



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.

Der Tauchsportverband NRW ist Mitglied des VDST e.V. (Verband Deutscher Sporttaucher), der als ehrenamtlicher Spitzenverband unter anderem für deine Tauchausbildung die Inhalte vom Anfänger bis zum Tauchlehrer festlegt. Schau dazu auch auf www.vdst.de.

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

Vorbemerkung:

Lieber Leser und vor allem liebe Leserin, in der deutschen Sprache gibt es eine männliche und eine weibliche Form. Wenn in diesem Dokument nicht beide Formen verwendet werden, so geschieht das nicht aus Gedankenlosigkeit, sondern um des flüssigen Lesens willen. Wir bitten dafür um Verständnis.

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 eine ausgiebige Einweisung in die 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. 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/Beispielhafte Fragen:

- ☐ Wie groß ist die Ausbildungserfahrung des/der Tauchlehrers/in?
- ☐ Welche Qualifikationen/Lizenzen hat der Tauchlehrer oder 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?
- ☐ Schafft der/die betreuende Ausbilder/in 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/innen sind erste Garanten einer schnellen und effektiven Hilfe im Notfall.
- Jedes Schwimmbad sollte unbedingt 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 unschätzbarer Mehrwert für dich, deine Familie und deine Freunde.

Selbstüberschätzung oder Unkenntnis sind große Sicherheitsrisiken im Tauchsport.

Woran erkennst du ein sicheres Tauchgewässer?

Der Grad der Sicherheit eines Tauchreviers ist vom Anfänger nicht auf den ersten Blick erkennbar. Dennoch gibt es auch für ihn/sie Kriterien, die erfüllt sein sollten:

- Gute Erreichbarkeit und sichere Einstiege sind für einen (eher seltenen) Notfall wichtig, und ermöglichen eine umweltschonende Nutzung.

Die schönste Sportart der Welt!

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

Sollte dennoch einmal etwas passieren, unterstützt die NOTFALLKARTE des TSV NRW schnelles Handeln
<https://www.tsvnrw.de/qr/notfallkarte-tsvnrw.htm>



Auch die Gefahren durch Meerestiere werden überschätzt und sind durch eine gute Aus- und Fortbildung sowie Erfahrung 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 Sportarten mit besonderen Sicherheitsanforderungen.

im Notfall:

Notruf
112

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

Tauchplatz

**Einweisung
organisieren!**

Rettungswagen/Notarzt wohin?

Hilfe leisten

bei Tauchunfall: Wenn vorhanden IMMER 100% 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 12/2016
a-b 24 h Dienstbereitschaft mit Intensivmedizin
c-d 24 h Dienstbereitschaft

- a.) HBO-Zentrum Euregio ☎ 0180 523 42 34 (AB leitet weiter)
- b.) Uni-Klinikum Düsseldorf ☎ 0172 109 91 12 + 0211 8107385
- c.) Medicox Hyperbare Sauerstoff-Therapie – 32423 Minden ☎ 0171 450 84 03
- d.) Praxis für Hyperbarmedizin – 48145 Münster ☎ 0172 260 71 19

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 2015 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

Bewusstsein prüfen

- ansprechen
- anfassen
- bewegen
- Reaktion prüfen

ansprechbar

nicht ansprechbar

Atemwege freimachen

- Atem-**
 - sehen
 - hören
 - fühlen
- kontrolle**

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 Tauchsportuntersuchung 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/tauchtauglichkeit>



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/e Tauchlehrer/in.

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 Therapie mit Sauerstoff in einer Druckkammer ist die Hauptaufgabe der Hotline.

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

Wo gibt es einsatzbereite 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. Über die **Notrufnummer 112** erreichbare 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 in erster Linie Spaß machen und Freude bereiten. Kinder werden die Ausbildung spielerisch erleben und so die Faszination des Tauchsports kennen und verstehen lernen.

