

## Apnoetauchen für Kinder und Jugendliche

Apnoetauchen ist eine wunderbare Sportart, die nicht nur den Wettkampfsport priorisiert, sondern eine Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten bietet.

Neben dem Erleben der Unterwasserwelt, setzt der Apnoetauchsport auch positive Reize in den Bereichen soziale Kompetenz, Entwicklungspsychologie, Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein um nur einige zu nennen. Unsere Hinweise sollen dazu beitragen, dass Sie und Ihr Kind sich möglichst sicher fühlen um diesen Sport auch gemeinsam genießen zu können.

Die Lernphase des apnoetauchenden Kindes soll ohne Leistungsdruck vonstattengehen, deshalb können Kinder bei AIDA erst ab 16 Jahren und nur mit der Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten an Wettkämpfen teilnehmen. Selbst hier gibt es dann die Begrenzung auf das Zeittauchen und Streckentauchen, die meistens in Schwimmbädern stattfinden. An Tieftauchwettkämpfen darf man erst ab 18 Jahren teilnehmen.

Diese Begrenzung schließt jüngere Apnoetauchsportanwärter natürlich nicht von altersgerechten Trainingseinheiten oder Kursen aus. Während in anderen Sportarten die junge Generation schon teilweise regelrecht verheizt wird, können sich die Kinder im Apnoetauchsport noch die Zeit nehmen Kind zu sein und sich durch stressfreie Erfahrung weiterentwickeln. Das Schöne an diesem Sport ist, dass man auch bis ins hohe Alter noch im Wettkampf selbst in der Weltelite konkurrenzfähig sein kann, wo bei den meisten anderen Sportarten schon lange Schluss ist. Bei AIDA International gibt es derzeit auch keine Altersklassen bei Wettkämpfen.

AIDA Deutschland will dies, für den eigenen Bereich, in absehbarer Zeit ändern.

Damit sich der Einstieg in das Apnoetauchen problemlos gestaltet müssen vorab 3 Dinge geklärt sein:

- Ist es wirklich der Wunsch des Kindes tauchen zu lernen?
- Das Kind muss altersgerecht sicher schwimmen können!
- Eine ärztliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung sollte im eigenen Interesse durchgeführt werden!

Jede einzelne Position, die man persönlich mit nein beantwortet, ist ein Ausschlusskriterium.

Wird ein Kind zum Apnoetauchen gedrängt, dann wird es keine Freude an dem Sport haben. Nur um den Drängenden, aus dem Verständnis des Kindes heraus, nicht zu enttäuschen, wird es nachgeben. Diese fehlende Freude wird sich durch mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentration äußern. Diese beiden Dinge bilden im Apnoetauchsport die wichtigste Basis für die eigene Sicherheit und die der anderen.

Im Apnoetauchsport hält man sich im Verhältnis zu Gerätetauchern sehr lange an der Oberfläche auf. Sicheres schwimmen ist natürlich ein Sicherheitsaspekt. Ein sicher schwimmendes Kind hat entsprechende Kapazitäten frei, um sich auf die neuen Dinge besser einlassen zu können. Je mehr man sich mit vermeintlich einfachen Dingen, wie dem sich über Wasser halten, beschäftigen muss desto geringer ist der Fortschritt in den neuen Erfahrungen. Auch hier kann sich dann sehr schnell eine Frustration manifestieren.

Warum ist eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung für Ihr Kind erforderlich?

Diese Untersuchung soll eventuelle gesundheitliche Einschränkungen für den Apnoetauchsport des Kindes ausschließen und auch die Reife des Kindes, sowie die psychische Stabilität für den Tauchsport soll beurteilt werden. Im Gegensatz zu anderen Sportarten kann man bei einer Erschöpfung, Unwohlsein oder sonstigen Problemen einen Tauchgang nicht immer sofort beenden! Die Ausübung des

Info-Broschüre Apnoetauchen für Kinder und Jugendliche			
Erstellt von:	Michael Nedwed	am: 08.November 2018	Version: 1.1
Aktualisiert von:		am: 15.Dezember 2020	
© AIDA Deutschland e.V.		am:	Seite 1 von 5

Apnoetauchsportes wird unter einem erhöhten Umgebungsdruck ausgeübt. Selbst bei geringen Tiefen (Schwimmbad) hat dies einige Auswirkungen auf den Organismus. Ebenso können Medikament unter Druck und durch physiologische Vorgänge während des Tauchganges in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigt werden.

