



Standards für Ausbildungs- tauchgänge bei der VDST-Apnoe-Tauchlehrer- ausbildung und -prüfung

Herausgabe:
Fachbereich Ausbildung
2. Auflage
Stand: 01.01.2026

VDST e.V. • Berliner Str. 312 • 63067 Offenbach
Telefon: 069 – 98 19 02 5 • Telefax: 069 – 98 19 02 99

Abkürzungsverzeichnis

ABC	=	Tauchermaske, Flossen und Schnorchel
AK	=	Aufbaukurs
SK	=	Spezialkurs
UW	=	Unterwasser
T	=	Taucher
TL	=	Tauchlehrer
VDST	=	Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Sporttaucher e.V., Fachabteilung Ausbildung

Verantwortlich: Hagen Engelmann / Peter Bredebusch

unter Mitarbeit von Heiko Credet, Ralf Hildebrandt, Sandra Pelster, Sven Abels, Guido Grünenwald, Lars Neumeier, Dr. Ulrich Wolf

Alle in diesem Werk enthaltenen Angaben, Daten, Ergebnisse usw. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Diese Dokumentation erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit oder Fehlerfreiheit. Daher erfolgen die gemachten Angaben usw. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des VDST e.V. und der Mitarbeiter. Sie alle übernehmen deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten.

Geschützte Warennamen und Warenzeichen werden nicht besonders gekennzeichnet. Aus dem Fehlen solcher Hinweise kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen oder ein freies Warenzeichen handelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne Genehmigung des Fachbereichs Ausbildung des VDST reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Es ist ferner ohne schriftliche Genehmigung des Verbandes nicht gestattet, Abbildungen des Buches zu scannen, im PC, auf CD oder irgendeinem anderen Speichermedium zu speichern, zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	4
Gültigkeitsbereich	5
0 Allgemeines	6
1 Zeittauchen im Freigewässer	9
2 Streckentauchen im Freigewässer	11
3 Tieftauchen	13
4 Intervalltauchen im Freigewässer	15
5 Rettungsübung im Freigewässer	16
6 Änderungsverlauf	18
Anlagen	19

Anmerkung:

Im weiteren Verlauf wird aus Gründen der Vereinfachung der Textrezeption auf die zusätzliche Formulierung der femininen und neutralen Form verzichtet. Die ausschließliche Verwendung der maskulinen Form soll explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden.

Vorbemerkung

Die hier zusammengestellten Standards sollen den Ausbildern und Ausbilderanwärttern bei VDST-Apnoe-TL-Ausbildungsveranstaltungen helfen, eine gemeinsame Lehrmeinung zu vertreten und die Übungs- (bzw. Ausbildungs-) sowie Prüfungstauchgänge und deren Bewertung nach einheitlichen Regeln vorzunehmen.

Sie sind entstanden aus den Erfahrungen vieler TL-Apnoe-Ausbildungsveranstaltungen und spiegeln den aktuellen Stand wider.

Eine starre oder gar verbindliche Handlungsanweisung für die Tauchgänge wird durch die Standards nicht dargestellt. Vielmehr handelt es sich um einen Handlungsrahmen. Die Kandidaten sollen sich selbst Gedanken über eine sinnvolle Durchführung ihrer Aufgaben machen. Es soll erreicht werden, dass die Kandidaten im Briefing und bei den Tauchgängen dahin geführt werden, dass sie unter Verwendung dieser Grundsätze mit Blick auf die aktuell vorherrschende Situation selbstständig Lösungen für eine optimale Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Übungs- (bzw. Ausbildungs-) und Prüfungstauchgänge erarbeiten.

Entscheidend bei der jeweiligen Ausbildung oder Prüfung sind die aktuellen örtlichen Rahmenbedingungen und die Vorgaben der Übungs- (bzw. Ausbildungs-) bzw. Prüfungskommission. Diese kann die Aufgabenstellungen den örtlichen Gegebenheiten anpassen oder Übungen kombinieren.

