

Tauchen im Alter



Saarländischer Tauchsportbund e.V.

50 Jahre



Impulsvortrag

10. Oktober 2015

Referent: Rolf Richter

„Seniorenbeauftragter“ im VDST



Vorahnung !?



Gozo im September 2002

➤ Vorwort



- **Sporttaucher 04/2011: Zu alt zum Tauchen?**
 - **Medizinischer Artikel von Dr. Konrad Meyne**
- **Wie hat sich der Anteil der über 60 jährigen entwickelt?**

Über 60 Jahre:
2010 = 4,0 %
2013 = 7,4 %
2015 = 9,3 %



...„Das Alter ist keine Krankheit und kein Leiden, das eine Person untauglich für das Tauchen oder andere physische Aktivitäten macht. ...

...Und was noch wichtiger ist: **Taucher, die nicht regelmäßig schwimmen und die unter Wasser nicht richtig mit Flossen schwimmen können sowie diejenigen, die ihre Ausrüstung nicht in Stromlinienform gebracht haben und vor allem diejenigen, deren Tarierung nicht korrekt ist, erreichen ihre maximale Herzrate vermutlich schon wenn sie langsam schwimmen. Manche erreichen ihre Grenzen schon, wenn sie nur versuchen sich über Wasser zu halten.....**

...Das Risiko eines Herztodes bei Tauchern besteht immer und nimmt mit dem Alter zu. Taucher, die älter als 50 sind haben ein 10 mal höheres Risiko als Taucher unter 50....

...**Ein Teil der sportlichen Betätigung eines Tauchers muss also das Flossenschwimmen sein.**

...sollten Taucher einen gesunden Lebensstil führen, regelmäßig Sport treiben, Tauchfertigkeiten üben und beim Tauchen kluge Entscheidungen treffen..“

Sporttaucher 01/2014



Ziele kurzfristig:

- Ideen sammeln
- Anregungen bekommen
- Tipps:
 - Training
 - Ausrüstung
- Was ist angestoßen ?

Ziele mittelfristig:

- Impulse Vorträge Vereine/Verbände
- Eventuell Antrag beim Landessportbund
- „Ältere“ im und unter Wasser halten!

Ziele langfristig:

- Netzwerk
- Workshops
- „Ältere“ fürs Sporttauchen begeistern!

Tauchen im Alter

Nach den vielen Nachfragen, Berichten und Leserbriefen in vergangenen Sporttaucher zum Thema „Tauchen im Alter“ konnte Rolf Richter (Präsident des HTSV) für die Aufgabe des



VDST-Seniorenbeauftragten gewonnen werden. Damit soll eine Ansprechstelle für diese wichtige Zielgruppe geschaffen werden. Gesucht werden noch Ideen, Anregungen, Tipps fürs Training und Handhabung der Ausrüstung sowie bereits durchgeführte oder geplante Aktivitäten zu „Tauchen im Alter“, damit alles koordiniert und bekannt gemacht werden kann.

Kontakt unter: tauchenimalter@vdst.de

➤ Ideen sammeln



- ...die Jungen tauchen gerne mit den Alten.....😊
- ...wenn du die Leiter nicht mehr hoch kommst.....😞
- ...statt Schmuck zur Silberhochzeit, neuen Regler.....😊
- ...nur Streckentauchen schaffe ich für CMAS*** nicht.....😞
- ...das Tragen der Geräte zum Tauchplatz fällt schwer..😞
-

Aus div. Sporttauchern in 2011





DARMSTADT, 12. OKTOBER 2014



HTSV-Vorstand bei den 43. offenen Hessischen Flossenmeisterschaften



tanren, sollten für interessierte zumindest keine Hindernisse sein. Die Tauchvereine bieten ein entsprechendes Training an. Falls der eigene Verein das nicht selbst organisiert, findet man Ansprechpartner bei den Kreis- und Landessportbünden. Alle Abnahmebedingungen und Zeiten für das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen gibt es auf der VDST-Homepage zum Downloaden. Im VDST-Shop finden Sie Pins für das Leistungsportabzeichen Flossenschwimmen in Bronze, Silber und Gold für Erwachsene und Jugendliche (siehe Foto).

Infos: www.vdst.de/leistungsabzeichen



Uwe Hoffmann ist Vizepräsident des VDST und lehrt an der Deutschen Sporthochschule in Köln.



