

# Ausschreibung Apnoe Kurs

## GDL Freediving Indoor und Outdoor \* bis \*\*\*\*



### Termine, Ort, etc.

---

<b>Termin:</b>	<b>Sa. 23.03.2024, 8:00 - 15:00 Uhr Theorie, Praxis an separaten Terminen</b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinsheim Plattling</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Beginner Apnoe * über Fortgeschrittenen Level ** und *** bis zum Apnoe-Sicherungstaucher ****</b>
<b>Ausrichter:</b>	<b>1. Niederbayerischer Tauchsportclub Plattling e. V.</b>
<b>Kursleiter/Organisator:</b>	<b>Günther Lemberger VDST Apnoe TL**</b>

### Anmeldung und Fristen

---

<b>Voraussetzungen:</b>	siehe Anhang, <u><b>gültige TTU</b></u>
<b>Mitzubringen:</b>	Tauchsportärztliche Untersuchung (TTU), Schreibmaterial
<b>Anmeldeschluss:</b>	Freitag 15.03.2024
<b>Anmeldung:</b>	Ab sofort schriftlich an <a href="mailto:apnoe@tauchclub-plattling.de">apnoe@tauchclub-plattling.de</a>

### Ausbildungsgebühren und Leistungen

---

<b>Kursgebühren:</b>	einsehen auf der Homepage des Vereins unter: <a href="https://www.tauchclub-plattling.de/tauchkurs">https://www.tauchclub-plattling.de/tauchkurs</a> Kursgebühren werden vom Verein eingezogen
<b>Inhalte:</b>	Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### Sonstiges

---

- Die personenbezogenen Daten werden entsprechend den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Gesetzes über die Nutzung von Telediensten (TDG) behandelt. Eine Weitergabe von personenbezogenen Daten an Dritte außerhalb der notwendigen Weitergabe im Rahmen dieser Ausbildung und der satzungsgemäßen Zweckbestimmung des (Landesverband) erfolgt nicht. Eine anderweitige, über die Erfüllung seiner satzungsmäßigen Aufgaben und Zwecke hinausgehende Datenverwendung ist dem (Landesverband) nur erlaubt, sofern er aus gesetzlichen Gründen hierzu verpflichtet ist. Ein Datenverkauf ist nicht statthaft.
- Die Tauchsportclub Plattling behält sich das Recht vor, das Seminar bei zu geringer Teilnehmerzahl rechtzeitig abzusagen. Die Seminargebühr wird bei Absage durch den Tauchsportclub Plattling zurückerstattet.
- Änderungen bleiben vorbehalten!

Spartenleiter Apnoe TSC Plattling:  
Günther Lemberger, Apnoe TL\*\* 221

## 14 GDL Freediving Indoor\* / DTSA Apnoe Streckentauchen\*

### 14.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### 14.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

12 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgesprächs erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

Keine

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

Keine

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)

**Sonderregelungen:**

- Bei Vorlage eines DTSA Tauchbrevets beliebiger Stufe entfällt die Übung 0.2

### 14.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST-DOSB Trainer C Breitensport (Apnoetauchen) **nur im Schwimmbad**

VDST-DOSB Trainer C Breitensport (Apnoetauchen) mit DTSA Apnoe S\*\*\*, VDST Apnoe-Tauchlehrer\*/\*\*/ \*\*\* sowie VDST-Tauchlehrer \*/\*\*/\*\*/\*/\*/\* unter schwimmbadähnlichen Bedingungen

### 14.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das Apnoetauchen

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 14.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 Zeittauchen 90 s mit aktiver Sicherung
- 0.2 25 Meter Streckentauchen mit aktiver Sicherung
- 0.3 Anlegen der eigenen Ausrüstung im Wasser ohne Bodenkontakt
- 0.4 20 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 500 Metern in verschiedenen Lagen oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Bronze nicht älter 15 Monate
- 0.5 Retten eines Apnoetauchers beim Streckentauchen an die Wasseroberfläche, Transport und Sicherung am Beckenrand
- 0.6 25m Transportschwimmen mit Demonstration von 2 Transporttechniken

**Ausführungsregeln:**

- Die Übung 0.1 wird im Flachwasser ohne Bleigürtel durchgeführt
- Bei den Apnoetauchgängen ist der Erlebnisfaktor zu berücksichtigen
- Für jede Übung sind Vorbereitung (Entspannung), Atemtechnik, Schwimmstil und Tarierung zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.
- Die Übung 0.4 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Tieftauchen\* absolviert wurde.

