

Tauchsportverband NRW e.V.



TSV NRW

Sicherheit im Tauchsport

Ein Leitfaden für Einsteiger
in den schönsten Sport der Welt!

Die Sicherheit im Tauchsport ist uns besonders wichtig

Du bist Neuling und willst dich über den Tauchsport in unseren Vereinen informieren, hast viele Fragen und Unsicherheiten, kennst keinen Ansprechpartner? Dann bist du hier goldrichtig. Gemeinsam mit der Stiftung „Sicherheit im Sport“ haben wir deine „brennenden“, vor allem sicherheitsrelevanten Fragen beantwortet. In unseren Tauchvereinen wirst du einen erfahrenen und kompetenten Ausbilder/eine Ausbilderin finden, die dir dann auch noch persönlich vor Ort helfen werden.

Ja, du hast es schon richtig bemerkt, in der großen Gemeinde der Taucher und Taucherinnen sind wir beim freundschaftlichen „Du“.

Viel Spaß bei der Lektüre, guten Start und viele, schöne Tauchgänge wünscht euch das gesamte Team des Tauchsportverbandes NRW, das diese Seiten verfasst hat.

Dr. Karl-Heinz Schmitz
Leiter Fachbereich Medizin
TSV NRW e.V.



5 Die schönste Sportart der Welt!

Was ist der Reiz am Tauchsport?

Wie erkennst du gute, sichere Ausbildungsvereine/-institutionen im Tauchsport?

Woran erkennst du eine gute Ausbilderin oder einen guten Ausbilder?

Welche Sicherheitsmaßnahmen sind während der Tauchausbildung im Schwimmbad sinnvoll?

Welche Seminare fördern die Sicherheit beim Sporttauchen?

Woran erkennst du ein sicheres Tauchgewässer?

Ist Tauchen wirklich gefährlich?

Notfallkarte

11 Tauchmedizin

Wann bist du tauchtauglich?

Was bedeutet HLW?

Wo rufst du an, wenn ein Tauchunfall geschehen ist?

VDST-Hotline

Wo gibt es aktive Druckkammern in Deutschland?

Wie sieht mein Versicherungsschutz im Sporttauchen aus?

Sauerstoff oder Druckluft?

15 Kindertauchen

Was ist für Kinder beim Tauchen wichtig?

Ab welchem Alter ist Tauchen für Kinder empfehlenswert?

16 Sicherheitsaspekte für Anfänger

Was sind sichere Ausrüstungsgegenstände?

Wie erkennst du sichere Ausrüstungsgegenstände?

Wie kann ich meine Ausrüstungskonfiguration optimieren?

21 Apnoe-Tauchen

Wie kannst du Apnoe-Tauchen erlernen?

Welche besonderen Aspekte gibt es beim Apnoetauchen?

22 Leistungssport

Welche Sportarten gibt es im Tauchsport?

Welche Schutzausrüstungen benötigst du im Wettkampfsport?

Gibt es Doping im Tauchsport?

24 Vereine im Tauchsportverband-NRW

27 Impressum





Was ist der Reiz am Tauchsport?

Die Faszination der Unterwasserwelt ergibt sich aus der völligen Andersartigkeit der Umgebung und einem Naturerlebnis, wie es Nichttauchern immer verborgen bleiben wird. Die Schwerelosigkeit unter Wasser, die dort herrschende Ruhe und Stille, führt uns Taucher zu einer völligen Entspannung. Dabei genießen wir es, bunten Fischen und Pflanzen in einer völlig anderen Welt zu begegnen und fremde, unbekannte Unterwasserlandschaften zu erkunden. Dazu wollen wir dich auch einladen.

In der Unterwasserwelt begegnen wir neuen sportlichen Herausforderungen. Durch eine gute Ausbildung, regelmäßiges Training und ständige Wartung und Pflege der Ausrüstung kann man die Aufgaben erfolgreich meistern. Das sollst auch du lernen.

Dabei sind wir im Verein besonders gut aufgehoben, denn das Vereinsleben bietet uns die Möglichkeit mit anderen zusammen den Teamsport zu erleben. Du findest dort immer eine(n) Tauchpartner/in, denn Tauchen ist ein Teamsport: «Tauche nie allein» ist unser Motto. Neben dem Gewinn an Sicherheit ergibt sich dadurch die Möglichkeit, Erlebnisse und Erfahrungen miteinander auszutauschen. Im Tauchsport übernehmen wir Verantwortung füreinander, zweifelsfrei ein echter Partnersport.

Und Vorsicht: »Tauchen macht süchtig!« ;-)

Wie erkennst du gute, sichere Ausbildungsvereine/-institutionen im Tauchsport?