Gültigkeitsbereich

Dieses Dokument hat im Regelwerk des VDST den Rang eines Handlungsrahmens und dient als Handreichung zur Unterstützung der angehenden TL. Die Veröffentlichung erfolgt auf der Website des VDST.

0 Allgemeines

In diesem Abschnitt werden einzelne Tauchgangselemente beschrieben, die bei allen Apnoe-Tauchgängen, unabhängig davon, welche Übungen in den Tauchgang eingebettet sind, eine Rolle spielen. Diese Angaben sollen eine höhere Transparenz schaffen und eine weitgehend einheitliche Vorgehensweise sicherstellen.

0.1 Anforderungen

Alle im Folgenden beschriebene Dynamik-Tauchgänge sind mit Bi-Fins und Duo-Flossenschlag durchzuführen.

Die Qualität der Tauchgänge nach gültiger VDST-Prüferordnung wird in Vorführqualität erwartet.

Unter Vorführqualität versteht man souveräne Tauchgänge in ruhiger Geschwindigkeit.

Es ist dabei auf Folgendes zu achten:

- Richtige Atmung
- Ruhiges, stilgerechtes Abtauchen (ohne Griff ins Seil)
- Sicheres, entspanntes, ruhiges Auf- und Abtauchen
- Effizienter Flossenschlag
- Ausnutzung des Auf- und Abtriebs
- Korrekte Kopfhaltung (Blick zum Seil)
- Sicherungstauchtiefe mindestens 15 Meter
- Tauchtiefen und Tauchzeiten gemäß VDST-Prüferordnung sind verpflichtend

Die Leistungen für die jeweilige Apnoe-Tauchlehrerstufe werden gemäß der aktuellen VDST-Prüferordnung abgeprüft.

0.2 Briefing / Debriefing

- Strukturiertes Briefing (z.B. Mensch / Gewässer / Tauchgang / Ausrüstung).
- Briefing soll kurz sein (nur für den Tauchgang Relevantes behandeln).
- Im Vorfeld geklärte, also bereits bekannte allgemeine Punkte (z.B. Rettungskette vor Ort), brauchen nicht noch einmal behandelt zu werden.
- Tauchgang und Übung müssen so weit behandelt werden, dass sie Mittauchern / Übenden wie Sichernden im Detail klar sind.
- Nachbesprechung mit Reflexion.

0.3 Check der örtlichen Gegebenheiten

- Tauchgebiet (Orientierung, Gefahrenpunkte).
- Strömungs- und Sichtverhältnisse.

0.4 Ausrüstungskonfiguration

- Es gelten die VDST-Ausrüstungsstandards und Empfehlungen in der aktuellen Version
- Schreibtafel am Arm
- Ein Schneidwerkzeug (Eazycut) ist zwingend am Gürtel mitzuführen
- Bleimenge auf den geplanten Tauchgang abgestimmt

0.5 Ausrüstungscheck – während des Briefings

- Jeder Mittaucher (auch der Ausbilder) wird in den Ausrüstungscheck einbezogen.
- Alle Ausrüstungsgegenstände werden eng am Körper getragen.

0.6 Ausrüstungscheck – unmittelbar vor dem Tauchgang.

- Überprüfen der Boje auf Einsatzbereitschaft (korrekte Konfiguration, Knoten, Karabiner, Seil, Grundgewicht, Flagge etc.)

0.7 Einstieg ins Wasser

- Maske aufsetzen, ins Wasser springen oder über die Treppe gehen (entsprechend Situation vor Ort).
- Im Wasser kurzer Selbstcheck OK-Zeichen zum Boot oder Steg.
- Erneutes Überprüfen der Boje im Wasser vor dem Setzen

0.8 Schwimmen an der Wasseroberfläche

- Zusammenbleiben, ggf. in einer Linie, Gruppenführer hat Gruppe im Blick.
- Geeigneten Tauchplatz aufsuchen
- Boje unter Beachtung der Umweltaspekte setzen
- Gruppe positioniert sich zur Vorbereitung an der Boje