Die Kosten dieser Untersuchung werden nicht von der Krankenversicherung getragen. Die Tauchtauglichkeitsuntersuchung sollte im eigenen Interesse durch einen Mediziner mit der entsprechenden aktuellen Fortbildung durchgeführt werden!

Wir empfehlen hierzu einen Arzt aus der Liste der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin, dort werden die Ärzte nach Postleitzahlen sortiert aufgelistet. (zur [Liste der GTÜM Ärzte](#)).

Damit man sich eine Vorstellung über den Umfang der Tauchtauglichkeitsuntersuchung machen kann ist [hier](#) der Untersuchungsbogen verlinkt.

Die Untersuchung sollte nicht durchgeführt werden, wenn eine akute Erkrankung vorliegt. Sollte dies am Tag der Untersuchung oder kurz vorher der Fall sein, dann bitte den Tauchmediziner anrufen, die Situation abklären und gegebenenfalls einen neuen Termin vereinbaren.

In einer Datenerhebung wurde festgestellt, dass jedes 8-te untersuchte Kind aus gesundheitlichen Gründen für den Tauchsport mit Atemgerät absolut untauglich war.

Wenn Urlaub in ein Gebiet führt in dem Tauchsport ausgeübt wird, sollte man dies mit seinem Kind vorab besprechen ob es ein entsprechendes Interesse an diesem Sport hat. Wenn ja, sollte man die Untersuchung vor dem Urlaub machen um sich sicher sein zu können. Deshalb dies so früh wie möglich ansprechen.

Wenn die Basis vor Ort sich mit einem sogenannte Medical Statement (ein pauschaler Fragebogen über Erkrankungen) zufriedengibt, ist dies ein unverantwortliches Verhalten der Basis und man sollte im Interesse der Gesundheit des Kindes dieses Angebot nicht wahrnehmen.

Die Ohren werden beim Tauchen besonders beansprucht, sie stellen mit 80% den größten Anteil der gesundheitlichen Vorfälle beim Tauchen dar. Kinder haben öfter Entzündungen der Rachenmandeln was zu Problemen beim Druckausgleich der Mittelohren führt. Des Weiteren verlaufen die Eustachischen Röhren (Tuben) bei Kindern fast horizontal, was ebenfalls den Druckausgleich erschwert. In der Regel haben die Tuben mit dem 14.ten Lebensjahr ihren "Reifeprozess" abgeschlossen und öffnen sich dann in der Regel einfacher.

Dies muss ebenfalls Beachtung finden, da sich ein Kind in einer Gruppe einem Zwang ausgesetzt sieht mitzuhalten und dies kann dann zu einer Schädigung des Trommelfells oder schlimmer des inneren Ohres führen. Hier muss schon frühzeitig darauf eingegangen werden um dem Kind auf keinen Fall ein Gefühl des "Versagens" zu vermitteln.

Ein verschlucken kann beim Apnoetauchen zu kritischen Situationen führen. Kinder zwischen dem 6.ten und 14.ten Lebensjahr befinden sich im Zahnwechsel und sollten mit einem entsprechenden Wackelzahn auf das Tauchen für den Moment verzichten, bis sich der Zahn gelöst hat. Hat das Kind eine herausnehmbare Spange, muss diese für das Tauchen herausgenommen werden.