Welche Versprechungen werden gemacht?

So wie man das Autofahren nicht in wenigen Tagen perfekt lernt, so gelingt dies auch nicht fürs selbstständige Tauchen. Deutliche Hinweise und Einüben von Verhaltensweisen zur Vermeidung von Gefahrensituationen sind ein wichtiges Ziel. Dazu benötigt jeder ein sicheres Übungsumfeld und individuell angepasste Zeitrahmen. Eine realistische, angepasste Vorgehensweise – orientiert an den Fortschritten – kennzeichnet deine sichere Ausbildung.

Kontinuierliches Einüben ist nötig - so erobert man sich Schritt für Schritt die Unterwasserwelt optimal. Regelmäßiges Training erlaubt es dir, die Abläufe zu automatisieren und vertieft deine Kenntnisse und Erfahrungen! Abwechslungsreiche Übungen bereiten Spaß beim Training.

Die schönste Sportart der Welt!

Unser erklärtes Ziel ist, dass du dich unter Wasser wohl fühlst, auch wenn du Neues kennen lernst. In der Ausbildung legen wir das Fundament, die wichtige Grundlage für einen guten Taucher/eine gute Taucherin.

Eine schöne Willkommenskultur im Verein lässt eine Vertrauensbasis entstehen, die durch den positiven Eindruck der Räumlichkeiten verstärkt werden kann. Bereits der erste Blick in das Materiallager gibt dir einen Eindruck von Ordnung und vermittelt Sicherheit, die durch persönliches Nachfragen gefestigt werden kann. Aufgeräumt, sauber und in offensichtlich gutem Zustand sollten Vereinsräumlichkeiten oder eine Tauchbasis erscheinen. Notfall-Hilfsmittel wie Sauerstoffkoffer, AED (Gerät zur Automatischen Externen Defibrillation) sind optimal und finden sich in unseren Vereinen immer häufiger. Hierdurch hast du den Eindruck, dass hier auf Sicherheit geachtet wird.

Woran erkennst du eine gute Ausbilderin oder einen guten Ausbilder?

Kriterien/Check-Fragen:

- Wie groß ist die Ausbildungserfahrung des/der Tauchlehrers/in?
- Wie qualifiziert ist der Tauchlehrer/die Tauchlehrerin? (Vielfältigkeit)
- Vermittelt der Ausbilder/die Ausbilderin Ruhe und Erfahrung? Besitzt er/sie pädagogische Fähigkeiten?
- Führen die Fähigkeiten des Ausbilders/der Ausbilderin zu einem Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens?
- Findet die Ausbildung in kleinen Gruppen statt?
- Begründet der Ausbilder/die Ausbilderin die Notwendigkeit der Übung plausibel?
- Sind Erklärungen und Einweisungen ausführlich und ruhig?
- Werden Fertigkeiten bis zur vollständigen Beherrschung geübt?
- Richtet sich der Ausbilder/die Ausbilderin nach den Wünschen, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Aspiranten/ der Aspirantin?
- Wird auf eine gute Gesundheit/ Tauchtauglichkeit Wert gelegt?
- Ist der Ausbilder ein wirkliches Vorbild? (»safety first!«)
- Ist die Ansprache freundlich/kameradschaftlich aber dennoch bestimmt, wenn es um Ausbildung und Sicherheit geht?
- Der betreuende Ausbilder schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre?



- Vor jedem Tauchgang wird in einem Briefing der anstehende Ablauf und mögliche Besonderheiten besprochen, im Nachbriefing wird Gelungenes, aber auch weniger Gelungenes angesprochen. Der Lernfortschritt ist immer im Blick.

Welche Sicherheitsmaßnahmen sind während der Tauchausbildung im Schwimmbad sinnvoll?

Mindeststandard:

Geschulte Ausbilder/innen und Taucher sind erste Garanten einer schnellen und effektiven Hilfe im Notfall.

Jedes Schwimmbad sollte Notfallausrüstungen wie ein Telefon, Erste-Hilfe-Kasten und einen AED bereithalten.

Optimal: Sauerstoff mit Behandlungsmöglichkeiten.

Welche Seminare fördern die Sicherheit beim Sporttauchen?

Bei der gesamten Ausbildung in unseren Vereinen wird der Aspekt Sicherheit immer wieder in den Blick genommen. Alle Übungen dienen, insbesondere wenn sie zu deinem Tauchschein (Brevet) führen sollen, immer der Sicherheit der Taucher/innen. Durch Übungen werden dein Selbstvertrauen und die Kenntnis der eigenen Fähigkeiten gefördert (siehe unser Kurssystem).

