



Tauchcenter Wuppertal - Meeresauge

Derichs – Wilke GbR

Poolübungen für Open Water Diver Schüler



Anlegen und Einstellen der Ausrüstung

Maske, Schnorchel, Flossen, Tarierjacket, Tauchgerät und Gewichte mit Hilfe des Tauchpartners, des Tauchlehrers oder eines zertifizierten Assistenten anlegen und einstellen.

Vorbereiten der Ausrüstung - Du oder deine Assistenten können die Ausrüstungen bereits vorher montieren, oder das Üben der Montage durchführen, in Abhängigkeit davon, wann du die Anforderungen für Montage / Demontage der Ausrüstung erfüllen willst.

Tarierjacket aufblasen / entleeren an der Oberfläche

An der Oberfläche das Tarierjacket mit Hilfe des Inflators aufblasen und entleeren. Demonstriere im flachen Wasser die Funktion des Jackets / der Tarierweste mit dem Inflator. Demonstriere auch die richtige Körperhaltung für vollständiges Luftablassen.

Atmen unter Wasser

In Wasser, das zum Stehen flach genug ist, die richtige Atemtechnik beim Gerätetauchen demonstrieren und dabei daran denken, dass normal geatmet und zu keiner Zeit der Atem angehalten wird.

Einführung in das Gerätetauchen - Lasse die Tauchschüler in flachem Wasser knien oder sitzen und langsam und tief durch den Lungenautomaten atmen. Gewähre den Tauchschülern ausgiebig Zeit, um sich an das Atmen zu gewöhnen, bevor du zu anderen Übungen übergehst. Für viele ist es ein neues Gefühl - gib ihnen die Möglichkeit, es zu genießen.

Ausblasen des Lungenautomaten

Einen Lungenautomaten unter Wasser ausblasen, in dem er in ihn hinein ausatmet und in dem er die Luftdusche betätigt, und danach die Atmung wieder aufnehmen.

Ausblasen des Lungenautomaten - Demonstriere in flachem Wasser den Tauchschülern beide Ausblasmethoden, durch Ausatmen und unter Verwendung der Luftdusche, und lasse die Tauchschüler beide Methoden üben. Betone die Bedeutung des Ausatmens (ein Aahhh-Laut oder ein kontinuierlicher Strom kleiner Luftblasen sorgt dafür, dass die Atemwege offen sind, immer wenn der Lungenautomat nicht im Mund ist.

Wiedererlangen des Lungenautomaten

In Wasser, das zum Stehen flach genug ist, unter Wasser einen Lungenautomatenschlauch, der sich hinter der Schulter befindet, wiedererlangen.

Wiedererlangen des Lungenautomaten - Demonstriere den Tauchschülern in flachem Wasser beide Methoden und lasse die Tauchschüler beide Methoden üben: 1) bei der „arm-sweep“ genannten Methode verwendest du einen Armschwung, 2) die „reach“ genannte Methode ist ein nach-hinten-Greifen über die rechte Schulter zur ersten Stufe. Betone die richtige Körperhaltung, um die zweite Stufe zu finden. Diese Übung kann mit der Übung 8, Ausblasen des Lungenautomaten, kombiniert werden.

Ausblasen einer teilweise gefluteten Maske

In Wasser, das zum Stehen flach genug ist, eine teilweise geflutete Maske unter Wasser ausblasen.

Maske ausblasen - Demonstriere in flachem Wasser und lasse die Tauchschüler üben, wie eine teilweise geflutete Maske (Augen sind nicht im Wasser) ausgeblasen wird. Betone die richtige Kopfhaltung (nach oben sehen oder, wenn die Maske ein Ausblasventil hat, nach unten) und die Fähigkeit, fortwährend durch die Nase auszuatmen.

Schwimmen unter Wasser

Unter Wasser mit Tauchausrüstung schwimmen, dabei Richtung und Tiefe unter Kontrolle halten und angemessenen Druckausgleich in Ohren und Maske durchführen, um sich an Tiefenänderungen anzupassen.

