

TSVÖ/CMAS 3* 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 16. Lebensjahr, positiv abgeschlossener 2 Stern Kurs
- ✓ Gültiges ärztliches Attest betreffend des Nachweises der „Tauchtauglichkeit“
- ✓ Mitgliedschaft beim TSVÖ für das aktuelle Kalenderjahr bzw. Vereinsmitgliedschaft Alpnoe.org
- ✓ Spezial Brevet TSVÖ-Oxygen-Administration

Ausbildungsumfang:

- Theorieausbildung mit Theorieprüfung auf 3* Niveau
- Atem- und Entspannungstechniken
- Statische Apnoe (Zeittauchen)
- Streckentauchen (Dynamik)
- Tauchtechniken, CWT, FIM, VWT
- Sicherheitstechniken, Tauchgangsplanung
- Trainingsmethoden: CO₂ und O₂ Tabelle
- Vertiefende Physiologie, Medizin, Tauchphysik
- Druckausgleichstechniken



Kursziel Freitauchen***:

- Statik: 3 min. 30 sec.
- Dynamik: 75m Streckentauchen
- Tieftauchen: 30m (24m - See)
- Retten eines Tauchers - 25m zum Ufer
- Bergen eines Tauchers aus ½ Tauchtiefe (15m)
- Rettung und EH bei Unfällen, CPR, O₂-Gabe

Die Inhaber:innen des TSVÖ/CMAS 3* Star Free Diver Brevets besitzen weiterführende theoretische und praktische Technikenkenntnisse im Freitauchen mit besonderem Augenmerk auf Trainings-techniken und sind ausgebildet zum Freitauchen in den Disziplinen Zeittauchen (Statik), Strecken-tauchen (Dynamik) und Tieftauchen bis in größere Freitauchtiefen (bis 30 m).

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: € 490,-- für TSVÖ Mitglieder bei Anmeldung, inkl. Brevetierung, digitaler Lehrunterlage

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

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