0.9 Eintauchen

- Kurzes, individuelles Eintauchen der Gruppe auf maximal die Hälfte der Tauchtiefe
- Check-des Druckausgleichs
- Überprüfung des Bojenseils, ob es ausreichend straff ist

0.10 Durchführung der Apnoe-Tauchgänge

- Paarweise Durchführung der Tauchgänge: Einer taucht einer sichert. Die Tauchgänge finden im rollierenden System statt, bis jeder aus der Gruppe einmal getaucht ist und einmal gesichert hat,
- Alle übrigen Gruppenmitglieder sorgen für eine Backupsicherung
- Der Ablauf der Apnoe-Tauchgänge soll möglichst ruhig und nonverbal erfolgen
- Das Streckentauchen wird von allen Teilnehmern gemeinsam durchgeführt, da hier die Sicherung des Apnoetauchers über die gesamte Strecke organisiert werden muss. (Mindestens 3 Sichernde)

0.11 Ausstieg aus dem Wasser (Einstieg ins Boot)

- Nie unter dem Boot tauchen.
- Bei starker Strömung und Gefahr des Abtreibens Strömungsleine zum Festhalten ergreifen (oder andere Hilfsmittel).
- Im Wasser bleiben die Flossen an den Füßen.
- Mindestens eine Flosse bleibt angezogen, bis ein sicherer Halt an der Leiter hergestellt ist.
- Bereich um die Leiter und den Einstiegsbereich freihalten, solange sich ein Taucher auf der Leiter befindet.
- Die Maske bleibt bis an Bord aufgesetzt
- Der Einstiegsbereich wird sofort freigemacht und freigehalten für nachfolgende Taucher.
- Der Gruppenführer verlässt i.d.R. als letztes Gruppenmitglied das Wasser.

0.12 Aufgaben der Sicherung

- Die Aufgaben der Sicherung werden in der Regel durch den Tauchlehrer vom Dienst (TLvD) wahrgenommen.
- In Abhängigkeit von den üblichen Gegebenheiten an der Tauchbasis werden Teile der Sicherung ggf. auch von dem Personal der Tauchbasis wahrgenommen, sonst von der Sicherungsgruppe.
- Der TLvD ist dafür verantwortlich, dass erforderliche Notfallausrüstung (z.B. Sauerstoffkoffer oder medizinisches Gerät) mit an Bord genommen wird
- Führen der Tauchgangsliste
- Organisation des Verstauens der Ausrüstung an Bord durch den TLvD, der anschließend das Boot als letzter betritt.
- Sicherung der Taucher und der Ausrüstung bei der Überfahrt und Hilfestellung
- Je nach Rahmenbedingungen der Tauchbasis: Kontrolle der Einsatzbereitschaft des Beibootes und der Notfallsysteme vor der Tauchausfahrt und nach dem Ankern am Tauchplatz, sofern dies nicht durch die Besatzung erfolgt, sowie ggf. Auslegen einer Strömungsleine
- Betreuung der Tauchgruppen beim Einstieg ins Wasser, Hilfe beim Anziehen der Flossen, Anreihen von Gegenständen, Festhalten beim Schwanken des Bootes
- Abfrage des OK-Zeichens nach dem Sprung und Freigabe des Sprungbereichs für den nächsten Taucher
- Die Sicherung erfolgt, bis alle Gruppen im Wasser sind, anschließend zügiger Selbst-Check und eigener Einstieg/Sprung ins Wasser
- Nach dem Tauchen wird die Sicherung zunächst durch die erste zum Boot zurückkehrende Gruppe übernommen;
- Beobachtung der anderen Gruppen
- Hilfestellung beim Wiedereinstieg ins Boot unter Freihaltung des Leiterbereichs, nur ein Taucher auf der Leiter
- Der TLvD übernimmt spätestens nach seinem Einstieg ins Boot und Verstauung seiner Ausrüstung die Aufgaben der Sicherung: Kontrolle der Vollständigkeit der Prüfungsgruppe
- Organisation des Entladens und Verlassens des Bootes durch den TLvD, der als letzter das Boot verlässt.

