

Tauchen für Anfänger



Mit Deinem Tauchkurs bei Tauchsport Seekuh hast Du Dich für den perfekten Weg zu Tauchen entschieden und einen Kurs mit einem individuellen Kursaufbau gewählt.

Damit Du von Anfang an auch immer alle notwendigen Informationen hast, hier das wichtigste in Kürze.

Solltest Du trotzdem noch Fragen haben, sprich einfach einen der Tauchlehrer von Tauchsport Seekuh an, er wird Dir gerne weiterhelfen.

In dieser Anleitung haben wir für Dich zusammengestellt:

- | | |
|---|---------|
| 1. Einen kurzen Überblick über Deine weiteren Schritte | Seite 1 |
| 2. Informationen rund um Deinen ersten Schwimmbadabend | Seite 2 |
| 3. Vorbereitungskurs Ja oder Nein | Seite 3 |
| 4. Wie die Theorie und der 2. Teil der Schwimmbadausbildung abläuft | Seite 4 |
| 5. Die Tauchgänge des Open Water Diver Teil 3 | Seite 5 |
| 6. So geht es weiter | Seite 7 |

1. Einen kurzen Überblick über Deine weiteren Schritte

Zum erfolgreichen Taucher wirst Du folgenden Weg durchlaufen:

- Schnupperkurs (Open Water / Scuba Diver Kurs Teil 1)

Mit dieser ersten Erfahrung wirst Du Dich nun für eines unserer weiterführenden Programme entscheiden. Der Vorbereitungskurs für die nicht so mutigen Taucher, sofern Du Dich unter Wasser noch nicht ganz wohl fühlst oder direkt mit dem Teil 2 des Open Water Diver weiter machen. Dein Tauchlehrer wird Dir gerne bei der Entscheidung helfen.

- Open Water / Scuba Diver Kurs Teil 2

Mit dem Kursteil 2 werden in 4 weiteren Schwimmbadktionen, die praktischen Übungen vervollständigt. Weiterhin wird die Theorie nach Wunsch mittels e-Learning oder Selbststudium flexibel erarbeitet. Nach dem Teil 2 kannst Du nun an den Freiwassertauchgängen teilnehmen. Diese kannst Du zum Beispiel im Urlaub durchführen oder mit uns in der Umgebung.

- Open Water / Scuba Diver Kurs Teil 3

In den 4 Freiwassertauchgängen des Teil 3, kannst Du an 2 Tagen den Tauchschein zum PADI Open Water Diver oder NAUI Scuba Diver abschließen (ob die Bescheinigung über PADI oder NAUI erfolgt, musst Du vorher festlegen).

Am Großen Sand 12a
55124 Mainz

Laden
06131 / 720 97 37

Onlineshop
06131 / 240 69 52

Fax
06131 / 720 97 68

Email
info@seekuh.com

Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank

Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz

Inhaber:
Gernot Hörnle

Steuernummer
26/071/61014

USt-IdNr
DE812674613



Auf diesem Level kannst Du bereits ohne die Aufsicht eines Tauchlehrers in Tiefen bis 18 m tauchen. In der Regel wird aber die Begleitung eines erfahrenen Tauchers oder Dive-Guides nötig sein.

Ab diesem Punkt wirst Du vielleicht schon erste Spezialkurse belegen wollen, um Deine Fähigkeiten in bestimmten Gebieten zu erweitern, wie beispielsweise dem Tauchen mit sauerstoffangereicherter Luft (NITROX).

Oder Du machst den nächsten Kurs zum

- **Advanced Open Water Diver / Advanced Scuba Diver**

Mit 5 weiteren Tauchgängen sammelst Du mehr Erfahrung und dokumentierst diese mit dem PADI Advanced Open Water Diver oder mit 6 Tauchgängen zum NAUI Scuba Diver.

