

# DTSA APNOE \*

## Kursziel:

Die Teilnehmer(innen) lernen die Grundlagen des Apnoetauchens kennen, dazu gehören u. a. Zusammenstellung und Konfigurieren einer Apnoeausrüstung, Vorbereitung von Apnoetauchgängen, Briefing, Einführung in Entspannungs- und Atemtechniken.

Auf Wunsch kann im Rahmen des Kurses DTSA Apnoe\* abgelegt werden, die hierbei entstehenden Kosten von 20 € für die VDST-Abnahmekarte sind selbst zu tragen.

Als Vorbereitung findet regelmäßig ein Apnoe-Training am Echtzer See statt (Mittwochs ab 18:00) während der Sommerferien oder nach Terminabsprache mit Stephan Floß.

## Voraussetzungen:

- 14 Jahre (bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich)
- Der Kursteilnehmer muss vor Beginn der praktischen Übungen eine gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung nach den Richtlinien des VDST vorlegen. Bei Kursteilnehmern bis zum 40. Lebensjahr darf diese Bescheinigung nicht älter als 3 Jahre, ab dem vollendeten 40. Lebensjahr nicht älter als 1 Jahr sein. abgeschlossene ABC-Ausbildung
- möglichst regelmäßige Teilnahme am Schwimmbadtraining

## Ausrüstung:

- ABC-Ausrüstung
- Anzug, Handschuhe, Kopfhaube, möglichst Neoprensocken
- Flossen mit geschlossenem Fußteil (passend mit Neoprensocken)
- Bleigurt mit kleinen Gewichten (insgesamt 5kg)
- Iso-Matte, Decke

## Einzelheiten zum Kurs:

- **Termin:** 01.09.2012
- **Ort:** Echtzer See
- **Uhrzeit:** 10:00 bis 18:00Uhr

## Ausbilder:

- Stephan Floß ÜL und Ralf Kurth TL \*\*

## Info:

- Weitere Infos zum Kurs oder Inhalt bekommt Ihr Stephan Floß und Ralf Kurth

## Anmeldung:

Über unseren Sportwart Norbert Schneider

Tel.: 02237-1377 oder Mob.: 0171-9791195

E-Mail: [sportwart@duerener-unterwasserclub.de](mailto:sportwart@duerener-unterwasserclub.de)