



MEIN ERSTER TAUCHKURS - WANN BENÖTIGE ICH WELCHE UNTERLAGEN?

Autorin: Sandra Fiehe

Auf dem Weg zu Deinem ersten international anerkannten Tauchschein **CMAS*** für das Gerätetauchen beginnst Du bei uns zunächst in der Schwimmhalle mit Flossenschwimm- und Tauch-Übungen mit „ABC“, also mit Flossen, Maske & Schnorchel. Tauchscheine werden übrigens oft „Brevet“ genannt. Als Verein sind wir dem VDST (Verband Deutscher Sporttaucher e. V.) angeschlossen und bilden nach dessen Richtlinien aus. Der **VDST** stellt Deutsche Tauchsportabzeichen (DTSA) bzw. Brevets unter dem Namen „German Diver License“ (**GDL**) aus. Viele Brevets darunter enthalten auch Abzeichen des Tauchsportweltverbandes, der Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS) und sind damit weltweit anerkannt¹.

In unserem **ABC-Training** erlernst Du den grundlegenden Umgang mit Flossen, Maske und Schnorchel. Dazu gehört neben dem Schnorcheln mit Flossen über eine gewisse Distanz auch Strecken- und Zeittauchen und das ab- und wieder aufsetzen der Maske unter Wasser inklusive dem sogenannten "ausblasen" der Maske. Schließlich muß dies bei Gerätetauchgängen auch während des Tauchgangs unter Wasser funktionieren.

Parallel solltest Du unsere **Theorievorträge** besuchen, in denen wir Dir praxisnah all das nötige Wissen für die Theorieprüfung zum CMAS* vermitteln: Physik und Medizin, aber auch Hinweise zur Ausrüstung und Tauchpraxis und grundlegende Infos zur Umwelt und unseren Tauchgewässern.

Um alles Nötige auf Deinem Weg zum Tauchschein im Blick zu haben, bekommst Du von uns eine "**Abnahmekarte**". Diesen Zettel solltest Du zum Training immer dabei haben, dann können unsere Ausbilder Dir die erfolgreich absolvierten "Übungen" direkt abzeichnen.

Sobald einige Übungen mit ABC gut klappen und auf Deiner Abnahmekarte unterschrieben sind, kannst Du in Abstimmung mit einem Ausbilder die Tauchgänge am Drucklufttauchgerät (DTG) in der Halle beginnen.

Zur Ausbildung am DTG benötigen wir die medizinische Bestätigung Deiner **Tauchtauglichkeit!**

Abnahmekarte zum Grundtauchschein / Pool Diver für den Hochschultauchkurs in Aachen								
Name: _____								
Vorbereitungen etc.	Datum, Unterschrift eines Übungsleiters/Tauchlehrers							
<input type="checkbox"/> Alter ≥ 18 J., Einverständniserklärungen aller Erziehungsberechtigten inkl. dokumentiertem Aufklärungsgespräch liegen vor								
Tauchsportliche Untersuchung gültig bis _____ (Überragung vom Original durch Übungsleiter/Tauchlehrer)								
Teilnahme an <input type="checkbox"/> Theoriekursen „Erste Hilfe für Taucher“ oder <input type="checkbox"/> Bescheinigung eines MLW-Kurses, Kursdatum: _____								
Theoretische Prüfung	Datum, Unterschrift eines Übungsleiters/Tauchlehrers							
Theorieprüfung GDL Sports Diver / DTSA* bzw. CMAS* nach VDST e. V. bestanden								
Übungen mit ABC	Datum, Unterschrift eines Übungsleiters/Tauchlehrers							
Streckenläufchen , 30 m								
Zeiltauchen , 45 Sekunden (unter ständiger Ortsveränderung)								
Abschleichen , Innerhalb 1 Minute mind. 5x abtauchen auf den Beckenboden								
Wasser-Säule-Säufchen , 50 m ohne Unterbrechung schwimmen ohne Maske, dabei durch den Schnorchel ein- und durch die Nase ausatmen								
Maske ausblasen , Maske aus 20 m Entfernung antauchen und ausblasen								
Partnerübung , 50 m anschwimmen und Retten eines „bewußtlosen“ Geräte-Tauchers vom Grund (2-5 m) an die Oberfläche, 200 m abschleppen								
„bewußtlosen“ Schnorcheltaucher , 200 m abschleppen, an Land bringen, Demontieren der 1. Hilfe (nach aktuellen Richtlinien des BfU)								
Schnorcheln , 1.200 m schwimmen bzw. schnorcheln in max. 25 min., davon 100 m freischwim., 100 m Rücken, 100 m in Seitenlage, 100 m mit nur einer Hand								
Teilnahme am Gerätetauchgang mit Drucklufttauchgerät (jetztotares Set), Übungen siehe nächste Seite!								
<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Datum/Ort/Name/Unterschrift des Übungsleiters/Tauchlehrers Abnahmekarte gültig bis: _____ Name/Ort/Name/Unterschrift des Ausbilders: _____								

