

Kontrollbogen für:

GDL Freediving Indoor★★★★★ / DTSA Apnoe Pool★★★★★

GDL Freediving Outdoor★★★★★ / DTSA Apnoe Freigewässer★★★★★



Name, Vorname: _____

Straße und Nr.: _____

Land, PLZ und Ort: _____

Geburtsdag: _____ Mitgliednummer: _____

Verein: _____ E-Mail: _____

Deine Daten werden gemäß §28 DSGVO gespeichert; die allg. VDST-Datenschutzerklärung findest du unter www.vdst.de.

	Datum, Stempel, Unterschrift VDST-TL	
Alle Voraussetzungen wurden von mir geprüft und sind erfüllt.		
Streckentauchen: AK Apnoe 1 Teilnahme wurde geprüft. Tieftauchen: AK Apnoe 2 Teilnahme wurde geprüft.		
AK Medizin Praxis Teilnahme wurde geprüft.		
Die schriftliche Prüfung wurde bestanden.	Theorie Pool	Theorie Freigewässer
Alle Prüfungsteile sind komplett abgelegt.	Pool	Freigewässer

DTSA Apnoe Pool**** - Übung Nummer	Datum, Stempel, Unterschrift VDST-TL	
P 0.1 3:30 Sekunden Zeittauchen		
P 0.2 Intervalle: 4 x Zeittauchen á 2:30 Minuten mit 30-40 Sekunden Pause		
P 0.3.1 Sicherung eines Zeittauchversuchs – Tauchgangsplanung und Absprache		
P 0.3.2 Sicherung eines Zeittauchversuchs – mit Beobachtung während / nach TG		
P 0.4.1 Rettungsübung Zeittauchen – Hilfemaßnahmen bei Blackout		
P 0.4.2 Rettungsübung Zeittauchen – „Verunfallten“ aus dem Wasser bringen		
P 0.4.3 Rettungsübung Zeittauchen – Wiederbelebung / Rettungskette		

DTSA Apnoe Pool**** - Übung Nummer	Datum, Stempel, Unterschrift VDST-TL
P 0.5 75 Meter Streckentauchen mit Flossen	
P 0.6 Intervalle: 6 x 50 m Streckentauchen mit maximal 45 Sekunden Pause	
P 0.7.1 Sicherung Streckentauchen – Tauchgangsplanung und Absprache	
P 0.7.2 Sicherung Streckentauchen – mit Beobachtung während / nach TG	
P 0.8.1 Rettungsübung Streckentauchen – Hilfemaßnahmen bei Blackout	
P 0.8.2 Rettungsübung Streckentauchen – Verunfallten aus dem Wasser bringen	
P 0.8.3 Rettungsübung Streckentauchen – Wiederbelebung / Rettungskette	

DTSA Apnoe Freigewässer**** - Übung Nummer	Datum, Stempel, Unterschrift VDST-TL
F 0.5 Sicheres Antauchen einer Tiefe von 30-35 Meter	
F 0.6 Intervalle: 4 x 20 m Tieftauchen mit 45 bis max. 60 Sek. Oberflächenpause	
F 0.7 Antauchen einer Tiefe von 20 Meter mit 1 Minute Pause in 20 m Tiefe	
F 0.8 Antauchen einer Tiefe von 20 Meter mit einer Flosse oder ohne Flossen	
F 0.9.1 Retten eines „bewusstlosen“ Apnoetauchers aus 20 m zur Oberfläche	
F 0.9.2 Rettungsübung – Stabilisierung und Notfallmaßnahmen an der Boje	
F 0.9.3 Rettungsübung – Verunfallten aus dem Wasser bringen	
F 0.9.4 Rettungsübung – Wiederbelebung / Rettungskette	

Nichtzutreffende Prüfungsteile streichen.

Die vollständige Beschreibung der Übungen ist der aktuellen VDST DTSA-Ordnung zu entnehmen.