1 Zeittauchen im Freigewässer

Aufgabenbeschreibung	Im stehtiefen Wasser soll die vorgegebene Zeit lt. aktueller VDST-Prüferordnung souverän in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit geeignetem Kälteschutz durchgeführt werden. Sicherung und Kontrolle des Tauchenden nach entsprechendem vorherigem Briefing.
Sinn der Übung	Erkennen und deuten der Körpersignale beim Zeittauchen. Demonstration der Fähigkeit des entspannten Zeittauchens und der korrekten Sicherung.
Übungsablauf	Im Vorfeld - vorbereitende Entspannungs- und Atemübungen an Land - Aufsuchen einer geeigneten Stelle (stehtiefes, ruhigeres Freiwasser oder in einem Schwimmbad) - Absprache zwischen dem Sichernden und dem Tauchenden bzgl. der Zeichengabe und Zeitanzeige Taucher - Der Taucher bereitet sich individuell und ruhig atmend vor (stehend, hockend oder liegend – ggf. mit Unterstützung durch den Sicherungstaucher) - Letzter Atemzug als Vollatmung mit anschließendem ruhigen ins Wasser gleiten bzw. Umdrehen aus der Rückenlage. Bei der Vorbereitung in Bauchlage mit Schnorchel wird dieser nach dem letzten Atemzug herausgenommen. - Mit dem Gesicht im Wasser auf der Wasseroberfläche liegend alle Muskeln entspannen - Auf gebriefte Abfragen gibt der Taucher entsprechende Antworten - Langsames Beenden des Tauchgangs, indem man die Beine unter den Körper bringt und den Kopf aus dem Wasser hebt (Oberkörper bleibt im Wasser) Sicherung - Die Sicherung trägt Maske, Schnorchel, Bleigurt und Uhr - Die Sicherung positioniert sich vor der Schulter des Tauchenden, um unter Wasser mit Schnorchel im Mund, das Zwerchfell, das Gesicht und die Zeichengebung des Tauchers im Blick zu haben. Außerdem ist die Umgebung zu kontrollieren. - Die Tauchzeit wird von der Sicherung durch Blick auf die Uhr verfolgt und in regelmäßigen Abständen abgefragt und die Antwort des Tauchers kontrolliert. - Der Tauchende wird die gesamte Zeit unter Wasser beobachtet (Zwerchfell, Atemwege, Blaufärbung der Ohren). - Sofortiges Umdrehen des Tauchenden bei plötzlichem Luft-Ablassen oder Ausbleiben der Reaktion auf die Abfrage - Ausreichend lange Beobachtung nach dem Tauchversuch durch den Sichernden

Häufige Problempunkte	- Ungenügende Vorbereitung (Entspannung, Atemtechnik) - Ungünstige, angespannte Körperhaltung - Stress während der gesamten Übung - Schlechte Zeichengabe und Abfrage - Unzureichende Sicherung nach dem Auftauchen
Tipps zur Bewältigung der Problempunkte	- Ruhe vor dem Abtauchen finden, entspannen, flache Lage an der Oberfläche - Motivierende Ansprache durch den Sicherungstaucher (Absprache) - Persönliche Rituale / Methode zur Entspannung finden - Gezielte Anwendung von Atemtechniken zur Vorbereitung - Ausreichend lange Nachsicherung des Tauchers
Besonderheiten hinsichtlich Absicherung	- Beim Auftauchen darauf achten, dass sich der Tauchende nicht verletzt, z.B. Aufschlagen auf einer Kante, Fels etc. - Der Taucher benutzt kein Blei

