

1. Das Ausbildungsziel ist die Freude an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem

Die CMAS Germany hat sich dem Breitensport verschrieben. Das Erlernen und Beherrschen des Freitauchens vermittelt ein wichtiges persönliches Erlebnis. Wenn man trainiert und eine gewisse Sicherheit erreicht hat, entspannt man sich genau so wie beim Gerätetauchen. Daher keine Rekorde jagen, sondern mit Spaß am Sport abtauchen.

2. Tauche und trainiere nie allein

Die wichtigste Regel von allen überhaupt, die vielen bereits aus dem Gerätetauchen bekannt ist. Beim Apnoetauchen ist ihre Einhaltung noch wichtiger und muss auch auf das Training angewendet werden. Hierbei wird sie leider nicht immer ernst genommen! Zur Vermeidung von Ertrinkungsunfällen durch Blackout ist es essentiell wichtig, dass man jederzeit und überall seinen Partner im Blickfeld hat, und sofort eingreifen kann. Der Leistungsstand der Taucher sollte bekannt und ein richtiges Vertrauensverhältnis vorhanden sein. Dabei ist zu beachten, dass zumindestens beim Tieftauchen ein vergleichbarer Leistungsstand der Tauchpartner das effektivste Training ermöglicht.

3. Verwende genügend Vorbereitungszeit

Ein Apnoetauchgang beginnt schon vor dem Eintauchen ins Wasser. Schon vor den Abstiegen sollten mit Atem- und Konzentrationsübungen der Kreislauf beruhigt und mögliche Stressfaktoren ausgeblendet werden. Zwischen den Tauchgängen folgen immer wieder Atem- und Entspannungsübungen. Erst wenn Du mental wirklich dazu bereit bist, solltest Du den Tauchgang beginnen. Beim Training muss daher genügend Zeit für die richtige Vorbereitung eingeplant werden. Ein wesentliches Merkmal ist die Körpertemperatur. Wer friert, kann sich nicht richtig entspannen.

4. Keine Hyperventilation vor dem Abtauchen

Hyperventilation ist das bewusste, schnelle und tiefe Ein- und Ausatmen ohne Bedarf. Dabei wird kein Sauerstoff (O₂) zusätzlich aufgenommen, sondern vermehrt Kohlendioxid (CO₂) abgeatmet. Da der Atemreiz hauptsächlich durch den Kohlendioxidgehalt im Blut gesteuert wird, bewirkt Hyperventilation eine deutliche Verzögerung des Atemreizes, die wiederum im Wasser zu einer gefährlichen Bewusstlosigkeit führen kann.

5. Rechtzeitiger Druckausgleich

Rechtzeitiger, kontinuierlicher Druckausgleich ist Grundlage für einen entspannten Tauchgang. Es gibt verschiedene Möglichkeiten des Druckausgleichs:

- a) Nach Valsalva (aktiv - durch Verschließen von Mund und Nase wird bei gleichzeitigem Ausatmen ein Überdruck im Rachenraum und damit im Mittelohr erzeugt)
- b) Nach Frenzel (bei geschlossenem Mund, Nase und Kehlkopf wird mit dem Zungenhintergrund gegen den Gaumen gepresst)
- c) Nach Delonca (willentliches Offenhalten der Ohrtuben, zu dieser Methode ist nur ca. 1/3 der Menschheit in der Lage)

Gerade beim Apnoe-Tieftauchen ist durch die „Kopfüber“-Körperhaltung beim Abtauchen der Druckausgleich wesentlich schwieriger zu erreichen als beim Gerätetauchen.

6. 75m Strecke, 25m Tiefe und 3 Minuten Zeittauchen sind genug

Analog zur Tiefenbegrenzung beim Gerätetauchen werden aus Gründen der Sicherheit und des Versicherungsrechts diese Grenzen für optimale Bedingungen dringend empfohlen.

