

Schwimmen

Eric Passler
Moselstraße 7
64572 Büttelborn
schwimmen@gross-gerau.dlrg.de

Telefon:
Telefax: 0 61 52 – 6 67 23 28
Handy: 01 51 – 56 91 70 21

23.07.2026

Schnorcheltraining

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

der sichere Umgang mit der Tauchergrundausrüstung (früher ABC-Ausrüstung), bestehend aus Tauchermaske, Schnorchel und Flossen, ist für jede Rettungsschwimmerin und jeden Rettungsschwimmer von elementarer Bedeutung. Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer nutzen diese Ausrüstung beispielsweise, um den Flachwasserbereich von Badeseen und Küstengewässern abzusuchen oder die Wasserqualität zu beurteilen.

Vor vielen Jahren gab es bei uns bereits ein regelmäßiges Schnorcheltraining. Durch Umstrukturierungen besteht nun wieder die Möglichkeit, dieses Angebot regelmäßig aufleben zu lassen. Die Umsetzung dieses Angebots ist jedoch nur bei ausreichender Teilnehmerzahl möglich!

Voraussetzungen: Mindestalter 10 Jahre
Deutsches Schwimmbzeichen Gold
bereits aktive im Schwimmtraining
Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Benötigt wird: Tauchermaske mit gehärteten Glas
Schnorchel
Schwimmflossen
(alles bei uns käuflich erhältlich)

Trainingszeit: 20:00-20:45 Uhr

Termine: 07.10.2026 (Herbstferien)
14.10.2026 (Herbstferien)
04.11.2026
11.11.2026
16.12.2026
13.01.2027
Weitere Termine folgen.

Anmeldung Schnorcheltraining

Name: _____

Trainingsgruppe: _____

Datum

Unterschrift eines Sorgeberechtigten

Merkblatt M3-002-17

Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Bestimmte Ausbildungsgänge oder Tätigkeiten in der DLRG erfordern eine Aussage zum Gesundheitszustand.

Im Rahmen von Tauglichkeitsuntersuchungen werden sehr häufig gesunde junge Menschen unter hohen Kosten nicht zielführenden Untersuchungen unterworfen.

Die Ressorttagung Medizin hatte sich schon vor Jahren dieses Themas angenommen und nach juristischer Prüfung und Beschlussfassung des Präsidialrates für bestimmte Fälle, ein Formular „Selbsterklärung zum Gesundheitszustand“ entwickelt. Dieses Formular wurde nun aktualisiert.

Die Selbsterklärung kann unter anderem in folgenden Bereichen Anwendung finden:

- Ausbildungen im Schwimmen und Rettungsschwimmen
- Fachausbildung Wasserrettungsdienst
- Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA)
- Strömungsrettung
- Teilnahme am (zentralen) Wasserrettungsdienst
- Teilnahme an rettungssportlichen Veranstaltungen

Unbenommen hiervon sind vorgeschriebene ärztliche Tauglichkeitsuntersuchungen, z. B. für das Geräte- und Einsatztauchen sowie für Bootsführer (z. B. Rot-/Grün Schwäche).

Sofern durch die betreffende Person in der Selbstauskunft Einschränkungen angegeben werden, empfiehlt es sich, dem verantwortlichen Ausbilder/Trainer ein ärztliches Attest vorzulegen, in dem festgelegt ist, in welchem Umfang die Person trotz Einschränkungen eingesetzt werden kann.

Das anliegende, am PC ausfüllbare Formular kann auch auf der Internetseite der DLRG im Bereich Medizin (Downloads) heruntergeladen werden. Alternativ kann auch weiterhin die Vorlage eines ärztlichen Tauchtauglichkeitsnachweis nach alter Art nur noch online erhältlich im Fachbereich (dlrg.de | für Mitglieder | Einsatz | Tauchen | Downloads) genutzt werden.

Bad Nenndorf, 10.07.2017

Gez.

