

Sicherheitskonzept

Ressort Apnoe-Wettkampf

Inhaltsverzeichnis

1. Präambel.....	3
2. Grundsätzliche Rahmenbedingungen	4
2.1. Wettkampfbecken.....	4
2.2. Besondere Anforderungen für Statik Tauchversuche.....	4
2.3. Rettungskette	4
2.4. Mindestalter	4
2.5. Sporttauglichkeit.....	4
2.6. Safety Equipment.....	4
3. Sicherungstechniken im Apnoe-Wettkampfsport	5
3.1. Sicherung beim Streckentauchen und den „Speed-Disziplinen“	5
3.2. Sicherung beim Zeittauchen	6
3.3. Verhalten beim Blackout	6
4. Spezielle Regelungen für das Training	7
4.1. Allgemeine Anforderungen an das Training.....	7
4.2. Anforderungen an den Trainer	7
4.3. Besonderheiten der Sicherung	7
5. Spezielle Regelungen für den Wettkampf	8
5.1. Personal	8
5.2. Absicherung Statik	8
5.3. Absicherung Dynamik-Disziplinen.....	9
5.4. Absicherung Speed-Endurance-Disziplinen.....	9
6. Besonderheiten bei minderjährigen Sportlern	11
6.1. Zustimmung der Sorgeberechtigten	11
6.2. Aufklärungsgespräch für minderjährige Sportler	11

Vorbemerkung: Lieber Leser und 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.

1. Präambel

Diese Sicherheitsstandards beziehen sich ausschließlich auf die in den Ordnungen des VDST abgedeckten Disziplinen (Pool-Disziplinen) des Apnoe-Wettkampfs. Da es sich um die Standards für den Wettkampf und das Training handelt, unterscheiden sich die Standards in einigen Punkten von den Standards im Apnoe-Breitensport des VDST.

Grundlagen für dieses Dokument sind:

- CMAS international Championships Safety Guidelines and Procedures, Version 2022/01
- CMAS Safety and logistics guidelines for International Freediving Pool Competitions, Version 2023/01
- CMAS Indoor Freediving International Rules, Version 2024/01

2. Grundsätzliche Rahmenbedingungen

2.1. Wettkampfbecken

Die Wettkämpfe finden in einem Hallen- oder Freibad statt. Das Becken muss von allen Seiten leicht zugänglich sein und den geltenden, nationalen Vorschriften für Schwimmbecken entsprechen. Weitere Spezifikationen zum Wettkampfbereich werden in den CMAS Indoor Freediving International Rules definiert.

2.2. Besondere Anforderungen für Statik Tauchversuche

Bei Statik-Wettkämpfen müssen sowohl der Athlet als auch sein Safety stehen können. Ist das Becken dafür zu tief, muss eine mobile Plattform eingebracht werden, die in der Wettkampfzone Stehtiefe garantiert.

2.3. Rettungskette

Sowohl im Training als auch beim Wettkampf muss ein Plan zur eventuellen, schnellen medizinischen Notfallversorgung von Teilnehmenden, Personal oder evtl. Publikum vorliegen (notwendige Telefonnummern, Zufahrtsmöglichkeit für Rettungswagen, Zugang zum Bad etc.).

2.4. Mindestalter

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Wettkämpfen und am Training für den Apnoe-Wettkampf ergibt sich aus der geltenden Wettkampfordnung, sowie weiteren, ergänzenden Ordnungen des Ressorts Apnoe-Wettkampf.

Bei dem Umgang mit minderjährigen Sportlern sind besondere Rahmenbedingungen zu beachten, welche im Abschnitt 6 genauer beleuchtet werden.

2.5. Sporttauglichkeit

Für eine Teilnahme am Wettkampf, sowie am Training, muss der Sportler zwingend eine gültige tauchsport- oder sportärztliche Untersuchung nicht älter als ein Jahr besitzen.

2.6. Safety Equipment

Bei Wettkämpfen, sowie im Training mit Maximalversuchen muss Sauerstoff verfügbar sein. Die Sauerstoffflasche mit Regler und Maske muss mobil sein, so dass sie bei Bedarf schnell zum Athleten gebracht werden kann.