**Sicherheitsregeln:**

- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.

### **14.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

### **14.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 15 GDL Freediving Outdoor\* / DTSA Apnoe Tieftauchen\*

### 15.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### 15.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

12 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

Keine

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

Keine

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)

**Sonderregelungen:**

Keine

### 15.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST Apnoe-Tauchlehrer\*/\*\*/ \*\*\* sowie VDST-Tauchlehrer \*/\*\*/\*\*/\*\*\*\*.

### 15.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das Apnoetauchen

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 15.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 Zeittauchen 90 s mit aktiver Sicherung
- 0.2 10 Meter Streckentauchen in ca. 5 Meter Wassertiefe
- 0.3 10 Meter Tieftauchen mit aktiver Sicherung
- 0.4 Anlegen der eigenen Ausrüstung im Wasser ohne Bodenkontakt
- 0.5 20 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 500 Metern in verschiedenen Lagen oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Bronze nicht älter als 15 Monate
- 0.6 Retten eines Apnoetauchers aus 2 bis 5m, 25m Transportschwimmen

**Ausführungsregeln:**

- Die Übung 0.1 wird im Flachwasser ohne Bleigürtel durchgeführt
- Bei den Apnoetauchgängen ist der Erlebnisfaktor zu berücksichtigen

- Für jede Übung sind Vorbereitung (Entspannung), Atemtechnik, Schwimmstil und Tarierung zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.
- Die Übung 0.5 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Streckentauchen\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 8 m reduziert werden.

**Sicherheitsregeln:**

- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.
- Der Bleigurt muss so mit Gewichten bestückt sein, dass der Bewerber ab der Hälfte der maximalen Tauchtiefe (ohne Flosseneinsatz) auftreibt.

### **15.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

### **15.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 16 GDL Freediving Indoor\*\* / DTSA Apnoe Streckentauchen\*\*

### 16.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### 16.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

14 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

DTSA Apnoe S\*; ersatzweise genügt DTSA\* oder eine vergleichbare Qualifikation entsprechend der VDST-Äquivalenzliste (vgl. Kap. 12)

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

10 Hallenbadeinheiten Streckentauchen seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe S\* beendet“ oder DTSA\*

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 1
- AK HLW oder ein HLW-Kurs von Mitgliedsorganisationen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (Näheres siehe SK Ordnung – AK HLW), nicht älter als 1 Jahr

**Sonderregelungen:**

Keine

### 16.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST-DOSB Trainer C Breitensport (Apnoetauchen) mit DTSA Apnoe S\*\*\*

VDST Apnoe-Tauchlehrer\*/\*\*/\*\*\*.

### 16.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen inklusive Sicherung

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 16.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 2:30 min Zeittauchen mit aktiver Sicherung
- 0.2 50 Meter Streckentauchen mit aktiver Sicherung
- 0.3 Demonstration der vorschriftsmäßigen Sicherung beim Zeit- und Streckentauchen
- 0.4 40 Minuten unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 1.000 Metern, davon je 10 Minuten in Brustlage, Seitenlage, Rückenlage und mit einer Flosse oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Silber nicht älter als 15 Monate

- 0.5 Retten eines Apnoetauchers beim Streckentauchen an die Wasseroberfläche, Transport und Sicherung am Beckenrand.
- 0.6 50 Meter Transportschwimmen mit Demonstration von 2 Transporttechniken