Schwimmen unter Wasser - Demonstriere in flachem Wasser den Kraulbeinschlag und lasse die Tauchschüler dies üben. Betone die richtige Bein / Flossenhaltung und einen langsamen, weiten Flossenschlag. Gib den Schülern Zeit, das Schwimmen unter Wasser zu üben. Hilf Schülern mit körperlichen Behinderungen spezielle Beinschläge, Arme, etc. effektiv einzusetzen, um sich fortzubewegen. Lasse die Tauchschüler die Druckausgleichstechniken üben, während sie langsam vom flachen ins tiefe Wasser schwimmen und umgekehrt.

Gebrauch des Finimeters und Handsignale

Unter Wasser den Finimeter finden und ablesen und dementsprechend signalisieren, ob der Luftvorrat ausreichend, oder auf Grund des „Vorsichtsbereich“ bereits gering ist.

Gebrauch des Finimeters und Erkennen von Handsignalen - Verwende unter Wasser Handsignale, um die Schüler zu fragen, wieviel Luft sie noch haben und fordere sie auf, dir eine Antwort zu geben. Gewöhne die Schüler daran, Handsignale zu verwenden und erwarte eine Antwort.

Atmen aus einer alternativen Luftversorgung

In Wasser, das zum Stehen flach genug ist, unter Wasser mindestens 30 Sekunden aus der alternativen Luftversorgung eines anderen Tauchers atmen.

Atmen aus einer alternativen Luftversorgung (mindestens 30 Sekunden) - Demonstriere und lasse die Schüler üben, eine alternative Luftversorgung zu lokalisieren, zu sichern und in einer stationären Position daraus zu atmen. Du kannst die Schüler deine alternative Luftversorgung verwenden lassen oder sie wechseln sich als Luftspender und -empfänger ab.

Aufstiege

Die Techniken für einen richtigen Aufstieg demonstrieren.

Aufstiege - Lasse die Schüler die Bestandteile des Aufstieges üben - Handsignal, Zeit festhalten, langsam nach oben schwimmen, nach oben sehen, eine Hand zum Schutz über dem Kopf, mit der anderen Luft aus dem Jacket und/oder dem Trockentauchanzug ablassen.

Sicherheitscheck vor dem Tauchgang

Den Sicherheitscheck vor dem Tauchgang zur Kontrolle der Ausrüstung durchführen.

Sicherheitscheck vor dem Tauchgang zur Kontrolle der Ausrüstung - Nachdem die Tauchschüler ihre Ausrüstung angelegt haben, demonstrieren und lasse die Tauchschüler üben, wie man die Ausrüstung vor dem Tauchen mit Hilfe des Sicherheitschecks kontrolliert: Tarierjacket (OK), Bleigurt/Gewichtssystem (OK), Verschlüsse / Gurte (OK), Luft (OK), abschliessendes Gesamt-OK.

Einstieg(e) in tiefes Wasser

Mindestens einen angemessenen Einstieg in tiefes Wasser demonstrieren.

- Kontrollierter Einstieg aus dem Stand. Lasse die Tauchschüler im Stehen Maske und Flossen anlegen, das Jacket ca. halb mit Luft befüllen, eine Hand sichert Automat und Maske, die andere dient zum fixieren der Ausrüstungsteile, großer Schritt vorwärts und so ins Wasser eintauchen, OK-Zeichen zum Ufer oder Instructor geben

- Kontrollierter Einstieg aus dem Sitzen aus einem Schlauchboot. Lasse die Tauchschüler im Sitzen Maske und Flossen anlegen, das Jacket ca. halb mit Luft befüllen, eine Hand sichert Automat und Maske, die andere dient zum fixieren der Ausrüstungsteile, rückwärts gerade ins Wasser fallen lassen, vorher prüfen ob Einstieg frei ist, OK-Zeichen zum Ufer oder Instructor geben

- Kontrollierter Einstieg aus dem Sitzen von festen Untergrund - Lasse die Tauchschüler im Sitzen Maske und Flossen anlegen und ins Wasser gleiten. (Mache die Tauchschüler darauf aufmerksam, dass sie dabei nicht mit ihren Tauchgeräten am Schwimmbeckenrand aufschlagen.)

