



PADI Freediver Ausbildung in der Dive Academy

Der PADI Freediver Kurs besteht aus den folgenden drei Teilen – Entwicklung der Kenntnisse (eLearning) eine Confined Water Lektion und Freiwasserlektionen. Bei der Entwicklung deiner Kenntnisse lernst du, wie dein Körper auf das Atemanhalten reagiert und wie sich der Wasserdruck beim Abtauchen auf dich auswirkt. Weiterhin lernst du etwas über Ausrüstung zum Freitauchen, wichtige Sicherheitsregeln und Buddy-Verfahren.

Im Hallenbad erlernst du Atemtechniken und übst dann das Atemanhalten, und zwar beim Treiben an der Oberfläche (statische Apnoe) und beim Schwimmen (dynamische Apnoe). Du übst auch grundlegende Rettungstechniken und lernst deine Rolle als Buddy. (2x ca 3 Stunden).

Während mindestens zwei Freiwasserlektionen (je ca 3 Std) übst du das Abtauchen mit Atemanhalten, indem du dich entweder selbst an einer Leine nach unten ziehst („free immersion“), oder indem du an der Oberfläche an der Hüfte abknickst und bei konstanter Bleimenge („constant weight freediving“) einer Leine nach unten folgst. Du lernst, deine Tiefe Schritt für Schritt zu steigern, indem du dich entspannst und jeden Tauchgang genießt. Rettungsübungen sind ein weiterer wichtiger Bestandteil der Freiwasserlektionen

Ablauf der Ausbildung

- Elearning ab sofort
- Hallenbadteil Sonntag, 22.März 2020, ab 10.00 h
- Freiwasserteil Sonntag, 14. Juni 2020 oder 12. Juli 2020

Kurskosten: CHF 450.00

- Inkl. Elearning, Haba-Eintritt, Zertifizierung PADI Freediver
- Excl ABC Ausrüstung, Tauchmaterial (Blei, Tauchanzug)

Anmeldung viaEmail an Bettina@diveacademy.ch oder Diveacademy.ch

