

TSVÖ/CMAS 1* Star Free Diver TSVÖ/CMAS 2* Star Free Diver

In dieser Ausbildung werden theoretische und praktische Freitauchkenntnisse mit besonderem Augenmerk auf Sicherheitstechniken in den Disziplinen Zeittauchen, Streckentauchen und Tieftauchen vermittelt. Mit guter Ausbildung und der richtigen Technik sind die gesteckten Ziele leicht zu erreichen.

Voraussetzungen für diesen Kurs:

- ✓ Vollendetes 14. Lebensjahr / für 2 Stern Kurs positiv abgeschlossener 1 Stern Kurs
- ✓ Gültiges ärztliches Attest betreffend des Nachweises der „Tauchtauglichkeit“
- ✓ Mitgliedschaft beim TSVÖ für das aktuelle Kalenderjahr bzw. Vereinsmitgliedschaft Alpnoe.org

Ausbildungsumfang:

- Theorieausbildung mit Theorieprüfung
- Atem- und Entspannungstechniken
- Statische Apnoe (Zeittauchen)
- Streckentauchen (Dynamik)
- Tauchtechniken, Abtauchtechnik
- Sicherheitstechniken, Tauchgangsplanung
- Tieftauchen an der Boje
- Bergen und Retten eines Freitauchers



Kursziel Freitauchen*:

- Statik: 1 min. 30 sec.
- Dynamik: 25m Streckentauchen
- Tieftauchen: 10m (8m - See)
- Bergen eines Tauchers vom Beckengrund (5m/4m) und retten zum Beckenrand

Kursziel Freitauchen**:

- Statik: 2 min. 30 sec.
- Dynamik: 50m Streckentauchen
- Tieftauchen: 20m (16m - See)
- Bergen eines Tauchers aus ½ Tauchtiefe (10m/8m) und 20m retten an der Oberfläche

Die InhaberInnen des CMAS- Free Diver/TSVÖ-Freitauchen Brevets besitzen freitauchtheoretische Grundkenntnisse und sind ausgebildet zum Freitauchen in den Disziplinen Zeittauchen (Statik), Streckentauchen (Dynamik) und Tieftauchen lt. Brevetstufe

Kurstermine: **lt Ausschreibung**

Kursorte Theorie: Innsbruck TCI-Lokal, Leitgebschule Pradl

Kursorte Praxis: Hofer Stubn Kolsassberg (Theorie, Pool 1),
Innsbruck, Hallenbad Amras (Theorie, Pool 2)
Innsbruck, Hallenbad Landessportzentrum Pool 3)
Achensee, Schwarzenau (Tieftauchen im See)

Mitzubringen: Neoprenanzug mit Kopfhaut, Neopren Handschuhe, Neoprensocken, ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen mit geschlossenem Fußteil, Schnorchel) elastischer Bleigurt (Gummi), Yogamatte oder Decke für Atemübungen, bequeme Kleidung

Bei der richtigen Wahl und Organisation der Ausrüstung sind wir im Kurs bzw. im Vorfeld auch gerne behilflich.

Kurskosten: € 320,-- für TSVÖ Mitglieder bei Anmeldung, inkl. Brevetierung, Lehrunterlage
Die Einmalige Anmeldegebühr von €100 beim Vereinsbeitritt wird für Alpnoemitglieder angerechnet und beim Kurs Gutgeschrieben

Kursleitung: Thomas Oberhuber ☎ 0650 / 4185013 Mail: tom.oberhuber@outlook.com

Mindestteilnehmerzahl: 2 - max. 6; **Anmeldeschluss:** lt. Ausschreibung