Ausblasen des Schnorchels - Ausblasmethode

Mittels der Ausblasmethode einen Schnorchel ausblasen und anschliessend durch ihn atmen, ohne dabei das Gesicht aus dem Wasser zu nehmen.

Schnorcheln an der Oberfläche mit Tauchgerät

Komplett ausgerüstet mit Tauchgerät mindestens 50 Meter an der Oberfläche schwimmen und dabei durch den Schnorchel

Atmen aus dem Schnorchel und diesen ausblasen - Demonstrieren und üben mit den Tauchschülern im flachen Wasser, den Schnorchel mit Wasser zu füllen und wieder auszublasen. Die Tauchschüler sollten eine kontrollierte Atmung entwickeln, die es ihnen ermöglicht, beim Atmen durch den Schnorchel das Gesicht im Wasser zu behalten. Betone die richtige Position des Schnorchels und die Kontrolle der Atemwege. Nachdem sie ausreichend üben konnten, lasse die Tauchschüler mindestens 50 Meter an der Oberfläche schwimmen, um das Schwimmen an der Oberfläche zu einem Tauchplatz zu simulieren. Betone die richtige Körperhaltung (Kopf etwas höher, um den Schnorchel aus dem Wasser zu halten, Arme seitlich angelegt) und langsame, entspannte Geschwindigkeit (dabei Flossen unter der Wasseroberfläche).

Wechsel von Schnorchel auf Lungenautomat

An der Oberfläche mehrere Male von Schnorchel auf Lungenautomat wechseln, ohne das Gesicht dabei aus dem Wasser zu nehmen

Wechsel von Schnorchel auf Lungenautomat - In flachem Wasser demonstrieren und lasse die Tauchschüler den Wechsel von Schnorchel auf Lungenautomat und umgekehrt üben. Lasse die Tauchschüler den Wechsel Schnorchel/Lungenautomat üben, während sie schwimmen.

5 Punkte Abstieg

Einen Abstieg unter Anwendung der 5-Punkte-Methode demonstrieren.

5-Punkte-Abstieg - In Wasser, das zu Stehen zu tief ist, demonstrieren und lasse die Tauchschüler einen Abstieg unter Anwendung der 5-Punkte-Methode üben.

1. Gib dem Tauchpartner das Zeichen zum Abtauchen
2. Orientiere dich an einem Bezugspunkt
3. Wechsle von Schnorchel auf Lungenautomat
4. Halte die Zeit fest
5. Entleere das Jacket und führe den Druckausgleich während dem Abstieg durch

Maske abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen

Die Maske unter Wasser ganz abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen.

Abnehmen und Wiederaufsetzen der Maske U/W - Demonstrieren und lasse die Tauchschüler üben, wie U/W die Maske ganz abgenommen, wieder aufgesetzt und ausgeblasen wird, diese Übung erfolgt sitzend oder kniend in flachem Wasser. Erlaube den Tauchschülern, falls sie dies wünschen, dass sie die Maske zunächst nur teilweise ausblasen. Lege Wert auf die richtige Positionierung der Maske. Diese Übung kann in Verbindung mit der Übung Atmen U/W ohne Maske durchgeführt werden.

Atmen U/W ohne Maske

Unter Wasser mindestens eine Minute lang ohne Maske zu atmen

Atmen U/W ohne Maske (für mindestens 1 Minute) - Demonstrieren und lasse die Tauchschüler das Atmen U/W ohne Maske üben, während sie in flachem Wasser sitzen oder knien. Betone die Kontrolle der Atemwege und das Ausatmen durch die Nase.

(Sag, dass die Tauchschüler nicht ihre Nase zuhalten.)

