

TRY APNEA / BASIC DIVER / SSI LEVEL 1 FREE DIVER

Tag 1

8:30 -12:00

Try Apnea
Basic Diver
Level 1 FD

Erklärung des Kursverlaufs

Theorie Unterricht:

Atemtechniken & Hyperventilation

Tauchphysik und Tauchausrüstung

Briefing:

Erklärung der Übungen

Pool/Begrenztes Freiwassertraining: Module 1

Tarierungscheck, Duck Dive,

Üben des Flossenschlag mit Apnea Flossen(Flutter Kick)

Dynamic Apnea (DYN) 30m Streckentauchen

Dynamic Apnea ohne Flossen (DNF) Streckentauchen per Armschlag

Debriefing

Ausfüllen des Logbuchs und der Rekord Karte

13:30 - 17:00

Basic Diver
Level 1 FD

Theorie Unterricht:

Atemtechniken & Hyperventilation

(MDR) Mammalian Diving Reflex

Briefing:

Erklärung der Übungen

Pool/Begrenztes Freiwassertraining: Module 2

Üben des Flossenschlag mit Apnea Flossen (Dolphin Kick)

Dynamic Apnea (DYN) 30m Streckentauchen

Druckausgleich, „Rescue“ Übungen (Krampf lösen, Schleppen & Schieben)

Blackout (BO) & Lost of Motor Control (LMC)

Rettungsübung: Rescue – Response – Revive (RRR)

Debriefing

Ausfüllen des Logbuchs und der Rekord Karte

Zertifizierung Basic Diver

Leihhausrüstung:

Die Apnea Flossen und der Gummi Bleigurt sind im Kurspreis inklusive

Try Apnea Programm:

Schnupperprogramm im Apnea tauchen, inklusive der Leihhausrüstung (½ Tag) 40 Euro

Basic Free Diver:

Kursprogramm (1 Tag) inklusive FD-Schüler Manual, Leihhausrüstung und Basic Diver Zertifizierung 120 Euro

SSI LEVEL 1 FREE DIVER

Tag 2

8:30 -12:00

Level 1 FD

Relaxing & Stretching, Atemtechnik

Briefing:

Erklärung der Übungen

Freiwasser Training: Module 3

Buoyancy Check, Druckausgleich, Duck Dive,
Flossenschlag Training (Flutter Kick), Streamlining,
Orientierung am Seil, Surfacing,
Constant Weight (CWT) 10 Meter Training,
Auftauchen aus 10 Meter Tiefe mit Arm Technik,

Debriefing

Ausfüllen des Logbuchs und der Rekord Karte

Theorie Unterricht:

Abschlußtest

13:30 - 17:00

Level 1 FD

Relaxing & Stretching, Atemtechnik

Briefing:

Erklärung der Übungen

Freiwasser Training: Module 4

Flossenschlag Training (Dolphin Kick), Streamlining,
Constant Weight (CWT) 10 Meter Training,
Aufstieg aus 10 Meter Wassertiefe ohne Maske
Rettungsübung (Krampf lösen & Ermüdeten Taucher abschleppen)
Blackout (BO) & Lost of Motor Control (LMC)
Rettungsübung: Rescue – Response – Revive (RRR)

Debriefing:

Ausfüllen des Logbuchs und der Rekord Karte

Zertifikation Level 1 Free Diver

Leihhausrüstung:

Die Apnea Flossen und der Gummi Bleigurt sind
im Kurspreis inklusive

Level 1 Free Diver:

2 Ganze Tage Freitauchtraining inklusive Schüler Manual, Logbuch,
Leihhausrüstung und SSI Level 1 Free Diving Zertifikation 200 Euro