

DC Basic Freediver (Spezialkurs)

Im Freediving Grundkurs werden Beginner in die Grundlagen des Freedivings eingeführt. Im Vordergrund stehen sicherheitsrelevante Aspekte (z.B. „Tauche und trainiere nie alleine“ etc.) und das Kennenlernen der Disziplinen (Static, Dynamic und Constant Weight). Ziel des Kurses ist es, dem Teilnehmer die Reize des Freedivings und die Grundlagen für ein sicheres Training zu vermitteln. Der Basic Freediver kann mit anderen Tauchern seiner Stufe erste Freitauchgänge absolvieren. Fortgeschrittene Techniken (z.B. lung packing, empty lung Manöver, Hyperventilationen etc.) werden nicht gezeigt und auch nicht angewendet.

Voraussetzungen

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

Kursdauer

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

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 Basic Freediver* ausstellen.

Wesentliche Kursinhalte

Theorie:

- Ausrüstungskunde
- Grundlagen der Atemphysiologie, Lungenfunktion
- Die Lunge unter Druck, Barotrauma, Verletzungen
- Grundlagen der Atemtechniken (Vollatmung, Brustatmung, Bauchatmung)
- Grundlagen von Denktechniken
- Druckausgleich beim Freediving
- Verschiedene Freediving-Disziplinen
- Grundlegende Absicherung beim Streckentauchen, Static und Tieftauchen

Praxis:

- Abtauchübungen
- Üben von Atemtechniken (Vollatmung, Brustatmung, Bauchatmung)
- 1-2-3 mit und ohne Sauerstoff
- Versuch der verschiedenen Freediving-Disziplinen (zumindest Static und dynamic)

Sicherheitsstandards

Die Tauchausbildung darf nur im Pool oder Confined Water stattfinden.

Ratio Instruktor / Schüler

1:6 Bei optimalen Bedingungen

Qualifikation Instruktor

DC Freediving Instruktor oder mind. *DC* Basic Scuba Instruktor mit der Abnahmeberechtigung *Basic Freediving*.