

Die Ausbildung nach CMAS Germany Standards

Die Ausbildungsstufen

Beginnen solltest du mit einem *CMAS Spezialkurs (SK) Apnoe 1*, bei dem du die Grundlagen des Freitauchens im überschaubaren Rahmen eines Pools kennen lernst. Darauf aufbauend belegst du einen *CMAS Spezialkurs (SK) Apnoe 2*, der die ersten Gehversuche im Freigewässer beinhaltet. Hast du Spaß an diesem Sport bekommen, kannst du nun dein erstes Brevet *CMAS Apnoe Bronze (Level I)* erwerben. Nach einer bestimmten Anzahl von Apnoetauchgängen und deiner persönlichen Leistungssteigerung geht es weiter mit *CMAS Apnoe Silber (Level II)*, *CMAS Apnoe Gold (Level III)* und schließlich dem *CMAS Germany Freediving Instructor* (siehe Schaubild).

VIT
Verband internationaler
Tauchschulen e.V.

Geschäftsstelle
Klaus Klink
Raunheimer Straße 44
D - 55246 Mainz-Kostheim

Telefon: +49.61 34.26 04 89
Fax: +49.61 34.21 52 1
E-Mail: info@vit-2000.de
Internet: www.vit-2000.de

Fachbereich Freitauchen
Jo. Schwaemmle
Am Eckartsrot 8
D - 35444 Biebertal-Königsberg

Telefon: +49.64 46.71 31
E-Mail: freediving@vit-2000.de

Apnea
Diver



Deine VIT-Tauchschule

Apnoe Bronze (Level I)

- mind. 14 Jahre alt
- 25 m Streckentauchen
- Eingewöhnungstauchgang
- 5 m Streckentauchen in 5 m Wassertiefe
- 8 m Tieftauchen
- schriftliche Prüfung

Apnoe Silber (Level II)

- mind. 16 Jahre alt
- 10 Tauchgänge seit Bronze
- 1:30 min Zeittauchen
- 40 m Streckentauchen
- 20 m Streckentauchen in 5 m Wassertiefe
- 15 m Tieftauchen
- schriftliche Prüfung

Apnoe Gold (Level III)

- mind. 18 Jahre alt
- 20 Tauchgänge seit Silber
- 2 min Zeittauchen
- 60 m Streckentauchen
- 25 m Streckentauchen in 5 m Wassertiefe
- 25 m Tieftauchen
- Retten eines Apnoe-Tauchers aus 15 m und 25 m abschleppen, an Land oder ins Boot bringen, Erste Hilfe
- schriftliche Prüfung

CMAS (SK) Apnoe 1

CMAS (SK) Apnoe 2

CMAS (SK) Tauchsicherheit & Rettung

CMAS (SK) Meeresbiologie

HLW-Kurs (max. 1 Jahr alt)

CMAS Germany Freediving Instructor

CMAS Germany Assistenz Tauchlehrer

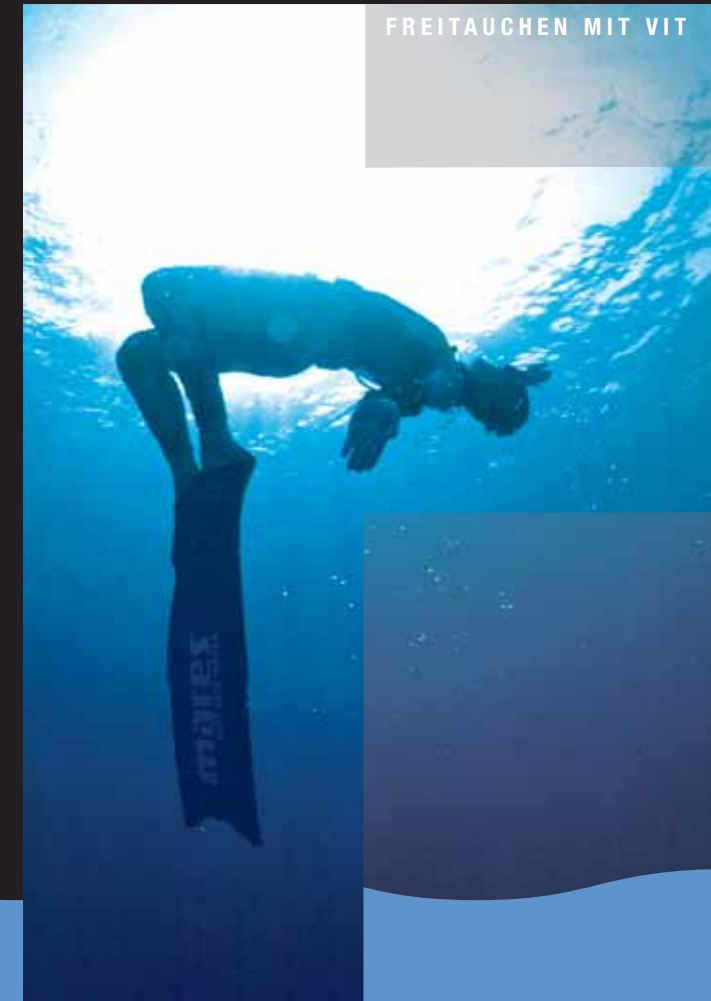
Ausbildungsangebote findest du unter www.vit-2000.de oder verbandsübergreifend bei unserem Partner www.freitauchen.com.

Wir freuen uns, dich auf diesem Weg zu begleiten!



Frei sein

FREITAUCHEN MIT VIT



Die Faszination des Freitauchens

Freitauchen oder *Apnoetauchen* (apnoe: griech. ohne Luft), die ursprünglichste und sportlichste Form des Tauchens, entstand aus der Unterwasserjagd im Ausland bzw. dem Flossenschwimmen und wird oft pauschal *Schnorcheln* genannt.

