

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

### 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 Aufklärungsgespräches 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

Eine Teilnahme an einem AK Apnoe 1 wird vor den Abnahmen empfohlen!

### 14.3 Ausbilderqualifikation

#### Ausbilder:

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

VDST DOSB Trainer C Breitensport (Apnoetauchen) mit DTSA Apnoe Pool\*\*\*,

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 Freigewässer\* 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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.

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

### 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

Eine Teilnahme an einem AK Apnoe 2 wird vor den Abnahmen empfohlen!

### 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 20 Meter Streckentauchen in ca. 5 Meter Wassertiefe in kompletter Apnoeausrüstung
- 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 Pool\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 8 m reduziert werden.
- Die Übung 0.2 muss mit mindestens 3 Teilnehmern durchgeführt werden, um eine optimale Sicherung zu gewährleisten (einer taucht, zwei sichern). Bei schlechten Sichtverhältnissen ist die Wassertiefe so anzupassen, dass die Führungsleine von der Wasseroberfläche erkennbar ist.

**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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.

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

### 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 Pool\*; ersatzweise genügt DTSA\* oder eine vergleichbare Qualifikation entsprechend der VDST-Crossover-Liste (vgl. Kap. 12)

#### Anzahl der Pflichttauchgänge:

10 Hallenbadeeinheiten Streckentauchen seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe Pool\* 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 Pool\*\*\*

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

### 16.4 Theoretischer Teil

#### Lerneinheiten: Nach Bedarf

#### Lehrinhalte:

- Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen inclusive 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, 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 einem DTSA Apnoe Freigewässer\*\* absolviert wurde.

#### Sicherheitsregeln:

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig 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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.

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

### 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 Freigewässer\*; ersatzweise genügt DTSA\* oder eine vergleichbare Qualifikation entsprechend der VDST-Crossover Liste (vgl. Kap. 12)

#### Anzahl der Pflichttauchgänge:

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

#### 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 40 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe in kompletter Apnoeausrüstung
- 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 einem DTSA Apnoe Pool\*\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 16 m reduziert werden.
- Die Übung 0.2 muss mit mindestens 3 Teilnehmern durchgeführt werden, um eine optimale Sicherung zu gewährleisten (einer taucht, zwei sichern). Bei schlechten Sichtverhältnissen ist die Wassertiefe so anzupassen, dass die Führungsleine von der Wasseroberfläche erkennbar ist.

#### Sicherheitsregeln:

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig 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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.

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

### 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 Pool\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

#### Anzahl der Pflichttauchgänge:

20 Hallenbadeeinheiten Streckentauchen seit dem Logbucheintrag „DTSA Apnoe Pool\*\* beendet“

#### Sonstiges:

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

#### Sonderregelungen:

Keine

### 18.3 Ausbilderqualifikation

#### Ausbilder:

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

VDST Apnoe Tauchlehrer\* mit DTSA Apnoe Pool\*\*\*\*

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 einem DTSA Apnoe Freigewässer\*\*\* absolviert wurde.

#### Sicherheitsregeln:

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig 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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.

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

### 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 Freigewässer\*\* oder Nachweis eines äquivalenten Brevets

#### Anzahl der Pflichttauchgänge:

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

#### Sonstiges:

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

#### Sonderregelungen:

Keine

### 19.3 Ausbilderqualifikation

#### Ausbilder:

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 Minuten Zeittauchen mit aktiver Sicherung
- 0.2 60 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe in kompletter Apnoeausrüstung (Freigewässer).
- 0.3 30 Meter Tieftauchen mit aktiver Sicherung, eine Tauchgangsdauer von 1:20 Minuten wird empfohlen
- 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 einem DTSA Apnoe Pool\*\*\* absolviert wurde.
- Die Übung 0.3: Unter Kaltwasserbedingungen (weniger als 15°C) kann die Tiefe auf 25 m reduziert werden.
- Die Übung 0.2 muss mit mindestens 3 Teilnehmern durchgeführt werden, um eine optimale Sicherung zu gewährleisten (einer taucht, zwei sichern). Bei schlechten Sichtverhältnissen ist die Wassertiefe so anzupassen, dass die Führungsleine von der Wasseroberfläche erkennbar ist.

#### Sicherheitsregeln:

- Das Zeittauchen ist an der Oberfläche durchzuführen.
- Hyperventilation ist bei allen Übungen unzulässig.
- Der Bewerber soll nach jeder Übung selbstständig 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 VDST-Taucherpass sowie ein digitales Brevet in der VDST-App (siehe Kapitel 1 – Ausbildungsnachweis).

Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool und Freigewässer der gleichen Stufe kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.