Dieser Level weißt Dich bereits als fortgeschrittener Taucher aus und ermöglicht Dir eigenständige Tauchgänge auch in größere Tiefen. Hier wird man nur noch bei schwierigeren Tauchgängen eine Begleitung brauchen.

Methoden zur Unfallvermeidung und Hilfeleistung bei Tauchunfällen des

- **Rescue Diver Kurse**

werden Dir mehr Kompetenz als Tauchpartner eines eigenständigen Tauchteams verleihen.

- **Master Scuba Diver**

Mit 5 absolvierten PADI Spezialkursen kannst Du nach dem PADI Rescue Diver den Master Scuba Diver beantragen und hast dann damit den höchsten Level des Sporttauchens erreicht.

Bei NAUI ist dies ein eigenständiger Kurs mit Theorie und 8 Tauchgängen.

2. Informationen rund um Deinen ersten Schwimmbadabend - Der Schnupperkurs (OWD 1)

Dein Tauchabenteuer beginnt am (hier den Termin eintragen)

Termin:

Ort:

Solltest Du Dich verspäten, informiere uns bitte so bald wie möglich, unter der nebenstehenden Rufnummer, diese ist bis 15 Minuten nach Deinem Termin besetzt.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**



Hier treffen wir uns:

Zur verabredeten Zeit treffen wir uns im Schwimmbad. Hier wird Dein Tauchlehrer mit Dir den Verlauf des Abends besprechen und Dir alles genau zeigen.

Das benötigst Du:

Zu Deinem Schnuppertauchkurs benötigst Du nur Deine persönliche Badebekleidung.

Solltest Du bereits eine Schnorchel- oder Tauchausrüstung besitzen, so bringe sie einfach mit. So wie sie Dir beim Schnorcheln oder bei früheren Tauchgängen gute Dienste geleistet hat, wird sie dies auch bei diesem Erlebnis tun.

So wird Dein erstes Taucherlebnis bei Tauchsport Seekuh ablaufen:

Nachdem Du mit Deinem Tauchlehrer den Ablauf des Abends besprochen hast, wirst Du Dich wie für einen normalen Schwimmbadbesuch umziehen.

In der Schwimmhalle wird Dein Tauchlehrer noch mal die Einzelheiten des Abends durchgehen und Dir alle Informationen geben, die Du benötigst um einen sicheren Tauchgang zu machen. Dies wird ungefähr 15 Minuten dauern.

Du wirst lernen aus welchen Teilen ein Tauchgerät besteht und wie man es richtig zusammenbaut.

Anschließend wirst Du im Nichtschwimmerbecken unter optimalen Bedingungen Deine ersten Atemzüge unter Wasser machen.

Dort wirst Du nach wenigen Minuten feststellen, dass es mit modernen Atemgeräten sehr komfortabel ist unter Wasser zu atmen und keinerlei Anstrengung bedarf.

Dein Tauchlehrer wird anschließend einige leichte Übungen mit Dir machen, welche erst erklärt und dann vorgeführt werden.

Nachdem Du dann das Wasser verlassen hast, wirst Du lernen wie man das Tauchgerät richtig auseinander baut und welche Pflege notwendig ist um sicherzustellen, dass es immer zuverlässig funktioniert.

3. Vorbereitungskurs Ja oder Nein

Das Wichtigste ist es sich im Wasser wohl zu fühlen und entspannt zu sein. Das kann man leicht lernen. Hierfür sind jedoch die Standardprogramme nicht geeignet, weil diese nur Techniken vermitteln sollen. Ist man entspannt, fallen die Techniken leicht.

Wir haben hierfür ein spezielles Programm entwickelt. Im 1:1-Unterricht nimmt sich ein Tauchlehrer Zeit mit Dir unter Wasser zu

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**



atmen, spezielle Atemtechniken anzuwenden und ein Gefühl für das neue Medium zu entwickeln. Du wirst feststellen, dass nichts Schlimmes passiert. In den meisten Fällen reichen hier ein bis zwei Stunden bereits aus, um zu erreichen dass man sich im Wasser wohl fühlt und dem Atemgerät vertrauen kann.

