



**APNOE**  
VORARLBERG

# AIDA 2

## FREEDIVER

In den statischen und dynamischen Einheiten im Pool oder begrenzten Wasser werden Entspannung, Atmung, Flossentechniken sowie Sicherheits- und Rettungsabläufe vermittelt. In den Freiwassereinheiten wenden die Teilnehmer diese Fähigkeiten an und kombinieren sie mit grundlegenden Techniken des Tief-Tauchens, wie dem Druckausgleich, Duck Dive, vertikalen Abtauchen, der Körperhaltung, Wenden und dem Umgang mit dem Auftrieb.

### **Voraussetzungen:**

- Mindestalter 18 Jahre (ab 16 Jahren mit Einverständnis eines Erziehungsberechtigten)
- Gesundheitliche Eignung
- 200 m Schwimmen ohne Flossen ohne Unterbrechung
- 300 m Schwimmen mit Maske, Flossen und Schnorchel ohne Unterbrechung
- Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein AIDA 1 und AIDA 2 Kombikurs möglich

### **Erforderliche Leistungen für den Kursabschluss:**

- 2 Minuten Zeittauchen (STA)
- 40 Meter Streckentauchen mit Flossen (DYNB)
- 12 Meter Tiefentauchen mit Flossen (CWTB)
- Theoretische Prüfung mit mindestens 75 % bestanden

### **Theorieinhalte des Kurses:**

Einführung ins Freitauchen, Atmungszyklus beim Freitauchen, Grundlagen der Tauchphysiologie, Druckausgleich, Techniken beim Freitauchen, Sicherheits- und Rettungstechniken, Ausrüstung sowie Disziplinen im Freitauchen

**Teilnehmerzahl:** min. 2 Personen, max. 4 Personen

**Dauer:** 2 Tage (ca. 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, individuell anpassbar)

**Kursort:** Feldkirch

**Kosten:** 330 € inkl. Brevetierung und Lehrunterlagen