Bei Wettkämpfen müssen zusätzlich vorhanden sein:

- Ambu-Beutel
- kleine Masken für Mund-zu-Mund-Beatmung
- Wasser und zuckerhaltige Getränke

3. Sicherungstechniken im Apnoe-Wettkampfsport

Die Art der Sicherung im Apnoe-Training ist abhängig von der aktuellen Übung, sowie dem Trainings- und Gesundheitszustand der Sportler. Die Auswahl der anzuwendenden Sicherungsart obliegt dabei dem verantwortlichen Trainer.

Die Sicherung im Wettkampf, ist abhängig von der jeweiligen Disziplin und wird im Abschnitt 5 erläutert.

3.1. Sicherung beim Streckentauchen und den „Speed-Disziplinen“

Sicherung im Wasser

Bei dieser Variante der Sicherung befindet sich der Safety auf derselben Bahn wie der Taucher. Während der Tauchphase begleitet der Safety den Tauchgang an der Wasseroberfläche. Zur zusätzlichen Stabilisierung kann dieser ein Schwimmbrett mitführen und dem Taucher nach dem Tauchgang bei Bedarf als zusätzliche Auftriebshilfe anbieten.

Die Position des Safety ist dabei leicht versetzt hinter dem Taucher. Bei Wenden hält der Safety ausreichend Abstand, um dem Taucher eine saubere Wende zu ermöglichen. Sollte es beim Taucher zu einem „Samba“ oder „Blackout“ kommen, taucht der Safety, soweit notwendig ab und bringt den Taucher zur Wasseroberfläche. An der Oberfläche wird der Taucher stabilisiert und die notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet. Die nachfolgende Abbildung stellt die Sicherung noch einmal dar.

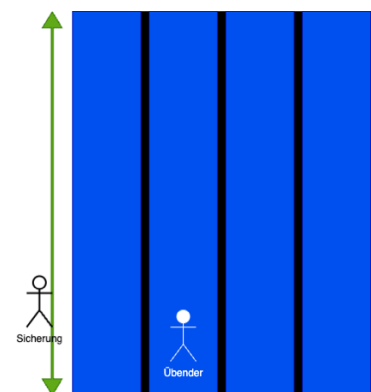


Sicherung vom Beckenrand

Bei den „Speed-Disziplinen“, sowie bei Tauchstrecken im sicheren Bereich (z.B. beim Techniktraining) kann alternativ die Sicherung vom Beckenrand angewandt werden.

Der Taucher sollte sich dabei auf einer Randbahn befinden.

Der Safety begleitet den Taucher am Beckenrand während des gesamten Tauchganges und stellt sicher, dass er diesen die gesamte Zeit im Blick hat. Sollte es beim Taucher zu einem „Samba“ oder „Blackout“ kommen, springt der Safety in das Wasser, stabilisiert den Taucher an der Wasseroberfläche und leitet die notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen ein.



3.2. Sicherung beim Zeittauchen

Beim Zeittauchen erfolgt prinzipiell eine 1 zu 1 Sicherung zwischen Taucher und Safety.

Bei Maximalversuchen ist eine Backup-Sicherung außerhalb des Beckens anzustreben.

Zusätzlich ist bei der Durchführung des Versuchs sicherzustellen, dass sowohl der Safety wie auch der Taucher sicher im Becken stehen können. Der Safety beobachtet dabei während der Sicherung aktiv den Taucher. Er befindet sich dabei links oder rechts von dem Taucher im Wasser.



Dabei wird regelmäßig das Bewusstsein des Tauchers überprüft, indem der Safety den Taucher auffordert, ein zuvor definiertes OK-Zeichen (z.B.: Heben eines Fingers) zu geben.

Sollte dieses Zeichen auch nach einer wiederholten Aufforderung ausbleiben, ist der Versuch umgehend durch den Safety abubrechen und die Atemwege des Tauchers an die Wasseroberfläche zu bringen und dort zu stabilisieren.

3.3. Verhalten beim Blackout

Sollte es beim Taucher zu einem „Samba“ kommen, ist sicher zu stellen, dass die Atemwege des Tauchers nicht mehr unter Wasser kommen, der Taucher ist an der Wasseroberfläche zu stabilisieren.

