

DC Freediver 3

Der Freediver 3 ist die höchste Brevetierung, die es im nicht professionellen Apnoetauchen bei DC gibt. Der Freediver 3 verfügt über sehr gute Kenntnisse und Fähigkeiten in allen Freitauchdisziplinen. Darüber hinaus beherrscht er verschiedene Meditationstechniken, um seinen Puls und seine Atmung effektiv zu kontrollieren.

Seine Mindestanforderungen sind:

Static 04.00 min, 75 m Dynamic mit und ohne Flossen (incl. Monofin), -25 m Constant Weight ohne Flossen bzw. -30 m mit Flossen incl. Monofin. Rettung aus -15m Tiefe. 1-2-3 (oxygen) 9min, 1-2-3 (air) 7min.

Voraussetzungen

- Mindestalter **18 Jahre**
- Gültige ärztliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung
- Adäquate Fitness und Schwimmfähigkeit
- DC Freediver 2 oder vergleichbare Qualifikation

Kursdauer

- Mind. 3-4 h Theorie
- Mind. 1 Pooleinheit
- Mind. 3 Freiwassertauchgänge

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 3* ausstellen.

Wesentliche Kursinhalte

Theorie:

- Ausrüstungskunde Sicherheitsmaßnahmen für tiefe Tauchversuche
- Verschiedene Meditationstechniken
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems durch Druck- und Temperaturrezeptoren
- Tauchunfallmanagement und Rettungskette

Praxis:

- Fortgeschrittene Atemtechniken (Über- und Unterdrucktechniken, Bandas, Struggletechniken)
- Fortgeschrittene Druckausgleichstechniken (nach Frenzel, Dalonca)
- Mindestanforderungen: 4:00 min Static, 75 m Dynamic mit und ohne Flossen (inkl. Monofin), -30 m Constant Weight mit Flossen (inkl. Monofin) bzw. -25 m ohne Flossen
- 1-2-3 (oxygen 9min), 1-2-3 (Luft 7min)

- Retten eines Verunfallten aus einer Tiefe von 15 m an die Oberfläche und Transport an Land bzw. auf das Boot/Plattform
- Sicherungstauchen in allen 3 Grunddisziplinen
- Notfallplan und Tauchunfallmanagement

Sicherheitsstandards

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

Beim Tieftauchen 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