

Tauchclub Bamberg e.V.



Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher

VDST und CMAS

Geschäftsstelle:
1. Vorsitzender
Dr.-Ing. Till Grübler

Siechenstraße 75
96052 Bamberg
Tel 0176/32520797

VDST Vereinsnummer: 02/0101
<http://www.tauchclub-bamberg.de>
info@tauchclub-bamberg.de

AK Apnoe 1 15. Februar – 16. Februar 2025

Liebe Mitglieder,
der Tauchclub Bamberg e.V. organisiert ein AK Apnoe 1. In diesem Einsteigerkurs werdet ihr in Theorie und Praxis mit den Besonderheiten des Apnoetauchens vertraut gemacht. Hierzu gehören unter anderem die Sicherheitsvorkehrungen, die zur Kontrolle des Partners beim Apnoetauchen erforderlich sind.

Nach Abschluss des Kurses sollt ihr:

- die Einschätzung eures Leistungsvermögens verbessert haben
- die Trainingsmethoden für das Strecken- und Zeittauchen kennen gelernt haben
- die besonderen Sicherheitsanforderungen kennen und die Übungen für das Apnoetauchen beherrschen
- die Erste-Hilfe-Maßnahme kennen und anwenden können

Kursdauer: 1,5 Tage

Zeitraum: Samstag, 15.02.2025 bis
Sonntag, 16.02.2025

Voraussetzungen:

Gültige TSU

Mindestalter 12 Jahre

Vorkenntnisse im Umgang mit der ABC-Ausrüstung

Teilnehmerzahl:

Max. 12 Personen

Kursgebühr:

65 €/Person

Für Ausbildung in Theorie und Praxis, Vermittlung von Atemtechniken sowie Vorbereitungsübungen. In der Lehrgangsgebühr ist der SK-Aufkleber Apnoe 2 mit Karte enthalten, der Badeintritt und die Materialien für das Erstellen des Apnoegewichts ohne Blei.

Das vernickelte Schrotblei wird euch zur Verfügung gestellt und wir vor Ort nach Verbrauch berechnet 15€/kg.

Mitzubringen:

ABC-Ausrüstung (Schwimmbadflossen oder Apnoeflossen, Neoprensocken, Maske, Schnorchel), Iso-Matte, Sportbekleidung, Logbuch und Taucherpass mit Tauchtauglichkeitsbescheinigung.

Wenn vorhanden: Shorty oder Neoprenanzug 5mm für Statik, Halsblei, Gummi-Bleigurt mit kleinen Gewichten (ca.3-6 kg).

Anmeldung:

Um Euch anzumelden, schreibt bitte zeitnah eine E-Mail mit untenstehendem Inhalt an apnoe@tauchclub-bamberg.de und überweist die Tauchgebühr auf das Vereinskonto des Tauchclub Bamberg e.V. (siehe Fußzeile).

Name, Vorname, Mobiltelefonnummer, Postadresse, und Geburtsdatum.

Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Kursgebühr auf dem Vereinskonto des Tauchclub Bamberg e.V. wirksam. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Plätze werden in der Reihe der Anmeldung vergeben. Minderjährige dürfen nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen. Bei einer Absage nach dem Anmeldeschluss durch den Teilnehmer kann der Anmeldebetrag nicht oder nur teilweise zurückerstattet werden.



Anmeldeschluss:**12.01.2025****Kontaktpersonen:**Eva Geis apnoe@tauchclub-bamberg.de, Tel. 0171 8118752**Anreise:**

Die Anreise erfolgt mit eigenem PKW. Hallenbad Burgebrach Ampferbacher Str. 14, 96138 Burgebrach

Verpflegung:

Generell besteht Selbstverpflegung. Bringt daher bitte mit, was ihr für den jeweiligen Tag braucht. Bitte denkt an euren Flüssigkeitshaushalt und bringt genügend zu trinken mit.