Abkoppeln des Inflatorschlauchs

Demonstrieren, was im Falle eines defekten Inflators zu tun ist, durch Abkoppeln der Verbindung zwischen Inflatorschlauch und Inflatormechanismus an der Oberfläche oder unter Wasser, im Wasser, dass zum Stehen flach genug ist.

Abkoppeln des Inflatorschlauchs- Lasse die Tauchschüler auf einen blockierten Inflatorknopf reagieren, in dem sie den Inflatorschlauch von ihrem Tarierjacket abkoppeln. Um den blockierten Inflatorknopf zu simulieren, lasse die Tauchschüler mit einer Hand den Knopf gedrückt halten, während sie mit der anderen Hand den Schlauch abkoppeln. Nach der Übung schliessen die

Tauchschrler den Schlauch wieder an, damit sie ihre Jackets / Tarierwesten wieder mit Hilfe des Inflators aufblasen k6nnen.

Jacket an der Oberflrche mit dem Mund aufblasen und entleeren

An der Oberflrche im Wasser, das zum Stehen zu tief ist, das Tarierjacket mit dem Mund mindestens halb aufblasen und danach die Luft vollstndig ablassen.

Aufblasen des Jackets / der Tarierweste mit dem Mund - Demonstriere und lasse die Tauchschrler 6ben, an der Oberflrche ihre Jackets / Tarierwesten aufzublasen. Betone, den Luftablassknopf loszulassen, wenn nicht gerade in das Mundst6ck geblasen wird, um zu verhindern, dass die Luft gleich wieder entweicht.

Neutrale Tarierung

Die Tarierung korrekt anzupassen, was bedeutet, an der Oberflrche in Augenh6he mit einem entleerten Tarierjacket und mit einem normal angehaltenem Atemzug, zu treiben.

Neutrale Tarierung- Demonstriere in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, wie man an der Oberflrche durch das Hinzuf6gen / Wegnehmen von Gewichten, neutrale Tarierung erreicht. Wenn die Tauchschrler dies mit vollen Pressluftflaschen tun, f6ge Gewichte hinzu, um den Luftverbrauch wdhrend des Tauchens auszugleichen - 6blicherweise etwa 2 Kg je Pressluftflasche.

Simulations6bung: „Die Luft geht zu Ende“

In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, richtig auf das zu-Endegehen der Luft reagieren, in dem er / sie das Handzeichen „Habe keine Luft“ gibt.

Simulations6bung: „Die Luft geht zu Ende“ - Simuliere ein zu- Ende-gehen des Luftvorrates, damit die Tauchschrler die kontinuierliche Zunahme des Atemwiderstandes kennenlernen. Erklre in der Vorbesprechung den ganzen Vorgang und das entsprechende Handzeichen, das die Tauchschrler geben m6ssen, wenn der Atemwiderstand gr6sser wird. Beginne, in dem du dich am Grund, in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, vor eine/n Tauchschrler/in positionierst und das Flaschenventil langsam zudrehst, bis er / sie merkt, dass sich die Luftzufuhr verringert. Lasse das Flaschenventil wdhrend der ganzen Zeit nicht los und 6ffne es sofort wieder auf das Handzeichen „Habe keine Luft mehr“.

Gewichtssystem an der Oberflrche ablegen (Schnellabwurf-Mechanismus)

An der Oberflrche das Gewichtssystem unter Verwendung des Schnellabwurf-Mechanismus mit minimaler Hilfe ablegen. In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, Gewichtssystem, Tauchgerat und (falls n6tig) Flossen ablegen und dann mit der am besten geeigneten Methode aussteigen. (Der Tauchpartner darf dabei helfen.)