Leistungsabzeichen-Flossenschwimmen



FRAUEN		18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 u.ä.
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen*	Br	00:17,0	00:18,5	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0	00:23,5	00:24,0
	Si	00:16,5	00:17,5	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0
	Go	00:15,5	00:16,5	00:17,5	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0
100 m Flossenschwimmen	Br	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:42	01:47	01:57	02:07	02:17	02:27	02:37
	Si	01:12	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:42	01:52	02:02	02:12	02:22	02:32
	Go	01:05	01:12	01:17	01:22	01:27	01:32	01:37	01:47	01:57	02:07	02:17	02:27
400 m Flossenschwimmen	Br	05:40	06:00	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30	07:50	08:10	08:30	08:50	09:10
	Si	05:25	05:40	06:10	06:25	06:40	06:55	07:10	07:30	07:50	08:10	08:30	08:50
	Go	05:10	05:30	05:50	06:05	06:20	06:35	06:50	07:10	07:30	07:50	08:10	08:30
800 m Flossenschwimmen	Br	13:20	14:10	15:10	15:40	16:10	16:40	17:10	17:45	18:20	18:55	19:30	20:05
	Si	12:50	13:35	14:35	15:05	15:35	16:05	16:35	17:10	17:35	18:10	18:35	19:30
	Go	12:20	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:35	17:00	17:35	18:00	18:55

MÄNNER		18-34	35-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 u.ä.
25 m Tauchsprint/Flossenschwimmen*	Br	00:16,5	00:18,0	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5	00:23,0	00:23,5
	Si	00:16,0	00:17,0	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5	00:22,0	00:22,5
	Go	00:15,0	00:16,0	00:17,0	00:17,5	00:18,0	00:18,5	00:19,0	00:19,5	00:20,0	00:20,5	00:21,0	00:21,5
100 m Flossenschwimmen	Br	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:45	01:55	02:05	02:15	02:25	02:35
	Si	01:10	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:50	02:00	02:10	02:20	02:30
	Go	01:03	01:10	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:45	01:55	02:05	02:15	02:25
400 m Flossenschwimmen	Br	05:30	05:50	06:20	06:35	06:50	07:05	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40	09:00
	Si	05:15	05:30	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40
	Go	05:00	05:20	05:40	05:55	06:10	06:25	06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20
800 m Flossenschwimmen	Br	13:00	13:50	14:50	15:20	15:50	16:20	16:50	17:25	18:00	18:35	19:10	19:45
	Si	12:30	13:15	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:50	17:15	17:50	18:15	19:10
	Go	12:00	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:15	16:40	17:15	17:40	18:35





beziehungweise des erreichten Zeitkorridors. Sein ganz persönliches Ergebnis wird dem Teilnehmer circa 14 Tage später von der Sporthochschule zugesandt. Die Leistungseinstufung beinhaltet auch konkrete Vorschläge bezüglich des empfohlenen Leistungs- und Grenzbereichs bei der Ausübung des Tauchsports. Diese können dann zum Beispiel bei der Wahl eines Tauchspots - ohne Alters- oder Geschlechtsbonus - eine Rolle spielen. Mögliche Verbesserungen des Equipments werden mitgeteilt und Hinweise auf Defizite im Bewegungsablauf festgehalten. Wie beim Cooper-Test zur laufspezifischen Leistungsfähigkeit, können anhand der Ergebnisse des fit2dive-Tests Aussagen zur taucherischen Leistungsfähigkeit getroffen werden. Der

Wichtige Merkmale:

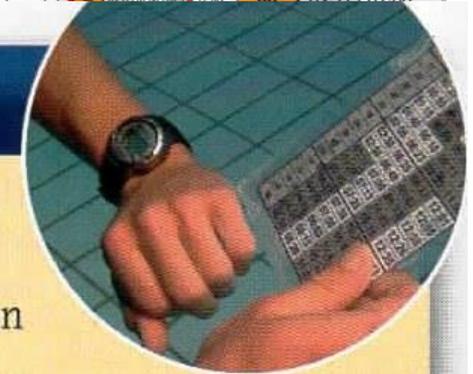
- Test im ausgeruhten Zustand beginnen
- Marschtabelle und Uhr immer im Blick halten
- Kein Einsatz der Arme
- Ecken des Testaufbaus nicht schneiden
- Gleichmäßige Geschwindigkeit schwimmen
- Nach Möglichkeit auf der selben Höhe über dem Testaufbau tauchen
- Testabbruch: wenn Zeit 2 mal hintereinander bei Erreichen der Markierung nicht eingehalten wird

