicherheit beim Tauchen erhöhen und das Tauchen angenehmer machen. Bitte unterschreibe diese Erklärung als Bestätigung, dass du dir dieser Verfahren für sicheres Tauchen bewusst bist. Lies und besprich diese Erklärung, bevor du unterschreibst. Bist du minderjährig, muss zudem ein Elternteil oder Erziehungsberechtigter unterschreiben.

Ich, (Name in Blockschrift) \_\_\_\_\_, verstehe, dass ich als Taucher folgendes befolgen sollte:

1. Geistig und körperlich fit sein und bleiben. Beim Tauchen Einfluss von Alkohol oder gefährlichen Medikamenten vermeiden. Betreffend Tauchen in Übung bleiben, die taucherischen Fertigkeiten durch Weiterbildung verbessern und diese in kontrollierten Bedingungen auffrischen, wenn du einmal längere Zeit nicht getaucht bist und mich anhand meiner Kursmaterialien auf dem Laufenden zu halten und wichtige Informationen aufzufrischen.
2. Mit meinen Tauchplätzen vertraut sein. Falls dies nicht der Fall ist, von qualifizierter Stelle an Ort eine Orientierung verschaffen. Sind die Bedingungen schlechter als erwartet, Tauchgang verschieben oder einen anderen Tauchplatz mit besseren Bedingungen wählen. Tauchaktivitäten auf meine Ausbildungsstufe und meine Erfahrung abstimmen. Nicht in Höhlen hineintauchen und kein technisches Tauchen ("Technical Diving") betreiben, wenn ich nicht speziell dafür ausgebildet wurde.
3. Nur mit kompletter, gut gewarteter, zuverlässiger und vertrauter Ausrüstung tauchen, diese vor jedem Tauchgang auf korrekten Sitz und Funktion prüfen. Tauchern ohne Brevet die Ausrüstung nicht ausleihen. Beim Gerätetauchen immer Jacket/Tarierweste und Finimeter verwenden; eine alternative Luftversorgung und ein Inflator sind wünschenswert.
4. Tauchgangs-Vorbesprechung ("Briefing") und -Anweisungen aufmerksam zuhören und Ratschläge des Tauchgangs-Leiters befolgen. Mir bewusst sein, dass zusätzliche Ausbildung empfohlen wird für spezielle Tauchaktivitäten, beim Tauchen in unbekannt Gebieten und wenn ich länger als 6 Monate nicht getaucht bin.
5. Während jedem Tauchgang das Partner-System anwenden. Alle Tauchgänge mit dem Tauchpartner planen - inklusive Verständigung, Vorgehen im Fall der Trennung vom Partner sowie Notfallmassnahmen.
6. Mit dem Gebrauch der Tauchtabellen völlig vertraut sein. Alle Tauchgänge als Nullzeit-Tauchgänge durchführen und dabei eine Sicherheitsmarge einrechnen. Instrumente zur Messung von Tiefe und Zeit unter Wasser haben. Maximale Tiefe auf meine Ausbildungsstufe und meine Erfahrung abstimmen. Auftauchen mit max. 18 Meter pro Minute. Ein "SAFE" Taucher sein – nach jedem Tauchgang LANGSAM auftauchen und als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme einen Sicherheits-Stop auf 5 Meter für 3 Minuten oder länger machen.
7. Auf richtige Tarierung achten. An der Oberfläche die Tarierungs-Gewichte so anpassen, dass ohne Luft in Jacket/Tarierweste neutrale Tarierung besteht. Unter Wasser neutrale Tarierung aufrechterhalten. Positiven Auftrieb herstellen beim Schwimmen und Ausruhen an der Oberfläche. Bleigurt zum schnellen Abwerfen freihalten. Bei Notlage unter Wasser Auftrieb herstellen.
8. Beim Tauchen richtig atmen. Beim Atmen von Pressluft niemals den Atem anhalten oder Sparatmung praktizieren, beim Schnorcheltauchen übermäßige Hyperventilation vermeiden. Überanstrengung im und unter Wasser vermeiden und innerhalb meiner Grenzen tauchen.
9. Wenn immer möglich, Boot, Schwimmkörper oder andere Oberflächen-Stationen gebrauchen.
10. Örtliche Tauchgesetze und -bestimmungen kennen und befolgen, inklusive Fischerei- und Taucherflaggen-Gesetze.

