

**Behindert –  
und dann auch noch tauchen ...**

**... geht das denn überhaupt !?**

# Vortragsinhalte

- zur Person
- wie kam ich zum Tauchen?
- Medizinische und soziale Aspekte des Behindertentauchens
- Hilfsmittel / Ausrüstungsanpassung
- meine Tauch“technik“ (Fotos/Video)
- Fragen der Teilnehmer (Diskussion)

# Zur Person

- Uwe Heineker
- geboren 1955
- wohne in Mülheim an der Ruhr
- bin Diplom-Sozialarbeiter seit 1981, ehren- und hauptamtlich in der Behindertenarbeit tätig
- tauche seit 1986
- Mein Ziel ist es, Menschen mit Behinderungen für den Tauchsport zu motivieren und das Behindertentauchen bekannter zu machen

# Wie kam ich zum Tauchen?

- Begeisterung für Unterwasser-Filme
- war Nichtschwimmer bis 1974
- Schwimmenlernen in der Deutschen Sporthochschule Köln
- Schnorcheln
- 1985 Schnuppertauchen im Malediven-Urlaub = wurde vom „Tauchvirus“ erfasst ...!

# Behindertentauchen ...

- Aufrechterhaltung und Entwicklung der einzelnen Bewegungsfunktionen
- Stärkung des Muskelgewebes
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Atmung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Steigerung eigener Fähigkeiten
- Förderung sozialer Kontakte (Tauchen ist Partnersport! | Regel: **Tauche nie allein!**)

# Meine Tauch“technik“

- Druckausgleich



- Maske ausblasen



# Meine Tauch“technik“

- neutralen Schwebestand herstellen
- Lungenautomat aus dem Mund nehmen



# Meine Tauch“technik“

- bei sehr starken Strömungen:  
Festhalten an der ersten Stufe des Tauchpartners



# Meine Tauch“technik“

- als reale (!) Karikatur:



# Hilfsmittel / Ausrüstungsanpassung

- Tragetuch
- Tragetuch am Hebekran



# „Vortrieb“

- Führen durch Tauchpartner
- Unterwasser-Scooter



# Hilfsmittel / Ausrüstungsanpassung

- Handflossen



- Vollgesichtsmaske



# Meine Tauch-Highligts:

- Walhai



- Manta



# Fazit

- Tauchen ist somit auch gleichzeitig eine unschätzbare Therapie bei der (Wieder-) eingliederung in einem Ausmaß, das mit herkömmlichen Bewegungstherapien kaum zu erreichen ist.
- Zusammenfassend kann also festgestellt werden:

***Tauchen ist für behinderte  
Menschen DER  
Integrationssport schlechthin!***

... und wann tauchst **DU** mit mir ab?