

Kursdauer: 4 Tage

Voraussetzungen

- 18 Jahre oder (16 Jahre mit Unterschrift der Eltern)
- Abgeschlossener AIDA 3 Kurs oder Äquivalent
- AIDA Medical Statement oder gültiger Tauchtauglichkeitsnachweis
- Haftungsausschluss
- Erste Hilfe Kurs (max. 2 Jahre alt)

Kurs Beschreibung

Der AIDA 4 Kurs ist ein fortgeschrittener Freitauchkurs, der weiter auf den AIDA 3 Kurs aufbaut. Er ist für Freitaucher gedacht, die ihre Fähigkeiten über den Freizeitbereich hinaus entwickeln möchten.

Es werden Techniken, Wissen und Sicherungsabläufe des tiefen Freitauchens vermittelt (z.B. ausgeatmet tauchen oder „Mouthfill“ Druckausgleich). Ihr werdet eure Fähigkeiten in den Hauptdisziplinen des Freitauchens weiter entwickeln:

Static Apnea, Dynamic Apnea, Constant Weight, Free Immersion und Variable Weight. Der Schwerpunkt liegt bei Constant Weight. Neben den Wassereinheiten werdet ihr mit folgenden Themen vertraut gemacht: Stretching, Lungendehnung, Packen (lung packing) und negativ Packen (reverse packing). Desweiteren gehören das Cardiotraining und die Ernährung zu den Ausbildungsinhalten.

Theorie

- Physik – Gesetz von Dalton, Gesetz von Boyle, Gesetz von Henry, Dekompressionskrankheit, Stickstoffnarkose
- Failure depth – was es bedeutet, wie man die Vitalkapazität der Lunge erhöhen und das Residualvolumen der Lunge verringern kann
- Ausgeatmet tauchen- FRC, wie und wann verwende ich es, Gefahren des ausgeatmeten Tauchens
- Mouthfill – wie und wann setze ich ihn ein
- Packen – wie und wann setze ich es ein, Risiken
- Fitness für Freitaucher- aerobes and anaerobes Training, Stretching, Ernährung
- Apnoe Training- wie trainiere ich das Luftanhalten an Land
- Sicherungssysteme beim Freitauchen

Stretching Session

Die Absicht der Stretching Session ist es sicherzustellen, dass der Kursteilnehmer weiß, wie man seinen Körper und seine Lunge auf das Tauchen vorbereitet. Die Dehnungsübungen finden später Verwendung in der Vorbereitung für Tauchgänge oder zum regelmäßigen Üben.

Inhalte:

- Plane und unterrichte ein komplettes Körperstretching für die Tauchgangsvorbereitung
- Zeige eine Lungen Stretching Session, inkl. Packen und negativ Packen

Hallenteil 1

- Lungendehnung zur Vorbereitung
- Einen Tauchpartner durch eine Statik-Session coachen, einschließlich verbaler Anleitung
- Zeittauchen über 3:30 min. unter Zuhilfenahme der Pack-Technik
- Streckentauchen über eine Strecke von min. 70 m
- Sicherung des Tauchpartners bei einem Maximaltauchgang

Hallenteil 2

- Entwirf eine Trainingseinheit für das Streckentauchen. Inhalte: Stretching, Apnoetauchen, Techniktraining, CO2 Tabellen mit oder ohne Flossen, Laktat-Toleranztraining
- Setze den richtigen Auftrieb unter Berücksichtigung von Tiefe, Anzug, Packing und Wasserlage
- Zeige angebrachte Rettungstechniken um einen Freitaucher (LMC oder BO) beim Streckentauchen zu retten

Freiwasser

1. Tauchgang

- Entwirf eine Trainingseinheit für das Streckentauchen. Inhalte: Stretching, Apnoetauchen, Techniktraining, CO2 Tabellen mit oder ohne Flossen, Laktat-Toleranztraining
- Setze den richtigen Auftrieb unter Berücksichtigung von Tiefe, Anzug, Packing und Wasserlage
- Zeige angebrachte Rettungstechniken um einen Freitaucher (LMC oder BO) beim Streckentauchen zu retten

2. Tauchgang

- Bereite dich mit einem Lungenstretching auf die Tauchsession vor
- Bereite die Ausrüstung für das Tieftauchtraining vor
- Kombiniere die „Mouthfill“ Technik mit dem Leere Lunge Tauchen
- Zeige einen Tauchgang mit Variablem Gewicht, Training für Druckausgleich (max. 40m)
- Retten eines ohnmächtigen Tauchers aus 20m
- Aufstieg aus 20m ohne Maske

3. Tauchgang

- Komplettes Körperstretching und Vorbereitung für die Tauchsession
- Bereite alles für einen Freiwassertauchgang vor
- Variabel Weight Tauchgang für Tiefen- und Druckausgleichstraining (max. 40m)
- Tieftauche mit vorherigem Packen; Mouthfill in 20m Tiefe

4. Tauchgang

- Komplettes Körperstretching und Vorbereitung für die Tauchsession
- Bereite alles für einen Freiwassertauchgang vor
- Plane eine Freiwasser Tauchsession mit ausgeatmeten Aufwärmtauchgängen und einem Maximaltauchgang
- Maximaltauchgang auf mind. 32m (28m, wenn das Wasser in 10m Tiefe kälter als 12°C ist), Maximaltiefe 38m; verwende den Mouthfill
- Rette einen ohnmächtigen Freitaucher aus 15m; Übung mit einer Flosse
- Abschleppen eines Freitauchers zu einem Boot oder Ufer für eine Länge von mind. 50m

Quelle: <https://www.aida-deutschland.de/ausbildung/>