



H2O

Apnoe-Kurs AIDA



H2Ocean versteht die Kursinhalte von AIDA international als Basic-Ausbildung. Hinsichtlich der Sicherheit und Rettungsfähigkeit zusätzliche Ausbildungspakete an. Kurse von aqua med und Workshops, die auf die Leistungslevel der Absolventen ausgerichtet sind, erweitern die Möglichkeiten der Fortbildung.

Voraussetzungen für



18 Jahre, oder ab 16 Jahre mit der schriftlichen Zustimmung der Erziehungsberechtigten
200 m schwimmen ohne Pause und 300 m mit Flossen, Maske und Schnorchel
Schriftliche Erklärung zum Gesundheitszustand
Unterschiedene Haftungsausschlusserklärung

Dauer: 2 ½ Tage;

15:00 ±19:30 Uhr; 9:00 Uhr ±20:00 Uhr

Kosten: 250 ¼ L Q N O (L Q W U L W W \$ X V
Videoauswertung

ggf. zzgl. Leihhausrüstung

Kursbeschreibung

Dieser Kurs bewegt sich noch im Bereich von Anfängern mit Vorkenntnissen. Die Skills vom Einstern-

Kursinhalte

Theorie (4 h):

Sicherheit
Ausrüstung
Druckausgleichsmethoden
Atemtechnik
Ethik

Praxis:

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

Folgende Leistungen sollen erbracht werden:

Statik: mind. : 2 min
Strecke: mind.: 40 m (mit Bi-Fins)
Tiefe: mind. 16 m max. 20 m
Schriftliche Prüfung: 75% der erreichbaren Punkte

Anmeldung:

Die Kurs-Daten findet ihr im Kalender auf der Homepage.

ab 4 Personen ist es auch möglich einen Kurs außerhalb der angebotenen Termine einzurichten.

Für Einzelpersonen bitte anrufen

- Zur [Terminübersicht](#), unter Kategorien AIDA Kurse auswählen
- [Anmeldung](#) zum online Ausfüllen, per email senden und drucken

Zunächst die verlinkten Dokumente, online ausfüllen und ausdrucken oder per email zusenden. Wird bei der Erklärung des Gesundheitszustandes eine Frage mit JA beantwortet, ist es erforderlich das ein Mediziner die Ausübung des Tauchsportes als unbedenklich einstuft (Tauchtauglichkeitsuntersuchung).

Dies dient insbesondere auch der Sicherheit aller Kursteilnehmer.

H2Ocean empfiehlt Mediziner der GTÜM aufzusuchen und ist hierb gerne behilflich.

