

Apnoetauchen zu Jahresbeginn

Ein entspanntes Erlebnis ohne Hilfsmittel

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

Nach der Vorbereitung durch spezielle Atem- und Entspannungsübungen haben sich die

von 20 Meter reicht. Ziel war dann die Maximaltiefe von 20 Meter sicher und entspannt anzutauchen und auch den Rückweg als Entspannung zu erleben. Dabei steht nicht die Tiefe im Vordergrund sondern ein entspanntes Erlebnis und der persönliche Erfolg für regelmäßiges Training dieser Tauchsportart.

Sicherheit geht 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 Grundausbildung und regelmäßigem Training ist diese Sportart nicht gefährlicher als andere vergleichbare Sportarten.

Mehr zum Thema Tauchen in Sankt Augustin findet sich auf der Homepage des Vereins unter www.tsg-augustin.de sowie bei Facebook und Twitter.



■ **Abtauchen zum Grund**
FOTO: STEFAN OTT

beiden Teams von jeweils drei Apnoetauchern auf eine Tiefe von fünf Metern eingetaucht. Im Anschluss galt es, die zehnmeter-Marke zu erreichen. Getaucht wird an einem Tau, welches von der Wasseroberfläche bis hinab in eine Tiefe