Aufbaukurse wie z.B. HLW (Herz-Lungen-Wiederbelebung) oder TSR (Tauchsicherheit und Rettung) haben in der gestuften Ausbildung der Taucher einen festen Platz. Dadurch sind unsere Taucher/innen bestens auf unvorhergesehene Situationen vorbereitet und selbstverständlich auch gute Ersthelfer bei sonstigen Unfällen im Alltag. Sicher ein unschätzbare Mehrwert für dich, Familie und Freunde.

Selbstüberschätzung oder Unkenntnis sind das größte Sicherheitsrisiko im Tauchsport.

Woran erkennst du ein sicheres Tauchgewässer?

Gute Erreichbarkeit und sichere Einstiege sind nicht nur für einen (eher seltenen) Notfall wichtig, sondern machen zugleich auch die umweltschonende Nutzung möglich.

- Stehen weitere Notfall- und Rettungshilfsmittel (AED, Sauerstoffkoffer, ...) zur Verfügung?
- Ist Mobiltelefon-Empfang möglich oder ist ein Notfalltelefon in der

Die schönste Sportart der Welt!

Nähe vorhanden?

- Ist eine gute Anfahrtsmöglichkeit für Rettungsdienst und Feuerwehr gegeben?
- Werden die Taucher/innen über die Unterwassergegebenheiten durch Karten und Gefahrenhinweise vor Ort gründlich informiert?

Gute Sichtweiten sind insbesondere für Gelegenheitstaucher hilfreich. Gut ausgebildete Taucher haben auch bei schlechter Sicht und Kaltwasser gelernt, in diesen Situationen klar zu kommen.

Ist Tauchen wirklich gefährlich?

Durch die immer erforderliche Ausbildung erlernst du schnell den sicheren Umgang mit den Tauchgerätschaften und durch Üben wirst du ständig im Umgang geschult.

Regelmäßiges Training, Aus- und Weiterbildung und möglichst häufiges Tauchen führt zu einer Verringerung der Risiken. Wie bei allen Alltags-tätigkeiten (Radfahren, Autofahren...) und vielen Sportarten (Fußball, Skifahren, Reiten...) können auch beim Tauchen Probleme auftreten, die aber durch eine gute Beratung minimiert werden können.

Deshalb sind Unfälle im Tauchsport sehr selten, wenn man sie ins Verhältnis zu der Zahl der Taucher und der großen Anzahl von Tauchgängen setzt.

Die NOTFALLKARTE des TSV NRW unterstützt schnelles Handeln
<https://www.tauchsportverband-nrw.de/index.php/sachabteilungen/medizin/243-notfallkarte-tsv-nrw.html>



Auch die Gefahren durch Meerestiere werden überschätzt und sind durch eine gute Ausbildung und Fortbildung vermeidbar. Wir freuen uns über jeden Hai, den wir zu Gesicht bekommen, denn sie sind im Allgemeinen scheu und recht selten geworden.

Dennoch gehört Tauchen zu den sog. Risikosportarten.

im Notfall:

Notruf ☎ **112**

WER meldet?
WO ist es passiert?
WAS ist passiert?
WIEWIELE Verletzte?
WELCHE Verletzungen?
WARTEN auf Rückfragen!

Tauchplatz

Einweisung organisieren!

Rettungswagen/Notarzt wohin?

Hilfe leisten

siehe Information auf der Rückseite
bei Tauchunfall: Wenn vorhanden **IMMER** 100%igen Sauerstoff geben!
Nur wenn gut ansprechbar: Flüssigkeit geben, 1l Wasser in 1 Stunde!

VDST – Hotline ☎ **0049 (0)69 800 88 616**

Es wird Kontakt zum Taucherarzt hergestellt, der den Meldenden berät und mit dem Notarzt/Krankenhaus medizinische Maßnahmen abstimmt.

nach der Hilfeleistung

- Unfallhergang erfassen und dokumentieren!
- Gibt es Zeugen?
- Tauchausrüstung sicherstellen, v.a. Gerät und Computer!
- nichts verändern!

