



FOTO: TUS 08 HÜTHUM

## Apnoe-Tauchen: TuS 08 Emmerich-Hüthum begrüßte Experten im Embricana

**Uli Meyer** (kniend 2.v.li.) vom TuS 08 Emmerich-Hüthum hatte ein stark besetztes Ausbildungsteam zusammengestellt, um 13 Interessierten im Embricana einen Überblick über das Thema Apnoe-Tauchen zu verschaffen. So war Michael Werner, Apnoe-Tauchlehrer vom TC Leverkusen, nach Emmerich gekommen, um die Disziplinen Streckentauchen, Statisches Tauchen und Tiefentauchen an Beispielen aus seiner Praxis als Tauchlehrer und Richter bei Wettkämpfen

vorzustellen. Er legte besonderen Wert auf das Thema Sicherheit, Risikoeinschätzung und Gefahrenabwehr. Die Taucher konnten von seinem riesigen Erfahrungsschatz viel mitnehmen. Unterstützt wurde er vom Emmericher Ronald Jelinski, ärztlicher Leiter der Notaufnahme am Klever Krankenhaus, der den Teilnehmern die Physiologie der Lunge näherbrachte, aber auch vor der Gefahr einer bewusst herbeigeführten Hyperventilation oder vor einem Blackout, insbe-

sondere beim Auftauchen, warnte. Abgerundet wurde das Expertenteam durch die Emmericher Yogalehrerin Vanessa Boers, die den Tauchern anhand von praktischen Übungen einen Einblick in Atem- und Entspannungstechniken gab. Danach ging es ins große Sportbecken. Unter der Aufsicht von Michael Werner wurde Streckentauchen und statisches Tauchen geübt. Streckentauchen erklärt sich von selbst, beim statischen Tauchen handelt es sich um ein

Zeittauchen bei vollständiger Entspannung. „Alle Teilnehmer konnten ihre persönlichen Weiten und Zeiten verbessern“, freute sich Uli Meyer. 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.