Hat der Taucher einen Blackout, sind im ersten Schritt die Atemwege des Tauchers aus dem Wasser zu bringen und der Taucher an der Wasseroberfläche zu stabilisieren. In diesem Fall sind die Atemwege freizumachen und anschließend der Grundsatz „Blow – Tap – Talk“ anzuwenden:

- **Blow:** Anblasen des Gesichts
- **Tap:** Leichtes schlagen auf die Wangen des Tauchers
- **Talk:** Ansprechen des Tauchers mit Namen und Aufforderung zu atmen.

Nachdem der Taucher wieder zu Bewusstsein gekommen ist, ist dieser an den Beckenrand zu verbringen und soweit möglich für einen Zeitraum von 5 – 10 Minuten mit O₂ per Constant-Flow-System zu versorgen. Er darf an diesem Tag keine weiteren Tauchgänge mehr durchführen. Bei Anzeichen von neurologischen oder körperlichen Problemen ist unverzüglich ein Notruf abzusetzen.

Sollte der Taucher bei der Anwendung des Grundsatzes „Blow – Tap – Talk“ nach kurzer Zeit nicht wieder zu Bewusstsein kommen, ist dieser so schnell wie möglich an den Beckenrand zu verbringen und mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung gemäß dem Schema „Ertrinkungsunfall“ zu verfahren, sowie ein Notruf abzusetzen.

4. Spezielle Regelungen für das Training

4.1. Allgemeine Anforderungen an das Training

Der verantwortliche Trainer muss sicherstellen, dass jederzeit eine, den Anforderungen angemessene, Sicherung der Sportler erfolgt. Bei Maximalversuchen sind zusätzlich folgende Rahmenbedingungen sicherzustellen:

- Griffbereiter, funktionsfähiger O2-Koffer
- Sicherung gemäß Standards des Ressort Apnoe-Wettkampf des VDST
- **Möglichst:** Nutzung einer Randbahn

4.2. Anforderungen an den Trainer

Folgende Mindestvoraussetzungen gelten für den für das Apnoe-Wettkampf-Training verantwortlichen Trainer:

- Trainer C Leistungssport Sporttauchen **oder**
- Trainer C Breitensport Sporttauchen / Apnoe mit Sicherheitsunterweisung Apnoe-Wettkampfsport durch einen Trainer C Leistungssport oder einem Beauftragten des Ressorts Apnoe-Wettkampf

4.3. Besonderheiten der Sicherung

Die jeweils verwendete Sicherungstechnik (siehe Abschnitt 3) ist durch den zuständigen Trainer anhand der gegebenen Rahmenbedingungen zu wählen.

Im Rahmen des Apnoe-Trainings sollten den Sportlern zusätzlich die Grundregeln zur Sicherung im Apnoe-Wettkampfsport in Theorie und Praxis vermittelt werden. Allen Sportlern wird zusätzlich eine Ausbildung als „Apnoe Safety“ im Wettkampfsport des VDST empfohlen.

5. Spezielle Regelungen für den Wettkampf

5.1. Personal

Safety

Safety bezeichnet die Person, die im Wasser oder am Beckenrand für die Sicherheit der Athleten sorgt. Für Wettkämpfe haben alle Safeties eine Schulung zum „Safety“ im VDST gemacht, sind entsprechend ausgebildet und fit. Sie kennen das Wettkampf-Reglement und wissen, wann und wie sie eingreifen müssen.

Die Anzahl der für einen Wettkampf erforderlichen Safeties hängt von der Wettkampfgröße, Teilnehmeranzahl, Bahnlänge und dem organisatorischen Ablauf ab.

Head of Safety

Als "Head of Safety" wird diejenige Person bezeichnet, die das Team der Safeties koordiniert, einteilt und vor dem Wettkampf ggf. schult. Der Head of Safety ist auch dafür zuständig, dass der Aufbau der Wettkampfbahnen unter Sicherheitsaspekten korrekt ist, eventuelle Gefahrenquellen beseitigt werden und entsprechendes Material für die Safeties vorhanden ist (z.B. Schwimmbretter).

Medical

Medical bezeichnet die Person, die beim Wettkampf für eine medizinische Versorgung der Athleten zuständig ist und in enger Absprache mit dem Head of Safety das Safety-Konzept des Wettkampfes überprüft.