Druckkammern in NRW

gemäß www.gtuem.org, – Stand 03/2016
a-c 24h, d eingeschränkte Bereitschaft

- a.) HBO-Zentrum Euregio – 52072 Aachen ☎ 0180 523 42 34 (AB leitet weiter)
- b.) Medicox Hyperbare Sauerstoff-Therapie – 32423 Minden ☎ 0171 450 84 03
- c.) Praxis für Hyperbarmedizin – 48145 Münster ☎ 0172 260 71 19
- d.) Uni-Klinikum Düsseldorf – 40225 Düsseldorf ☎ 0172 109 91 12 + 0173 710 66 00

Idee: Jürgen Kranz • Koordination: Karl-Heinz Schmitz • Layout: Oliver Jung
Tauchsportverband NRW e.V. • Friedrich-Alfred-Str. 25 • 47055 Duisburg
Fon: 0203 / 7381-677 • info@tsvnrw.de • www.tsvnrw.de



Auffinden eines verunfallten Erwachsenen
analog ERC 2010 BLS ("basic life support")

eigene Sicherheit beachten

Notruf ☎ **112**

siehe Information auf der Rückseite



TSV NRW
Tauchsportverband NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
Fon: 0203 / 7381-677
www.tsvnrw.de

- ansprechen
- anfassen
- bewegen
- Reaktion prüfen

Bewusstsein prüfen

ansprechbar

nicht ansprechbar

Atemwege freimachen

- sehen
- hören
- fühlen

normale Atmung

Atemstörung/-stillstand

flache Lagerung



Wenn vorhanden
AED (Defi) einsetzen

bei Ertrinkungs-/Tauchunfall:
5 Initialbeatmungen

30 x Herzmassage
Frequenz 100/min.

2 x Atemspende

Reanimation fortsetzen

bis Arzt/Rettungsdienst vor Ort

stabile Seitenlage

Atmung und Bewusstsein ständig kontrollieren

bis Arzt/Rettungsdienst vor Ort





Wann bist du tauchtauglich?

Eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung ist wichtige Voraussetzung, den Sport sicher ausüben zu dürfen. Empfehlenswert ist deine Untersuchung durch einen besonders ausgewiesenen und von der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin (GTÜM) zertifizierten Arzt bzw. Ärztin. Auf der Homepage www.gtuem.org gibt es dazu eine nach PLZ geordnete Taucherarztliste, auf der du die Kontaktdaten finden kannst.

Abhängig vom Alter gibt es für dich unterschiedliche Untersuchungsinhalte. Die Untersuchungsbögen (auch der Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin bis zum 18. Lebensjahr) sind für jeden downloadbar <http://www.vdst.de/mediathek/downloads/tauchtauglichkeit-mehr.html>.



Wir empfehlen grundsätzlich eine ausgiebige Befragung und Untersuchung mit Überprüfung des Druckausgleiches im Mittelohr, Lungenfunktion und EKG. Ab 40 Jahren sollte immer auch ein Belastungs-EKG dazugehören. Vorteilhaft für die Nutzung in deinem Tauchurlaub ist die mehrsprachige Bescheinigung.

Was bedeutet HLW?

Wenn du dich nach den ersten Taucherfahrungen auch verantwortungsvoll medizinisch weiterbilden möchtest, bietet sich der HLW-Kurs zur Erlernung der Herz-Lungen-Wiederbelebung an. Dieser ist Grundlage für die weiteren Aufbaukurse TSR (Tauchsicherheit und Rettung) und Medizin Praxis. Weitere Informationen dazu gibt dir gerne dein Tauchlehrer.

Wo rufst du an, wenn ein Tauchunfall geschehen ist?

Ist es zu einem Tauchunfall mit Störung des Herz-Kreislauf-Systems und/oder des Bewusstseins gekommen, ist schnellstmöglich der Rettungsdienst europaweit über die **Notrufnummer 112** zu verständigen. Bei Tauchunfällen kann die **VDST-Hotline** zusätzlich angerufen werden **+49 69 800 88 616**, welche jederzeit auch bei leichteren Unfällen und Verletzungen mit Rat und Tat zur Seite steht, **24 h täglich, jeden Tag im Jahr** ist sie besetzt.

Die Klärung und Vermittlung einer Druckkammertherapie ist die Hauptaufgabe der Hotline.

Der Hotlineservice ist für unsere VDST-Mitglieder inklusive verschiedener Versicherungsleistungen kostenlos. Spreche deinen Vereinsvorstand oder deine Ausbilder an.

Wo gibt es aktive Druckkammern in Deutschland?

Die Druckkammerversorgung in Deutschland für Tauchunfälle ist schwierig und sehr eingeschränkt. Kontaktdaten und Versorgungsmöglichkeiten der Kammern sind rasch wechselnd und unterschiedlich. Aktuell findest du sie auf der Homepage www.gtuem.org. Rettungsleitstellen können eine freie, adäquate Druckkammer abfragen und diese vorab informieren.

Wie sieht mein Versicherungsschutz im Sporttauchen aus?

Als Mitglied eines Vereins des VDST e.V. genießt du einen umfangreichen Versicherungsschutz, welcher eine weltweit gültige Auslandsreisekrankenversicherung, Haftpflicht-, Rechtsschutz- und Unfallversicherung umfasst. Bei Tauchunfällen spielt deine bestehende und dokumentierte Tauchtauglichkeit eine Rolle für das Ausmaß der Versicherungsleistung.