Zeitplan (unter Vorbehalt):

		TAG 1			
	Zeit	Thema		Bemerkung	
Samstag 15.02.2025	08:00 - 08:15	Begrüßung im Hallenbad Burgebrach, Ampferbacher Str. 14, 96138 Burgebrach			
	08:15 - 09:15	Die Atem- und mentalen Entspannungsübungen werden unter Anleitung einer Yogalehrerin an Land absolviert.	Yogamatte	1 LE Mentales Training	
	09:30 - 11:00	Die erste Übungseinheit im Wasser beinhaltet vorrangig Partnerübungen, bei denen die Schwimm- und Tauchtechnik verbessert werden. Dies wird durch das Ausprobieren der verschiedenen Flossen und Ausrüstungsbestandteilen unterstützt. Hierbei ist auf eine ruhige störungsfreie Umgebung zu achten.			1. LE Praxis 1. LE Theorie
		Fokus auf Technik, Ausbleien, Abtauchen, Neoprenanzüge, Ausrüstungstest (Flossen, Mono, Blei, Masken...)			
	11:00 - 11:30	Pause			
	11:30 - 12:45	Die zweite Übungseinheit im Wasser beinhaltet Beobachtung und Sicherungsmaßnahmen beim Zeit- und Streckentauchen durch den Partner beim Freitauchen. Hier wird die Leistung gesteigert und die Sicherung durch den Partner geübt.			
		Retten und Sichern beim Zeit- und Streckentauchen. Erste-Hilfe-Maßnahmen sind Übungsbestandteil!			2. LE Praxis
	13:00 - 13:45	Fahrt zum TCB Clubheim, Siechenstr. 75, 96052 Bamberg			
	13:45 - 16:00	Theorie: VDST-Apnoe Sicherheitsregeln Trainingsmethoden Atem- / Entspannungstechniken Medizin (Atemreflex, Tauchphasen, Blackout, Tauchreflex) VDST-Apnoe-Sicherheitsregeln Das Ausbildungsziel ist die Freude an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem. Tauche und trainiere nie allein. Verwende genügend Vorbereitungszeit. Keine Hyperventilation vor dem Abtauchen. Rechtzeitiger Druckausgleich. 75m Strecke, 25m Tiefe und 3 min Zeittauchen sind genug. Habe Deinen Partner immer im Blick. Achte immer auf die richtige Tierierung. Apnoe- immer vor dem Gerätetauchen. Benutze Führungsseil und Oberflächenboje.			2. LE Theorie
	16:30 - 17:30	Apnoe-Blei basteln basierend auf dem Blei-check der ersten Wassereinheit.			3. LE Theorie

		TAG 2			
	Zeit	Thema		Bemerkung	
Sonntag 16.02.2025	09:00 - 09:05	Begrüßung im Hallenbad Bambados, Pödeldorfer Str. 174, 96050 Bamberg			
	09:05 - 09:30	Atem und mentalen Entspannungsübungen werden unter Anleitung des Ausbilders an Land geübt. Hierzu gehören auch die gymnastischen Vorbereitung		1 LE Atmung	
	09:30 - 10:15	Bei der dritten Übungseinheit im Wasser wird das Streckentauchen in Zusammenarbeit mit dem Partner geübt. In dieser letzten Einheit sollen die Teilnehmer ihre erlernten Sicherungsaufgaben selbständig anwenden und vorzeigen.			3. LE Praxis
		Festigung des Erlernten			
	10:15 - 10:30	Umziehen			
	10:30 - 10:50	Fahrt zum TCB Clubheim, Siechenstr. 75, 96052 Bamberg			
11:00 - 11:30	Logbucheintrag Fragen & Feedback				

Datenschutzhinweis:

Mit der Anmeldung erklärt Ihr Euch Anmeldung damit einverstanden, dass Bilder, die während der Veranstaltung erstellt wurden, auf denen ihr zu sehen seid, in Veröffentlichungen des Tauchclub Bamberg e.V. (Im folgenden TCB genannt) verwendet werden dürfen. Diese Einverständniserklärung gilt für Fotoveröffentlichungen im Zusammenhang mit Veranstaltungen, Zeitungsartikeln, Berichten und Veröffentlichungen auf der Internetseite des Tauchclub Bamberg e.V. (www.tauchclub-bamberg.de). Der TCB ist ausschließlich für den Inhalt seiner eigenen Internetseiten verantwortlich. Es besteht und ergibt sich kein Haftungsanspruch gegenüber dem TCB für Art und Form der Nutzung seiner Internetseite, z. B. für das Herunterladen von Bildern und deren anschließender Nutzung durch Dritte. Einer solchen Veröffentlichung kann gegenüber dem Vorstand (info@tauchclub-bamberg.de) jederzeit widersprochen werden. Im Falle des Widerspruches unterbleiben in Bezug auf das widersprechende Mitglied weitere Veröffentlichungen.