Gewichtssystem an der Oberflrche ablegen - Lasse die Tauchschrler in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, ihr Gewichtssystem ablegen und - im Idealfall - wie bei einem Notfall, abwerfen. Wenn das nicht m6glich ist (zum Beispiel um den Boden des Schwimmbades nicht zu beschadigen), lasse sie die Gewichte dir oder deinem Assistenten 6bergeben oder am Beckenrand

oder auf einem Auftriebskörper ablegen. Tauchschüler mit Gewichtssystemen, sollten ihren Schnellabwurf-Mechanismus im flachen Wasser betätigen. Falls dies aus technischen Gründen notwendig sein sollte, kannst du zuvor die Menge der Gewichte in so einem Gewichtssystem reduzieren.

5 Punkte Aufstieg

Einen Aufstieg unter Verwendung der 5-Punkte-Methode demonstrieren
5-Punkte-Aufstieg - Baue auf der Aufstiegsübung des vorigen Schwimmbad-Tauchgangs auf und lasse die Tauchschüler die 5 Punkte des Aufstieges durchführen.

1. Gib dem Tauchpartner das Zeichen zum Auftauchen - warte, bis der Instructor das Zeichen gibt
2. Halte die Zeit fest
3. Eine Hand über dem Kopf - die andere bedient das Tarierjacket zur Kontrolle der Tarierung
4. Schau nach oben
5. Schwimme langsam nach oben und drehe dich

Neutrale Tarierung, Balancieren auf den Flossenspitzen („Fin Pivot“), Aufblasen des Tarierjackets mit Mund und Inflator

Unter Wasser ohne Hilfen neutrale Tarierung herstellen, in dem er / sie auf den Flossenspitzen oder, wenn erforderlich, einem anderen Kontaktpunkt des Körpers balanciert (Aufblasen des Tarierjackets mit dem Mund und dem Inflator)

Neutrale Tarierung unter Wasser - In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, demonstriere den Tauchschülern das „Balancieren auf den Flossenspitzen“ und lasse die Tauchschüler / -innen dies üben. (Zu demonstrieren und zu üben sind sowohl das Aufblasen des Tarierjackets mit dem Mund als auch mit dem Inflator sowie der Gebrauch des Trockentauch-Inflators, falls ein Trockentauchanzug verwendet wird). Die Tauchschüler passen dabei ihre Tarierung so an, dass sich der Körper durch Einatmen hebt und durch Ausatmen wieder senkt. Der Drehpunkt dieser Bewegung sind die Flossenspitzen oder, wenn erforderlich, ein anderer Kontaktpunkt des Körpers. Mache deutlich, dass die Tauchschüler dabei nicht die Luft anhalten dürfen. Diese Übung entwickelt auch die Fertigkeit, das Tarierjacket unter Wasser mit dem Mund aufzublasen. Erwähne die Tauchschüler daran, kleine Luftblasen zu erzeugen, wenn der Lungenautomat nicht im Mund ist und daran zu denken, den Luftablassknopf loszulassen, wenn sie nicht gerade in den Inflator blasen.

U/W neutral tariert schwimmen

Unter Wasser mindestens 10 Meter schwimmen und dabei neutrale Tarierung aufrecht erhalten

Unter Wasser neutral tariert schwimmen - Nachdem die Tauchschüler neutrale Tarierung erreicht haben, lasse sie unter Wasser mindestens 10 Meter schwimmen, während sie neutral tariert bleiben. Betone, dass sie das Schwimmen über einem Riff simulieren und Kontakt mit dem Boden oder den Wänden des Schwimmbeckens vermeiden müssen. Das hilft, sowohl die

neutrale Tarierung zu entwickeln als auch das Bewusstsein für die Unterwasserwelt.

Lösen eines Krampfes

Die Technik zum Lösen eines Krampfes demonstrieren

Lösen eines Krampfes - Demonstriere und lasse die Tauchschüler das Vorgehen üben, um einen Wadenkrampf zu lösen. Die Tauchschüler müssen dazu das Bein mit dem (simulierten) „Krampf“ im Wadenmuskel strecken, in dem sie die Flossenspitze nach oben und gegen den Körper ziehen.

Schleppen / Schieben eines ermüdeten Tauchers

An der Oberfläche, in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, einen ermüdeten Taucher 25 Meter schleppen / schieben.