Zudem besteht weiterer Versicherungsschutz für Vereinsmitglieder wie bei allen Sportvereinen in NRW durch die ARAG-Sportversicherung (www.arag-sport.de).

Sauerstoff oder Druckluft?

Sauerstoff ist der lebenswichtige Anteil von 21 % in unserer Atemluft. Ohne Sauerstoff gibt es kein Leben auf unserem blauen Planeten. Ist zu wenig in der Einatemluft, erstickt man, ist es zu viel, kann es auch Probleme geben. Diese sind durch neurologische Symptome wie z.B. Krämpfe gekennzeichnet. In unserer Ausatemluft sind noch etwa 17 % Sauerstoff enthalten.

Andere Bestandteile in der Luft sind 0,04 % CO₂, 1 % Edelgase und der Stickstoff N₂ zu 78 %. Dieser stellt beim Tauchen ein großes Problem dar, da man sich damit aufsättigt und beim Aufstieg das N₂-Gas wieder ausperlt. Den Effekt kennst du vom Öffnen einer Sprudelflasche.

Wir atmen also unter wie über Wasser in der Regel einfach Luft.







Was ist für Kinder beim Tauchen wichtig?

Tauchen lernen in Theorie und Praxis soll dir in erster Linie Spaß machen und Freude bereiten.

Spielerisch wirst du die Ausbildung erleben und die Faszination des Tauchsports kennen und verstehen lernen.

Für deine Sicherheit sorgen hier besonders qualifizierte Ausbilder.

Selbstverständlich wird dir hierzu eine alters- und kindgerechte Ausrüstung zur Verfügung gestellt.

Schnell wirst du motiviert sein, die Unterwassererfahrung im Schwimmbad und im Freiwasser zu intensivieren.

Auch wirst du Gleichaltrige treffen, die dein Hobby mit dir teilen und Gemeinsamkeit erleben, da Tauchen ein wunderschöner Partnersport ist.

Ab welchem Alter ist tauchen für Kinder empfehlenswert?

Dass du selber Spaß am und im Element Wasser hast, ist beim Tauchen lernen das Wichtigste.

Schwimmen musst du auf jeden Fall sicher können.

Für dich, als „jungen“ Taucher, gibt es bei uns im VDST eine Reihe von Tauchsportabzeichen, die du zwischen 8 und 16 Jahren erlangen kannst.

Für jedes Alter und jeden Ausbildungsstand gibt es Regeln aus der Medizin und Ausbildung, die hier Einfluss nehmen.

Das Kennenlernen und „Leben“ dieser Regularien geht ganz automatisch, fast wie von selbst.

Wenn du dich hier angesprochen fühlst und deine Eltern dich unterstützen, steht deinem Einstieg in einen wunderbaren Freizeit- und Natursport nichts im Wege.

Mehr hierzu findest Du unter

<http://www.vdst.de/junge-taucher.html>



Sicherheitsaspekte für Anfänger



Was sind sichere Ausrüstungsgegenstände?

Für deine Tauchausbildung benötigst du eine gute ABC-Ausrüstung, das heißt eine Maske, einen Schnorchel und Flossen, die deinem Leistungsstand angepasst sind.

Wichtig für dich ist ebenfalls ein kompletter Kälteschutz, d.h. ein gut sitzender Tauchanzug, Handschuhe, Füßlinge und, falls nicht am Tauchanzug angesetzt, eine Kopfhaube.

Zu all diesen Themen kannst du aber jederzeit deine Ausbilder fragen, sie werden dich gerne bei der richtigen Wahl unterstützen und beraten.

Weitere Ausrüstung, die du für deine Schritte in die Unterwasserwelt benötigst, stellt in der Regel auch der Verein, in dem du die Ausbildung machst.

Für die, die sich schon intensiver mit dieser Materie der Tauchausrüstung beschäftigen wollen, stehen unsere erfahrenen Tauchlehrer immer gerne zur Verfügung, fragt einfach mal nach.



Wie erkennst du sichere Ausrüstungsgegenstände?

Hier findest du einige Infos, die dich sicher als erfahrenen Taucher betreffen, aber auch für den interessierten Beginner geeignet sind.

Alle Ausrüstungsgegenstände sollten grundsätzlich optisch in einwandfreiem Zustand sein und die entsprechenden Wartungsintervalle (Kennzeichnung der jeweiligen Prüfstelle, TÜV-Stempel) von dir eingehalten werden. Kontrolliere und übe die Funktion evtl. vorher an Land.

