

Kursdauer: 3 Tage

Voraussetzungen

- 18 Jahre oder (16 Jahre mit Unterschrift der Eltern)
- Abgeschlossener AIDA 2 Freediver Kurs oder Äquivalent
- AIDA Medical Statement oder gültiger Tauchtauglichkeitsnachweis
- Haftungsausschluss

Kurs Beschreibung

Der AIDA 3 Kurs ist für fortgeschrittene Freitaucher und baut auf den Grundlagen des AIDA** Freedivers auf. Es werden die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt um ein erfahrener Freitaucher zu werden. Ziel des Kurses ist es, selbstständig Tauchgänge zu planen und durchzuführen.

Im Kurs wird das Wissen und der Umgang mit Sicherungsverfahren vertieft und weiter ausgebaut. Neue Themen sind hier der Freie Fall, Frenzel Druckausgleich, Tabellenttraining und der richtige Umgang mit steigendem Druck.

Die Teilnehmer werden ihre Fertigkeiten in den gebräuchlichsten Disziplinen des Freitauchens (Statik, Dynamik und Konstantes Gewicht) weiter vertiefen. Es wird nicht auf Wettkampfgeln eingegangen (Competition Freediver).

Theorie

- Physik – Gesetz von Dalton, Gesetz von Boyle, Tarierung fürs Tieftauchen
- Physiologie – Herzkreislaufsystem, Hyperventilation, Blackout/Aufstiegsblackout, Druckausgleich
- Die Lunge in der Tiefe
- Säugetier Tauchreflex
- Trainingsmethoden
- Ethik
- Planung eines Tauchgangs
- Das Buddysystem

Hallenteil 1 – Trainingstabellen

- Entwurf einer CO₂-Tabelle um die Kohlenstoffdioxid Tolleranz zu trainieren.
- Entwurf einer O₂-Tabelle um die Sauerstoffarmut zu trainieren.
- Entwerfen und Tauchen einer CO₂ Tabelle für das Streckentauchen (mind. 20 Bahnen), trainiert die CO₂- und Laktattolleranz.
- Retten eines Freitauchers während des Streckentauchtrainings (LMC/BO)

Hallenteil 2 – Maximaltauchgang

- Planen und Durchführen einer Aufwärmtablette für einen Maximaltauchgang von mind. 2:45 Minuten
- Richtige Atmung vor und nach dem Tauchgang
- Rettungstechniken für LMC/BO beim Statiktraining
- Demonstration eines Streckentauchversuchs von mind. 55m mit Flossen
- (Atmung vor dem Tauchgang, Kopf- und Körperposition, die Wende und die Atmung nach dem Tauchgang).
- Sicherung eines Dynamik Maximalversuchs

Freiwasser

1. Tauchgang – Technik und Druckausgleich

- Umgang mit dem Lanyard
- Richtige Tarierung, Neutralpunkt finden, Start Freier Fall
- Abtauchtechnik, Position am Seil, Tauchtechnik und Flossentechnik
- Auftauchen und Erholungsatmung
- Durchführung des “Frenzel” Druckausgleichs

2. Tauchgang – Freier Fall, Eigenrettung und Sicherung

- Wahl des Tauchplatzes
- Üben des Freien Falls und des Frenzel Druckausgleichs
- Sicherung eines Freitauchers während eines 20m Tauchgangs (mind. 3 mal)
- Selbstrettung (z.B. Wadenkrampf) aus 15m Tiefe
- Wende in 10m Tiefe ohne Seilberührung

3. Tauchgang– Training und Sicherung

- Üben und Verfeinern der neu gelernten Techniken (Freier Fall, Druckausgleich und Tauchtechnik)
- Üben der Sicherung
- Sicherung an der Oberfläche
- Retten eines Freitauchers aus 10m Tiefe

4. Tauchgang – Aufwärmen und Maximaltauchgang

- Aufwärmen und Maximaltauchgang auf mind. 24m (21m, wenn das Wasser in 10m Tiefe kälter als 12°C ist), Maximaltiefe 30m
- Sicherung eines Freitauchers in 10m Tiefe
- Abstieg auf 10m, Maske absetzen und Auftauchen
- Abschleppen eines Freitauchers zu einem Boot oder Ufer für eine Länge von mind. 50m

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