Schleppen / Schieben eines ermüdeten Tauchers (mindestens 25 Meter) - In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, demonstriere und lasse die Tauchschüler das Schleppen / Schieben eines ermüdeten Tauchers üben, in dem sie ihn am Flaschenventil ziehen, mit einer Hand unter die Achsel greifen und neben sich her schieben oder eine andere angemessene Methode wählen. Mache deutlich, dass der ermüdete Taucher positiven Auftrieb haben muss.

Simulationsübung „Die Luft geht zu Ende“ kombiniert mit Atmen aus der alternativen

Luftversorgung

Auf das zu-Ende-gehen der Luft reagieren, in dem er / sie das Handzeichen „Habe keine Luft“ gibt, dann die alternative Luftversorgung des Tauchpartners sichert und aus ihr schwimmend für mindestens 1 Minute atmet. Unter Verwendung einer alternativen Luftversorgung mit einem anderen Taucher die Luft teilen, und zwar als Luftspender.

Simulationsübung „Die Luft geht zu Ende“ kombiniert mit Atmen aus der alternativen Luftversorgung - In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, schliesse das Flaschenventil des „Tauchers ohne Luft“. Wenn der Tauchschüler merkt, dass die Luft zu Ende ist (er sollte nicht auf das Finimeter schauen) gibt er / sie das Zeichen „Habe keine Luft“, sichert die alternative Luftversorgung des Tauchpartners und beginnt zu atmen. Öffne das Flaschenventil, sobald der Tauchschüler die alternative Luftversorgung des Partners ergriffen hat, damit sein Lungenautomat wieder Luft geben kann. Luftspender und Luftempfänger schwimmen zusammen für mindestens 1 Minute, während der Luftempfänger aus der alternativen Luftversorgung atmet. Tausche die Rollen, so dass jeder Tauchschüler einmal Luftspender und einmal Luftempfänger ist.

Atmen aus abblasendem Automaten

Aus einem abblasenden Lungenautomaten mindestens 30 Sekunden auf effektive Weise atmen

Atmen aus einem abblasenden Lungenautomaten (für mindestens 30 Sekunden) - Demonstriere und lasse die Tauchschüler üben, wie aus einem abblasenden Automaten geatmet wird. Die Übung erfolgt in flachem Wasser, sitzend oder kniend. Mache deutlich, dass die Lippen dabei nicht fest um das

Automatenmundstück geschlossen werden. Die Tauchschüler können ihre Zunge als Spritzschutz einsetzen, um sich nicht zu verschlucken.

Kontrollierter, schwimmender Notaufstieg

Einen kontrollierten, schwimmenden Notaufstieg simulieren, in dem er / sie horizontal, unter Wasser mindestens 9 Meter schwimmt, die ganze Zeit kontinuierlich ausatmet und dabei einen kontinuierlichen Laut erzeugt.

Kontrollierter, schwimmender Notaufstieg (zuerst horizontal, dann diagonal schwimmend über eine Distanz von mindestens 9 Metern) - Zeige in flachem Wasser die richtige Technik für einen kontrolliert schwimmenden Notaufstieg. Betone, dass die zweite Stufe des Lungenautomaten im Mund bleibt, der Kopf gestreckt, eine Hand am Luftablassventil des Jackets / der Tarierweste zur Kontrolle der Tarierung und kontinuierlich ausgeatmet werden muss, zum Beispiel in dem ein A-a-a-h-h-h Laut erzeugt wird. Die Tauchschüler üben im flachen Teil des Beckens, in dem sie horizontal schwimmen. Als nächstes wird die Übung im tiefen Teil des Beckens fortgesetzt, wo die Tauchschüler dann diagonal zum flachen Teil des Beckens auftauchen. Um die Übung realistischer erscheinen zu lassen, wird empfohlen, dass du die Tauchschüler ihr Tarierjacket mit dem Mund aufblasen lässt, sobald sie die Oberfläche erreicht haben, um eine Ohne-Luft-Situation zu simulieren. Verstärke, dass Taucher an der Oberfläche auch dadurch Auftrieb herstellen können, dass sie ihre Gewichte abwerfen.