Die Vorstellung unter Wasser die Tauchmaske mit Wasser zu fluten oder das Atemgerät aus dem Mund zu nehmen erzeugt bei Dir Unwohlsein? Dann empfehlen wir Dir diesen kurzen Zwischenkurs, denn er wird der Unterschied sein, von sich irgendwie durch den Kurs quälen, zu entspannt mit Freude am Kurs teilzunehmen.

4. Wie die Theorie und der 2. Teil des Schwimmbads abläuft

Open Water / Scuba Diver Teil 2 – Der Urlaubskurs

Die Optionen für die Theorie:

Für die Theorie benötigst Du auf jeden Fall dein eigenes Manual (Buch) oder einen Zugang zur den Onlineversionen. Dies kannst Du bei uns erwerben.

Um das theoretische Wissen zu erlernen stehen Dir drei Optionen zur Auswahl.

Du kannst den klassischen, durch die DVD unterstützten Theorieunterricht besuchen, bei dem Dir der komplette Stoff erklärt wird. Anschließend wirst Du diesen im Buch wiederholen wollen. Für den Theorieunterricht werden im Regelfall 5 Abende benötigt (nur PADI).

Als zweite Möglichkeit bietet Dir Tauchsport Seekuh an, dass Du die DVD zuhause schaust und das Buch durcharbeitest. So kannst Du bequem zu den Dir angenehmen Zeiten lernen. Hierbei ersetzt die DVD den klassischen Theorieunterricht. Mit dem Manual wird der Stoff nochmal wiederholt. Deine Tauchlehrer unterstützen Dich hierbei, in dem sie Dir bei Fragen zur Verfügung stehen (nur PADI mit DVD, NAUI nur mit Manual).

Als neueste Version kannst Du die Theorie auch im Internet oder per App lernen (PADI und NAUI).

Zur Wahl Deiner Theorie berät Dich Dein Tauchlehrer gerne.

Egal für welche Variante Du Dich entscheidest, am Ende wirst Du immer einen kleinen Test schreiben. Dieser besteht aus einigen Fragen mit Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen.

Solltest Du Deine Theorievorbereitungen abgeschlossen haben, kannst Du den Test jederzeit gerne zu den Öffnungszeiten im Laden schreiben. Bitte plane dafür mindestens eine Stunde Zeit ein. Bringe zum Theorietest die ausgefüllten Wiederholungsfragen aus dem Manual mit (nur bei PADI), sofern Du nicht eine der Onlineversionen benutzt hast.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**



Der zweite Teil der Schwimmbadübungen:

Meine Schwimmbadtermine: (hier selbst die Termine eintragen)

Termine:

Ort:

Das benötigst Du:

Zu Deinem ersten Abend des 2. Teil im Schwimmbad benötigst Du nur Deine persönliche Badebekleidung.

Solltest Du bereits Schnorchel- oder Tauchausrüstung besitzen, so bringe sie einfach mit. So wie sie Dir beim Schnorcheln oder bei früheren Tauchgängen gute Dienste geleistet hat, wird sie es auch bei diesem Erlebnis tun.

Hinweis:

Die Übungen im Schwimmbad bauen aufeinander auf und sind an eine Reihenfolge gebunden. Deshalb ist es notwendig an allen Schwimmbadterminen teilzunehmen. Solltest Du Erkranken, melde Dich frühzeitig bei Deinem Tauchlehrer und sprich mit Ihm das weitere Vorgehen ab.

Den Ablauf der Schwimmbadabende kennst Du bereits aus Deinem ersten Teil des Kurses.

Deine weiteren Abende im Schwimmbad werden immer in dieser Art und Weise ablaufen. Hierbei wirst Du alle notwendigen Handgriffe und Verhaltensweisen erlernen, die für sichere Tauchabenteuer nötig sind.