**Ausführungsregeln:**

- Die Übungen 0.2 bis 0.4 sind mit kompletter Apnoeausrüstung zu absolvieren, d.h. mit Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (sofern erforderlich), Tauchermaske, Flossen und Schnorchel. Die Übung 0.1 ist ohne Bleigürtel und Schnorchel durchzuführen.
- Im Rahmen der Übungen sind mindestens 4 Apnoetauchgänge zu absolvieren.
- Bei jeder Übung sind die für das Apnoetauchen bedeutenden Techniken (bzgl. Vorbereitung (Entspannung), Atmung, Schwimmstil, Tarierung) zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.
- Die Übung 0.4 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Tieftauchen\*\* absolviert wurde.

**Sicherheitsregeln:**

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.
- Die Sichtbedingungen müssen dem Apnoe-Tauchlehrer eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen

## 16.6 Erfolgskontrolle

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

## 16.7 Beurkundung

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Tauchepass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 17 GDL Freediving Outdoor\*\* / DTSA Apnoe Tieftauchen\*\*

### 17.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### 17.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

14 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

DTSA Apnoe T\*; ersatzweise genügt DTSA\* oder eine vergleichbare Qualifikation entsprechend der VDST-Äquivalenzliste (vgl. Kap. 12)

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

10 Apnoetauchgänge seit Logbucheintrag „DTSA Apnoe T\* beendet“ oder DTSA \*

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 2
- AK HLW oder ein HLW-Kurs von Mitgliedsorganisationen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (Näheres siehe SK Ordnung – AK HLW), nicht älter als 1 Jahr

**Sonderregelungen:**

Keine

### 17.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST Apnoe-Tauchlehrer\*/\*\*/\*\*.

### 17.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 17.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 2:30 min Zeittauchen mit aktiver Sicherung
- 0.2 20 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe
- 0.3 20 Meter Tieftauchen mit aktiver Sicherung
- 0.4 Demonstration der vorschriftsmäßigen Sicherung beim Zeit- und Tieftauchen
- 0.5 40 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 1.000 Metern, davon je 10 Minuten in Brustlage, Seitenlage, Rückenlage und mit einer Flosse oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Silber nicht älter als 15 Monate.

- 0.6 Retten eines Apnoetauchers aus 8 bis 10 Meter, 25m Transportschwimmen und Verbringen an Land/ Boot

**Ausführungsregeln:**

- Die Übungen 0.2 bis 0.5 sind mit kompletter Apnoeausrüstung zu absolvieren, d.h. mit Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (sofern erforderlich), Tauchermaske, Flossen und Schnorchel. Die Übung 0.1 ist ohne Bleigürtel und Schnorchel durchzuführen.
- Im Rahmen der Übungen sind mindestens 4 Apnoetauchgänge zu absolvieren.
- Bei jeder Übung sind die für das Apnoetauchen bedeutenden Techniken (bzgl. Vorbereitung (Entspannung), Atmung, Schwimmstil, Tarierung) zu überprüfen und ggf. zu korrigieren.
- Die Übung 0.5 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Streckentauchen\*\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 16 m reduziert werden.

**Sicherheitsregeln:**

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.
- Die Sichtbedingungen müssen dem Apnoe-Tauchlehrer eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- Der Bleigurt muss so mit Gewichten bestückt sein, dass der Bewerber ab der Hälfte der maximalen Tauchtiefe (ohne Flosseneinsatz) auftreibt.

**17.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

**17.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 18 GDL Freediving Indoor\*\*\* / DTSA Apnoe Streckentauchen\*\*\*

### 18.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen unter erschwerten Bedingungen vertraut gemacht werden.

### 18.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

16 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

DTSA Apnoe S\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

20 Hallenbadeinheiten Streckentauchen seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe S\*\* beendet“

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 1
- AK HLW, alternativ zu AK HLW wird AK TSR oder AK TSR Apnoe oder AK Medizin Praxis anerkannt

**Sonderregelungen:**

Keine

### 18.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST-DOSB Trainer C Breitensport (Apnoetauchen) mit DTSA Apnoe S\*\*\*\*