Schwimmen ohne Maske

Unter Wasser ohne Maske für mindestens 15 Meter schwimmen und die Maske unter Wasser wieder aufsetzen und ausblasen

Schwimmen ohne Maske (mindestens 15 Meter) - Lasse die Tauchschüler abtauchen und ihre Masken absetzen. Gib den Tauchschülern in einer stationären Position Gelegenheit, sich erneut an das Atmen ohne Maske zu gewöhnen. Sobald sie sich wohl fühlen, lasse sie unter Wasser ohne Maske schwimmen. Ermutige sie, die Augen offen zu halten. (Mache jedoch Kontaktlinsenträger deutlich darauf aufmerksam, ihre Augen unbedingt geschlossen zu halten!) Die Buddy Teams können die Strecke gemeinsam als Führer (mit Maske) und als Geführter (ohne Maske) absolvieren.

Neutrale Tarierung - Schweben

Unter Anwendung der Tarierungskontrolle für mindestens 30 Sekunden bewegungslos schweben, ohne mit den Flossen zu schlagen oder mit den Armen zu rudern.

Tarierungskontrolle (Schweben für mindestens 30 Sekunden) - Demonstriere in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, wie man nur unter Verwendung der Tarierungskontrolle (ohne Gebrauch der Arme oder der Flossen) bewegungslos schwebt und lasse sie dies üben. Betone, wie wichtig die Kontrolle der Atmung für die letzte Feinanpassung der Tarierung ist, mache die Tauchschüler jedoch darauf aufmerksam, dass keinesfalls der Atem angehalten werden darf. Eine Orientierungshilfe, wie zum Beispiel ein Seil oder die waagrechten Kacheln am Beckenrand kann den Tauchschülern helfen, festzustellen, ob sie gerade absinken oder aufsteigen.

Wechselatmung

Wechselatmung mit einer einzigen Luftquelle durchführen, einmal als Luftspender und einmal als Luftempfänger und dabei mindestens 15 Meter unter Wasser zurücklegen

Wechselatmung (für mindestens 15 Meter unter Wasser schwimmen) - Demonstriere im flachen Wasser die Wechselatmung, in welcher folgende Punkte enthalten sein müssen: richtige Handzeichen, Körperkontakt, Kontrolle des Spenders, Atemrhythmus, die Notwendigkeit auszuatmen (z.B. durch einen aaahhh Laut) wenn der Lungenautomat nicht im Mund ist und die Koordination der Bewegungen während dem Schwimmen. Lasse die Tauchschüler erst in einer stationären Position üben, bevor sie beginnen zu schwimmen. Die Tauchschüler führen diese Übung einmal als Luftempfänger und einmal als Luftspender durch.

Ab- und Wiederanlegen des Tauchgeräts und der Gewichte unter Wasser

In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, am Grund das Tauchgerät mit minimaler Hilfe ablegen, wieder anlegen, anpassen und sichern.

Ablegen und Wiederanlegen des Tauchgerätes (unter Wasser) - Demonstriere im tiefen Teil des Schwimmbeckens am Grund die für ihre Ausrüstung am besten geeignete Technik, um das Gerät abzulegen und es wieder anzulegen. Betone, dass das Jacket nicht aufgeblasen sein darf und dass ein grosser Teil der Übung mit Gefühl erfolgen muss. Wenn die Tauchschüler die Methode anwenden, bei der das Gerät über den Kopf wieder angelegt wird, vermeide ein Verhängen des Armes im Automaten Schlauch. Erlaube Hilfestellung durch den Tauchpartner nur, wenn es wirklich erforderlich ist.

Den Bleigurt in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, am Grund ablegen, wieder anlegen, anpassen und sichern oder bei Tauchschülern, die im Jacket integrierte Gewichtssysteme oder Gewichtssysteme mit Hosenträgergurten verwenden, die Gewichte im Flachwasserbereich, unter Wasser ablegen.

