

# Bescheinigung der Kaltwassertauglichkeit und des Schwimmvermögens

Stand 12/2013



Hiermit wird bestätigt, dass

\_\_\_\_\_  
Vollständiger Name des Schwimmers/der Schwimmerin mit Anschrift

die folgend genannten Mindestanforderungen erbracht hat. Diese sind notwendig, um an der Schwimmveranstaltung „Bodenseequerung“ teilzunehmen.

Diese Bescheinigung hat zum Ziel, die körperliche Widerstandsfähigkeit gegenüber kaltem Wasser zu dokumentieren. Gleichzeitig dient sie dazu, dem Schwimmer/der Schwimmerin ein entsprechendes zeitliches Fenster aufzuzeigen, welches die Ausmaße eines Langstreckenschwimmens verdeutlicht.

Grundsätzlich gilt auch bei dieser Bescheinigung das Reglement der Bodenseequerung. Bitte auch die auf Seite 2 dieser Bescheinigung befindlichen „Weiteren Regularien für das Testschwimmen/Kaltwassertauglichkeit“ beachten.

(Nachfolgend zutreffendes bitte ankreuzen)

- Bodensee-Breitenquerung min. 2 Stunden (in empfohlen < 17°C. warmem Wasser).

\_\_\_\_\_  
Tatsächliche Zeit und durchschnittliche Wassertemperatur

- Bodensee-Dreiländerquerung min. 6 Stunden (in empfohlen < 17°C. warmem Wasser).

\_\_\_\_\_  
Tatsächliche Zeit und durchschnittliche Wassertemperatur

- Bodensee-Längsquerung min. 8 Stunden (in empfohlen < 17°C. warmem Wasser).

\_\_\_\_\_  
Tatsächliche Zeit und durchschnittliche Wassertemperatur

## ACHTUNG!

Sollte die Wassertemperatur am Start zur Bodenseequerung mehr als 1,5 °C. von dem oben dokumentierten Wert nach unten abweichen, kann der Start nicht erfolgen und das Schwimmen wird als misslungen gewertet. Wir empfehlen daher, die durchschnittliche Wassertemperatur des Bodensees im gewünschten Startzeitfenster der vergangenen Jahre zu recherchieren und die Kaltwassertauglichkeit möglichst bei 2°C. geringerer Wassertemperatur abzulegen.

Das Testschwimmen wurde mit/ohne Neoprenanzug durchgeführt (Nicht zutreffendes bitte streichen).

Die oben eingetragenen Daten und die Einhaltung der Regularien werden bestätigt durch:

\_\_\_\_\_  
Datum, Stempel und Unterschrift der Prüfenden Stelle

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift des Schwimmers/der Schwimmerin

Diese Bescheinigung muss spätestens 4 Wochen vor dem Schwimm-Termin beim Veranstalter der Bodenseequerung unaufgefordert vorgelegt werden (entfällt im Falle einer VIP-Anmeldung).

#### **Weitere Regularien für das Testschwimmen/Kaltwassertauglichkeit**

- Tragen einer Kopfbedeckung: Diese darf aus Silikon oder Latex bestehen. Die Badekappe darf zu Stabilisierungszwecken auch ein Kinn-Band haben. Das Tragen von mehr als zwei Schichten ist verboten. Die Badekappen (Silikon oder Latex) dürfen nicht dicker sein als im Handel erhältliche. Neoprenkappen sind nicht erlaubt.
- Es ist erlaubt, Schwimmanzüge zu tragen (FINA zertifiziert, kein Neopren). Diese dürfen jedoch den Rücken nicht komplett bedecken. Es muss mindestens die Fläche eines A4 großen Papierbogens unbedeckt sein. Die Beinlänge muss oberhalb des Knies enden. Diese Regelung gilt für Damen und Herren.
- Handelsübliche Badehosen, Bikinis und Badeanzüge sind erlaubt. Auch hier gilt jedoch die Regelung, wie für Schwimmanzüge.
- Ohrenstöpsel sind erlaubt.
- Nasenklammern sind erlaubt.
- Der restliche Körper darf während des Schwimmens nicht bedeckt werden. Lediglich der Einsatz von Fetten ist erlaubt. Diese können vor Wundscheuern schützen und verzögern die Auskühlung des Körpers.
- Das Tragen von Neoprenanzügen ist nicht gestattet.
- Das Tragen von Boxershorts/Badeshorts/Surfshorts ist ebenfalls untersagt.
- Das Mitführen von elektronischen Geräten (Funk, MP3-Player, Radio usw.) ist dem Schwimmer untersagt.

Die Zeitnahme beginnt und das Schwimmen gilt als offiziell gestartet, wenn der Schwimmer/die Schwimmerin komplett im Wasser ist und keinen Boden mehr unter den Füßen hat.

Während des Schwimmens ist der physische Kontakt zu Helfern und einem möglichen Begleitboot/Rettungsbrett verboten. Sollte der Schwimmer auf Grund einer Welle, oder eines Fahrfehlers des Bootsführers, das Boot/Rettungsbrett versehentlich berühren gilt das nicht als Kontakt im oben gemeinten Sinne.

Nahrung und Getränke müssen während des Schwimmens eingenommen werden. Es ist nicht erlaubt, das Wasser zu diesem Zwecke zu verlassen. Gleiches gilt für andere Bedürfnisse.

Nahrung und Getränke dürfen dem Schwimmer/der Schwimmerin gereicht werden. Dabei ist darauf zu achten, dass während der Aufnahme dieser Dinge kein Festhalten an Keschern, Stäben oder Seilen möglich ist. Das Berühren des Keschers, bzw. der Übergabehilfen zur Entnahme von Nahrung und Getränken ist erlaubt, das Festhalten daran jedoch nicht.

Folgende Hilfsmittel können während des Schwimmens vom Schwimmer genutzt werden:

- Knicklichter
- Flüssiges Kunststoff-Wärmekissen zum Auflegen auf die Blase bei Problemen mit dem Wasserlassen während des Schwimmens (Maximalgröße 225 cm<sup>2</sup>)

Die Knicklichter müssen umgehend wenn die Dämmerung eintritt, angelegt werden.

#### **Neoprenklausel**

Sollte das Testschwimmen für eine Neopren-Bodenseequerung durchgeführt werden, gelten dieselben Anforderungen bezüglich der Zeit und der Wassertemperatur. Auch die restlichen Regularien bleiben davon unberührt. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass auch mit Schwimm-Neoprenanzug geschwommen werden kann und dass der Einsatz von Neopren am Körper erlaubt ist. Die Klausel in der bestimmte Körperregionen frei bleiben müssen ist in diesem Falle unwirksam. Der Einsatz von Handschuhen und Füßlingen ist demnach ebenfalls gestattet. Sämtliche Kleidungsstücke dürfen jedoch lediglich zur Wärmeisolierung verwendet werden. Eingearbeitete Schwimmhilfen (z.B. „Schwimmhäute“ bei Handschuhen, oder Flossenansätze an den Füßlingen, zusätzliche Auftriebshilfen, usw.) sind nicht erlaubt.