VDST Apnoe-Tauchlehrer\* mit DTSA Apnoe S\*\*\*\*

VDST Apnoe-Tauchlehrer\* vor dem 01.01.2024

VDST Apnoe-Tauchlehrer\*\*/\*\*

### 18.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das Apnoetauchen unter erschwerten Bedingungen

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 18.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 3:30 min Zeittauchen mit aktiver Sicherung
- 0.2 75 Meter Streckentauchen mit aktiver Sicherung
- 0.3 Demonstration der vorschriftsmäßigen Sicherung beim Zeit- und Streckentauchen
- 0.4 60 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 1.500 Metern, davon je 15 Minuten in Brustlage, Seitenlage, Rückenlage und mit einer Flosse oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Gold nicht älter als 15 Monate

- 0.5 Retten eines „verunfallten“ Apnoetauchers beim Streckentauchen, 50 Meter Transportschwimmen und Verbringen an Beckenrand / Ufer. Anschließend Demonstrieren der Erste-Hilfe-Maßnahmen/ Notruf.

**Ausführungsregeln:**

- Die Übungen 0.2 bis 0.4 sind mit kompletter Apnoeausrüstung zu absolvieren, d.h. mit Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (sofern erforderlich), Tauchermaske, Flossen und Schnorchel. Die Übung 0.1 ist ohne Bleigürtel und Schnorchel durchzuführen.
- Im Rahmen der Übungen sind mindestens 6 Apnoetauchgänge zu absolvieren.
- Bei jeder Übung sind die für das Apnoetauchen bedeutenden Techniken (bzgl. Vorbereitung (Entspannung), Atmung, Schwimmstil, Tarierung) zu überprüfen.
- Die Übung 0.4 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Tieftauchen\*\*\* absolviert wurde.

**Sicherheitsregeln:**

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.
- Die Sichtbedingungen müssen dem Apnoe-Tauchlehrer eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.

## 18.6 Erfolgskontrolle

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

## 18.7 Beurkundung

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Tauchepass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 19 GDL Freediving Outdoor\*\*\* / DTSA Apnoe Tieftauchen\*\*\*

### 19.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen unter erschwerten Bedingungen vertraut gemacht werden.

### 19.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

16 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich. Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen

**Ausbildungsstufe:**

DTSA Apnoe T\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

20 Apnoetauchgänge seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe T\*\* beendet“

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 2
- AK Tauchsicherheit und Rettung - Apnoe

**Sonderregelungen:**

Keine

### 19.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST Apnoe-Tauchlehrer\* mit DTSA Apnoe T\*\*\*\*

VDST Apnoe-Tauchlehrer\* vor dem 01.01.2024

VDST Apnoe-Tauchlehrer\*\*/\*\*\*.

### 19.4 Theoretischer Teil

**Lerneinheiten:** Nach Bedarf

**Lehrinhalte:**

- Grundlagen für das Apnoetauchen unter erschwerten Bedingungen

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 19.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 3:30 min Zeittauchen mit aktiver Sicherung
- 0.2 25 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe in kompletter Apnoeausrüstung (Freigewässer).
- 0.3 30 Meter Tieftauchen mit aktiver Sicherung
- 0.4 Demonstration der vorschriftsmäßigen Sicherung beim Zeit- und Tieftauchen
- 0.5 60 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegung einer Strecke von wenigstens 1.500 Metern, davon je 15 Minuten in Brustlage, Seitenlage, Rückenlage und mit einer Flosse oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Gold nicht älter 15 Monate

- 0.6 Retten eines „verunfallten“ Apnoetauchers aus 15 Meter Tiefe an die Wasseroberfläche, 50 Meter Transportschwimmen an der Wasseroberfläche und Verbringen an Land bzw. an Bord. Anschließend Demonstration der Erste-Hilfe-Maßnahmen/Notruf