Ablegen und Wiederanlegen des Gewichtssystems (unter Wasser) - Demonstriere für Tauchschüler, die einen gewöhnlichen Bleigurt verwenden, am Grund, in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, wie der Bleigurt abgelegt und wieder angelegt wird und lasse sie dies üben. Betone, dass sie den Gurt gut festhalten, damit er nicht herunterfällt, dass sie sich nach vorne beugen, um sich den Bleigurt auf den Rücken zu legen, dass sie die Schnalle nach Gefühl öffnen, dass sie den Gurt richtig vom Körper wegziehen, dass sie den Bleigurt wieder anlegen, in dem sie sich in ihn „hineinrollen“ oder zuerst beide Enden in einer Hand halten und dann den Gurt hinter dem Rücken herumführen und am Schluss die Schnalle nach Gefühl schliessen. Erlaube Hilfestellung durch den Tauchpartner nur, wenn es wirklich erforderlich ist. Falls Tauchschüler mit Jackets oder Hosenträger-Bleigurten mit integrierten Bleitaschen ausgerüstet sind, die leicht entfernt und wieder zurück in das System integriert werden können, ohne dass dazu das Tauchgerät oder der Hosenträger-Bleigurt abgelegt werden muss, demonstriere in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, wie man das Blei ablegt und wieder anlegt, und lasse die Tauchschüler dies üben.

Falls Tauchschüler mit Jackets oder Hosenträger-Bleigurten ausgerüstet sind, bei denen das Blei nach dessen Entfernen ausserhalb des Wassers wieder ins System integriert werden muss, demonstriere in flachem Wasser, wie man den Schnellabwurf- Mechanismus öffnet/löst, um das Blei abzuwerfen, und lasse die Tauchschüler dies üben. Demonstriere an der Oberfläche, wie man das Blei wieder ins System integriert, und lasse die Tauchschüler dies üben. Es wird empfohlen, dass du deine Tauchschüler auch mit einem traditionellen Bleigurt üben lässt. Es gibt zwar eine Vielzahl verschiedener Gewichtssysteme, der traditionelle Bleigurt ist jedoch noch immer am weitesten verbreitet, insbesondere bei Leihhausrüstung.

Ab- und Wiederanlegen des Tauchgeräts und der Gewichte an der Oberfläche

In Wasser, das zum Stehen zu tief ist, an der Oberfläche das Tauchgerät und die Gewichte mit minimaler Hilfe ablegen, wieder anlegen, anpassen und sichern

Ablegen und Wiederanlegen des Gewichtssystems (an der Oberfläche) - Demonstriere an der Oberfläche, in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, das Ab- und Wiederanlegen der Gewichtssysteme und lasse die Tauchschüler dies üben. Bei Jackets mit integrierten Gewichtssystemen erfolgt das Ab- und Wiederanlegen des Gewichtssystems zusammen mit dem Ab- und Wiederanlegen des Jackets

Ablegen und Wiederanlegen des Tauchgerätes (an der Oberfläche) - Demonstriere an der Oberfläche, in Wasser, das zum Stehen zu tief ist, das Ab- und Wiederanlegen des Tauchgerätes und lasse die Tauchschüler dies üben. Wähle die für ihre Ausrüstung am besten geeignete Technik. Die Tauchschüler können entweder den Schnorchel oder den Lungenautomaten während der Übung benutzen. Vergewissere dich, dass das Jacket mit dem Gerät nach dem Ablegen genügend Auftrieb hat, insbesondere bei Jackets mit integriertem Gewichtssystem, damit der Tauchschüler sich ggf. daran festhalten kann (jedoch nicht übermässig aufblasen). Da die Tauchschüler bei dieser Übung den Bleigurt nicht ablegen, erinnere sie daran, dass sie das Gerät nicht loslassen dürfen. Erlaube Hilfestellung durch den Tauchpartner nur, wenn es wirklich erforderlich ist.