7. Habe Deinen Partner immer im Blickfeld

... und sichere ihn in der „struggle-phase“ immer auf Armlänge sichtbar für den Tauchenden. Diese Vorschrift gilt für alle Apnoe-Disziplinen, wobei auch das Urlaubsschnorcheln nicht ausgenommen ist. Neben der positiven psychologischen Wirkung auf den Übenden, ist eine enge Sicherung in der Endphase des Tauchgangs für das schnelle Erkennen und Reagieren auf einen Blackout unabdingbar. Gehen die Tauchgänge an die vom VDST als maximal eingestuft bzw. an die persönlichen Grenzen des Übenden, ist eine zweite Sicherung (back-up) unbedingt erforderlich. Den häufig verwendeten Schnorchel sollte der Übende zumindest in der Sicherungsphase des Tauchgangs (das letzte Drittel) aus dem Mund nehmen. An der Oberfläche muss die Beobachtung des Tauchers mindestens über die halbe Tauchzeit der vorausgegangenen Apnoe-Übung fortgesetzt werden. Eine Bewusstlosigkeit kann auch noch nach dem Auftauchen verzögert auftreten. Achtung: beim Zeittauchen (statische Apnoe) kann die Bewusstlosigkeit jederzeit unmerklich einsetzen.

8. Achte immer auf die richtige Tarierung

Während der Auftauchphase beim Tauchen im Freigewässer muss spürbarer Eigenauftrieb entstehen. Als Nennwert wird die halbe Maximaltiefe genommen, d.h. wenn 20 Meter als Maximaltiefe geplant ist, soll beim Aufstieg der Auftrieb bei ca. 10 Meter einsetzen. Eine regelmäßige Kontrolle der Tarierung ist wegen der Materialschrumpfung der üblicherweise verwendeten Neoprenanzüge wichtig. HINWEIS: Nicht alle Tauchschoolen und Clubs verfügen über Einkilo-Bleistücke. Es wird empfohlen ein Ein-Kilostück mit ins Reisegepäck zu nehmen.

9. Apnoe- immer vor dem Gerätetauchen

Ein durch einen Gerätetauchgang vorgesättigtes Gewebe gibt während der plötzlichen Druckentlastung durch das beim Apnoetauchen typische Jo-Jo Profil vermehrt Mikrobläschen frei. Diese werden durch Anstrengung (Bewegung) und schnelle Aufstiege noch vergrößert. Somit besteht eine deutlich erhöhte Gefahr eines Dekounfalls. Deshalb findet Apnoetauchen immer vor dem Gerätetauchen statt. Auch beim intensiven Apnoetauchen sättigen wir etwas Stickstoff (N_2) auf, deshalb sollte auch der nachfolgende Gerätetauchgang immer konservativ (mit Sicherheitsdeko) durchgeführt werden.

10. Benutze Führungsseil und Oberflächenboje (für tiefere Tauchgänge)

Unsere Hilfsmittel sind Boje und Seil mit einem Grundgewicht oder einer anderen Art der Befestigung am Grund, die das Seil straff hält. Das Seil ist unsere Orientierung und ein ideales Hilfsmittel im freien Wasser. Die Boje dient als Markierung und kann zum Ausruhen vor dem Abtauchen genutzt werden. Der Ab- und Auftauchbereich an der Boje ist freizuhalten, nur der Übende und der bzw. die Sicherungstaucher sollen sich dort aufhalten.

Für Ausbildungszwecke wird gelegentlich ein zusätzliches Gewicht am Seil als Abtriebshilfe bis 10 Meter eingesetzt. Dieses Gewicht hat jedoch kein größeres Eigengewicht als ca. 10 kg. Die Ausbilder sind in der Lage dieses Hilfsmittel ohne weitere Auftriebshilfen aus dieser Tiefe an die Oberfläche zu bringen. Insgesamt soll die Ausrüstung minimal bleiben. Hilfsgeräte, die die natürliche Vorwärtsbewegung beim Tauchen einschränken, sind nicht zugelassen.

Das Abtauchen aus eigener Kraft ist das Ziel unserer Ausbildung: „Freitauchen“.