Die erste und zweite Stufe deines Atemreglers muss den gleichen Hersteller und die gleiche Bauart haben (Die Herstellerangaben solltest du hierzu beachten!). Falls Schläuche poröse Stellen haben, solltest du sie umgehend austauschen

Grundsätzlich sollten die Ausrüstungsgegenstände deinem jeweiligen Tauchverhalten entsprechend ausgewählt werden – ähnlich wie ein Jogger analysieren muss, welche Schuhe für ihn die Richtigen sind. Hierbei solltest du nicht am falschen Ende sparen, Qualität hat oft natürlich ihren Preis.

Deine gesamten Ausrüstungsgegenstände sollten deinen Qualitätsansprüchen genügen und zugelassen sein (z.B. CE Kennzeichnung).

Wie kann ich meine Ausrüstungskonfiguration optimieren?

Desto länger du tauchst, desto mehr wirst du deine Ausrüstung für dich konfigurieren wollen, das ist völlig normal. Spreche dich grundsätzlich dazu mit einem Fachhändler ab und berücksichtige die Herstellerempfehlungen.

Hier einige einfache und bewährte Tipps und Empfehlungen unsererseits, die wir dir an die Hand geben können:

Tarierjacket:

Es gibt viele Angebote und Möglichkeiten, lass dich individuell beraten und spreche mit deinem Ausbilder.

DTG = Drucklufttauchgerät:

Ein Mono- oder Doppelgerät, solltest du entsprechend deiner Körpergröße und des Tauchprofils auswählen (Luftmanagement). Zwei getrennt absperrbare, selbst erreichbare Ventile sollten für dich im Kaltwasser (unter 10 °C) selbstverständlich sein.

Sicherheitsaspekte für Anfänger

Atemregler:

Beide erste Stufen sollten von dir waagrecht montiert werden, beide zweite Stufen „kommen“ von rechts, die Schläuche sind nach „unten“ gerichtet.

Dein Hauptatemregler sollte einen langen Mitteldruckschlauch besitzen und zusammen mit dem Finimeter (Messung des Flaschendruckes) an der rechts angeordneten sog. 1. Stufe angeschlossen sein.

Deine Schlauchanordnung sollte eng anliegend, sinnvoll und getrennt sein, evtl. kannst du sie mit Hilfe von Silikonschläuchen am DTG oder Jacket fixieren.

Dein weiteres Zubehör (z.B. Kompass, Boje, Spool, Lampe ...) kannst du an deiner Ausrüstung, durchdacht und gut erreichbar fixieren. Du kannst somit an der „Seitenverteilung“ arbeiten und diese optimieren.

Weiterhin solltest du immer ein redundantes System zum Tauchcomputer mitführen.

Du solltest ebenfalls regelmäßig einen Blei-Check durchführen und dieses ggfs. abbauen oder anders positionieren.

Schnorchel:

Dein Schnorchel gehört nicht ans Maskenband. Du kannst evtl. auf Falt- oder Rollschnorchel umstellen und diesen in deiner Jackettasche verstauen oder ggfs. eine andere sinnvolle Befestigung mit guter Erreichbarkeit wählen.

Damit bist du in der Anfangsphase der Tauchausbildung bereits optimal vorbereitet, noch mehr Infos zu diesem Thema findest du unter:

http://www.vdst.de/fileadmin/dateien/Downloads/Ausbildung/Tauchtechnik/Ausruestungsempfehlungen_2015_Vers._2.2.pdf









Wie kannst du Apnoe-Tauchen erlernen?

Du kannst in unseren Tauchsportvereinen in NRW Apnoetauchen lernen:

- in einer „Schnupper- oder Trainingsstunde“ Apnoe,
- bei guter Wassergewöhnung direkt in einem Wochenend-Spezialkurs Apnoe 1, mit Theorie und Praxis, im Hallenbad
- oder du gehst mit einem Apnoetauchlehrer im See/Meer „schnuppern“.

Im See und im Hallenbad kannst du vom Apnoeanfänger (*) über den fortgeschrittenen Apnoetaucher (****) bis zum Apnoe-Tauchlehrer alle Brevetierungen machen. Neben diesen Breitensport-Angeboten gibt es seit 2016 auch ein Leistungssportangebot im VDST.

Prinzipiell kannst du Apnoetauchen in Deutschland und weltweit erlernen. Unsere Tauchvereine haben ganzjährig Hallenbadzeiten, manche haben sogar eigene Seen gepachtet.

Welche besonderen Aspekte gibt es beim Apnoetauchen?

