

## Training Record zum Ein Stern Taucher\* - Open Water Diver



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

<b>1. Voraussetzungen und Formalitäten</b>
1.1. Pool Diver
1.2. Nachweis der Tauchtauglichkeit (nicht älter als 1 Jahr)
1.3. Anmeldung durchgeführt / Teilnahmebedingungen für den Tauchsport besprochen
1.4. Aufklärung über Versicherungsmodalitäten
1.5. Information über Sporttauchnormen DIN / EN 141153-1 bis 14153-3; die Ausbildenormen DIN / EN 14413-1 und DIN / EN 14413-2
1.6. Hinweis auf Kombi-Brevets CMAS/NAUI, CMAS/PADI und CMAS/SSI
1.7. Hinweis auf weiterführende Info's <a href="http://www.cmas-baltic.org">www.cmas-baltic.org</a>
1.8. Der Teilnehmer wurde darüber informiert, dass die Ausbildung zum Pool-Diver erst dann abgeschlossen ist, wenn er alle aufgeführten Nachweise erbringt und alle Übungen beherrscht.

<b>2. Apnoe - Übungen</b>
2.1. 200m Oberflächenschwimmen mit voller Ausrüstung
2.2. 20 sek. Luft anhalten
2.3. 15m Streckentauchen

<b>3. Scuba Übungen - Freiwasser / Tauchgang 1 [6 - 10 m ; mind. 15 min]</b>
3.1. komplette Ausrüstungsmontage inkl. Sicherheitscheck
3.2. kontinuierliches tarieren auf mind. 1,5 m über Grund

3. Scuba Übungen Freiwasser / Tauchgang 2 [6 - 10 m ; mind. 15 min]

3.3. Wiederangeln des Lungenautomaten

3.4. Maske ausblasen

3. Scuba Übungen Freiwasser / Tauchgang 3 [4 - 10 m ; mind. 15 min]

3.5. kontrolliertes Abtauchen bis zum Grund

3.6. Wechselatmung mit Tauchpartner

3.7. kontrollierter Aufstieg zur Oberfläche

3. Scuba Übungen - Freiwasser/ Tauchgang 4 [6 - 10 m ; mind. 15 min]

3.8. Ein- & Ausstieg in/aus dem Tauchgewässer unter verschiedenen Bedingungen

3.9. Rettung eines Bewusstlosen an die Oberfläche

3. Scuba Übungen - Freiwasser/ Tauchgang 5 [6 - 10 m ; mind. 15 min]

3.10. Notaufstieg aus 6m Tiefe

4. Theorie
mdl. Unterweisung mit folgenden Themen und Inhalten:
4.1. Unterwasserzeichen und Sicherheitsregeln
4.2. Tauchphysik I (Druck & Volumen)
4.3. Barotraumata
4.4. Sicherheitsaspekte - sicheres Tauchen,
4.5. Gerätekunde
4.6. Tauchphysik II (Gasgesetze und Bedeutung)
4.7. Hören und Sehen unter Wasser
4.8. Gefährliche Situationen
4.9. Prävention von Unfällen
4.10. Erste Hilfe
4.11. Dekompression (Dekotabelle)

5. Bevetierung
5.1. Theorieausbildung abgeschlossen und bestätigt
5.2. Praxisausbildung abgeschlossen und bestätigt
5.3. Bestellung CMAS-Karte bei der CMAS Baltic in Riga / Lettland
5.4. CMAS Bevetierung zum Taucher* durchgeführt und Karte bestellt
5.5. Karte an Teilnehmer übergeben