Die Lunge und die Atemwege werden beim Apnoetauchen ebenfalls beansprucht. Es gibt bei Kindern einige Besonderheiten zu beachten. Die Ausbildung der Alveolen wird meist bis zum 9.ten Lebensjahr abgeschlossen. Bedingt durch die kleinen Bronchiolen gestaltet sich der Atemwiderstand höher und sie sind auch auf Kältereize wesentlich anfälliger, als bei Erwachsenen. Die Lunge ist erst im 12.ten Lebensjahr vollständig ausgereift. Der physiologische Totraum, das sind die Atemwege bei denen kein

Info-Broschüre Apnoetauchen für Kinder und Jugendliche			
Erstellt von:	Michael Nedwed	am: 08.November 2018	Version: 1.1
Aktualisiert von:		am: 15.Dezember 2020	
© AIDA Deutschland e.V.		am:	Seite 2 von 5

Gasaustausch erfolgt, ist bei Kindern auf das Körpergewicht bezogen größer, als bei Erwachsenen. Hier muss unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Erwachsenenschnorchel verwendet werden, da diese das Totraumvolumen für Kinder erheblich vergrößern und dadurch weniger Sauerstoff pro Atemzug zugeführt würde. Ebenso ist der Sauerstoffverbrauch pro Kg Körpergewicht höher. Kinder neigen auch eher zur Hyperventilation, was der Sicherheit beim Apnoetauchen nicht förderlich ist.

Ein weiterer Aspekt ist der Wachstumsschub in der Pubertät. Das Skelett ist noch im Wachstum und kann durch Überlastungen zu bleibenden Schäden führen. Die Wachstumsfugen (Epiphysenfugen) sind hierbei besonders anfällig. Die meisten Wachstumsfugen schließen sich mit dem Ende der Pubertät (♀ ~14-15 Jahre; ♂ ~16-17 Jahre).

Somit ist das Schleppen von Grundgewichten der Boje per se für Kinder und Jugendliche schon vom Tisch. Bei den Flossen muss man darauf achten, dass die weichste Blatthärte genommen wird. Hier muss nun auch die von Kind zu Kind teilweise erheblich unterschiedlichen Entwicklungsstadien der körperlichen Belastbarkeit individuell beachtet werden. Auch wenn die Füße schon ein Größe haben in der die coolen langen Apnoeflossen oder Monoflossen der Erwachsenen passen würden, sind die Belastungen selbst bei mittleren Blatthärten für den jungen Körper noch zu hoch. Es spricht nichts gegen einmal kurz die Flossen auszuprobieren, jedoch darf es auf keinen Fall zur Gewohnheit werden. Kinder sind oft verständiger als man es selbst wahrnehmen möchte, man muss nur die Grenzen für sie verständlich kommunizieren können.

Kinder haben eine ungünstige Körperkonstellation was die Thermoregulation betrifft. Sie haben bei einem geringen Körpergewicht eine relativ große Oberfläche und normalerweise wenig Fettgewebe. Dadurch können sie schneller auskühlen als Erwachsene. Aus diesem Grund empfiehlt sich selbst im Schwimmbad ein Schwimmanzug, im Freiwasser sowieso. Die Passform ist wichtig, je passgenauer desto besser ist die Wärmeisolation. Die untere Grenze für tauchen im Freiwasser, sollte an der Oberfläche 15°C nicht unterschreiten.

Beachten Sie in Zukunft bitte folgende Punkte:

- Akute Infekte wie z.B. Grippe und Schnupfen sind mit dem Apnoetauchen nicht zu vereinbaren, da nicht sichergestellt werden kann, dass z.B. der Druckausgleich im Mittelohr problemlos funktioniert. Nach solchen Erkrankungen ist der Körper meist noch anfällig und daher ist es erforderlich sich eine längere Zeit erholen zu können, um eine erneute Erkrankung zu verhindern. Insbesondere wenn Atemwegserkrankungen oder Ohrenentzündungen überstanden sind, empfiehlt sich, nach der Genesung, eine 14-tägige Wartezeit bevor man wieder ins Wasser geht.
- Ihr Kind sollte nie Übungen ohne Aufsicht durchführen! Insbesondere wenn Schwimmbad- oder Baggerseebesuche mit Freunden anstehen, müssen Sie sichergehen das diese Aufsicht (Erwachsener mit entsprechenden Fähigkeiten und Kenntnissen) gewährleistet ist.
- Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist der so genannte Gruppenzwang ein nicht zu unterschätzender Faktor. Die einfache Aufforderung: „Zeig doch mal ...“ kann hier zu schwersten Unfällen führen.
- Neben dem Mediziner ist ein vorheriges Gespräch mit dem Trainer oder Tauchlehrer (Instruktor) sinnvoll, damit dieser die Besonderheiten im Verhalten des Kindes, die Reife, den Entwicklungsstand, sowie die körperliche und psychologische Belastbarkeit des Kindes individuell berücksichtigen kann.