Je nach Wettkampfgröße und organisatorischem Ablauf sind ein oder zwei Medicals für einen Wettkampf erforderlich. Diese müssen entsprechend qualifiziert sein, d.h. es können Ärzte oder auch Rettungssanitäter sein. Die Person muss erfahren sein und fähig, Erste Hilfe zu leisten und kardiopulmonale Reanimation durchzuführen, sowie die entsprechende Ausrüstung dabeihaben.

Der oder die Medicals sind während der gesamten Veranstaltung in der Wettkampfbahn anwesend.

5.2. Absicherung Statik

Warm-up-Bereich

Im Warm-up-Bereich stehen je nach Wettkampfgröße ein oder mehrere Safeties für das Warm-up der Athleten zur Verfügung. In der Regel werden die Athleten im Warm-up von ihren Coaches betreut. Hat ein Athlet keinen Coach, muss ein Safety des Veranstalters dessen Betreuung übernehmen.

Kein Athlet darf sich im Wasser allein aufwärmen.

Wettkampfbahn

Das Medical-Team ist in der Wettkampfbahn so positioniert, dass es ungehinderten Zugang zu allen Wettkampfbahnen hat.

In jeder Wettkampfbahn steht ein Safety für den Athleten bereit. Er steht unmittelbar neben diesem – unabhängig davon, ob der Athlet von einem Coach betreut wird oder nicht.

Der Safety übernimmt die Safety-Abfrage gemäß Reglement. Die Abfrage des Safety erfolgt durch Antippen (oder andere Signale gemäß vorheriger Absprache). Die Antwort des Athleten erfolgt durch ein deutlich sichtbares Zeichen unter Wasser (z.B. OK-Zeichen oder Anheben des Fingers).

Das Abfrageintervall des Safety an den Athleten richtet sich nach den CMAS Indoor Freediving International Rules.

Neben der Abfrage achtet der Safety auf weitere Zeichen eines (bevorstehenden) Blackouts, etwa ein Ablassen von Luft.

Der Safety beobachtet den Athleten von der Oberfläche aus (ohne Maske, ohne Schnorchel).

Blackout

Wenn der Athlet auf ein Signal des Safety nicht reagiert, so wird er ein zweites Mal aufgefordert, ein Signal zu geben. Wenn er auch darauf nicht reagiert, ist von einem Blackout auszugehen, der Judge bricht den Tauchgang sofort ab, der Safety bringt den Athleten an die Wasseroberfläche bzw. dreht ihn um, so dass die Atemwege sicher über Wasser sind.

Der Safety stützt den Athleten und hält ggf. die Atemwege sicher über Wasser. Ist der Athlet nicht ansprechbar, versucht der Safety ihn gemäß dem gängigen Standardvorgehen (blow, tap, talk) zum Atmen aufzufordern. Gleichzeitig bringt er den Athleten an bzw. auf den Beckenrand, hier übernimmt das Medical-Team weitere Maßnahmen.

Der Athlet erhält nach einem Blackout auf jeden Fall Sauerstoff.

5.3. Absicherung Dynamik-Disziplinen

Warm-up-Bereich

Im Warm-up-Bereich stehen je nach Wettkampfgröße ein oder mehrere Safties für das Warm-up der Athleten zur Verfügung. Sie überwachen das Einschwimmen bzw. Eintauchen und sichern ggf. Tauchgänge ab.

Wettkampfzone

Je nach Bahnlänge stehen ein oder zwei Safeties pro Bahn zur Verfügung. Auf der 50-m-Bahn sichern zwei Safeties jeweils eine Hälfte der Bahn ab, d.h. sie wechseln sich an der 25-m-Marke ab.

Auf einer 25-m-Bahn kann ein Safety pro Bahn ausreichen, idealerweise sind jedoch auch dort 2 Safeties auf jeder Bahn.

Die Safeties befinden sich im Wasser. Sie sind mit einem Schwimmbrett mit ausreichend Auftrieb, Maske, Schnorchel und Flossen ausgerüstet und schwimmen leicht versetzt zum Athleten hinter diesem an der Wasseroberfläche mit. Sie haben diesen stets im Blick und signalisieren eventuelle Probleme unverzüglich an den Judge am Beckenrand. Bei Problemen tauchen sie (auf Anweisung des Judges) ab und bringen den Athleten an die Wasseroberfläche.