Dr. med. Norbert Matthes
DLRG Bundesarzt

Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

für nachfolgende Ausbildungen/Tätigkeiten in der DLRG*:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ausbildungen im Schwimmen und Rettungsschwimmen | ☐ Teilnahme am (zentralen) Wasserrettungsdienst |
| ☐ Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA) | ☐ Teilnahme an rettungssportlichen Veranstaltungen |
| ☐ Fachausbildung Wasserrettungsdienst | |
| ☐ Strömungsrettung | ☐ _____ |

Vorname und Nachname

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Ich bin bereit, im oben genannten Tätigkeitsbereich der DLRG mitzuarbeiten. Mir ist bekannt, dass diese Tätigkeit mit Risiken verbunden ist. Ich bin mir bewusst, dass diese Risiken erhöht werden, wenn bei mir gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen. Nach Rücksprache mit meinem Arzt erkläre ich, dass ich

- ☐ ohne gesundheitliche Einschränkungen im o. g. Tätigkeitsbereich mitarbeiten kann.*
- ☐ ich nur mit folgenden ärztlichen Einschränkungen mitarbeiten kann (ggf. lege ich ein ärztliches Attest bei, in welchem Umfang ich mitarbeiten kann): *

Ich bin mir bewusst, dass ich im eigenen Interesse bei zukünftigen Erkrankungen gehalten bin, mich mit dem jeweils behandelnden Arzt zu besprechen, inwieweit die oben genannte Tätigkeit zeitweise oder dauerhaft eingeschränkt werden sollte. Ich verpflichte mich, jede so bekannt gewordene Minderung der Einsatzfähigkeit dem jeweiligen Verantwortlichen (Ausbilder, Einsatzführer, Trainer, usw.) unverzüglich unter Angabe des Umfangs der Beeinträchtigung mitzuteilen. Dieser übernimmt mit der Entgegennahme der Information die Verpflichtung, die erhaltene Information ausschließlich zu dienstlichen Zwecken zu verwenden und die Information in diesem Rahmen auch vertraulich zu behandeln.

Ergänzende Informationen zur Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Grundsätzlich wird vor der erstmaligen Selbsterklärung eine ärztliche Grunduntersuchung empfohlen. Zwischenzeitliche schwerere Erkrankungen, insbesondere der unten genannten. Arten bedürfen einer erneuten ärztlichen Untersuchung.

Möglichen Gefährdungen:

- Herz- Kreislauferkrankungen.
- Erkrankungen der Atemwege oder des Ohres.
- Asthmatiker und starke Allergiker sollten sich grundsätzlich vorher ärztlich untersuchen lassen.
- Anfallsleiden (Epilepsie o. ä.) schließen eine der oben genannten Aktivitäten grundsätzlich aus!

Die nachfolgenden Fragen sollen helfen herauszufinden, ob eine ärztliche Untersuchung vor der Teilnahme angezeigt ist. Eine mit „JA“ beantwortete Frage muss nicht zum Ausschluss von der Teilnahme führen. Sie gibt jedoch einen Hinweis darauf, dass die Sicherheit bei der Ausübung der Tätigkeit beeinträchtigt sein kann und eine ärztliche Untersuchung daher ratsam ist.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen den momentanen bzw. vergangenen Gesundheitszustand betreffend **für sich selbst bzw. als Sorgeberechtigter für das Kind** oder als bestellter Betreuer für die oben genannte Person mit **Ja** oder **Nein**. Wenn Sie unsicher sind, antworten Sie mit Ja. Falls eine Frage (s. u.) mit **Ja** beantwortet wird, ist eine Untersuchung oder Beratung bei einem Arzt erforderlich, bevor die Tätigkeit oder Ausbildung begonnen wird.

Haben oder hatten Sie bzw. das Kind oder die oben genannte Person:

- Asthma oder Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung?
- häufige oder ernste Anfälle von Heuschnupfen bzw. Allergien?
- häufige Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis?

- eine Lungenerkrankung?
- einen Pneumothorax (Lungenriss)?
- chirurgische Eingriffe im Bereich des Brustkorbes?
- Platzangst oder Angst in geschlossenen Räumen?
- Gesundheitsprobleme bei speziellen Verhaltensweisen/Stimmungen (Depressionen)?
- Epilepsie, Anfälle oder Krämpfe? Werden Medikamente eingenommen?
- wiederholte migräneartige Kopfschmerzen. Werden Medikamente eingenommen?
- Gedächtnisstörungen oder Ohnmacht bzw. Bewusstlosigkeit?
- häufige Übelkeit durch Fahren auf dem Boot oder im Auto?
- einen Tauchunfall oder eine Dekompressionskrankheit?
- immer wieder auftretende Rückenbeschwerden?
- chirurgische Eingriffe im Rückenbereich oder Verletzungen bzw. Frakturen an Rücken, Armen oder Beinen?
- Diabetes?
- die Unfähigkeit, mäßige Körperübungen zu erfüllen (z. B. 1,5 km in 10 Min. gehen)?
- hohen Blutdruck? Werden Medikamente eingenommen?
- Herzkrankheiten?
- chirurgische Eingriffen an Ohren oder Nebenhöhlen?
- Ohrenkrankheiten, Gehörschwäche oder Gleichgewichtsstörungen?
- Schwierigkeiten beim Druckausgleich bei Fahrten in die Berge bzw. im Flugzeug?
- Blutungen bzw. Blutgerinnungsstörungen?
- Weichteilbrüche (Leisten, Nabel, Lenden, Zwerchfell)?
- Geschwüre oder operativ entfernte Geschwüre?
- Magen-Darm-Probleme?
- übermäßigen Konsum von Medikamenten oder Alkohol?
- Probleme mit der Einnahme von Betäubungsmitteln?
- eine hier nicht aufgeführte Erkrankung?