2 Streckentauchen im Freigewässer

Aufgabenbeschreibung	Es wird eine vorgegebene Strecke lt. aktueller VDST-Prüferordnung in einer definierter Tiefe getaucht und entsprechend der Sicherheitsstandards aktiv gesichert. Das bedeutet: 2/3 der Strecke an der Wasseroberfläche mitschwimmen, das letzte Drittel aktiv im Sichtfeld des Tauchers, etwa eine Armlänge entfernt mittauchen. Der Taucher absolviert die Strecke mit Kälteschutz und ist neutral auf der Tauchtiefe tariert. Die Sicherung sichert zwingend mit Bi-Fins und ist ebenfalls mit Kälteschutz und Blei für die Sicherungstiefe ausgerüstet. Bei der Absolvierung von Prüfungen / Abnahmen sind Bi-Fins für den Taucher vorgegeben und die Strecke ist mit wechselseitigem Flossenschlag zu tauchen.
Sinn der Übung	Der Taucher ist in der Lage, sich entspannt die Unterwasserwelt anzuschauen und kann das über eine vorgegebene Strecke sicher und souverän zeigen. Die Sicherung ist geschult, den Taucher zu begleiten und rechtzeitig bei ihm zu sein, bevor er in einen kritischen Bereich der Tauchstrecke kommt.
Übungsablauf	Der Taucher und die Sicherung starten nach ausreichend Vorbereitungszeit gemeinsam an der Wasseroberfläche. Der Taucher taucht stilgerecht senkrecht auf die zu erreichende Tauchtiefe, bevor er horizontal die gekennzeichnete Strecke ruhig und gleichmäßig in gestreckter Haltung ohne Schnorchel im Mund entlangtaucht. Am Ende der Strecke taucht er senkrecht wieder auf und erholt sich an der Wasseroberfläche an der Boje. Die Sicherung begleitet den Taucher zunächst 2/3 der Tauchstrecke an der Wasseroberfläche mit Schnorchel im Mund. Um den Taucher auf seiner Tauchtiefe rechtzeitig im letzten Drittel zu erreichen, muss die Sicherung früh genug abtauchen. Die Sicherung taucht seitlich, aber dennoch im Sichtfeld des Tauchers, etwa eine Armlänge entfernt, ohne Schnorchel im Mund, mit ihm mit. Die Sicherung muss den Taucher vor jeglichen Kollisionen schützen. Am Ende der Strecke begleitet er ihn sicher mit einer Hand in Achselnähe nach oben. Der Taucher wird von der Sicherung so lange wie nötig an der Oberfläche gehalten / gestützt und intensiv beobachtet.

Häufige Problempunkte	Der Taucher - bereitet sich nicht ausreichend vor - taucht nicht ruhig und stilgerecht ab - ist zu schnell unterwegs - ist nicht richtig tariert - schafft es nicht, die Strecke sicher zu bewältigen Die Sicherung - schwimmt und taucht nicht auf Höhe des Tauchers - taucht zu spät ab. - hat Probleme, die richtige Entfernung zum Taucher einzuhalten - bricht die Nachsicherung zu früh ab
Tipps zur Bewältigung der Problempunkte	- Routinen für die Vorbereitung im Training schaffen und anwenden - Der Taucher muss korrekt austariert und getrimmt sein, um auch in langsamem Tempo ohne Anstrengung auf der Tauchtiefe bleiben zu können - Die Sicherung muss durch regelmäßiges Üben Routine bekommen, um das Tempo des Tauchers richtig einschätzen zu können und rechtzeitig im letzten Drittel bei ihm unter Wasser zu sein - Die Tauchstrecke sollte regelmäßig geübt werden, bevor die nächste Steigerung (etwa + 5 m) vorgenommen wird. - Der Taucher kann die Tauchzeit seiner Strecke immer weiter vergrößern, bevor er die nächste Steigerung der Streckenlänge vornimmt. - Im Vorfeld Absprache mit dem Taucher, wie der Hinweis auf das Ende der Tauchstrecke signalisiert werden soll (Briefing)
Besonderheiten hinsichtlich Absicherung	Je nach Länge der Tauchstrecke sollte die Sicherung aus mehreren Sicherungstauern bestehen, die sich die Strecke entsprechend aufteilen. Es wird empfohlen, im letzten Drittel zusätzlich eine Oberflächensicherung mit Auftriebskörper (Torpedoboje) einzusetzen. Bei vorzeitigem Abbruch des Tauchgangs ist damit das sichere Halten des Tauchers an der Wasseroberfläche gewährleistet. Tauchstrecken > 50 m sollten mit mindestens zwei Sichernden aktiv im Wasser gesichert werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Übergabe zwischen den Sichernden ohne Unterbrechung stattfindet. Sicherung muss nach dem Auftauchen die Atmung, Lippenfarbe und den allgemeinen Zustand des Tauchers lange und intensiv beobachten.

