



---

## Regeln und Empfehlungen des VDST zur maximalen Tauchtiefe beim Apnoetauchen

Entsprechend dem Lebensalter gelten im VDST folgende Maximaltiefenempfehlungen

bis 9 Jahre  
10 und 11 Jahre  
12 und 13 Jahre  
14 und 15 Jahre  
ab 16

bis 5 m Wassertiefe  
bis 8 m Wassertiefe  
bis 12 m Wassertiefe  
bis 15 m Wassertiefe  
bis 25 m Wassertiefe