**Ausführungsregeln:**

- Die Übungen 0.2 bis 0.5 sind mit kompletter Apnoeausrüstung zu absolvieren, d.h. mit Neoprenanzug, Bleigürtel mit Gewicht (sofern erforderlich), Tauchermaske, Flossen und Schnorchel. Die Übung 0.1 ist ohne Bleigürtel und Schnorchel durchzuführen.
- Im Rahmen der Übungen sind mindestens 6 Apnoetauchgänge zu absolvieren.
- Bei jeder Übung sind die für das Apnoetauchen bedeutenden Techniken (bzgl. Vorbereitung (Entspannung), Atmung, Schwimmstil, Tarierung) zu überprüfen.
- Die Übung 0.5 kann entfallen, wenn diese Übung im Prüfungszeitraum bereits bei Apnoe Streckentauchen\*\*\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 25 m reduziert werden.

**Sicherheitsregeln:**

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbständig seine Tauchermaske abnehmen und seinen vollständigen Namen nennen.
- Die Sichtbedingungen müssen dem Apnoe-Tauchlehrer eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- Der Bleigurt muss so mit Gewichten bestückt sein, dass der Bewerber ab der Hälfte der maximalen Tauchtiefe (ohne Flosseneinsatz) auftreibt.

**19.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der schriftlichen Prüfung und Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand in Theorie und Praxis.

**19.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 20 GDL Freediving Indoor\*\*\*\* / DTSA Apnoe Streckentauchen\*\*\*\*

### 20.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und vorrangig in der Praxis zum Apnoe-Sicherungstaucher ausgebildet werden und somit in der Lage sein, Apnoetauchgänge mit gehobenem Leistungsniveau zuverlässig absichern zu können. Um dies zu gewährleisten, wird auch von ihm eine entsprechende sportliche Leistungsfähigkeit erwartet.

### 20.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

18 Jahre

**Ausbildungsstufe:**

VDST-CMAS-Apnoe S\*\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

20 Hallenbadeinheiten Streckentauchen seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe S\*\*\* beendet“

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 1 und AK Apnoe 2
- AK Medizin-Praxis

### 20.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST Apnoetauchlehrer\*\*/\*\*

### 20.4 Theoretischer Teil

**Lehrinhalte: 3**

- Sicherheitsaspekte und Sicherungstechniken für fortgeschrittenes Zeit- und Streckentauchen
- Sicherheitsausrüstung
- fortgeschrittene Sicherheitsregeln für Apnoetauchgänge jenseits der bis DTSA Apnoe S\*\*\* gültigen Sicherheitsregeln
- Atem- und Entspannungstechniken
- Ablauforganisation, Briefing, Zeichen und Kommunikation
- Tauchgangsvorbereitung
- Aufgaben und Verantwortung des Sicherungstauchers
- Hilfemaßnahmen/Notfallmaßnahmen bei Blackout und Anzeichen von Bewusstseins-beeinträchtigung
- Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Tauchmedizin

**Prüfungsinhalte:**

- Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 20.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 Zeittauchen 3:30 Minuten
- 0.2 Intervalle: 4 x Zeittauchen á 2:30 Minuten mit 30-40 Sekunden Pause zwischen den Tauchgängen
- 0.3 Sicherung eines Zeittauchversuchs

- 0.3.1 Tauchgangsplanung und Absprache
- 0.3.2 Sicherung während des Tauchgangs inkl. Zwerchfellbeobachtung und Beobachtung nach dem Auftauchen
- 0.4 Rettungsübung Zeittauchen
  - 0.4.1 Hilfemaßnahmen bei einem Blackout im Wasser
  - 0.4.2 Verunfallten aus dem Wasser bringen
  - 0.4.3 Wiederbelebung / Rettungskette
- 0.5 75 Meter Streckentauchen mit Flossen
- 0.6 Intervalle: 6 x 50 m Streckentauchen mit maximal 45 Sekunden Pause zwischen den Tauchgängen
- 0.7 Sicherung eines Streckentauchversuchs
  - 0.7.1 Tauchgangsplanung und Absprache
  - 0.7.2 Sicherung während des Tauchgangs und Beobachtung nach dem Auftauchen
- 0.8 Rettungsübung Streckentauchen
  - 0.8.1 Hilfemaßnahmen bei einem Blackout im Wasser
  - 0.8.2 Verunfallten aus dem Wasser bringen
  - 0.8.3 Wiederbelebung / Rettungskette

**Ausführungsregeln:**

Das Zeit- und Streckentauchen muss im Schwimmbad oder unter schwimmbadähnlichen Bedingungen stattfinden.