Marschtabelle:

Meter	10	150	160	300
10	00:25	05:25	05:25	
20	00:50	05:41	05:41	
30	01:15	05:58	05:58	
40	01:40	06:10	06:10	
50	02:05	06:23	06:23	
60	02:30	06:35	06:35	
70	02:55	06:48	06:48	
80	03:11	07:00	07:00	

Was bringt der fit2dive-Test:

- » Verbesserte Selbsteinschätzung: Welche Anstrengung kann ich mir unter Wasser zumuten? Bessere Planung = mehr Sicherheit
- » Hinweise zur Verbesserung der Bewegungstechnik und Gerätekonfiguration
- » Erfolgskontrolle für Training
- » Hilfe bei Auswahl der Ausrüstung, insbesondere der Flossen
- » Vergleichbarkeit der Leistungsfähigkeit innerhalb einer Gruppe
- » Mehr Sicherheit durch Kombination leistungsschwächerer mit stärkeren Tauchern und Taucherinnen
- » Homogene Leistungsfähigkeit erhöht den Spaß für die gesamte Gruppe



➤ Tipp: Ausrüstung



Bild: www.m-waldbrenner.de



Bild: HTSV, FB Ausbildung



Was haben wir bis 10/2015 erreicht?



- 8 Impulse-Vorträge bei Vereinen/Verbänden
- NRW „Tauchen 66“ wird vom LSB-NRW gefördert, RoRi im Beirat



`s in 2015:

- Boot 2015 : „Tauchen 55+“ Vorträge auf Tauchturmbühne
- Sporttaucher Spezial März/April 2015
- Ausbildertagung in NRW

DOSB

- Fachforum „Sport der Älteren“



Der Alltags-Fitness-Test (AFT)



Der ALLTAGS- FITNESS- TEST

lebenslang fit und selbstständig bleiben



Mit dem „Alltags-Fitness-Test“ können Sie in Ihrem Verein Ihre körperliche Fitness im Alltag überprüfen und gleichzeitig erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Außerdem können Sie auf Grundlage Ihrer aktuellen Ergebnisse erfahren, ob Ihre aktuelle Fitness ausreicht, um im Alter von 90 Jahren ein selbstständiges Leben zu führen.

Als Übungsleiterin bzw. Übungsleiter können Sie den Fitnesszustand Ihrer Gruppe mit einem wissenschaftlichen fundierten Testinstrument überprüfen. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch spezifische Trainingsprogramme gefördert werden.

Tragen Sie gemeinsam zu einem aktiven und selbstständigen Alter(n) bei. Zögern Sie nicht und testen Sie Ihre „Alltags-Fitness“!

Der Alltags- Fitness –Test (AFT)

Die Test-Aufgaben

Inhalte

Der aktuelle körperliche Funktions- und Fitnesszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird mit sechs Aufgaben überprüft, die hohe Bedeutung für den Alltag haben. Getestet werden die Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT)



- Broschüre für Übungsleiter
- Broschüre für Testpersonen
 - männlich
 - weiblich
- www.dosb.de/AFT

➤ Doch noch was medizinisches ?