Info-Broschüre Apnoetauchen für Kinder und Jugendliche			
Erstellt von:	Michael Nedwed	am: 08.November 2018	Version: 1.1
Aktualisiert von:		am: 15.Dezember 2020	
© AIDA Deutschland e.V.		am:	Seite 3 von 5

AIDA hat ein Jugendprogramm ins Leben gerufen, das Kinder und Jugendliche an das Apnoetauchen heranführen soll. In diesen Kursen sollen die Kinder und Jugendlichen spielerisch und altersgerecht die Grundlagen für das sichere Tauchen ohne Atemgerät erlernen.

**In den Kursen wird NICHT die Einführung in den Wettkampf in Betracht gezogen und auch keine der Disziplinen durchgeführt!**

AIDA bietet hierzu folgende Kurse an, die ausschließlich von einem Youth-Instruktor durchgeführt werden dürfen:

Kinder ab 6 Jahre: AIDA Bronze Delfin, AIDA Silber Delfin und AIDA Gold Delfin

Kinder ab 12 Jahre: AIDA Junior

Die eingehenden Kursbeschreibungen finden Sie [hier](#) auf unserer Homepage im Bereich Ausbildung. Einen geeigneten Ausbilder finden Sie auf [hier](#) unserer Homepage in unserer Ausbilder Liste.

AIDA, empfiehlt für die Heranführung von Kindern an das Apnoetauchen folgende Maximalwerte:

Alter	Formel	Tiefe
6 - 8 Jahre	Alter/4	1,5 m – 4 m
8 – 10 Jahre	Alter/2	4 m – 5 m
11 – 13 Jahre	Alter/2 + 2 m	7,5 m – 9 m
14 – 15 Jahre	Alter	14 m – 15 m

Alter	Zeit schwimmend unter Wasser
6 – 8 Jahre	10 Sekunden
8 – 10 Jahre	15 Sekunden
11 – 13 Jahre	20 Sekunden
14 – 15 Jahre	40 Sekunden

Alter	Strecke
6 – 8 Jahre	15 m
8 – 10 Jahre	20 m
11 – 13 Jahre	30 m
14 – 15 Jahre	40 m

Das mag einigen jetzt für einen einzigen Tauchgang etwas wenig vorkommen, jedoch muss berücksichtigt werden, dass recht häufig abgetaucht wird und die Kinder nicht an ihre Leistungsgrenzen herangeführt werden sollen.

Beim Apnoetauchen ist die Konzentrationsfähigkeit sehr wichtig und deshalb sollte man nach etwa 20 Minuten Training eine "Oberflächenpause" einlegen und den Kindern außerhalb des Wassers eine spannende Geschichte erzählen oder eine andere Beschäftigung geben, die nichts mit aktivem Tauchen zu tun hat.

Es sollte in dieser Pausenphase nichts mit dem gegenwärtigen Thema zu tun haben um den Kindern die Möglichkeit geben sich auch entspannen zu können.

Tauchtauglichkeit von Kindern und Jugendlichen

Tauchen für Kinder und Jugendliche; Standortbestimmung an Hand einiger konkreter Fälle

Info-Broschüre Apnoetauchen für Kinder und Jugendliche			
Erstellt von:	Michael Nedwed	am: 08.November 2018	Version: 1.1
Aktualisiert von:		am: 15.Dezember 2020	
© AIDA Deutschland e.V.		am:	Seite 5 von 5