

Kursdauer: 2- 2 ½ Tage

Voraussetzungen

- 18 Jahre oder (16 Jahre mit Unterschrift der Eltern)
- 200m ohne Flossen oder 300m mit Maske, Flossen und Schnorchel schwimmen
- AIDA Medical Statement oder gültiger Tauchtauglichkeitsnachweis
- Haftungsausschluss

Kurs Beschreibung

Dieser Kurs wurde entworfen, um die grundlegenden Techniken des Freitauchens mit und ohne Führungsleine zu vermitteln. Dieser Kurs ist für Freitauch Anfänger, die schon Erfahrung im Umgang mit ABC-Ausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen) besitzen. Der Kurs gibt eine Einführung in die folgenden Themen: Tauchphysik, Physiologie, Tauchgangsplanung, Organisation, Rettungstechniken, Tauchtechnik, Probleme lösen und vermeiden, Spaß am Freitauchen. Ihr werdet Erfahrungen im Zeit-, Strecken- und Tieftauchen sammeln.

Theorie

- Einführung in AIDA-International
- Ausrüstung für Freitaucher
- Atmung für Freitaucher
- Druckausgleich
- Sicherheit beim Freitauchen – LMC und BO
- Respekt für die Umwelt
- Freitauchen und Gerätetauchen
- Freitauch Disziplinen
- Schriftliche Prüfung

Zeittauchen

- richtige Atmung vor dem Tauchgang
- Atmung nach dem Tauchgang
- sicheres und effektives Training in der Schwimmhalle mit dem Partner
- Rettungstechniken bei LMC und BO
- Prüfung: Zeittauchen von min. 2 min

Streckentauchen

- Vorbereitung und Anlegen der Ausrüstung
- Atmung vor und nach dem Tauchgang
- Flossen- und Schwimmtechnik
- sicheres Partnertraining
- Rettungsübungen
- Prüfung: Streckentauchen von min. 40m mit Flossen

Freiwasser

- 1. Tauchgang
 - Vorbereitung und Anlegen der Ausrüstung
 - Tarierung
 - Umgang mit der Lanyard
 - Üben des Druckausgleichs
 - Abtauchtchniken
 - Tauchttechnik am Seil
 - Atmung nach dem Tauchgang
- 2. Tauchgang
 - Wiederholung und Festigung der Inhalte des ersten Tauchgangs
 - Wende am Seil
 - Sicherung des Partners
 - Rettungsübung an der Oberfläche
- 3. Tauchgang
 - Prüfung: Tieftauchen von min. 12m (max. 20m)
 - Sicherung des Tauchpartners in einer Tiefe von 5-10m
 - Retten eines Tauchers aus 5m Tiefe.

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