



APNOE
VORARLBERG

AIDA 3

ADVANCED FREEDIVER

Ziel dieses Kurses ist es, bereits erlernte Fähigkeiten weiterzuentwickeln, neue Techniken zu erlernen und ein vertieftes Verständnis für Sicherheitsmaßnahmen und fortgeschrittene Methoden zu gewinnen.

Neue Themen sind unter anderem die Free-Fall-Technik, der Frenzel-Druckausgleich, Training mit Tabellen sowie das Erkennen und Reduzieren von Risiken durch Druckveränderungen. Geübt wird in den gängigen Disziplinen: Statik, Dynamik, Free Immersion und Constant Weight mit Bi-Fins.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre (ab 16 Jahren mit Einverständnis eines Erziehungsberechtigten)
- Gesundheitliche Eignung
- Erfolgreicher Abschluss des AIDA2-Kurses oder bestandene AIDA2-Crossover-Evaluierung (bei Umstieg von einer anderen Apnoe-Organisation)

Erforderliche Leistungen für den Kursabschluss:

- 2:45 Minuten Zeittauchen (STA)
- 55 Meter Streckentauchen mit Flossen (DYNB)
- 24 Meter Tieftauchen mit Flossen (CWTB)
- Theoretische Prüfung mit mindestens 75 % bestanden

Theorieinhalte des Kurses:

Physiologie des Tauchens, Druckausgleich, Barotrauma, Verhalten der Lunge in der Tiefe, Auftrieb, Shallow Water Blackout, Trainingsprinzipien, erweiterte Sicherheits- und Rettungstechniken, Tauchreflex bei Säugetieren, Dekompressionskrankheit, Oberflächenpausen und Verhaltenskodex für Freitaucher

Theorieinhalte des Kurses:

Neoprenanzug mit Kopfhaut, Neoprenhandschuhe, Neoprensocken, ABC-Ausrüstung, elastischer Bleigurt, Matte oder Decke für Atemübungen, bequeme Kleidung.

Bei der richtigen Wahl und Organisation der Ausrüstung bin ich im Kurs bzw. im Vorfeld gerne behilflich.

Teilnehmerzahl: min. 2 Personen, max. 4 Personen (Auf Anfrage sind Einzelkurse mit Aufpreis buchbar)

Dauer: 3 Tage (ca. 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, individuell anpassbar)

Kursort: Feldkirch

Kosten: 450 € inkl. Brevetierung und Lehrunterlagen