

## Ausbildungsinhalte Spezialkurs Apnoe Basic - Apnoe Basic



Im folgenden Text sind immer - unabhängig von Wortwahl - weibliche und männliche Teilnehmer gemeint.

### 1. Voraussetzungen und Formalitäten

Keine Eingangsvoraussetzungen nötig

### 2. Praktische Übungen

Es werden 5 Tauchgänge durchgeführt mit jeweils 15 bzw. 30 Minuten

2.1. Korrektes Abtauchen auf 3,5m und 6m, Bergung eines Gegenstandes (30')

2.2. Streckentauchen unter Anwendung bestimmter Atemtechniken von 15, 25, 30, 40, und 50 Meter (15')

2.3. Korrektes Abtauchen auf 8 Meter (5 Meter in Seen) und Zurücklegen einer Strecke von mind. 15 Metern (15')

2.4. Korrektes Abtauchen auf 8, 10, 12, 15 Meter (15')

2.5. Streckentauchen von 20 - 30 Meter im Freigewässer (15')



3. Theorie-Module
Gesamtdauer 2h
3.1. Atemtechniken, Reflexarten
3.2. Hyperventilation, Blackoutarten
3.3. Trainings- und Atemmethoden
3.4. Ausrüstung
3.5. Sicherung