3 Tieftauchen

Aufgabenbeschreibung	Sicheres Antauchen einer definierten Tiefe mit einer Mindesttauchzeit lt. aktueller VDST-Prüferordnung. Sichern eines Apnoetauchers bei Tieftauch-Übungen.
Sinn der Übung	Der Apnoetaucher soll zeigen, dass er die Tiefe souverän und ohne Hektik erreicht und seiner Rolle als Ausbilder gerecht wird. Der Apnoetaucher soll zeigen, dass die Sicherung rechtzeitig und mindestens auf der Hälfte der Maximaltiefe erfolgt.
Übungsablauf	Tieftauchgang: - Atemvorbereitung auf dem Rücken oder auf dem Bauch mit Schnorchel - Letzter tiefer Atemzug und stilgerechtes Abtauchen - Rechtzeitiger, kontinuierlicher Druckausgleich - Kopf in entspannter Position mit Blick zum Seil - Schnorchel beim Abtauchen aus dem Mund nehmen - Zunächst mit effizienten Flossenschlägen am Seil entlang den Auftrieb überwinden - Nach dem Erreichen des neutralen Punktes den Flosseneinsatz ganz einstellen (Abtrieb ausnutzen) - Am Ziel die Wende einleiten (am Seil festhalten, den Körper vom Seil weg-drehen und die Beine fallen lassen) - Aufstieg mit zunächst kräftigen, mit fortschreitendem Aufstieg nachlassenden Flossenschlägen einleiten, um den Abtrieb zu überwinden - Nacken und Schultern bleiben entspannt - Nach Erreichen des Auftriebes, den Flosseneinsatz einstellen - Vom Sicherungstaucher an der Boje sichern lassen Sicherung: - Als Sicherung den Apnoetaucher bei der Vorbereitung beobachten und gegebenenfalls unterstützen - Nach dem Abtauchen des Apnoetauchers Blick auf die Uhr zur Tauchzeitbeobachtung - an der Boje auf dem Bauch mit Schnorchel liegend positionieren mit Hand am Seil - Abstieg beobachten, solange es geht - Nach vereinbarter Zeit oder Signal schnelles Abtauchen und auf den Apnoetaucher am Seil auf mindesten der Hälfte der Maximaltauchtiefe warten - Den Apnoetaucher beim Aufstieg nicht behindern - Ab der vorgegeben Sicherungstiefe das Sicherungsdreieck mit Seil und Taucher bilden. Position des Sicherungstauchers: Unterhalb des Tauchenden (Kopf ungefähr auf Brust-/Bauchhöhe) mit ständiger Beobachtung des Tauchers und gleichzeitiger Kontrolle der Wasseroberfläche, dabei ist die ganze Zeit eine Hand am Seil - Jederzeit bereithalten für ggf. notwendige Rettungsmaßnahmen - Den Apnoetaucher an der Wasseroberfläche an der Boje sichern und so lange wie nötig beobachten