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

MEIN ERSTER TAUCHKURS UND NÖTIGE UNTERLAGEN



Die entsprechende **Tauchsportärztliche Untersuchung** (TSÄU, oft auch Tauchtauglichkeits-Untersuchung (kurz: TTU) genannt) bieten diverse Mediziner und insbesondere Tauch- und Überdruckmediziner an. Details und einen Vordruck zum "Untersuchungsbogen und Zertifikat" findest Du bei der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin: www.gtuem.org

Die **Hallen-Ausbildungstauchgänge am DTG** machen wir mit Dir vorzugsweise im 2er-Team mit einem weiteren Beginner - so macht es für Dich / Euch als Tauchteam mehr Spaß! Für Termine kannst Du unsere Ausbilder (Übungsleiter und Tauchlehrer) ansprechen/anmailen. In der Schwimmhalle haben wir angenehme Bedingungen und benötigen kein Neopren. Dort lernst Du alle nötigen Grundlagen im Umgang mit dem Drucklufttauchgerät.

Für die mit einem Ausbilder verabredeten Termine zu Ausbildungstauchgängen kannst bei unseren Verleihern Ausrüstung leihen. Das Drucklufttauchgerät (bestehend aus Flasche, Atemregler-Set und "Jacket"/Tariermittel) baut jeder selbst vor dem Tauchgang (unter Aufsicht eines Ausbilders) zusammen. Wir führen dann gemeinsam als Team Tauchgänge in der Halle durch und machen dabei verschiedene Übungen, bis Du dich sicher unter Wasser bewegst. Dazu gehört das Trieren (stabiles schweben und "Höhe halten" im Wasser), aber auch das Wechseln des Atemreglers, das ab- und wieder aufsetzen der Maske, verschiedene Sprünge und noch einiges mehr. Insgesamt sind es etwa 5 Tauchgänge in der Halle, bis Du soweit bist und für alle auf der Abnahmekarte aufgeführten Übungen eine Unterschrift bekommen hast.

Sobald Du alle auf unserer Abnahmekarte genannten praktischen Übungen mit ABC und mit DTG erfolgreich absolviert hast und auch die Theorieprüfung zum CMAS* schreibst und bestehst, kannst Du Deinen ersten Tauchschein bekommen - **DTSA Grundtauchschein bzw. GDL Pool Diver des VDST**.

Den Grundtauchschein / GDL Pool Diver können wir Dir bescheinigen², oder Du machst direkt **weiter mit 5 Ausbildungstauchgängen im Freigewässer zum GDL* Sports Diver bzw. CMAS*** - einem international anerkannten Tauchschein!

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



MEIN ERSTER TAUCHKURS UND NÖTIGE UNTERLAGEN

Für die Ausbildung im Freiwasser zum GDL* Sports Diver bzw. CMAS* bekommst Du von uns wieder eine "Abnahmekarte", so haben wir alle einen Überblick über Deine Ausbildung und die nötigen Übungen.