Na gut, wenn's nicht so lang ist
Auszüge aus Vortrag Prof. Dr. med. Klaus Völker

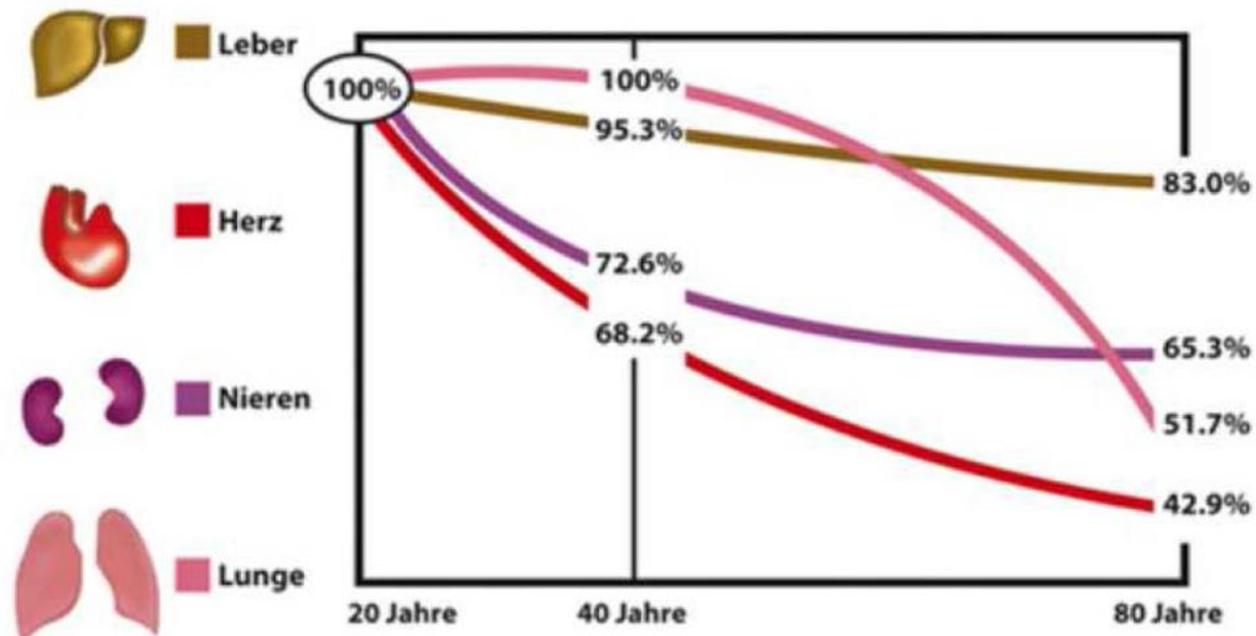


Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter
Duisburg Nov 2014

Viele Funktionen lassen nach

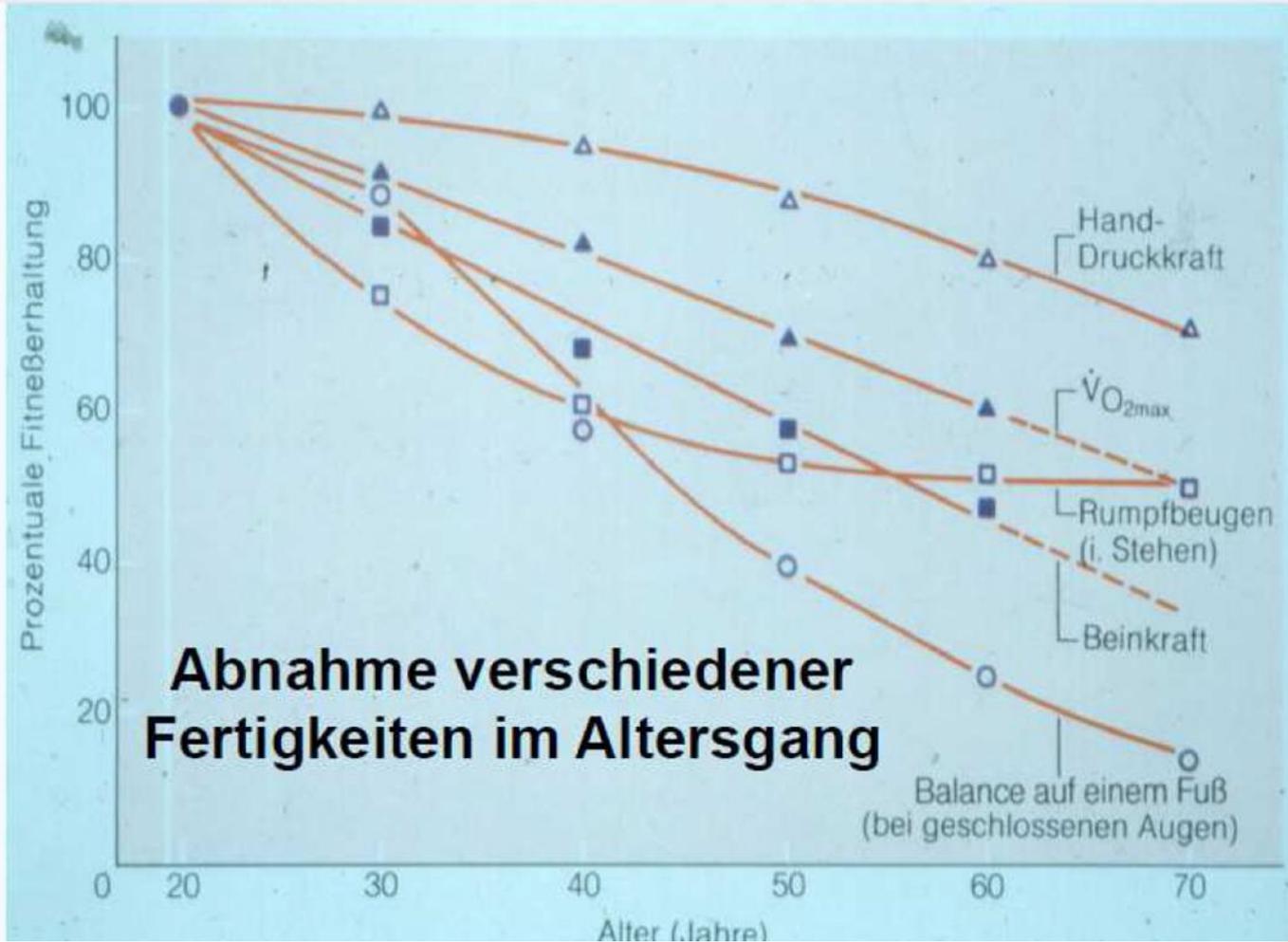




Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter
Duisburg Nov 2014





Doch noch was medizinisches ?



Sport im Alter
Duisburg Nov 2014

Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf - Modelvorstellung

Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig



Quelle: Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.





Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin

- Home
- Über uns >>
- Tauchmedizin >>
- Tauchtauglichkeit ▾
- Allgemeine Informationen
- Kinder und Jugendliche
- Abrechnungsmöglichkeit
- Taucherärzte >>
- Druckkammern >>
- HBO-Therapie >>
- GTÜM-Diplome >>
- Kurse / Termine >>
- CAISSON-online >>
- Literatur >>
- Wichtige Adressen
- Downloadbereich

Suche

[Erweiterte Suche](#)

Informationen rund um die Tauchtauglichkeit

- [Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?](#)
- [Wer darf Zeugnisse zur Tauglichkeit Sporttauchen ausstellen?](#)
- [Empfehlungen zur Tauchtauglichkeit](#)
- [Untersuchungsbögen und Zertifikat für die Tauchtauglichkeit](#)
- [Negative Erfahrungen mit nicht fachkundigen Ärzten](#)
- [Ausbildungsmöglichkeiten für Ärzte](#)
- [Abrechnungsmöglichkeit der Tauchtauglichkeitsuntersuchung \(Empfehlung der GTÜM\)](#)

Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?