Häufige Problempunkte	- Kein stilgerechtes Abtauchen - Keine Orientierung zum Seil - Druckausgleich funktioniert nicht - Sicherungstaucher ist nicht zur richtigen Zeit auf Sicherungstiefe - Backupsicherung verpasst den Einsatz - Wende ist zu hektisch - Bleimenge ist nicht auf die korrekte, neutrale Tiefe abgestimmt - Auf- / Abtrieb wird nicht ausreichend ausgenutzt, um Kraft zu sparen - Nach dem Auftauchen wird die Sicherung zu früh eingestellt
Tipps zur Bewältigung der Problempunkte	- Druckausgleichsmethoden üben - bessere Vorbereitung der Tauchgänge durch Briefing - Blei-check bei Eintauchen bis zur neutralen Tiefe - Wende in geringeren Tiefen üben - nach dem Auftauchen ausreichend lange auf die Atmung und Köpersignale des Apnoetauchers achten, (Lippen und Augen) beobachten
Besonderheiten hinsichtlich Absicherung	Bei allen Tieftauchaktivitäten im Bereich der Prüferordnung muss eine Backup-Sicherung gewährleistet sein

4 Intervalltauchen im Freigewässer

Aufgabenbeschreibung	Intervalltauchen gliedert sich in Zeit-, Strecken- und Tieftauchen. Der Taucher soll eine vorab definierte Strecke, Dauer oder Tiefe in festgelegter Wiederholung mit begrenzter Oberflächenpause tauchen. Es gilt die aktuell gültige VDST-Prüferordnung
Sinn der Übung	Das Intervalltauchen ist eine der anspruchsvolleren Übungen im Apnoetauchen und erfordert eine hohe Leistungsfähigkeit. Diese Übung richtet sich an fortgeschrittene Taucher und ruft Leistung in hoher Frequenz ab. Dies soll eine evtl. spätere Tätigkeit als Sicherungstaucher und/oder Tauchlehrer simulieren.
Übungsablauf	Es empfiehlt sich, eine Dreier-Tauchgruppe (z.B. Taucher, Sicherungstaucher, Zeitnehmer). Die Übung startet, sobald der Taucher abtaucht. Sobald dieser auftaucht, kontrolliert der Zeitnehmer die Oberflächenpause. Die Ansage der Zeitschritte wird vorab im Briefing festgelegt. Erneutes Abtauchen muss spätestens zum Ende der vorgegebenen Zeit stattfinden. Die Absicherung findet nach den regulären Standards statt.
Häufige Problempunkte	Mit jedem zusätzlichen Intervall steigt die Belastung auf den Körper. Hierdurch steigt das Risiko eines Loss of Motor Control (LMC) oder Blackouts des Tauchers. Zudem darf die Belastung auf den Sicherungstaucher ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden. Für den Fall, dass der Sicherungstaucher ausfällt (Druckausgleichprobleme, Erschöpfung, etc.), muss der Zeitnehmer die Sicherung übernehmen. Unklare und undeutlich Zeitansagen des Zeitnehmers führen zu einer Erhöhung des Stresslevels des Tauchers. Die Tauchgeschwindigkeit des Tauchers ist zu hoch, so dass der Erschöpfungsgrad nicht in der Oberflächenpause kompensiert werden kann.
Tipps zur Bewältigung der Problempunkte	Der klare, unmissverständliche Übungsablauf muss im Briefing besprochen werden. Bei Benutzung von Kopfhäuben: Vor Beginn der Übung Zeitansagen auf Verständlichkeit hin überprüfen. Angepasster Trainingsstand für die Intervallübungen. Üben des zeitlichen Ablaufes eines Intervalls (Atmung / Zeitfenster / Abtauchen).
Besonderheiten hinsichtlich Absicherung	Besonderheiten der Absicherung werden in den Standards der einzelnen Disziplinen detailliert beschrieben. Abweichend zu den Standards wird beim Intervall Streckentauchen empfohlen, an jeder Boje eine Oberflächensicherung zu positionieren.