Tauchgänge werden "geloggt", d. h. Du solltest Dir bei unserer Ausbildungsleitung ein **Logbuch** besorgen² oder selbst basteln / ausdrucken. Im Logbuch listest Du all Deine Tauchgänge mit Datum, Tauchplatz, Tauchzeit und maximaler Tiefe auf und läßt den Tauchgang je vom "Buddy" – Deinem Mittaucher/Ausbilder – gegenzeichnen.

Kontrollbogen GDL* Sports Diver / DTS*
Für Mitglieder des Aachener Tauchclub e.V. (beinhaltet CMAS* Diver)

Vorname und Name: _____

Vorbereitungen/Voraussetzungen	Datum, Stempel, Unterschrift
Tauchsportärztliche Untersuchung gültig bis _____ (Übersicht vom Dr. med. durch Ausbilder)	
DTS-Gewährschein gültig von _____ bis _____ Abschlußdatum: _____ Datum der bestanden Theorie zum CMAS* _____ Datum der Theorie, Erste Hilfe für Taucher (MWS) Kurs _____ (Übersetzung der IBC-Kriterien und Theorieprüfung, wenn taucher beginn der abnehmen zum DTS-Gewährschein und danach immer mindestens ein 12 Monate liegt)	
10 5 Ausbildungstauchgänge (mit DTS im Freigewässer, max. 3 TG am Tag, je TG von mind. 25 Minuten und 0-25 m Tiefe)	Datum, Stempel, Unterschrift
1.1 Ausrüstung überprüfen, einlegen, nach TG verpacken	
1.2 Hauptarmregler aus dem Mund nehmen, auf den Zweitarmregler wechseln, Hauptregler verriegeln. Wieder zurück wechseln.	
1.3 Maske absetzen, wieder aufsetzen, austauschen in mind. 5 m Tiefe. Zuschulung: „Wiederengeln“ des herausgenommenen, langgestreckten und hochballastierten Atemreglers	
2.1 10 min mit vollständiger Ausrüstung an der Oberfläche schnorcheln, verstaute Lungen (in jedem Fall auch Rückwärtig) / Partnerje ohne Verwendung des Schnorchels und mit selbstständigen Unterarmen	
4.1 Partung in drei verschickten Teilen (mit Hilfe der Atmung über die Lunge und bei Bedarf mit dem Inflator) - Trim & Partung: mind. 1 Minute aushalten auf der Stelle schwimmen in horizontaler Wasserlage und mit ca. 1 m Abstand zum Grund (je nach Sicht) 2.3 Geschwindigkeitkontrollierter Freisaufstieg aus max. 33 m, Stopp von mind. 3 min auf 3 oder 5 m Tiefe 2.2 Orientierung: einfache Unterwasser-Navigation (z. B. Richtung des Rückwärtigen bestimmen)	
4.2 Geben von und Reagieren auf Tauf-Pflichtzeichen	
4.3 Gaspedal / Luftsituation (Out-of-Gas (ODG)): Herausnehmen des Atemreglers in max. 5 m Entfernung zum Tauchpartner, zum Partner in konstanter Tiefe mit entsprechendem Luftmischungsverhältnis, Naturdesse Hauptarmregler (Empfang Gaspedal), Fortsetzung des Tauchganges für 5 Minuten unter Atmung aus dem Hauptarmregler des Tauchpartners. Wiederholung der Übung in umgekehrter Rolle (als Luftgeber)	
4.4 Geschwindigkeitkontrollierter Freisaufstieg am Hauptarmregler des Tauchpartners aus der maximalen Tiefe zum Tauchlehrer bestimmt bis auf 5 m mit deutlichem Stopp und dem langsam an die Oberfläche	
3.1 Transportieren des „verunfallten“ Tauchpartners an die Wasseroberfläche bis an Land bzw. an Bord	
3.2 Demonstration der notwendigen und technischer Aushilfe der nächstgelegenen Maßnahmen, um die Rettungsaktion in Gang zu setzen.	
3.3 Tauchgang unter erschwerten Bedingungen, z. B. 15-20 m Tiefe oder Strömung oder Nacht oder schlechte Sicht oder Boottauchgang oder Regler setzen aus 10 m	

Abnahmekarte Version April 2012 © Aachener Tauchclub e.V.

