

Kursdauer: 1 Tag

Voraussetzungen

- 18 Jahre oder (16 Jahre mit Unterschrift der Eltern)
- mindestens 100m schwimmen
- AIDA Medical Statement oder gültiger Tauchtauglichkeitsnachweis
- Haftungsausschluss

Kurs Beschreibung

Dieser Kurs wurde entworfen, um Neulingen eine Einführung in das Freitauchen zu geben. Er hilft dem Schüler Grundtechniken, Wissen und Sicherungsabläufe zu vermitteln um das Freitauchen sicher zu gestalten. Dieser Kurs richtet sich nicht an Wettkämpfer, sondern an Freizeittaucher die Spaß an der Gewässererkundung haben. Dafür liegt der Hauptfokus auf dem Tauchen ohne Seil, außerdem gibt es keine Einführung in die verschiedenen Wettkampfdisziplinen. Der Tauchgang kann eine Kombination aus Strecken- und Tieftauchen sein.

Theorie

- Ausrüstung für Freitaucher – Die Grundausrüstung fürs Freitauchen: Maske, Schnorchel, Flossen, Gewichtsgürtel und Tauchanzug
- Atmung für Freitaucher – Wie atme ich vor und nach dem Tauchgang?
- Druckausgleich – Warum und wie gleiche ich den Druck aus?
- Sicherheit beim Freitauchen – Vermeidung und Umgang mit LMC und BO
- Freitauchen und Gerätetauchen – wie kombiniere ich beides sicher

Atmung / Zeittauchen

- richtige Atmung fürs Freitauchen
- Atmung nach dem Tauchgang
- erste Erfahrungen mit dem Atemreiz
- Rettungstechniken bei LMC und BO

Wassereinheit

- Vorbereitung und Anlegen der Ausrüstung
- richtiges Abtauchen
- Flossen- und Schwimmtechnik
- sicheres Partnertraining
- Rettungsübungen

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