



PADI
padi.com

PADI Freediver Erklärung zu sicheren Tauchverfahren

Lies dieses Formular bitte sorgfältig durch, bevor du es unterschreibst.

Dies ist eine Erklärung, in der du über die etablierten sicheren Tauchpraktiken für das Freitauchen informiert wirst. Diese Praktiken werden zu deiner Information und Bestätigung aufgeführt und dienen dazu dein Wohlbefinden und deine Sicherheit beim Tauchen zu erhöhen. Deine Unterschrift auf dieser Erklärung ist erforderlich, um zu bestätigen, dass du diese sicheren Tauchpraktiken zur Kenntnis genommen hast. Lies und besprich die Erklärung, bevor du sie unterschreibst. Falls du minderjährig bist, muss dieses Formular auch von einem Elternteil oder Erziehungsberechtigten unterzeichnet werden.

Ich, _____, verstehe, dass ich als Freediver die folgenden Verfahren einhalten muss:

- 1) Ich tauche immer mit einem zertifizierten Freediver und halte etablierte Freediving Sicherheitsverfahren ein.
- 2) Ich mache kein Freediving am Tag an dem ich SCUBA getaucht bin.
- 3) Beim Abtauchen mache ich sanft und kontinuierlich Druckausgleich meiner Ohren und Maske bevor ich Schmerzen verspüre.
- 4) Ich werde den Abstieg nicht fortsetzen, falls ich den Druckausgleich nicht machen kann. Falls der Druckausgleich nicht gelingt, kehre ich zurück zur Oberfläche.
- 5) Ich werde keinen übertrieben kräftigen Druckausgleich machen. Ein zu starker Druckausgleich kann zu Verletzung der Ohren und des Hörvermögens führen.
- 6) Ich tauche immer mit vollen Lungen ab.
- 7) Ich tauche bei guter Gesundheit. Ich tauche nicht bei Erkältung oder bei geschwollenen Schleimhäuten.
- 8) Selbst wenn ich ein SCUBA Taucher sein sollte, nehme ich beim Freediven keinen Atemzug aus einem Atemgerät in der Tiefe. Die Ausnahme hiervon ist eine Notsituation, bei welcher der SCUBA-Taucher seine Atemluft teilt während wir gemeinsam einen SCUBA-Aufstieg machen.
- 9) Ich wende Entspannungstechniken an, um meine Apnoë zu verlängern, aber keine Hyperventilation.
- 10) Ich steigere meine Apnoëzeiten langsam und lasse mir Zeit Fortschritte zu machen.
- 11) Nach dem Abtauchen in die Tiefe kehre ich innerhalb meiner Grenzen zur Oberfläche zurück. Je tiefer der Tauchgang, desto eher trete ich den Rückweg an.
- 12) Ich bringe einen Taucher, der unter Wasser einen Blackout hatte oder der an der Oberfläche Wasser eingeatmet haben könnte, ins Krankenhaus; selbst wenn dieser erholt erscheinen mag.
- 13) Im Freiwasser tariere ich mich so, dass ich vollständig ausgeatmet, ohne Anstrengung an der Oberfläche verbleibe.

- 14) Ich nehme den Schnorchel aus dem Mund, bevor ich abtauche.
- 15) Ich atme während des Tauchgangs nicht aus, ausgenommen kurz vor Erreichen der Oberfläche, damit ich schneller wieder einatmen kann.
- 16) Nach dem ich wieder aufgetaucht bin, atme ich passiv aus. Danach atme ich rasch ein. Dies wiederhole ich mindestens drei Mal.
- 17) Bevor ich wieder abtauche, erhole ich mich mindestens während der dreifachen Zeit meines letzten Tauchganges.
- 18) Wenn ich von einem tiefen Tauchgang aufsteige, lasse ich mich von meinem Safety auf dem letzten Stück begleiten.
- 19) Ich tauche nicht ab, bevor sich nicht mein Safety von seinem Tauchgang erholt hat.
- 20) Ich befolge das Prinzip Einer-oben-Einer-unten.
- 21) Ich überprüfe die Umweltbedingungen und plane meine Tauchgänge entsprechend. Ich verantworte selbst, ob ich tauche oder nicht. Da ich für meine eigene Sicherheit ultimativ verantwortlich bin, kann nur ich selbst entscheiden, ob ich tauche oder nicht.
- 22) Ich vermeide bei starkem und hohem Wellengang zu tauchen.
- 23) Ich vermeide Berührungen mit allen Wasserbewohnern, vor allem mit solchen, welche mir nicht bekannt sind. Ich kenne die möglicherweise gefährlichen Wasserbewohner im Gebiet, wo ich tauche.
- 24) Ich lasse mich an einem neuen Tauchplatz einweisen und/oder schliesse mich einer Gruppe an, um mehr über die Bedingungen, Organismen, Gefahren und lokale Abläufe zu erfahren.

- 25) Ich schütze mich vor der Sonne und trinke ausreichend.

Ich habe die oben genannten Erklärungen gelesen und alle meine Fragen wurden zu meiner Zufriedenheit beantwortet. Ich verstehe die Bedeutung und den Sinn dieser bewährten Tauchverfahren. Ich anerkenne, dass sie für meine eigene Sicherheit und mein Wohlergehen sind, und dass die Nichtbeachtung mich beim Freediven in Gefahr bringen kann.

Unterschrift des Teilnehmers:

Datum: _____ (Tag/Monat/Jahr)

Unterschrift des Elternteils oder des Erziehungsberechtigten (falls zutreffend):

Datum: _____ (Tag/Monat/Jahr)