**Grundsätzlich:**

- Bewusste Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber muss nach jeder Übung selbständig seine Tauchmaske abnehmen und seinen Namen nennen können.
- Die Sichtbedingungen müssen eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- Für den Sicherungstaucher werden Duo-Flossen klar empfohlen. Sichern mit Monoflosse erfordert viel Übung, um alle Sicherungsaufgaben einwandfrei zu beherrschen.

**Zeittauchen:**

- Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Der Sichernde muss einen sicheren Stand haben.

**20.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand.

**20.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.

## 21 GDL Freediving Outdoor\*\*\*\* / DTSA Apnoe Tieftauchen\*\*\*\*

### 21.1 Kursziel

Der Bewerber soll in Theorie und vorrangig in der Praxis zum Apnoe-Sicherungstaucher ausgebildet werden und somit in der Lage sein, Apnoetauchgänge mit gehobenem Leistungsniveau zuverlässig absichern zu können. Um dies zu gewährleisten, wird auch von ihm eine entsprechende sportliche Leistungsfähigkeit erwartet.

### 21.2 Voraussetzungen

**Mindestalter:**

18 Jahre

**Ausbildungsstufe:**

VDST-CMAS-Apnoe T\*\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

**Anzahl der Pflichttauchgänge:**

20 Apnoetauchgänge auf 25m Tiefe seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe T\*\*\* beendet“

**Sonstiges:**

- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU)
- AK Apnoe 1 und AK Apnoe 2
- AK Medizin-Praxis
- AK TSR Apnoe

### 21.3 Ausbilderqualifikation

**Ausbilder:**

VDST Apnoetauchlehrer\*\*/\*\*

### 21.4 Theoretischer Teil

**Lehreinheiten:** 3

**Lehrinhalte:**

- Sicherheitsaspekte und Sicherungstechniken für fortgeschrittenes Zeit- und Tieftauchen im Freigewässer
- Sicherheitsausrüstung
- fortgeschrittene Sicherheitsregeln für Apnoetauchgänge jenseits der bis DTSA Apnoe T\*\*\* gültigen Sicherheitsregeln
- Atem- und Entspannungstechniken
- Ablauforganisation, Briefing, Zeichen und Kommunikation
- Tauchgangsvorbereitung
- Aufgaben und Verantwortung des Sicherungstauchers
- Hilfemaßnahmen/Notfallmaßnahmen bei Blackout und Anzeichen von Bewusstseinsbeeinträchtigung
- Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Tauchmedizin

**Prüfungsinhalte:**

Beantwortung eines vom Ausbilder vorgelegten VDST-Fragebogens zu den vermittelten Lehrinhalten. Dauer der schriftlichen Prüfung und die Bestimmungen über das Bestehen der theoretischen Prüfung sind auf dem Fragebogen angegeben.

