

**Dass es beim „Sport“-Tauchen nicht immer sportlich zugeht, ist kein großes Geheimnis. Dass mangelnde Fitness aber mit einer deutlichen Erhöhung des Risikos beim Tauchen einhergeht, schon eher. Der Leistungstest fit2dive bewertet das „System Taucher“ und hilft damit Gefahren abzuwehren.**

**SPORTTAUCHER-Chefredakteur Ronald Brandt hat den Test getestet.**

Ich hechele nun seit knapp vier Minuten durch das Trainingsbecken der Sporthochschule in Köln. Auf dem Rücken habe ich ein 12-Liter-Gerät, in der rechten Hand eine „Marschtabelle“ und eine Stoppuhr. Meine hohe Geschwindigkeit resultiert aus den „Forderungen“ der Tabelle, die mit der Digitalanzeige meiner Uhr immer weniger übereinstimmen. Meine Welt besteht jetzt nur noch aus fünf gelben Punkten, die alle zehn Meter das Band des sechseckigen Parcours unterbrechen.

Dabei begann alles ganz harmlos. Während der ersten 70 Meter schwebte ich völlig stressfrei von Station zu Station, sorgsam darauf bedacht, den vorgegebenen 25-Sekunden-Takt für die zehn Meter einzuhalten. Doch mit der Reduzierung der Zeit auf nur noch 16 Sekunden nahm das Schicksal seinen Lauf. Das Tempo war zwar noch in Ordnung, Spielereien wie das einbeinige Schlagen beim Umrunden der schärferen Kurven wurden aber sofort bestraft. Um den nächsten gelben Punkt noch in der vorgegebenen Zeit zu erreichen, musste ich nun kräftig nachlegen, was aber durchaus noch machbar war. Richtig „Schluss mit lustig“ war es erst, als sich der 10-Meter-Takt nach weiteren 110 Metern wechselnd auf zwölf beziehungsweise 13 Sekunden reduzierte. Nach 80 Meter erreichte ich den anvisierten gelben Punkt zu spät und musste noch mehr Gas geben. Nun rächte sich meine etwas schlampiger Flossenstil und ... ich hechelte hinterher.

Verdammt, genau wie mein Coach Fabian es beim Briefing angekündigt hatte. Einmal raus, schaffe ich es nicht mehr, die verlorenen Meter aufzuholen. „Wer aufgibt, hat verloren“, also reinhauen bis zum Umfallen. Ich soll mich ja schließlich mal „austesten“ hieß es beim einleitenden Gespräch im gemütlichen Schulungsraum. Also weiter! Da schieben sich plötzlich zwei Arme vor meinen Blick, der auf gelbe Punkte und Zahlen fixiert ist. Das war es. Die deutliche Geste besagt nichts anderes als: „Brandt, du bist draußen“ und erlöst mich von meinen selbst gewählten Qualen. Nun, über acht Minuten ist ja auch eine ganz gute Zeit und gab es da nicht etliche (ähm, einige) Kandidaten, die noch früher ausgeschieden sind? Egal, tapfer merke ich mir meine Zeit und versuche schon beim Aufstieg aus dem fünf Meter tiefen Becken, meine Atemfrequenz zu reduzieren. Tatsächlich kann ich am Beckenrand meine Zeitmeldung halbwegs entspannt an den Trainer durchgeben.



Als ich nun meine persönliche Einschätzung der gerade erlebten Belastungsstufe (gemäß Borg-Skala) abgebe, kommt mir der Blick des Coaches ein wenig merkwürdig (spöttisch?) vor. Vielleicht hätte ich doch „sehr stark“ statt des cooleren „stark“ wählen sollen. Egal jetzt, schließlich geht es bei meiner persönlichen Einschätzung, wie überhaupt beim gesamten Test, ausschließlich um eine möglichst klare und aussagekräftige Bestandsaufnahme und diese ist hier letztendlich gut gelungen.

Zudem war es für mich ein wirklich aufschlussreiches Erlebnis, festzustellen, wie das „Brandtsche Tauchsystem“ erst kaum merklich

und dann immer schneller aus dem Konditionsruder lief. Die gewonnenen Informationen über die physische Leistungsfähigkeit werden eine knappe Woche später noch durch ein Testat von aqua med ergänzt. In dem enthaltenen Fitnesslevel spiegeln sich auch die Erkenntnisse des Coaches bezüglich Ausrüstungskonfiguration, Wasserlage und Bewegungsablauf des Kandidaten. Alles zusammen, gepaart mit einer vernünftigen Portion Selbstkritik, ergibt eine gute Voraussetzung, das ganz persönliche „Tauchsystem“ zu verbessern – einfach fitter und damit sicherer beim Tauchen zu werden!

RONALD BRANDT

#### WER STECKT HINTER FIT2DIVE?

Der Leistungstest zur Verbesserung der Tauchsicherheit wurde von Experten der Deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS) und aqua med entwickelt und wurde erstmals zur „boot“ 2008 vorgestellt.

#### WARUM GERADE FIT2DIVE?

Die individuelle Fitnessbewertung gibt Auskunft über eventuelle Schwächen und schlägt ein persönliches Training vor, das diesen entgegenwirkt. Ein Kernelement dieses Leistungstests ist, dass die Belastung unter realen Bedingungen stattfindet. Die gesammelten Daten werden in anonymisierter Form wissenschaftlich erfasst und ausgewertet. Der VDST unterstützt die Tests und wird mit der DSHS einen Kooperationsvertrag auch zur Ausbildung von fit2dive-Coaches abschließen. Mobile Coach-Ausbildungskurse sind in allen Teilen Deutschlands geplant.

#### WIE FUNKTIONIERT FIT2DIVE?

Ein einfacher Unterwasserparcours wird nach Zeitvorgaben abgetaucht. Die Geschwindigkeit steigert sich dabei so lange, bis der Teilnehmer seine Leistungsgrenze erreicht. Überwacht wird das Projekt vom fit2dive-Coach. Verwendung findet eine Zeittabelle (Marschtabelle) und eine Stoppuhr.

#### WAS BRINGT MIR FIT2DIVE?

Verbesserung von Selbsteinschätzung und Bewegungsablauf, sicheres Erfahren körperlicher Grenzbereiche, Optimierung der Ausrüstung und Gestaltung des körperlichen Trainings.

#### SOLL FIT2DIVE BALD PFLICHT WERDEN?

Nein, dieser Test hat nichts mit einer Tauchtauglichkeit zu tun, sondern soll nur Anhaltspunkte liefern, unter welchen Bedingungen der Taucher tauchen kann.

#### WAS KOSTET DER FIT2DIVE-TEST?

Für die Testteilnahme wird üblicherweise eine Gebühr von 10 Euro erhoben. Wer eine schriftliche Bewertung von aqua med haben möchte, bekommt diese für weitere 3,50 Euro.

#### WER KANN FIT2DIVE-COACH WERDEN?

Alle Tauchlehrer, Übungsleiter und Trainer können Coach werden. Die Gebühren liegen im Selbstkostenbereich und belaufen sich derzeit auf 148 Euro.

Anmeldung zum fit2dive-Coach:  
weiterbildung@dshs-koeln.de  
Infos: www.fit2dive.eu  
Fragen zu fit2dive: fit2dive@dshs-koeln.de