Beim Auftauchen des Athleten ist der Safety bzw. sind beide Safeties unmittelbar neben dem Athleten, ohne ihn jedoch zu berühren.

Blackout

Bei einem Blackout oder der Unfähigkeit des Athleten sich über Wasser zu halten, greifen die Safeties (auf Anweisung des Judges) zu und halten die Atemwege sicher über Wasser. Gleichzeitig bringen sie den Athleten an bzw. auf den Beckenrand, hier übernimmt das Medical-Team weitere Maßnahmen.

Der Athlet erhält nach einem Blackout auf jeden Fall Sauerstoff.

5.4. Absicherung Speed-Endurance-Disziplinen

Warm-up-Bereich

Im Warm-up-Bereich stehen je nach Wettkampfgröße ein oder mehrere Safeties für das Warm-up der Athleten zur Verfügung. Sie überwachen das Einschwimmen bzw. Eintauchen und sichern ggf. Tauchgänge ab.

Wettkampfzone

Bei den Speed-Endurance-Disziplinen sind die Safeties nicht im Wasser, sie stehen jeweils an beiden Stirnseiten der Bahnen bereit. Abhängig von der Anzahl der Starter werden ein oder zwei weitere Safeties an den Längsseiten des Beckens positioniert. Bei Problemen des Athleten auf ihrer Bahn – was in den meisten Fällen beim Auftauchen an der Stirnseite einer Bahn eintritt – springen sie (auf Anweisung des Judges) ins Wasser, um dem Athleten zu helfen und ihn an der Wasseroberfläche zu stabilisieren.

Blackout

Bei einem Blackout oder der Unfähigkeit des Athleten sich über Wasser zu halten, springen die Safties (auf Anweisung des Judges) ins Wasser, greifen zu und halten die Atemwege sicher über Wasser. Gleichzeitig bringen sie den Athleten an bzw. auf den Beckenrand, hier übernimmt das Medical-Team weitere Maßnahmen.

Der Athlet erhält nach einem Blackout auf jeden Fall Sauerstoff.

6. Besonderheiten bei minderjährigen Sportlern

6.1. Zustimmung der Sorgeberechtigten

Vor der Trainings- und Wettkampfteilnahme von minderjährigen Sportlern ist die Zustimmung aller Sorgeberechtigten einzuholen. Vor der Zustimmung ist mit dem Sportler, sowie den Sorgeberechtigten ein Aufklärungsgespräch über die Gefahren im Apnoe-Wettkampfsport zu führen.

Die Inhalte des Aufklärungsgesprächs werden im Abschnitt 6.2 ausführlich dargestellt. Das Aufklärungsgespräch, sowie die Zustimmung sind über das Formblatt „*Dokumentation des Aufklärungsgesprächs Apnoe Wettkampfsport*“ des VDST zu dokumentieren und im Wettkampfpass des Sportlers zu hinterlegen.

Die Teilnahme von minderjährigen Sportlern am Training und Wettkampf muss grundsätzlich freiwillig erfolgen. Dies bedeutend, dass weder von den Sorgeberechtigten noch von den Trainern ein Zwang zur Teilnahme am Training oder Wettkampf ausgeübt werden darf. Die Trainer, sowie die Verantwortlichen in den Mitgliedsvereinen sind angehalten, diesen Grundsatz zu achten und durchzusetzen.

6.2. Aufklärungsgespräch für minderjährige Sportler

Das Aufklärungsgespräch muss die nachfolgend dargestellten Inhalte beinhalten:

Die körperlichen und medizinischen Voraussetzungen für den Apnoe-Wettkampfsport

- Allgemeine Grundfitness muss vorhanden sein
- Grundfertigkeiten im Umgang mit Maske, Schnorchel & Flossen müssen vorhanden sein
- Keine akuten Krankheiten (Erkältung, Ohrenentzündung, etc.)
- Kein Training unter dem Einfluss von Medikamenten (Schmerzmittel etc.)
 - o Ausnahmen sind mit dem Arzt abzusprechen
- Vorhandensein einer Sport- oder Tauchtauglichkeitsuntersuchung nicht älter als 1 Jahr