Freu dich beim Apnoetauchen auf

- die Bewegungsfreiheit im Wasser,
- die Entspannung,
- das Zusammenspiel von Kopf (Psyche) und Bauch (Körper),
- die sportlichen Aspekte mit einem, besonders anfangs, schnellen Leistungszuwachs,
- viele verschiedene Disziplinen: beim Zeittauchen an der Wasseroberfläche, Streckentauchen im Bad und Tieftauchen im Freigewässer,
- das Tauchen mit einer Monoflosse, zwei Flossen oder auch ohne Flossen, jede Disziplin hat ihren besonderen Reiz,
- die Fische und Lebewesen, die vor uns Apnoetauchern nicht so schnell flüchten wie vor den Gerätetauchern
- und als Apnoetaucher sind wir viel beweglicher, wenn wir z.B. mit Delfinen schwimmen, gibt es Schöneres?

Welche Sportarten gibt es im Tauchsport?

Ursprünglich als Trainingsergänzung und -inhalt (neben dem „klassischen“ Gerätetauchen als „Kernbereich“ des Tauchsports) gedacht, haben sich aus dem Tauchsport und seinen Trainingsformen heraus Wettkampf- und Leistungssportbereiche entwickelt, die sowohl in wettkampforientierter Form bis hin zu Weltmeisterschaften als auch vollkommen losgelöst vom Leistungs- und Wettkampfgedanken, als reine „Spaß- und Entspannungs-Trainingsformen“ in vielen Vereinen existieren:

- Finswimming — Flossenschwimmen (FS)
- Orientierungstauchen (OT)
- Apnoetauchen
- Unterwasser-Rugby (UWR)
- Unterwasser-Hockey (UWH)
- Unterwasser-Fotografie/Videografie

Welche Schutzausrüstungen benötigst du im Wettkampfsport?

Abhängig von den Belastungen und Verletzungsrisiken der einzelnen Sportarten hat sich - zusätzlich zur ABC-Grundausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel - zum Teil Spezialausführungen) und Wärmeschutzanzügen aus Neopren für den Einsatz im Freigewässer - die Verwendung von auch in anderen Sportarten allgemein üblichen Schutzausrüstungen bewährt. Die Nutzung ist teilweise sogar in den Regelwerken (R) der Sportarten vorgeschrieben:

UWR (Unterwasser-Rugby):

- Wasserballkappen mit Ohrschutz (R)
- Arm-/Knieschoner (R)
- Tiefschutzbecher
- Mundschutz

UWH (Unterwasser-Hockey):

- Wasserballkappen mit Ohrschutz
- Mundschutz
- Tiefschutzbecher
- Schutzhandschuh





Gibt es Doping im Tauchsport?

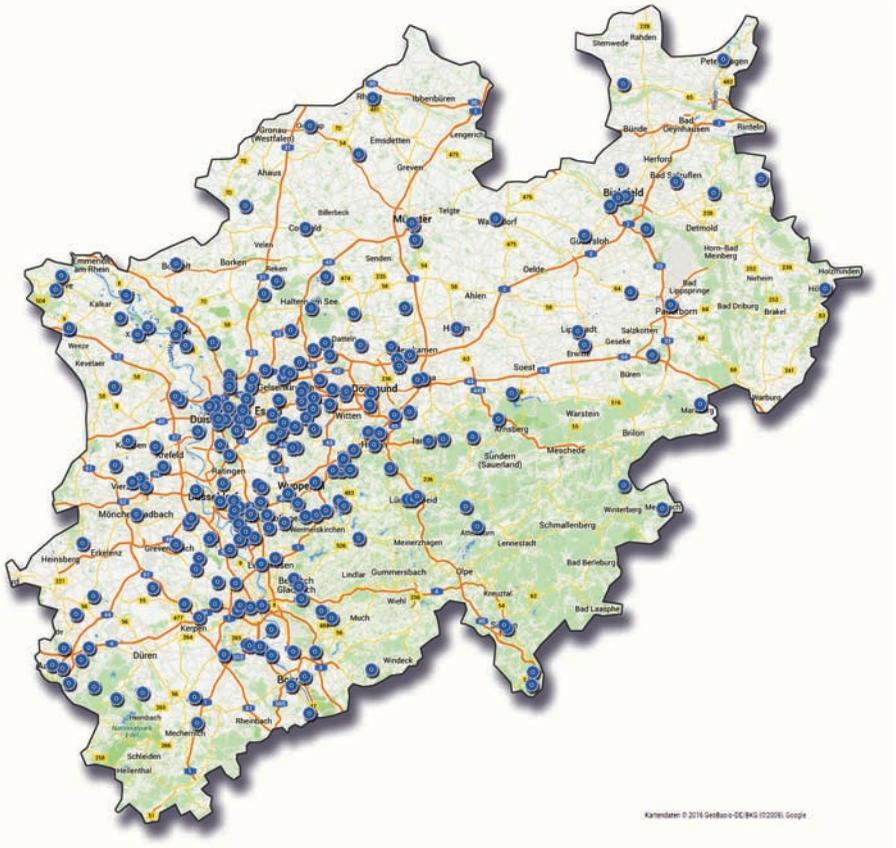
Wie alle im DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) organisierten Sportler lehnen die Sporttaucher jeglichen Versuch der illegitimen Leistungssteigerung durch Doping ab.