Selbstverständlich wird eine alters- und kindgerechte Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Besonders qualifizierte Ausbilder/innen sorgen für ein sicheres Taucherlebnis.

Ihr Kind wird schnell motiviert sein, die Unterwassererfahrung im Schwimmbad und im Freiwasser zu intensivieren.

Das Treffen mit Gleichaltrigen, die dieses Hobby teilen, vermitteln durch die gemeinsamen Erlebnisse, dass Tauchen ein wunderschöner Partnersport ist.

Ab welchem Alter ist Tauchen für Kinder empfehlenswert?

Dass Kinder selber Spaß am und im Element Wasser haben, ist beim Tauchen lernen das Wichtigste. Sicher Schwimmen müssen sie auf jeden Fall schon können.

Für die „jungen“ Taucher zwischen 8 und 16 Jahren gibt es im VDST eine Reihe von Tauchsportabzeichen, die im Rahmen der Ausbildung erlangt werden können. Entsprechend dem Alter und dem Ausbildungsstand gibt es Regeln aus der Medizin und der Ausbildung, die Einfluss nehmen. Das Kennenlernen und „Leben“ dieser Regularien geht ganz automatisch, fast wie von selbst.

Wenn du deinem Kind den Einstieg in einen wunderbaren Freizeit- und Natursport ermöglichen möchtest, steht dem nichts im Wege.

Mehr hierzu findest Du unter

<http://www.jugend.vdst.de>



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 Kopfhaut.

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/innen 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) 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. GS 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 absperzbare, 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 Jacketasche 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/mediathek/downloads/tauchausbilder-material.html>







Das Tauchen mit angehaltenem Atem wird Apnoetauchen genannt – die ursprünglichste Form des Tauchens.

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 Delphinen 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 (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):

- siehe UWR
- Schutzhandschuh



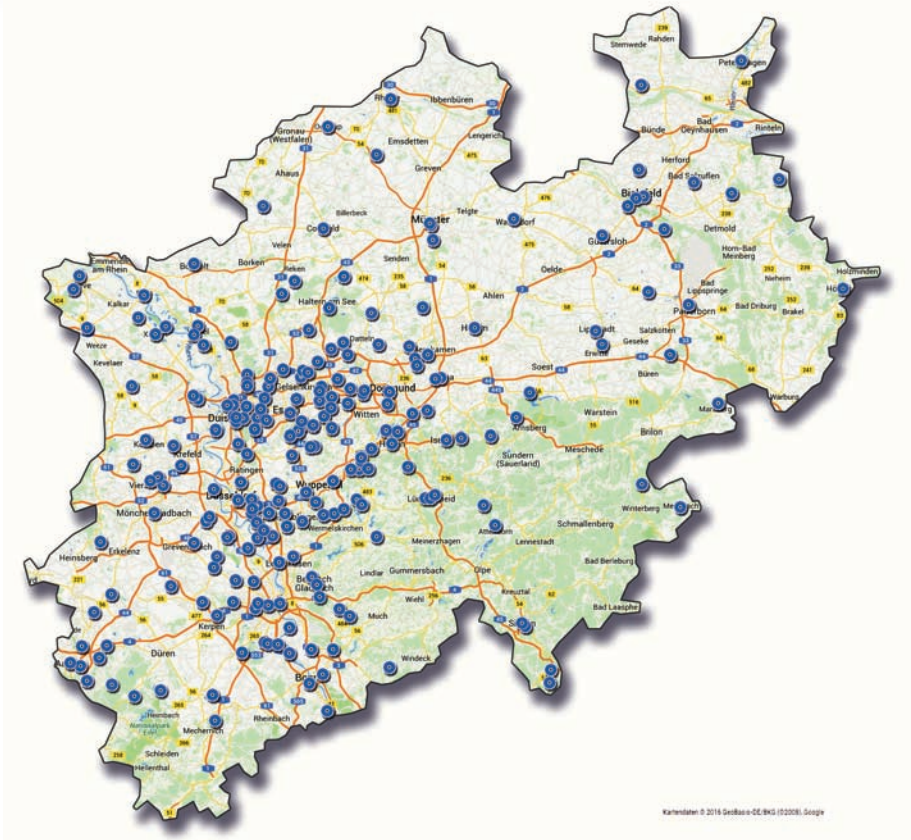
Gibt es Doping im Tauchsport?