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin

ggf. Unterschrift des Sorgeberechtigten
bzw. des bestellten Betreuers

Diese Erklärung hat eine Gültigkeit von max. zwei Jahren und ist nach Ablauf dieser Zeit erneut abzugeben. Die Angaben sind durch die aufnehmende Gliederung vertraulich zu behandeln.

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Schnorchelset „Einsteiger“



Das Masken-Schnorchelset ist perfekt für junge Wassersportler, die die Unterwasserwelt erkunden möchten. Es enthält eine Tauchermaske und einen Schnorchel, die speziell für Kinder entwickelt wurden. Die Scheibe der Maske besteht aus gehärtetem Glas, welches den Vorteil hat, bei einem starken Stoß in kleine Einzelteile zu zersplittern. Diese kleinen Teile sind weniger gefährlich, da man sich keine großen Schnitte zuziehen kann.

Größen:	S für Kinder ab 8 Jahre M für Kinder ab 12 Jahre und Erwachsene
Farben:	Blau Rot
Hersteller:	Beco Beermann GmbH&Co.KG
Material:	Silikon, Polyvinyl, Gehärtetes Glas
Zertifizierung:	TÜV Rheinland, geprüfte Sicherheit, Schnorchel Klasse B geprüft gem. EN 1972 (Tauch-Zubehör »Schnorchel«)
Preis:	S: 26,50 € inkl. MwSt. (19%) M: 29,50 € inkl. MwSt. (19%)

Bestellung über Kurt Schulmeyer (vorsitz@gross-gerau.dlrg.de)

Schnorchelset „Profi“



Maske: Die formschöne »Zoom« ist eine Zweiglasmaske mit geringem Innenvolumen. Die universelle Passform gewährleistet einen dichten und bequemen Sitz, ideal für alle Taucher. Für höchsten Komfort ist die Maske mit dem praktischen Scubapro Comfort Strap ausgestattet. Ein elastisches und stabiles Maskenband, das für einen bequemen und rutschfesten Halt am Hinterkopf sorgt. Das Band kann dank Schiebeschnalle leicht eingestellt werden. Das Textilgewebe schont im Gegensatz zu Silikonbändern die Haare und vermeidet dadurch, besonders bei langen Haaren, die Entstehung von Knoten. Das Maskenband ähnelt dem einer Skibrille und ist daher sehr bequem zu tragen.

Schnorchel: Dieser Schnorchel lässt sich bequem atmen und einfach ausblasen. Das starre Schnorchelrohr besitzt im oberen Bereich einen großen Durchmesser für einen hohen Luftdurchfluss. Der flexible Faltenschlauch sorgt dafür, dass das Silikonmundstück perfekt im Mund sitzt, ohne den Taucher zu stören. Über das Ventil im Mundstück lässt sich der Spectra nach dem Auftauchen bequem ausblasen. Der halbtrockene, gelbe Rohraufsatz verhindert das Eindringen von Spritzwasser. DLRG Wortmarkendruck oben am Spritzschutz.

Größen:	Einheitsgröße
Hersteller:	Scubapro USA & Latin America
Material:	Silikon, Polyvinyl, Gehärtetes Glas
Norm	EN 1972:2015 Class A
Preis:	Maske: 71,80 € inkl. MwSt. (19%) Schnorchel: 29,90 € inkl. MwSt. (19%)

Bestellung über Kurt Schulmeyer (vorsitz@gross-gerau.dlrg.de)