



# H2 OCEAN<sub>.DE</sub> HUMAN

Apnoe –Kurs AIDA



## Ausbildung

H2Ocean versteht die Kursinhalte von AIDA international als Basic-Ausbildung und bietet hinsichtlich der Sicherheit und Rettungsfähigkeit zusätzliche Ausbildungspakete an, auch von aqua med, und Workshops, die zum Teil auch brevetiert werden und auf das Leistungslevel der Absolventen ausgerichtet sind.

Im H2Ocean Club wird neben angeleitetem Training auch andere Vorteile, mehr dazu auf der Homepage.

## Voraussetzungen für den



- 18 Jahre, oder ab 16 Jahre mit der schriftlichen Zustimmung der Erziehungsberechtigten
- 100 m schwimmen ohne Pause
- Schriftliche Erklärung zum Gesundheitszustand
- Unterschriebene Haftungsausschlusserklärung

Dauer : 1 Tag

Kosten: 100 € inkl. Eintritt , Ausbildungsunterlagen  
ggf. zzgl. Leihausrüstung

## Kursbeschreibung:

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger im Apnoetauchsport. Er soll die grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln, das Apnoetauchen insbesondere unter den Sicherheitsaspekten, für sich zu entdecken, erste Erfahrungen zu sammeln und seine Fähigkeiten zu entdecken.

Es werden **keine** Wettkampfdisziplinen oder -regeln vermittelt und auch die Tieftauchgänge werden nicht unter dem Aspekt des Wettkampfes durchgeführt, sondern die Unterwasserwelt auf diese Art kennenzulernen.

## Kursinhalte

### Theorie:

- Sicherheit
- Ausrüstung
- Druckausgleichsmethoden
- Atemtechnik

### Praxis:

- Sicherungs- und Rettungstechniken
- Handhabung der Ausrüstung
- Atmung vor und nach einem Tauchgang
- Abtauchen
- Druckausgleich
- Tauchstil

Es werden weder eine schriftliche Prüfung, noch Prüfungstauchgänge abgelegt.

Es wird die Fertigkeit des Tauchers insgesamt bewertet.

### Folgende Leistungen sollen erbracht werden:

Statik: mind. 1:15 min

Strecke: mind. 25 m

Tiefe: max. 10 m

### Anmeldung:

Es besteht grundsätzlich auch die Möglichkeit ab 4 Personen einen Kurs außerhalb der angesetzten Termine durchzuführen.

Zunächst die verlinkten Dokumente herunterladen, bzw. online ausfüllen. Wird bei der Erklärung des Gesundheitszustandes eine Frage mit JA beantwortet, ist es erforderlich das ein Mediziner die Ausübung des Tauchsportes als unbedenklich einstuft.

Ansonsten kann H2Ocean die Ausbildung nicht durchführen. Dies dient insbesondere auch der Sicherheit des Kursteilnehmers.

H2Ocean empfiehlt hierzu Mediziner der GTUEM aufzusuchen und ist hierbei gerne behilflich.

