

sind, den Test bis zur völligen Erschöpfung zu schwimmen, sonst stimmen die einzelnen Ergebnisse nicht.

Aber auch das Auspowern birgt weitere Möglichkeiten: „Ein weiterer Vorteil ist, dass Tauchern die Möglichkeit geboten wird, sich unter sicheren Bedingungen an ihre Leistungsgrenze heranzutasten. Dadurch gewinnen sie eine wesentlich bessere Selbsteinschätzung und mehr Sicherheit unter Wasser“, bestätigt Ansgar Steegmanns, Sportwissenschaftler und Projekt-Mitarbeiter der DSHS.

Sicherheit ist auch der zentrale Begriff des ganzen Programms. „fit2dive“ wurde von der deutschen Sporthochschule und Aqua Med konzipiert, um den Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Tauchsicherheit zu belegen. Dafür werden die Ergebnisse aller Teilnehmer anonymisiert und in einer Datenbank gesammelt.

Infos: www.fit2dive.eu



Foto: Mirdlan Spa Eppendorf

So sicher nicht!

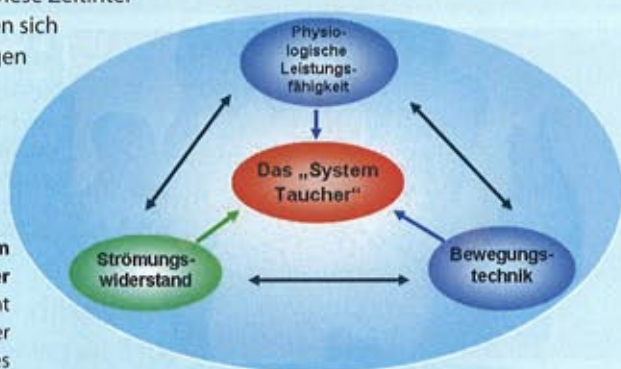
Das Equipment spielt beim Fitness-Test „fit2dive“ ebenfalls eine Rolle, allerdings wird nicht auf dem Laufband, sondern im Wasser getestet!

Jörn Kießler

DER TESTABLAUF

Der „fit2dive“-Test ist ein Belastungstest unter Wasser. Dabei schwimmen bis zu drei Taucher gleichzeitig einen sechseckigen Parcours ab. Mit Marschtabelle und Uhr kontrollieren sie selbst, ob sie nach den vorgeschriebenen Zeitabschnitten auch den jeweiligen Streckenabschnitt absolviert haben. Diese Zeitintervalle verkürzen sich in regelmäßigen Abständen, und der Taucher muss somit sei-

Das System Taucher
„fit2dive“ sieht den Taucher als Ganzes



ne Geschwindigkeit ständig steigern. Werden zwei Streckenpunkte nacheinander nicht in der vorgeschriebenen Zeit erreicht, wird der Test abgebrochen, und mit der letzten gültigen Zeit erhält der Taucher sein Testergebnis. Um den Test durchführen zu können, braucht man nur die Marschtabelle, eine Uhr, sechs Markierungen, die am Beckenboden befestigt werden und ein Seil, das die Punkte verbindet. Der „fit2dive“-Instructor achtet dabei auf die Sicherheit der Taucher und beobachtet ihre Flossentechnik, Gerätekonfiguration und Wasserlage, um diese gegebenenfalls zu verbessern.