Ich habe diese Erklärung gelesen, und alle Fragen wurden zu meiner Zufriedenheit beantwortet. Ich verstehe die Wichtigkeit und den Zweck dieser etablierten Verfahren für sicheres Tauchen, und ich bin mir bewusst, dass sie zu meiner eigenen Sicherheit und Gesundheit notwendig sind und Nichtbefolgen mich beim Tauchen in Gefahr bringen kann.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Datum (Tag/Monat/Jahr)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Eltern / Erziehungsberechtigter (wenn minderjährig)

\_\_\_\_\_  
Datum (Tag/Monat/Jahr)



# ERKLÄRUNG ZUM GESUNDHEITZUSTAND

## TEILNEHMER-INFORMATION (vertraulich)

### Bitte vor dem Unterschreiben genau durchlesen.

Mit dieser Erklärung werden Sie über die potentiellen Risiken des Gerätetauchens sowie über die von Ihnen erforderlichen Verhaltensweisen während des Programms/Tauchkurses informiert. Ihre Unterschrift auf diesem Formular ist erforderlich, damit Sie am Tauchkurs teilnehmen können.

Name des/r Tauchlehrers/in \_\_\_\_\_

Name der/s Tauchschule/Centers \_\_\_\_\_

Ort / Land \_\_\_\_\_

Lesen Sie diese Erklärung vor dem Unterschreiben. Sie müssen die "Erklärung zum Gesundheitszustand" mit dem medizinischen Fragebogen ausfüllen, bevor Sie an einem Tauchkurs teilnehmen können. Sind Sie noch nicht volljährig, muss zudem ein Elternteil oder Erziehungsberechtigter unterschreiben.

Tauchen ist eine aufregende und anspruchsvolle Aktivität. Bei korrektem Verhalten und Anwendung der richtigen Techniken, ist es ein relativ sicherer Sport. Wenn jedoch die bestehenden Sicherheitsregeln nicht befolgt werden, bestehen erhöhte Gefahren.

Um sicher zu tauchen, sollten Sie nicht extrem übergewichtig oder nicht in Form sein. Der Tauchsport kann unter bestimmten

### Medizinischer Fragebogen für Taucher

**Für den Teilnehmer:** Der nachfolgende medizinische Fragebogen dient dazu herauszufinden, ob Sie sich vor der Teilnahme an der Tauchausbildung ärztlich untersuchen lassen sollten. Eine mit "JA" beantwortete Frage muss Sie nicht unbedingt vom Tauchsport ausschliessen. Eine mit "JA" beantwortete Frage gibt Aufschluss über einen Zustand, der Ihre Sicherheit beim Tauchen beeinträchtigen könnte, und Sie müssen sich in diesem Fall vor der Teilnahme an Tauchaktivitäten ärztlich untersuchen/beraten lassen.

- \_\_\_\_\_ Könnte es sein, dass Sie schwanger sind, oder wünschen Sie sich eine Schwangerschaft?
- \_\_\_\_\_ Nehmen Sie gegenwärtig verordnete Medikamente? (mit Ausnahme von Anti-Konzeptiva oder Malaria-Prophylaxe)
- \_\_\_\_\_ Sind Sie älter als 45 Jahre und erfüllen Sie einen der folgenden Punkte?
  - Raucher/in von Pfeife, Zigarren oder Zigaretten
  - Sie haben einen erhöhten Cholesterin-Spiegel
  - Sie haben in der Familie Vorkommnisse von Herzinfarkt oder Schlaganfall
  - Sie befinden sich momentan in ärztlicher Behandlung
  - Sie haben einen erhöhten Blutdruck
  - Sie leiden an Diabetes Mellitus, auch wenn diese nur durch Diät unter Kontrolle ist

#### Hatten Sie in der Vergangenheit oder leiden Sie momentan an einer der nachfolgenden Krankheiten?

- \_\_\_\_\_ Asthma, Atembeschwerden, oder Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung
- \_\_\_\_\_ häufige oder ernste Anfälle von Heuschnupfen bzw. Allergien
- \_\_\_\_\_ häufige Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis
- \_\_\_\_\_ irgendeine Form einer Lungenerkrankung
- \_\_\_\_\_ Pneumothorax
- \_\_\_\_\_ Erkrankungen oder chirurgische Eingriffe im Bereich des Brustkorbes
- \_\_\_\_\_ körperliche oder psychische Probleme in Form von Panik, Platzangst oder Angst in geschlossenen Räumen
- \_\_\_\_\_ Epilepsie, Anfälle, Krämpfe, oder nehmen Sie Medikamente dagegen
- \_\_\_\_\_ wiederholt auftretende massive migräneartige Kopfschmerzen, oder nehmen Sie Medikamente dagegen