Seit dem französischen Film *Im Rausch der Tiefe* von Luc Besson (1987) bzw. der deutschen IMAX-Produktion *Ocean Men* von Bob Talbot (2001) kennen und verfolgen viele diesen Extremsport in den Medien mit entsprechender Faszination.

Freitauchen für jeden

Der **VIT** als Verband innerhalb der **CMAS Germany** hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Möglichkeiten und Faszination des Apnoetauchens im Rahmen eines Sports für jedermann, dem Breitensport, zu vermitteln. Somit kann jeder unabhängig von seinem Lebensalter an sich selbst erfahren – eine ärztlich bescheinigte taucherische Tauglichkeit vorausgesetzt –, was die Profis so fasziniert: das Schweben unter Wasser ohne den Ballast schwerer Tauchausrüstung.

Welche Disziplinen gibt es beim Freitauchen?

Beim bekannten Tieftauchen taucht der Apnoeist an einem Seil entlang in die Tiefe: entweder mit oder ohne Flossen ganz aus eigener Kraft (*Constant Weight*), ohne Flossen mit den Armen an dem Seil ziehend (*Immersion Libre*), beim Abstieg mit einem Gewicht und beim Aufstieg mit eigener Kraft (*Variable Weight*) oder beim Abstieg mit einem Gewicht und beim Aufstieg mit Hilfe eines luftgefüllten Hebesacks (*No Limit – im Breitensport nicht durchgeführt*).

Zwei weitere, weniger populäre Disziplinen sind das Streckentauchen (*Dynamik*) mit oder ohne Flossen im Pool oder im Freigewässer und das Luftanhalten im Pool ohne jegliche Bewegung (*Statik*) als Basis aller Disziplinen; gerade hierbei können die Reaktionen des Körpers sehr gut beobachtet und trainiert werden.

Welche Ausrüstung brauche ich?

Prinzipiell kann jeder mit ABC-Ausrüstung (Maske, Schnorchel und Schwimmbadflossen) sofort loslegen. Gegen die Kälte in entsprechenden Gewässern sollte man einen Neoprenanzug anziehen und ein Bleigurt mit Gewichten sorgt für eine entsprechende neutrale Tarierung in bestimmten Tiefen.

Ist das überhaupt gesund?

Medizinisch gesehen gibt es keine dokumentierten Erkenntnisse über Schädigungen durch langes Luftanhalten bzw. schnelle Ab- und Aufstiege in den Grenzen des Breitensports. Der Körper gewöhnt sich an diese Anforderungen und nutzt hier eigene entwicklungs-geschichtliche Mechanismen.

Freitauchen ist ein sicherer Sport

In kaum einer anderen Sportart wird so ausdauernd und kompetent auf Sicherheit geachtet. Jeder Taucher wird von Anfang an auf die Gefahren sensibilisiert und im Notfallmanagement ausgebildet.

Hierzu hat die **CMAS Germany** 5 Regeln für den Breitensport erstellt, die die Hauptaspekte verdeutlichen:

- 1 Tauche und trainiere nie alleine!
- 2 Sichere deinen Partner am Schluss des Tauchgangs immer auf Armlänge entfernt!
- 3 Achte immer auf die richtige tiefenspezifische Tarierung!
- 4 75 m Strecken-, 25 m Tief- und 3 min Zeittauchen sind genug!
- 5 Passe die Sicherheitsvorkehrungen den Bedingungen am Tauchplatz an!

Beachtet man diese Grundsätze, ist Freitauchen ein völlig unbedenkliches, sicheres Erlebnis.



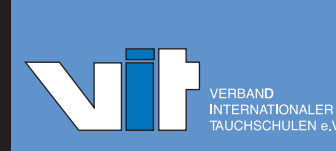
Was kann ich lernen?

Die drei Säulen des Freitauchens sind die Fähigkeit, die Luft entspannt und lange anhalten zu können, eine kraftsparende Haltung im Wasser und konditionelle Ausdauer. Außerdem ist ein grundlegendes Wissen über die spezifischen Aspekte in Physik, Medizin und Erste Hilfe unerlässlich.

Die Fähigkeit, lange die Luft anhalten zu können, fängt im Kopf an: hierzu werden Techniken wie Yoga, Stretching, progressive Muskelentspannung, Atemtechnik, NLP und autogenes Training eingesetzt und schon bald stellt man fest, dass 2 Minuten atemlose Stille unter Wasser kein Problem mehr sind. Dies ist beim Gerätetauchen ein Plus an Sicherheit, aber auch beim Stressmanagement im Alltag direkt einsetzbar.

Das Erlernen einer optimalen Tauchhaltung in Verbindung mit differenzierten Methoden des Druckausgleichs sind das A & O für einen Apnoeisten und vermitteln ein erheblich besseres Körpergefühl im Medium Wasser: Man genießt den Tauchgang hautnah und entspannt mit minimalem Aufwand.

Der Aufbau einer Grundkondition – in jeder Sportart und für das tägliche Wohlbefinden unerlässlich – liegt in der Hand eines jeden Einzelnen; hierzu werden Tipps geben, **VIT Tauchschulen** und **Clubs** in deiner Nähe bieten hier Veranstaltungen und Trainings an.



Wo kann ich Freitauchen lernen?

VIT Tauchschulen im In- und Ausland bieten die Möglichkeit diese ursprüngliche Form des Tauchens mit minimalem Aufwand auszuprobieren und differenziert zu erlernen. Frage einfach mal direkt vor Ort nach oder rufe uns an, um eine Adresse oder Seminar in deiner Nähe zu finden.