5 Rettungsübung im Freigewässer

Aufgabenbeschreibung	Ein Apnoetaucher simuliert das Verunfallen während eines Tieftauchgangs. Der Verunfallte ist umgehend und zügig zur Wasseroberfläche zu bringen Nach dem Erreichen der Wasseroberfläche müssen die Atemwege zwingend über Wasser gehalten werden. Das Verbringen an Bord oder Land und die Anwendung der Rettungskette muss demonstriert werden. Es gilt die aktuelle gültige VDST-Prüferordnung.
Sinn der Übung	Im Falle eines Unfalls des Tauchers ist sofortiges, schnelles Handeln durch die Sicherung unabdingbar. Die Anwärtler sollen motorische und technische Fähigkeiten des Rettens zeigen, den Verunfallten sicher an Land oder Bord bringen, sowie die zweckmäßigen Rettungsmaßnahmen demonstrieren.
Übungsablauf	Der Apnoetaucher simuliert bei Aufstieg auf einer vergebenen Tiefe eine Handlungsunfähigkeit. Die Sicherung taucht unterhalb des Verunfallten. Von unten kommend, greift er ihn mit ausgestreckten Armen von vorne unter die Achseln. Er beginnt einen zügigen Aufstieg an die Wasseroberfläche und dreht den Verunfallten dabei mit dem Rücken zum Seil. An der Oberfläche wird der Verunfallte an der Boje stabilisiert. Dabei ist darauf zu achten, dass die Atemwege zu jederzeit über Wasser gehalten werden. Weitere Maßnahmen an der Wasseroberfläche: Maske ab – ggf. Halsblei ab – anpusten, mit Namen zum Atmen auffordern, antätscheln (blow, tap, talk). Sofern keine Spontanatmung nach ca. 10 - 15 Sekunden einsetzen, ist eine Initialbeatmung durchzuführen. Einleitung der Rettungskette: 1) Notruf absetzen 2) Bleigurt abwerfen 3) Transport zum Boot oder Land 4) Verbringen an Bord oder ans Land 5) Demonstration der Erste Hilfe Maßnahmen
Häufige Problempunkte	- Fehlende Routine der Rettung / Erste Hilfemaßnahmen - Der Verunfallte wird nicht tief genug angetaucht - Der Retter streckt seine Armen nicht durch, was zu Ermüdung führt. - zu wenig Flossenkraft, um Auftrieb zu erzeugen - Orientierungsverlust beim Aufstieg - Die Boje ist nicht griffbereit - Probleme, den Verunfallten stabil an der Boje zu fixieren - Das Lanyard ist auf der falschen Seite, wodurch der Verunfallte eingewickelt wird - Der Kopf wird nicht überstreckt - Fehlende Koordination innerhalb der Gruppe beim Transport - Anwendung und Umgang mit Rettungsmitteln

Tipps zur Bewältigung der Problempunkte	- Tiefes Antauchen des Verunfallten - Notfalls unterstützender Zug am Seil, um Auftrieb zu erzeugen - Arme des Retters sind gestreckt - Der Sicherungstaucher hat das Bojen-Seil beim Aufstieg immer im Blickfeld - Der Verunfallte muss mit dem Lanyard-Arm an der Oberfläche in Richtung Boje gedreht werden - Der stabilisierende Arm des Sichernden sollte vorzugsweise auf Höhe der Schulterblätter den Verunfallten stützen. - Regelmäßiges Üben der Rettung und Fortbildung in der Ersten Hilfe
Besonderheiten hinsichtlich Absicherung	- Besondere Aufmerksamkeit beim Verbringen an Bord auf den Verunfallten (Kopf, Rücken etc.) - Atemwege immer über Wasser halten, auch beim Verbringen an Bord

6 Änderungsverlauf

Das Dokument tritt durch Beschluss des FB Ausbildung des VDST in Kraft.

Änderungen:

Gremium	Datum des Beschlusses	Fassung gültig ab
FB Ausbildung	01.01.2026	01.01.2026

Anlagen

Die Anlagen werden als separate Dokumente auf der Verbandshomepage veröffentlicht und haben Empfehlungscharakter:

Nr.	Dokumententitel
1	Leitfaden für die Bewertung von VDST Apnoe TL1/2/3 Praxis-Prüfungen
2	VDST Sicherheitsstandards