**Hiermit erkläre ich, dass die obigen Angaben zu meinem Gesundheitszustand korrekt sind und mit bestem Wissen und Gewissen erfolgten. Ich übernehme die Verantwortung für unterlassene Angaben zu meinem vergangenen oder gegenwärtigen Gesundheitszustand.**

Umständen anstrengend sein. Ihre Atmung und Ihr Kreislauf müssen gesund sein. Alle luftgefüllten Hohlräume im Körper müssen normal und gesund sein. Personen mit einer Herzerkrankung, einer akuten Erkältung, Magen-Darm-Problemen, Epilepsie oder anderen ernsten gesundheitlichen Problemen oder die unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Betäubungsmitteln stehen, sollten nicht tauchen. Falls Sie unter Asthma, einer Herzerkrankung oder chronischen Erkrankungen leiden oder falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen, sollten Sie vor der Kursteilnahme Ihren Arzt/Ihre Ärztin und Ihre/n Tauchlehrer/in aufsuchen. Dies sollten Sie auch nach Kursabschluss regelmässig tun. Sie werden von Ihrem/r Tauchlehrer/in die wichtigen Sicherheitsregeln betreffend Atmung und Druckausgleich beim Tauchen erlernen. Die falsche Verwendung der Tauchausrüstung kann zu ernsten Verletzungen führen. Deshalb müssen Sie unter direkter Überwachung und Betreuung eines/r qualifizierten Tauchlehrers/in den sicheren Gebrauch der Ausrüstung erlernen.

Sollten Sie zu dieser Erklärung oder dem medizinischen Fragebogen weitere Fragen haben, besprechen Sie sich bitte mit Ihrem/r Tauchlehrer/in, bevor Sie unterschreiben.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrem momentanen bzw. vergangenen Gesundheitszustand mit **JA** oder **NEIN**. Wenn Sie unsicher sind, antworten Sie mit **JA**. Falls eine Frage mit **JA** beantwortet wird, ist es erforderlich, dass Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor Sie am Tauchsport teilnehmen. Zu diesem Zweck wird Ihnen Ihr/e Tauchlehrer/in die RSTC Richtlinien für tauchsportärztliche Untersuchungen für Ihren Arzt/Ihre Ärztin aushändigen.

- \_\_\_\_\_ Ohnmachtsanfälle (gänzlicher oder teilweiser Verlust des Bewusstseins)
- \_\_\_\_\_ häufige oder starke Reisekrankheit (Boot, Auto usw.)
- \_\_\_\_\_ Ruhr oder Entwässerung mit notwendiger medizinischer Versorgung
- \_\_\_\_\_ irgendein Tauchunfall oder Dekompressions-Krankheit
- \_\_\_\_\_ Unfähigkeit, mässige Körperübungen zu erfüllen (z.B. 1,6 km in 12 Min. gehen)
- \_\_\_\_\_ Kopfverletzungen innerhalb der letzten 5 Jahre mit Bewusstseinsverlust
- \_\_\_\_\_ immer wieder auftretende Rückenbeschwerden
- \_\_\_\_\_ chirurgische Eingriffe im Bereich des Rückens oder der Wirbelsäule
- \_\_\_\_\_ Diabetes
- \_\_\_\_\_ Probleme an Rücken, Armen oder Beinen in Folge chirurgische Eingriffe, Verletzungen oder Brüchen
- \_\_\_\_\_ hoher Blutdruck oder nehmen Sie Medikamente zur Kontrolle des Blutdrucks
- \_\_\_\_\_ Herzkrankheiten
- \_\_\_\_\_ Herzanfälle (Infarkte)
- \_\_\_\_\_ Angina pectoris, chirurgische Eingriffe an Herz oder Blutgefässen
- \_\_\_\_\_ chirurgische Eingriffe an Nebenhöhlen
- \_\_\_\_\_ Ohrenkrankheiten oder -operationen, Gehörverlust oder Gleichgewichtsstörungen
- \_\_\_\_\_ wiederholte Ohrprobleme
- \_\_\_\_\_ Blutungen oder andere Blutprobleme
- \_\_\_\_\_ Weichteilbrüche (Leisten, Nabel, Lenden, Zwerchfell)
- \_\_\_\_\_ Geschwüre oder operativ entfernte Geschwüre
- \_\_\_\_\_ künstlicher Darmausgang (Colostomie oder Ileostomie)
- \_\_\_\_\_ Einnahme von sportlichen Aufbaupräparaten oder Behandlung wegen Alkoholproblemen in den letzten 5 Jahren

Unterschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern, Erziehungsberechtigten \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_