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 Trainer, Kaderathleten und -athletinnen 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/vereine>



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>





„Lass uns tauchen“ ist eine exzellent illustrierte Anleitung für diese wachsende, junge Zielgruppe. Die fast selbsterklärenden Schritt-für-Schritt-Illustrationen und die leicht verständlichen, kurzen Texte machen das Buch zu einem wunderbaren Begleitbuch während der ersten Tauchkurse und unterstützen das Lernen bis zum ersten Tauchsportbrevet.

Die erlebnisorientierte Darstellung erlaubt es, diese Grundlagen spielerisch zu erfassen und ihren Sinn zu begreifen.

3. Auflage 2016, 80 Seiten, 168 farbige Abbildungen, Format 21 x 29,7 cm, kartoniert, Edition Naglschmid, EUR 12,90 (D)

ISBN: 978-3-667-10628-5

Auch als App für iPhone/iPad
„Tauchen für Kinder und Jugendliche“
www.ilva-design.de



VERLAG
Naglschmid

Verlag Stephanie Naglschmid - Stuttgart

Einfach abtauchen



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



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

VDST-BÜCHER für die Ausbildung



Lernende und Lehrende finden im VDST bestens aufeinander abgestimmte Lehrmaterialien für das DTSA-Basic:

- Das neue VDST-Ausbildungsbuch zum **Deutschen Tauchsportabzeichen Basic**
- Eine ausführliche Präsentation sowie neue DTSA-Basic-Fragebögen
- Einen eLearning-Kurs

Das neue Ausbildungsbuch DTSA-Basic / DTSA* (CMAS*) vermittelt Anfängern in einfacher Weise genau die Inhalte, die für das Einsteiger-Brevet notwendig sind. Es beginnt mit Theorie und Praxis zum DTSA-Basic und wird ergänzt um die Theorie- und Praxisinhalte, die für das DTSA* zusätzlich hinzukommen.

So einfach wie möglich, aber so viel wie nötig! Das ist das Grundprinzip dieses Werkes, das mit vielen anschaulichen Abbildungen das Tauchen in motivierender Weise vermittelt.

Heute taucht bei Vielen die Kamera meistens mit. Das neue VDST-Ausbildungsbuch **Praktische Unterwasser-Fotografie** führt angehende Unterwasserfotografen systematisch durch alle wichtigen Themengebiete der Unterwasser-Fotografie.

Es dient der besseren Handhabung von Digitalkameras und als Nachschlagewerk für bereits fortgeschrittene Unterwasserfotografen.

Ob mit Kompaktkamera, spiegelloser oder digitaler Spiegelreflexkamera, dieser praxisorientierte Ratgeber vermittelt alle erforderlichen Kenntnisse für spektakuläre Unterwasseraufnahmen.



Mehr dazu unter
www.vdst-shop.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.
Hennrike 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 Lüken, Uwe Rzeha, Peter Sutter, Arnd Winkler
Oliver Jung

Gestaltung:

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

Unterstützung und Koordination:

Claudia von Parzotka-Lipinski

2. Auflage, 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



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT

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:

BOYLE-MARIOTTE GESETZ

Das habe ich beim Sport gelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.beim-sport-gelernt.de

$$p_1 \cdot V_1 = p_2 \cdot V_2$$

In einer Wassertiefe von 10 m wird ein Luftballon auf die Hälfte seiner ursprünglichen Größe an der Wasseroberfläche zusammengedrückt.