Sichere Durchführung eines Apnoe-Trainings bzw. Wettkampfes

- Kein Training allein
- Kein Tauchversuch ohne angemessene Sicherung
- Kein Zwang, die Trainings- und Wettkampfteilnahme ist immer freiwillig
- An die Bedingungen angepasste Ausrüstung:
 - o Angemessener Kälteschutz auch beim Training
- Passende und altersangemessene Ausrüstung
 - o Flossenhärte auf den Entwicklungsstand angepasst

Vorstellung des Sicherheitskonzeptes „Apnoe-Wettkampf“

- Gründe für die Erstellung des Konzeptes:
 - o Möglichst sichere Durchführung des Trainings und Wettkampfes gewährleisten
 - o Sportler und seine Erziehungsberichtigten für die Besonderheiten des Apnoe-Trainings sensibilisieren
 - o Gefahren frühzeitig erkennen, vermeiden und in Notfällen sicher reagieren können.
- Geltungsbereich des Konzeptes
- Rahmenbedingung für das Training und dem Wettkampf
- Quellen für zusätzliche Informationen benennen

Sicherung & Rettung beim Training & Wettkampf

- Die verschiedenen Formen der Sicherung und deren Verwendung werden erläutert
- Die Unterschiede zwischen einer Sicherung im Training und im Wettkampf werden dargestellt.
- **Hinweis:** Die praktische Einweisung, sowie das Training der Sicherungstechniken erfolgt laufend im Training

Gefahren im Training & Wettkampf

- Es bestehen die allgemeinen Gefahren des Apnoetauchens
 - o „Loss of Motor Control (LMC) (Samba)“ & „Blackout“
 - o **LMC:**
 - „[...] bedeutet, dass ein Taucher zwar nicht bewusstlos wird, aber seine Motorik und sein Bewusstsein so weit beeinträchtigt sind, dass eventuell ein sicheres Auftauchen nicht mehr gewährleistet ist. Diese Grenze vom Samba zum Blackout ist fließend. [...]“
 - o **Blackout:**
 - „[...] eine Bewusstlosigkeit bzw. ein Zustand extrem stark eingeschränkten Bewusstseins. Oftmals dauert dieser Zustand nur wenige Sekunden und in vielen Fällen nimmt der bewusstlose Taucher trotzdem etwas von seiner Umwelt wahr. [...]“
- „Samba“ & „Blackout“ sind Zeichen für das Erreichen der aktuellen körperlichen Grenzen.
 - o Es ist **nicht** das Ziel einen Tauchgang, diesen bis zum „Blackout“ auszureizen
 - o Eine Häufung von Grenzüberschreitungen („Samba“ & „Blackout“) können zum Verlust des Kaderstatus führen.
- Die erste Hilfe bei einem „Blackout“ wird im Abschnitt 3.3 erläutert.

Regelwerk im Apnoe-Wettkampf

- Es wird das aktuelle CMAS Regelwerk vorgestellt und erläutert („CMAS Indoor Freediving International Rules“)
- Es erfolgt eine Vorstellung der Wettkampfordnung Apnoe des VDST
- Es erfolgt ein Hinweis auf die aktuellen NADA/WADA Regeln

Ablauf eines Wettkampfes

- Der allgemeine Ablauf eines Wettkampfes wird erläutert (Anmeldung, Meldung beim Warm-Up Judge, Warm-Up, der Wettkampftauchgang, das Oberflächenprotokoll)
- Die Funktionen im Wettkampf werden erläutert (Main Judge, Lane Judge, Assistent Judge, Camera Judge, Safety)

Abschließende Bemerkungen

Die VDST Jugend hat der vorliegende Fassung des Sicherheitskonzeptes zum 15.09.2024 am 13.09.2024 zugestimmt.

Bei zukünftigen Änderungen der WKO FS VDST hat weiterhin die VDST Jugend zuzustimmen.

Die vorliegende Fassung des Sicherheitskonzeptes wurde mit Beschluss der Vorstandssitzung vom 13.09.2024 vom VDST-Vorstand genehmigt und ist ab dem 15. September 2024 gültig.