

## Apnoe mit Kindern

Wird mit Kindern die spielerische Heranführung an das Apnoetauchen praktiziert, ist pro Kind ein Erwachsener als Buddy einzuteilen. Mit den eingeteilten Buddies ist vorher ein eingehendes Briefing über den Ablauf und Verhalten durchzuführen. Im optimalen Fall sind die Buddies ausgebildete Rettungsschwimmer oder Freediver.

Das Verhältnis von 1 Instructor/4 Kindern, bei Wasserspielen ist NICHT zu überschreiten, das bedeutet bei einem Instructor sind höchstens 4 Kinder im Wasser, bei größeren Gruppen halten sich die anderen Kinder außerhalb des Wassers auf!

Der Instructor darf nicht gleichzeitig Buddy sein!

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

Alter	Formel	Resultierende Tiefe
6 - 8 Jahre	Alter/4	1,5 m – 2 m
9 – 10 Jahre	Alter/2	4,5 m – 5 m
11 – 14 Jahre	Alter/2 + 2 m	7,5 m – 9 m
15 – 16 Jahre	Alter	15 m – 16 m

**Aus diesen Empfehlungen von AIDA International ergibt sich, das ein 16-17 Jähriger maximal den AIDA 2-Stern Kurs im See absolvieren kann. Im Meer nicht einmal diesen (20 m Tiefe).**

Das reine Statik-Training oder Dynamik-Training wird für Kinder nicht empfohlen, jedoch gibt es für bestimmte Spiele-Situationen auch hier Empfehlungen:

Alter	Apnoe-Zeit
8 – 10 Jahre	30 Sekunden
11 – 13 Jahre	60 Sekunden
14 – 15 Jahre	2 Minuten

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

Natürlich wird es jetzt auch wieder Forderungen nach ausführlichen Vorschriften geben ... Ich empfehle gesunden Menschenverstand, Aufmerksamkeit, handeln statt Vorschriften suchen und mal wieder einen Erste Hilfe Kurs absolvieren.