

# ERKLÄRUNG ZU SICHEREN MERMAIDING-PRAKTIKEN

---

Bitte lies dieses Dokument aufmerksam durch, bevor du unterschreibst. Dies ist eine Erklärung, in der Sie über die etablierten sicheren Praktiken für das Schwimmen und Tauchen von Meerjungfrauen informiert werden. Diese Praktiken wurden zu Ihrer Überprüfung und Kenntnisnahme zusammengestellt und sollen Ihren Komfort und Ihre Sicherheit beim Meerjungfrauenschwimmen erhöhen. Ihre Unterschrift auf dieser Erklärung ist erforderlich, um zu bestätigen, dass Sie sich dieser sicheren Praktiken bewusst sind. Lesen und besprechen Sie die Erklärung, bevor Sie sie unterschreiben. Wenn Sie minderjährig sind, muss dieses Formular auch von einem Elternteil oder Erziehungsberechtigten unterzeichnet werden.

---

Ich, \_\_\_\_\_, erkläre hiermit, dass ich als Meerjungfrau:

1. Immer mit einem ausgebildeten Tauchpartner schwimme und tauche und die gängigen Praktiken des Meerjungfrauenschwimmens befolge.
2. Nicht am selben Tag nach dem Gerätetauchen am Meerjungfrauenschwimmen im offenen Wasser teilnehme.
3. Meine Ohren und Maske (falls getragen) sofort beim Abtauchen ausgleiche, häufig und sanft, bevor ich Unbehagen verspüre. Niemals mit einer Schwimmbrille abtauche, die nicht ausgeglichen werden kann.
4. Niemals mit dem Abstieg fortfahre, ohne einen Druckausgleich auszuführen. Wenn ich nicht ausgleichen kann, kehre ich an die Oberfläche zurück.
5. Niemals versuche, einen kräftigen und/oder ausgedehnten Ausgleich vorzunehmen. Ein gewaltsamer, ausgedehnter Ausgleich kann zu schweren, dauerhaften Verletzungen von Ohren und Gehör führen.
6. Mit voller Lunge absteige.
7. Immer bei guter Gesundheit schwimme und tauche – niemals mit einer Erkältung oder Verstopfung.
8. Auch wenn ich Gerätetaucher bin, niemals einen Atemzug aus einer Atemgasflasche während des Mermaidings nehmen darf. Eine Ausnahme kann ein Notfall sein. In diesem Fall sollte der Gerätetaucher die Luft mit mir teilen, während wir beide auftauchen.
9. Entspannung nutze, um die Atemanhaltezeit zu verlängern. Ich verwende niemals Hyperventilation.
10. Die Dauer der Atemaussetzer schrittweise erhöhe. Ich sammle langsam Erfahrungen.
11. Nach dem Abtauchen in die Tiefe nur innerhalb meiner Grenzen aufsteige. Je tiefer der Tauchgang, desto eher sollte ich aufsteigen.
12. Eine Meerjungfrau, die unter Wasser ohnmächtig geworden ist oder an der Oberfläche Wasser eingeatmet haben könnte, zu einer professionellen medizinischen Untersuchung schicke (z. B. in ein Krankenhaus), auch wenn sie sich scheinbar vollständig erholt hat.
13. Beim Meerjungfrauentauschen so viel Blei an mir trage, dass ich nach dem Ausatmen bequem an der Oberfläche schwebe.
14. Wenn ich einen Schnorchel benutze, ich ihn aus dem Mund nehme, wenn ich abtauche.
15. Während des Tauchgangs nicht ausatme, es sei denn, ich führe bestimmte Meerjungfrauen-Fertigkeiten aus oder unmittelbar vor dem Auftauchen an die Oberfläche, damit ich früher wieder einatmen kann.
16. Bei der Rückkehr an die Oberfläche passiv und sanft ausatme und schnell und aktiv einatme. Dies mache ich mindestens dreimal.
17. Mich mindestens dreimal so lange wie die Dauer meiner Atemaussetzer erhole, bevor ich einen weiteren Tauchgang beginne.
18. Wenn ich von einem Tauchgang in die Tiefe aufsteige, mich für den letzten Teil des Aufstiegs von meinem Buddy begleiten lasse.
19. Keinen Abstieg beginne, bevor sich mein Tauchpartner vollständig von einem vorherigen Tauchgang erholt hat.
20. Immer ein Buddy-System oder eine Rotation befolge, so dass für jede Meerjungfrau unter Wasser ein Buddy an der Oberfläche ist. Ich trage Bifins, wenn ich in der Rolle des Tauchpartners agiere.
21. Die Bedingungen vor einer Meerjungfrauen-Sitzung zu beurteilen und meine Sitzung plane. Letztendlich entscheide ich, ob ich mit einer Meerjungfrau schwimmen oder tauchen gehe. Ich bin für meine eigene Sicherheit verantwortlich, daher kann nur ich die endgültige Entscheidung zum Tauchen treffen.
22. Meerjungfrauenschwimmen in grosser und rauer Brandung vermeide.
23. Den Kontakt mit allen Organismen, besonders aber mit unbekanntem vermeide. Ich kenne die potenziell gefährlichen Organismen in dem Gebiet, in dem ich als Meerjungfrau schwimme oder tauche.
24. Mich vor Ort orientiere und/oder mich einer Gruppe anschliesse, um die Bedingungen, Organismen, Gefahren und örtlichen Verfahren kennenzulernen.
25. Ich mich vor der Sonne schütze und für ausreichend Flüssigkeit Sorge.

---

Ich verstehe die Wichtigkeit und den Zweck dieser festgelegten Praktiken. Ich erkenne an, dass sie zu meiner eigenen Sicherheit und meinem Wohlbefinden dienen und dass ihre Nichtbeachtung mich beim Tauchen in Gefahr bringen kann.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

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