Das Sporttauchen erfreut sich zunehmender Beliebtheit, und die Zahl der Tauchanfänger wie auch der erfahrenen Taucher steigt weiterhin an. Um Tauchunfällen vorzubeugen, werden seit einiger Zeit regelmäßige medizinische Kontrollen empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Wie oft sollten Sie sich untersuchen lassen?

Das Untersuchungsintervall ist vom Lebensalter abhängig. Die GTÜM empfiehlt die Untersuchung:

- **spätestens nach 3 Jahren**, wenn Sie **zwischen 18 und 39 Jahre** alt sind
- **spätestens nach 1 Jahr**, wenn Sie **unter 18 Jahre** alt sind.
- **spätestens nach 1 Jahr**, wenn Sie **40 Jahre oder älter** sind.

**24 h
HOTLINE**

Taucherarzt-
Beratung bei
Tauchunfall

NEWS:

Symposium Kindertauchen

Wiesbaden
7. März 2015

[zum Programm](#)

**Die NEUE
Checkliste
ist da!**



➤ Ältere im/unter Wasser halten



Bild:TSC Marburg



Bild:TSC Mühlheim a.M.

➤ Ziele langfristig

- Netzwerk: Austausch von Aktivitäten und Erfahrungen

- Workshop:

Workshop „Tauchen 65+“

Der VDST plant für August/September 2011 einen Workshop für Tauchausbilder und Taucher der Zielgruppe 65+. Teilnehmen dürfen aber auch gerne jüngere Kandidaten. Hier sollen gemeinsam die Grundbausteine des Tauchens im fortgeschrittenen Alter erarbeitet werden. Neben der gemeinsamen Planung eines Projekts zum Tauchen im Alter, stehen auch gemeinsame Tauchgänge auf dem Programm.

2016/2017 ?

- „Ältere“ fürs Sporttauchen begeistern, auch „Schnupperflossen“
 - „Fifty-five – start to dive“ (aus dem Internet)
 - „Wer mit uns abtaucht, muss nicht im Geld schwimmen“

Etwas wichtiges zum Schluss:

➤ **Mut zur Offenheit!**

➤ **Wer „Schwächen offenbart, zeigt Stärke“**

Danke für eure Aufmerksamkeit