In den Leistungssportbereichen unterliegen die Kaderathleten einer regelmäßigen Trainings- und Wettkampfüberwachung durch die WADA (World Anti-Doping Agency) und die NADA (Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland) im Kontrollsystem ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System = internetbasierte Datenbank zur Verwaltung von Aufenthaltsinformationen).

Es gelten die entsprechenden Verbotslisten und Meldepflichten. Kontrollen der Kaderathleten können jederzeit ohne Vorankündigung durchgeführt werden.

Alle Kaderathleten sind durch entsprechende Infos und verpflichtende E-Learning-Kurse für das Thema sensibilisiert und handeln nach dem Motto **„Alles geben, nichts nehmen.“**





Finde einen VDST-Verein in deiner Nähe:

<http://www.vdst.de/mitglieder/tauchsportvereine.html>



Eine weitere gute Informationsquelle für alle Taucher ist das Tauchseen-Portal. Eine Suche nach Region und gewünschten Anforderungen führt zu einer ausführlichen Beschreibung von inländischen Tauchplätzen.

<http://www.tauchseen-portal.de/home>



Thomas Krömp
H. J. Roggenbach
Peter Bredebusch

PRAXIS DES TAUCHENS



Mit Fragenkatalogen und Antworten für alle Stufen des deutschen Tauchsportabzeichens, CMAS* und CMAS**

Ein Standardwerk zur Tauchausbildung. Mit durchgängig vierfarbigen Grafiken und Abbildungen modernster Tauchausrüstung bietet dieses Lehrbuch alles, was man für die Erlangung der Deutschen Tauchsportabzeichen und wichtigsten Spezialkurse braucht.

Mit bewährter Kapitelaufteilung analog zur praktischen Ausbildung, leicht verständlichen Texten sowie ausführlichem Fragenkatalog mit Antworten zu jeder Ausbildungsstufe.

15. Auflage 2016, 512 Seiten, 64 Farbfotos, 273 farbige Abbildungen, Format 15,8 x 23 cm, gebunden, Edition Naglschmid, EUR 29,90 (D)
ISBN 978-3-7688-3862-7

PRÜFUNG ERFOLGREICH BESTEHEN



Das offizielle Lehrbuch für Tauchsportanfänger mit allen prüfungsrelevanten Informationen, um erfolgreich eine international anerkannte Tauchausbildung zu absolvieren und die erforderlichen Prüfungen bis zum CMAS* zu bestehen. Ein Muss für jeden Tauchschüler.

1. Auflage 2016, kartoniert, 116 Seiten, 14,8 x 21,2 cm, 89 Farbfotos, 33 farbige Abbildungen, Edition Naglschmid, EUR 12,90 (D)
ISBN 978-3-667-10285-0

VERLAG
S Naglschmid

Verlag Stephanie Naglschmid
Senefelderstr. 10 - 70178 Stuttgart



Im Handel erhältlich oder unter
www.naglschmid.de
www.deliuss-klasing.de



Tauchsportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25 · 47055 Duisburg
Tel.: 0203 7381-677 · E-Mail: info@tsvnrw.de
www.tauchsportverband-nrw.de

Die Autoren:

Dr. Karl-Heinz Schmitz, Leiter Fachbereich Medizin TSV NRW e.V.
Henrike Mölleken, Apnoetauchlehrerin (TL 3)
Conny Krinke, Tauchlehrerin (TL 3)
Michael Drecker, Tauchlehrer (TL 2)
Klaus Dräger, Landestrainer Unterwasser-Rugby NRW

Fotos:

© VDST-Bildarchiv: Holger Goebel, Thomas Lücken, Uwe Rzeha, Peter Sutter, Arnd Winkler
Oliver Jung

Gestaltung:

SIGNUM Design & Kunst · Oliver Jung · www.mungis.de

Gedruckt: 2016



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



www.sicherheitimsport.de



Geschäftsstelle

Friedrich-Alfred-Straße 25 · 47055 Duisburg
Tel.: 0203 7381-677 · E-Mail: info@tsvnrw.de
www.tauchsportverband-nrw.de

Diese Broschüre wurde dir überreicht durch: