

Sind Sie fit 2 dive?

Fit2dive ist der praktische Leistungstest für Taucher!

Der Fit2dive-Leistungstest ist ein innovatives Forschungsprojekt zur Verbesserung der Tauchsicherheit von aqua med und der Deutschen Sporthochschule Köln.

Basierend auf wissenschaftlichen Feldversuchen der Sporthochschule Köln wurde ein einfacher Fitness-Stufentest für Taucher entwickelt.

Zur Verbesserung der allgemeinen Tauchsicherheit kann jetzt erstmals die taucherische Leistungsfähigkeit individuell und dabei objektiv getestet und beurteilt werden. Stresssituationen können dadurch vermieden oder besser beherrscht werden.

Warum wird so ein Test benötigt?

Dass ein erschöpfter Taucher in Notsituationen kaum so angemessen reagieren kann, wie er das gelernt hat, leuchtet ein.

Weniger bekannt ist, dass körperliche Anstrengung erhebliche Auswirkungen auf die Stickstoffsättigung und damit auf das Risiko eines Tauchzwischenfalls hat.

Dahinter steckt, und das ist eine neue Erkenntnis, das völlig unterschiedliche Sättigungsverhalten, das man bei Muskelgeweben beobachten kann, wenn diese entweder im Ruhezustand oder in Aktion sind.

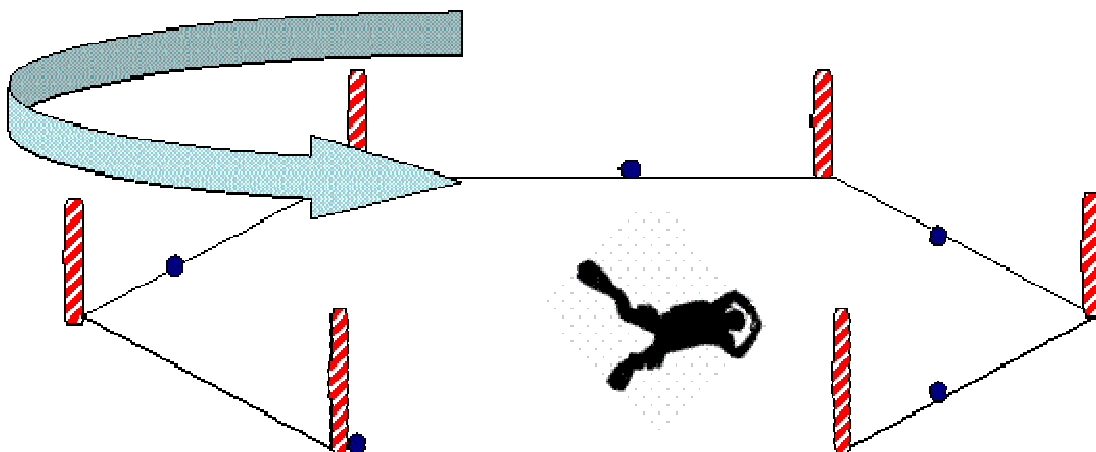
Wie anstrengend eine Tätigkeit ist, hängt aber auch vom Fitnessgrad des Tauchers ab.

Kein Tauchcomputer kann das wirklich erkennen und berechnen.

Das ist problematisch, weil neue Tauchunfallstatistiken zeigen, dass es hier Zusammenhänge gibt, die einer Klärung bedürfen.

Der Test

Der Test basiert auf einem festgelegten Unterwasser-Rundkurs, der mit steigender Geschwindigkeit zu betauen ist. Die Ergebnisse eines solchen Tests können in keiner Tauchtauglichkeitsuntersuchung ermittelt werden. Denn damit wird die tatsächliche Leistungsfähigkeit des Tauchers ermittelt.



Nach einer kurzen Einweisung des Tauchers in den Testablauf kann es auch schon losgehen...

Der Taucher beginnt den Test in einem ausgeruhten Zustand. Seine Aufgabe ist es unter bestimmten Zeitvorgaben entlang dem Seil zu tauchen. Die Tauchgeschwindigkeit wird in regelmäßigen

Abständen erhöht. Diese Steigerung führt dazu, dass der Taucher die Vorgaben nicht mehr einhalten kann und den Test beendet.

Seine erreichte Tauchstrecke und Tauchzeit ergibt sein erreichtes Fitnesslevel.

Bewertet werden alle Faktoren, die das Testergebnis beeinflussen.

Dazu gehören u.a.

- Strömungswiderstand
- Flossentechnik
- Ausdauerleistungsfähigkeit

Der Nutzen für den Taucher

Der Taucher erhält eine schriftliche Teilnahmebescheinigung, Bewertung im Hinblick auf das „System Taucher“ – Strömungswiderstand, Flossentechnik, Ausdauerleistung.

Bewertung der persönlichen Tauchleistung und zudem hat er einen Beitrag zur Unfallforschung geleistet.

Interessiert? – Dann setzen Sie sich doch einfach unverbindlich mit uns in Verbindung!