### 21.5 Praktischer Teil

**Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):**

- 0.1 Zeittauchen 3:30 Minuten

- 0.2 Intervalle: 4 x Zeittauchen á 2:30 Minuten mit 30-40 Sekunden Pause zwischen den Tauchgängen
- 0.3 Sicherung eines Zeittauchversuchs
  - 0.3.1 Tauchgangsplanung und Absprache
  - 0.3.2 Sicherung während des Tauchgangs inkl. Zwerchfellbeobachtung und Beobachtung nach dem Auftauchen
- 0.4 Rettungsübung Zeittauchen
  - 0.4.1 Hilfemaßnahmen bei einem Blackout im Wasser
  - 0.4.2 Verunfallten aus dem Wasser bringen
  - 0.4.3 Wiederbelebung / Rettungskette
- 0.5 Sicheres Antauchen einer Tiefe von 30-35 Meter
- 0.6 Intervalle: 4 x 20 m Tieftauchen mit einer Oberflächenpause von 45 bis maximal 60 Sekunden
- 0.7 Antauchen einer Tiefe von 20 Meter mit 1 Minute Pause in 20 m Tiefe
- 0.8 Antauchen einer Tiefe von 20 Meter mit einer Flosse oder ohne Flossen
- 0.9 Rettungsübung aus 20 Meter
  - 0.9.1 Retten eines „bewusstlosen“ Apnoetauchers aus 20 m zur Oberfläche
  - 0.9.2 Stabilisierung und Notfallmaßnahmen an der Boje
  - 0.9.3 Verunfallten aus dem Wasser bringen
  - 0.9.4 Wiederbelebung / Rettungskette

#### **Ausführungsregeln:**

Das Tieftauchen muss an einer Boje im Freiwasser stattfinden. Das Ziehen am Seil (Free Immersion) ist bei den Tieftauchübungen nicht gestattet. Bei der Intervallübung zum Tieftauchen beträgt die Oberflächenpause idealerweise 45 Sekunden, bei schwierigen Bedingungen bis max. 60 Sekunden. Entscheidet sich der Übende, die Tieftauchübungen mit Monoflossen durchzuführen, muss auch Übung 0.9. (Rettung) einwandfrei mit Monoflosse absolviert werden. Übung 0.7 wird mit einer Duo-Flosse durchgeführt, Monoflossentaucher müssen diese Übung folglich ohne Flossen durchführen.

#### **Grundsätzlich:**

- Bewusste Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber muss nach jeder Übung selbständig seine Tauchmaske abnehmen und seinen Namen nennen können.
- Die Sichtbedingungen müssen eine Absicherung ohne Risiko ermöglichen.
- Für tiefere Apnoetauchgänge wird das Hilfsmittel „Lanyard“ zur Absicherung des Tauchers dringend empfohlen.
- Für den Sicherungstaucher werden Duo-Flossen klar empfohlen. Sichern mit Monoflosse erfordert viel Übung, um alle Sicherungsaufgaben einwandfrei zu beherrschen.

#### **Zeittauchen:**

- Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Nach Erreichen einer neuen persönlichen Bestzeit ist diese erst mehrmals zu bestätigen, bis sie bei weiteren Versuchen um max.15 Sekunden überschritten werden darf. Dies gilt für alle Leistungen ab dem Prüfungsniveau von DTSA-Apnoe T\*\*\*\*.
- Der Sichernde muss einen sicheren Stand haben.

#### **Tieftauchen:**

- Nach Erreichen einer neuen persönlichen Bestleistung ist diese mehrmals zu bestätigen, bis sie bei weiteren Versuchen um max. 3 m überschritten werden darf. Dies gilt für alle Leistungen ab dem Prüfungsniveau von DTSA-Apnoe T\*\*\*\*.
- Die Tarierung muss so gewählt sein, dass der Übende ab der Hälfte der Tauchtiefe, mindestens jedoch ab 15m, Auftrieb hat, d.h. selbständig auftreibt.

- Bei Tiefen größer als 25 m wird eine Gruppengröße von 3 Tauchern, die alle eine der Tiefe angepassten Leistungsstand haben, dringend empfohlen.

### **21.6 Erfolgskontrolle**

Der Ausbilder stellt durch Auswertung der Anleitung und Überwachung der Übungen im Rahmen der Praxisausbildung fest, ob der Bewerber das jeweilige Kursziel erreicht hat.

Der Ausbilder bespricht mit dem Bewerber regelmäßig während und abschließend zum Ende des Kurses den aktuellen Leistungsstand.

### **21.7 Beurkundung**

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs sind ein offizieller Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte. Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Streckentauchen und Tieftauchen der gleichen Stufe kann zusätzlich eine CMAS-Karte ausgestellt werden.