Nach dem Teil 2 kannst Du nun an den Freiwassertauchgängen teilnehmen. Diese kannst Du zum Beispiel im Urlaub durchführen oder mit uns in der Umgebung. Wenn Du Die Tauchgänge im Urlaub durchführen möchtest, bitte Deinen Tauchlehrer Dir eine Überweisung auszustellen.

5. Die Tauchgänge des Open Water / Scuba Diver Teil 3:

Was benötigst Du:

Bevor Du das bis jetzt Gelernte endlich im Freiwasser ausprobieren darfst, musst Du Dein "Ärztliches Attest" bei Tauchsport Seekuh abgegeben haben, der Schwimmbadteil muss abgeschlossen sein und Du musst die Theorie erfolgreich abgeschlossen haben.

Bring zu den Tauchausfahrten folgendes mit:

Dein Logbuch um Deine Tauchabenteuer festzuhalten erhältst Du bei Tauchsport Seekuh und solltest Du mit Deinem Buch gekauft haben. Wie Du weißt, benötigst Du für die Freiwassertauchgänge Maske, Schnorchel, Flossen und ggfs. Fülllinge.

Am Großen Sand 12a
55124 Mainz

Laden
06131 / 720 97 37

Onlineshop
06131 / 240 69 52

Fax
06131 / 720 97 68

Email
info@seekuh.com

Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank

Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz

Inhaber:
Gernot Hörnle

Steuernummer
26/071/61014

USt-IdNr
DE812674613



Nimm alle persönlichen Dinge mit, die Du für einen Tag am Strand/See benötigst. Denke hierbei besonders an ausreichend zu trinken, etwas zu essen (keine Diät beim Tauchen), genügend Kleidung und Sonnenschutz.

Da wir den ganzen Tag am See verbringen werden und dabei Pausen entstehen, solltest Du eventuell etwas zu lesen mitbringen.

Die Termine für die Tauchausfahrten findest Du auf der Homepage unter Termine / Tauchausfahrten. Um diese einsehen zu können, musst Du Dich auf der Homepage registrieren. Fülle die Unterlagen bitte vollständig aus (insbesondere Telefon-Nummern, dass wir Dich bei Änderungen auch erreichen können).

Die Registrierung wird von uns überprüft und Du wirst als Tauchschüler frei geschaltet.

Melde Dich bitte per Mail an und überprüfe ob die Anmeldung auf der Homepage eingetragen wurde (dauert in der Regel ca. 24-48 Std.).

Der Ablauf:

Du triffst Dich mit Deinem Tauchlehrer zum vereinbarten Termin bei Tauchsport Seekuh.

Hier wirst Du wahrscheinlich auf eine größere Zahl Taucher unterschiedlicher Erfahrung treffen.

Dies gibt Dir nicht nur die Möglichkeit zu interessanten Gesprächen mit Gleichgesinnten, sondern bietet Dir auch die Chance andere Taucher kennen zu lernen, mit denen Du vielleicht nach Deinem Kurs gemeinsam tauchen gehen möchtest.

Dort wird beim ersten Treffen Dein Tauchlehrer die optimal geeignete Tauchausrüstung mit Dir zusammenstellen.

Ab dem zweiten Freiwassertermin wirst Du dies schon selbst können. Wichtig ist hierbei jedoch das Du Dir notierst welche Ausrüstung du benötigst (frage Deinen Tauchlehrer wie Du Deine Ausrüstung identifizierst).

Die Ausrüstung wird dann in die Fahrzeuge verladen.

Achte bitte darauf, dass sich Deine Ausrüstung immer in dem Fahrzeug befindet, in dem Du mitfährst!

Verlasse Dich niemals darauf, dass jemand anders etwas für Dich mitnimmt!

Es ist netter und ökologisch wichtig mit möglichst wenigen Fahrzeugen zum See zu fahren. Deshalb organisiert Dein Tauchlehrer Fahrgemeinschaften.