Die Übungen in den Ausbildungstauchgängen kennst Du schon aus der Hallenausbildung zum Grundtauchschein. In Neopren eingehüllt und bei nicht ganz so klarer Sicht im teils etwas kühlen See ist es dann aber doch etwas anderes! Tarieren ist dank des Neoprens und anderer Tiefen nun nicht mehr ganz so einfach wie in der Halle. Und auch das übrige Bedienen der Ausrüstung fühlt sich mit Neoprenhandschuhen anders an - ganz zu schweigen von dem Maske ab- und wieder aufsetzen, wenn man eine Neopren-Kopfhaube trägt.

Für Deine Tauchgänge im Freigewässer kannst Du jederzeit bei unseren Tauchlehrern anfragen und Termine verabreden. Bei den Tauchgängen suchen wir je nach Gewässer und anstehenden Übungen geeignete Stellen auf wo wir nicht allzuviel Sediment aufwirbeln oder suchen eine unter Wasser aufgestellte "Plattform" auf. Oft genügt auch schon eine optische "Referenz"- z. B. ein markanter Felsen, einen Baumstumpf oder eine feste Bojenverankerung.

Sobald Du erfolgreich alle Übungen zum CMAS* im Freigewässer absolviert hast, bekommst Du **Deinen Tauschschein, den GDL Sports Diver und das CMAS* Brevet** ausgestellt.

Dafür füllt Dein Ausbilder online ein Formular aus (und wird Dich dazu nach einigen persönlichen Daten fragen). Ein vorläufiges Brevet erhältst Du sofort, einige Tage später erhältst Du Post vom VDST mit der Kunststoffkarte, auf der Deine Brevetierung (mehrsprachig) ersichtlich ist.



ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

MEIN ERSTER TAUCHKURS UND NÖTIGE UNTERLAGEN



Außerdem bekommst Du einen Einkleber über das Brevet.

Wohin nun mit dem Einkleber? Dafür gib es einen **Taucherpass!**

Im Taucherpass² sammelst Du alle Brevetierungen und die Nachweise Deiner Teilnahme an weiteren Aufbau- und Sonderkursen. Als weiteres Brevet empfiehlt sich z. B. „Nitrox“. Aufbaukurse gibt es unter anderem zu den Themen „Orientierung“, „Gruppenführung“, „HLW“ und „Nachttauchen“ und Sonderkurse im Bereich „Naturschutz“ und Tauchen mit Kamera (Foto / Video). Diese und viele weitere Themen bieten wir Dir gern auf Anfrage an.



Außerdem stempelt der Vorstand des ATC in Deinem Taucherpass jährlich Deine Mitgliedschaft - damit kannst Du nachweisen, daß Du über Deine Vereins- (und zeitgleich VDST-) Mitgliedschaft versichert bist.

Und auch Deine medizinische Tauchtauglichkeit kannst Du im Taucherpass eintragen lassen. So hast Du im Taucherpass immer alle nötigen Unterlagen zusammen, die am Tauchgewässer ggf. vorzuzeigen sind!

Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Dir,

Euer Aachener Tauchclub e.V.

¹ Dies gilt z. B. für DTSA* / GDL Basic, allerdings nicht für den Grundtauchschein / Pool Diver.

² Bei der Ausbildungsleitung des ATC (ausbildung@atc-ev.de) kannst Du jederzeit auf Anfrage alle Unterlagen, Taucherpass, Logbuch und auch Beurkundungen zum DTSA Grundtauchschein / GDL Pool Diver kaufen. Wir haben immer einen kleinen Vorrat der wichtigsten Dinge aus dem VDST-Shop da.