





H2OCEAN

Apnoe tKurs AIDA



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

Voraussetzungen für de 

- 18 Jahre
- Entweder den AIDA  oder vergleichbare Ausbildung oder in den letzten 6 Jahren bei 5 gewerteten AIDA Wettkämpfen mindestens 35 m CWT, 3:45 min Statik und 75 m Dynamik erreicht. Die schriftliche Prüfung des  muss geschrieben werden
- Schriftliche Erklärung zum Gesundheitszustand
- Unterschriebene Haftungsausschlusserklärung

Dauer: 3 ½ Tage

15:00 ±19:30; 09:00 ±20:00 Rahmenzeiten

Kosten: 3 ¼ LQNO (LQWULWW \$XVELOC
Videoauswertung

Ggf. zzgl. Leihhausrüstung

Kursbeschreibung

Die Skills vom 2-Stern-Kurs werden vertieft und optimiert. Die



Kursinhalte

Theorie (6 h):

- Tauchphysik
- Physiologie
- Der Körper in der Tiefe
- Auswirkungen der Dive-Response
- Trainingskonzepte
- Tauchsessions planen
- Das Buddysystem

Praxis:

- Sicherungs- und Rettungstechniken
- Tabellen-Training CO₂-Tabelle (Statik, Dynamik)
- Techniken vom 2-Stern vertiefen
- Frenzel Ausgleichtechnik
- Freefall

Folgende Leistungen sollen erbracht werden:

- Statik: mind. : 2:45 min
- Strecke: mind.: 55 m (mit Bi-Fins)
- Tiefe: mind. 24 m max. 30 m
- Schriftliche Prüfung: 75%

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 hierbei gerne behilflich.

