

# Einfach mal abgetaucht

Apnoe-Tag 2022 bei Tauchsport TuS08 Emmerich-Hüthum

**EMMERICH.** Apnoe-Tauchen, ist das einfach nur einmal einatmen und die Luft anhalten oder ist es mehr? Diese Frage stellten sich 13 Taucher im Embricana. Uli Meyer vom TuS08 Emmerich-Hüthum hatte ein stark besetztes Ausbildungsteam zusammengestellt um den 13 Interessierten einen Überblick über das Thema Apnoe-Tauchen zu verschaffen.

Eingeladen waren Michael Werner, Apnoetauchlehrer vom TC Leverkusen welcher die Disziplinen Streckentauchen, Statisches Tauchen und Tieftauchen an plastischen Beispielen aus seiner Praxis als Tauchlehrer und Judge bei Wettkämpfen weitergab. Michael Werner legte besonderen Wert auf das Thema Sicherheit, Risikoeinschätzung und Gefahrenabwehr. Die Taucher konnten von seinem

riesigen Erfahrungsschatz viel mitnehmen.

Unterstützt wurde er hierbei von dem Emmericher Arzt Ronald Jeliniski, ärztlicher Leiter der Notaufnahme am Klever Krankenhaus, welcher den Teilnehmern die Physiologie der Lunge näherbrachte aber auch vor der Gefahr einer bewusst herbeigeführten Hyperventilation oder vor einem Blackout, insbesondere beim Auftauchen, warnte.

Abgerundet wurde die Runde durch die Emmericher Yogalehrerin Vanessa Boers, welche den Tauchern anhand von praktischen Übungen einen Überblick über Atem- und Entspannungstechniken brachte. Da dies für die meisten Taucher ein Erstkontakt mit Yoga war, war man doch überrascht wie die Yogaübungen zu einem entspannten Kreislauf führten. Hier nach ging es endlich ins

große Sportbecken wo das Embricana-Team zwei Bahnen für die Apnoetaucher abgetrennt hatte. Unter fachlicher Aufsicht von TL Michael Werner wurde Streckentauchen und statisches Tauchen geübt. Streckentauchen erklärt sich von selbst und beim statischen Tauchen handelt es sich um Zeittauchen bei vollständiger Entspannung. Alle Teilnehmer konnten ihre persönlichen Weiten und Zeiten verbessern.

Als Fazit konnte die Gruppe feststellen, dass Apnoe-Tauchen mehr ist als Luft anhalten, und zwar eine Kombination aus medizinischem Wissen, Sicherheit, persönlicher Fitness, höchstmöglicher Entspannung und kontrollierter Atmung. Erst wenn all dies zusammenspielt macht Apnoe-Tauchen im Breitensport richtig Spaß. Ein rundum gelungener Apnoe-Tag.



Von links, hintere Reihe: Martin Meyer, Hasso Wolf, Wolfgang Breumann, Alfred Epping, Michael Werner, Matthias Driever, Jörg Tepoel, Vordere Reihe: Kalle Proest, Uli Meyer, Tom Meulemann, Patti Driever, Matthias Tepoel.

Foto: TuS08