

# Tauchfreunde Werra-Meißner Eschwege e.V.

## Verhaltensregeln beim Schwimmbadtraining – Flossen-/ Apnoetraining

Das Schnorchel-/ Schwimm-/ Apnoetraining in der Schwimmhalle „Espada“ in Eschwege findet i.d.R. Montag von 20:00 - 21:00 Uhr statt. Den Anweisungen der Aufsicht ist hierbei Folge zu leisten.

Nach dem Training ist das Schwimmbecken und die Schwimmhalle zu verlassen. Ein eigenständiges Trainieren nach Ende des offiziellen Trainings unterliegt nicht mehr der Aufsicht des Vereins.

Zudem weisen wir auf die hohe Unfallgefahr durch das Barfußlaufen in der Schwimmhalle hin. Aus hygienischen und unfalltechnischen Gründen weisen wir dringend auf das Tragen von Badelatschen hin!

Die gesundheitlichen Einschränkungen und die Risiken beim Schnorchel-/ Apnoetraining sind mir bekannt. Für die Überprüfung und Überwachung dieser und für das Bekanntmachen von gesundheitlichen Einschränkungen handele ich eigenverantwortlich.

Ich stimme zu, dass ich alle Verantwortung für Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit der Teilnahme am Tauchsport (inklusive solcher Risiken, die durch bestehende Erkrankungen oder Änderungen des Gesundheitszustandes und / oder durch ein Verschweigen von vorhandenen oder vergangenen Erkrankungen entstehen) selbst übernehme/n.

### Die 10 Regeln für das Apnoetauchen

Auch beim Apnoetauchen gilt: keine Selbstüberschätzung, tauche immer innerhalb deiner physischen und psychischen Grenzen und in deiner jeweiligen Tagesform.

1. Das Ausbildungsziel ist die Freude an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem
2. Tauche und trainiere nie allein (im Freiwasser und in der Halle)
3. Verwende genügend Vorbereitungszeit
4. Keine Hyperventilation vor dem Abtauchen
5. Rechtzeitiger Druckausgleich
6. 75m Strecke, 25m Tiefe und 3 min Zeittauchen sind genug
7. Habe Deinen Partner immer im Blickfeld
8. Achte immer auf die richtige Tarierung
9. Apnoe immer vor dem Gerätetauchen (Reststickstoff)
10. Benutze Führungsseil und Oberflächenboje im Freiwasser

### **Abschlussklärung**

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Dem Verein/ Veranstalter und seinen Vertretern und Hilfspersonen sowie meinen Tauchgangsbegleitern gegenüber verzichte ich ausdrücklich auf Ansprüche aus jeglichem Rechtsgrund für Schäden oder Verletzungen, die ich aufgrund meiner Teilnahme an Tauchtreffen, am Tauchtraining, Flossenschwimmtraining, Apnoetraining, an einer Tauchausbildung oder beim Schnuppertauchen erleide. Das gilt nicht, wenn diese vorsätzlich oder grob fahrlässig handeln.

Ich möchte an dem angebotenen Training Gerätetauchen, Apnoetauchen, Flossenschwimmen oder den angebotenen Ausbildungen teilnehmen, akzeptiere den Haftungsausschluss und bestätige das mit meiner Unterschrift.

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschrift

### **Für Minderjährige**

Hat der/die Teilnehmer/in das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet, so sind die Unterschriften der gesetzlichen Vertreter, in der Regel beide Elternteile erforderlich. Die gesetzlichen Vertreter haben sich über die oben genannten Inhalte vollständig informiert, indem sie diese gelesen und verstanden haben.

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschriften