

# Apnoetauchen zum Jahresbeginn 2014

Die Apnoetaucher der Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin (TSG Augustin) haben das neue Jahr mit einem Apnoetauchtraining am 01.01.2014 im Dive4Life Tauchturm in Siegburg begonnen und ganz ohne störende Luftblasen die Ruhe und Entspannung in 20m Tiefe genossen.

Nach der Vorbereitung durch spezielle Atem- und Entspannungsübungen haben sich die beiden Teams von jeweils drei Apnoetauchern auf eine Tiefe von 5 m eingetaucht. Im Anschluss galt es,

die 10 m Marke zu erreichen. Getaucht wird an einem Tau, welches von der Wasseroberfläche bis hinab in eine Tiefe von 20 m reicht. Ziel war dann die Maximaltiefe von 20 m sicher und entspannt anzutauchen und auch den Rückweg als Entspannung zu erleben. Dabei steht nicht die Tiefe An-sicht im Vordergrund sondern ein entspanntes Erlebnis und der persönliche Erfolg für regelmäßiges Training dieser Tauchsportart.

Sicherheit geht bekanntlich vor und so gilt wie auch beim Tauchen mit Gerät: Tauche nie alleine. Der Apnoetaucher spricht sich vorher mit seinem Sicherungstaucher bezüglich der Tiefe ab und beginnt dann seinen Tauchgang in die Tiefe. Der Sicherungstaucher steht ihm auf dem Rückweg auf der halben Tauchtiefe zur Verfügung und kann sofort eingreifen, sollte es zu einem Zwischenfall kommen. Zudem steht (zumindest bei der TSG Augustin) auch noch immer ein dritter Taucher aus dem Team als Backup an der Wasseroberfläche bereit.

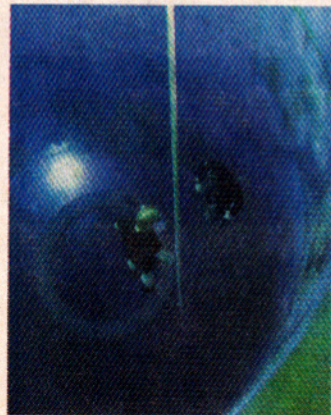
Beachtet man die grundsätzlichen Regeln zum Apnoetauchen in Verbindung mit einer guten Grund-



*Ganz ohne Luftblasen in der Stille*

ausbildung und regelmäßigem Training ist diese Sportart nicht gefährlicher als andere vergleichbare Sportarten. Ziel ist die Entspannung - nicht die Tiefe! Mehr

zum Thema Tauchen in Sankt Augustin finden sich auf der Homepage des Vereins unter [www.tsg-augustin.de](http://www.tsg-augustin.de) sowie bei Facebook und Twitter. (Stefan Ott)



*Sicherungstaucher dabei*  
Fotos: Stefan Ott