

DC Freediver 2

DC Freediver 2

Der Freediver 2 ist ein fortgeschrittener Freitaucher, der Leistungen in allen 3 Disziplinen erbringt, die ohne Training in der Regel nicht möglich wären. Seine Mindestanforderungen sind 3:00 min Static, 50 m Dynamic und -15 m Constant Weight ohne/mit Flossen. Er benutzt fortgeschrittene Atemtechniken und mit Bedacht auch spezielle Techniken und/oder bestimmte Druckausgleichstechniken. Er kann bei allen Tauchversuchen im Rahmen des *DC* Ausbildungsprogrammes als Sicherungstaucher fungieren. Rettungstechniken werden bei allen Disziplinen erlernt, beim Tieftauchen muss ein Verunfallter aus einer Tiefe von 15 m sicher an die Oberfläche gebracht werden. Bei den modernen Übungen 1-2-3 kann er mit Sauerstoff 8min und mit Luft 6min tauchen.

Voraussetzungen

- Mindestalter **16 Jahre**
- Gültige ärztliche Tauchtauglichkeitsuntersuchung
- Adäquate Fitness und Schwimmfähigkeit
- *DC Freediver 1* oder vergleichbare Qualifikation

Kursdauer

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

Wesentliche Kursinhalte

Theorie:

- Verschiedene Meditationstechniken
- Ursache und Physiologie von Blackouts, Samba und Zwerchfellkontraktionen
- Sicherungsmaßnahmen bei Tauchversuchen
- Tauchunfallmanagement und Rettungskette

Praxis:

- Erweiterte Atemtechniken (Flanken- und Schlüsselbeinatmung, Wechselatmung, Stoßatmung)
- Mindestanforderungen: 3:00 min Static, 50 m Dynamic mit und ohne Flossen, -20 m Constant Weight mit und ohne Flossen.
- 1-2-3 (oxygen 8min), 1-2-3 (Luft 6min)

- 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 Statik-Versuche dürfen nur im Pool oder Confined Water stattfinden.

Beim Tieftauchen im Freiwasser 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