Um dies aber für alle gerecht zu gestalten, erhält hier jeder Fahrer eine Spritbeteiligung von jedem Mitfahrer (bei Fahrten bis Mannheim 10 €, bis Karlsruhe 12,50 €, sonst wird genau abgerechnet).

Sprich mit Deinem Tauchlehrer ab, ob Du bei jemandem mitfahren möchtest oder andere mitnehmen kannst.

Solltest Du den Weg Zum See nicht kennen, sprich Deinen Tauchlehrer darauf an, er hat eine Anfahrtsbeschreibung für Dich.

Um Dir die Möglichkeit zu geben, vergessene Getränke oder Essen einzukaufen, wird normalerweise an einer Tankstelle gestoppt.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**



Am See angekommen wird zuerst einen Lagerplatz ausgesucht. Die Fahrzeuge werden dann gemeinsam entladen. Hier kann in Abhängigkeit vom See ein Eintritt fällig werden. Nachdem sich jeder am See eingerichtet hat, wird ein Briefing stattfinden, in dem Allgemeines geklärt wird. Hier wirst Du neben allen wichtigen Informationen zum See und den örtlichen Gegebenheiten erfahren, wann Du mit wem tauchst. Im Anschluss wird Dein Tauchlehrer Deinen Tauchgang mit Dir besprechen.

Du wirst an diesem Tag einen oder zwei Tauchgänge absolvieren.

Gegen Abend werden die Fahrzeuge wieder gemeinsam beladen und zurück gefahren.

Auf der Rückfahrt wird üblicherweise ein kurzer Zwischenhalt eingelegt und eine Kleinigkeit gegessen. Hier wird Dein Tauchlehrer gemeinsam mit Dir den Eintrag ins Logbuch vornehmen.

Zurück an der Basis werden die Fahrzeuge entladen und die Tauchausrüstung aufgeräumt.

Das Ende variiert und wird gegen 19 bis 21 Uhr sein.
Je nach Witterung und Umständen kann sich der Ablauf ändern.

Allgemeines:

Solltest Du Dich zu einem der Termine verspäten, informiere Deinen Tauchlehrer bitte so bald wie möglich unter der nebenstehenden Rufnummer.

Sicherheitshinweis!

Die Lungenautomaten werden desinfiziert und müssen vor Benutzung gespült werden. Vor dem Tauchen ausreichend trinken, möglichst nicht Rauchen. Auf des Trinken von Alkohol muss verzichtet werden (bei Freiwassertauchgängen 24 h).

6. So geht es weiter

Damit hast Du nun den ersten wichtigen Level als Taucher erreicht. Du bist PADI Open Water Diver oder NAUI Scuba Diver.

Auf diesem Level kann bereits ohne die Aufsicht eines Tauchlehrers in Tiefen bis 18 m getaucht werden. In der Regel wird aber die Begleitung eines erfahrenen Tauchers oder Dive-Guides nötig sein.

Nun hast Du zwei Möglichkeiten Dich weiter zu entwickeln. Du nimmst an Spezialkursen teil und erweiterst hier Deine

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**

Kenntnisse. Zum Beispiel durch einen Spezialkurs im Tauchen mit angereicherter Luft, dem EAN Diver. Dieser Kurs ist insbesondere für Tauchgänge im Urlaub sinnvoll, da hier oft mehrere lange Tauchgänge an einem Tag, über mehrere Tage hinweg, gemacht werden. Hier kann NITROX Deine Sicherheit deutlich erhöhen.

Dein Tauchlehrer berät Dich gerne zu Deinem weiteren Weg als Taucher.



**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Laden
06131 / 720 97 37**

**Onlineshop
06131 / 240 69 52**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
DE78 5519 0000 0905 1670 11
MVBMD55XXX
Mainzer Volksbank**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/61014**

**USt-IdNr
DE812674613**