

DC Freediver 1

Der Freediver 1 ist ein Freitaucher, der neben den Grundlagen wie sie im Basic Kurs erlernt wurden, auch bereits mit etwas Training die Disziplinen Static (2:30 min), Dynamic (30 m) und Constant Weight (-10 m) tauchen kann. Bei den erforderlichen Zeiten bzw. Tiefen ist es wichtig, dass diese ohne jegliche Zeichen von Hypoxie wie Samba oder Blackouts absolviert werden müssen und dass der Schüler diese Zeiten bzw. Tiefen in voller Kontrolle und mit Reserven in entsprechender Ruhe reproduzieren kann. Der Freediver 1 ist ein vollwertig ausgebildeter Freitaucher, der bereits als Sicherungstaucher bei flacheren Tauchgängen seiner Partner fungieren kann. Er muss nach Kursabschluss bereits über Kenntnisse von Atemtechniken, Physiologie des Freedivings und Notfallmanagement bei Freitauchunfällen Bescheid wissen. Desweiteren kennt er bereits das Training mit Sauerstoff und weiß dessen Nutzen zu schätzen.

Voraussetzungen

- Mindestalter **14 Jahre**
- Gültige ärztliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung
- Adäquate Fitness und Schwimmfähigkeit

Kursdauer

- Mind. 2-3 h Theorie
- Mind. 1 Pooleinheit
- Mind. 1 Freiwassertauchgang

Dokumentation, Brevetierung

Vor Kursbeginn werden auf dem Training Record die Voraussetzungen und die persönlichen Daten des Teilnehmers dokumentiert. Alle Lektionen werden im Training Record unterschrieben und vom Schüler gegengezeichnet. Wenn alle Erfordernisse erfüllt sind, kann der Ausbilder das Brevet *DC Freediver 1* ausstellen.

Wesentliche Kursinhalte

Theorie:

- Ausrüstungskunde
- Verschiedene Apnoe Disziplinen
- Grundlagen der Atemphysiologie
- Blutgase beim Apnoetauchen
- Lungenfunktion, Grenzen der Lungenfunktion
- Tauchreflex
- Grundlagen von Denktechniken

Praxis:

- Atemtechniken (Bauch- Brust- und Vollatmung, Strömungsatmung)
- Abtauchübungen inkl. Rolle aus Rückenlage

- Tauch- und Schwimmtechnik in allen 3 Grunddisziplinen: Static (2:30 min), Dynamic (30 m) mit und ohne Flossen, Constant Weight (-10 m) mit und ohne Flossen
- 1-2-3 (oxygen 7min), 1-2-3 (Luft 5min)
- Tauchen an einem Seil
- Sicherungstauchen in allen 3 Grunddisziplinen
- Notfallplan und Tauchunfallmanagement

Sicherheitsstandards

Die Static- und Streckentauchversuche dürfen nur im Pool oder Confined Water stattfinden.

Beim Tieftauchen im Freiwasser darf der Grund max. 10 m tief sein. Darüber hinaus dürfen die Tauchbedingungen (Temperatur, Sicht, Wasserbewegungen etc.) die Sicherheit während der Ausbildung nicht gefährden.

Ratio Instruktor / Schüler

1:6 bei optimalen Bedingungen

Qualifikation Instruktor

DC Freediving Instruktor