

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. Wie die Theorie abläuft | Seite 1 |
| 2. Vorbereitungskurs Ja oder Nein | Seite 2 |
| 3. Informationen rund um Deine Schwimmbadausbildung | Seite 2 |
| 4. Die Tauchgänge des Open Water Diver | Seite 4 |
| 5. So geht es anschließend weiter | Seite 6 |
| 6. Hinweise zu den Freiwassertauchgängen im Urlaub | Seite 6 |

1. Wie die Theorie abläuft

Der klassische Theorieunterricht ist aus vielen Erwägungen heraus veraltet. Die heutige Technik ermöglicht Präsentationsarten, die das Lernen sehr viel einfacher machen und Du kannst dann lernen, wenn Du Zeit und Ruhe dafür hast.

Das Einzige, was du Online nicht tun kannst, ist den Lehrer zu fragen. Dafür gibt es aber Deinen Tauchlehrer, den du sehr gerne fragen darfst.

Bitte „hebe die Fragen nicht fürs Schwimmbad auf“, dort ist es schwieriger darauf einzugehen.

Du kannst uns gerne per E-Mail oder Telefon erreichen. -siehe rechter Rand -

Für die Theorie benötigst Du auf jeden Fall dein Manual oder einen Zugang zur den Onlineversionen. Solltest Du das noch nicht bekommen haben, setze Dich mit uns in Verbindung.

Du liest also zuerst alle notwendigen Informationen durch und schaust, sofern vorhanden, die Videos an. Wenn im Buch / eLearning Wiederholungsfragen sind, müssen diese ausgefüllt werden.

Setze Dich danach mit uns in Verbindung. In manchen Fällen musst Du darüber hinaus eine Prüfung bei uns ablegen.

Bringe zum Theorietest die ausgefüllten Wiederholungsfragen aus dem Manual mit, sofern Du nicht eine der Onlineversionen benutzt hast.

Die Theorie muss vor der Schwimmbadausbildung abgeschlossen sein.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Telefon
06131 / 720 97 37**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
Kto 137 052 792
BLZ 510 500 15
NASPA Wiesbaden**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/64315**

**USt-IdNr
DE812674613**

2. 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 deshalb ein spezielles Programm entwickelt.

Im 1:1-Unterricht nimmt sich ein Tauchlehrer Zeit mit Dir unter Wasser zu 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.

3. Informationen rund um Deine Schwimmbadausbildung

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.

Hier treffen wir uns:

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

Das benötigst Du:

Zu Deinem Tauchkurs 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.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

Telefon

06131 / 720 97 37

Fax

06131 / 720 97 68

Email

info@seekuh.com

Bankverbindung

Kto 137 052 792

BLZ 510 500 15

NASPA Wiesbaden

Eingetragen unter

HRA 40174 beim

Amtsgericht Mainz

Inhaber:

Gernot Hörnle

Steuernummer

26/071/64315

USt-IdNr

DE812674613



So wird Dein 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. Diese werden zuerst im Nichtschwimmerbecken ausprobiert und dann ggfs. in der Sprungbucht geübt.

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.

Wichtiger 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. Es ist in diesem Fall nicht möglich einfach an den nächsten Abenden weiter zu machen.

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 der Theorie und dem Schwimmbadteil 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. Diese kannst Du dann bei uns in der Tauchscheule abholen.

Wenn Du die Tauchgänge im Urlaub machen willst, solltest Du den Punkt 7 (ab Seite 6) beachten.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Telefon
06131 / 720 97 37**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
Kto 137 052 792
BLZ 510 500 15
NASPA Wiesbaden**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/64315**

**USt-IdNr
DE812674613**

4. Die Tauchgänge des Open Water (Scuba) Diver:

Das 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 und die Theorie müssen erfolgreich abgeschlossen sein.

Bring zu den Tauchausfahrten folgendes mit:

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

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 „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 Erfahrungsstufen 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 bei uns tauchen gehen möchtest. Unser Tauchclub bietet Dir hierfür viele Möglichkeiten.

Beim ersten Treffen wird Dein Tauchlehrer mit Dir die optimal geeignete Tauchausrüstung 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.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

Telefon

06131 / 720 97 37

Fax

06131 / 720 97 68

Email

info@seekuh.com

Bankverbindung

Kto 137 052 792

BLZ 510 500 15

NASPA Wiesbaden

Eingetragen unter

HRA 40174 beim

Amtsgericht Mainz

Inhaber:

Gernot Hörnle

Steuernummer

26/071/64315

USt-IdNr

DE812674613



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 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.

**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

Telefon

06131 / 720 97 37

Fax

06131 / 720 97 68

Email

info@seekuh.com

Bankverbindung

Kto 137 052 792

BLZ 510 500 15

NASPA Wiesbaden

Eingetragen unter

HRA 40174 beim

Amtsgericht Mainz

Inhaber:

Gernot Hörnle

Steuernummer

26/071/64315

USt-IdNr

DE812674613

Auf das Trinken von Alkohol muss verzichtet werden
(bei Freiwassertauchgängen 24 h).

5. So geht es weiter

Damit hast Du nun den ersten wichtigen Level als Taucher erreicht.
Du bist Open Water 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.

Erfahrung zu sammeln, ist nun ein wichtiger Punkt. Dies kannst Du auf Tauchgängen, zum Beispiel mit unserem Tauchclub, tun. Für Urlaubstaucher gibt es auch die Möglichkeit im Rahmen des Club-Training im Pool zu tauchen. Zum Üben ist das ziemlich gut Kacheln gehen bei einem Trierfehler nicht gleich kaputt.

Mit weiteren Kursen hast Du zwei Möglichkeiten Dich weiter zu entwickeln. Du nimmst an Spezialkursen teil und erweiterst hier Deine Kenntnisse. Zum Beispiel durch einen Spezialkurs im Tauchen mit angereicherter Luft, dem EAN Diver. Mit 5 Spezialkursen erreichst Du den Level des Advanced Open Water Divers.

Alternativ gibt es die Möglichkeit diesen Level mit 5 weiteren Tauchgängen im Advanced Open Water Diver Kurs zu erreichen. Hier wird jedoch aus den Spezialkursen nur jeweils ein Tauchgang gemacht.

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

6. Hinweise zu den Freiwassertauchgängen im Urlaub

Wenn Du die Freiwassertauchgänge des Open Water Divers im Urlaub machen möchtest, solltest Du einige Punkte beachten.

Eine Tauchscheule kann die Überweisung akzeptieren oder auch nicht. Hierzu gibt es keine Vorschriften.

Zwei Überweisungsarten sind gängig. Zum Einen die Überweisung nach PADI. Diese ist spezifisch für den PADI-Kurs und nur für diesen. Das Universal Referral Program wird von mehreren Verbänden, wie NAUI, SSI, NASDS, SDI und vielen mehr, empfohlen. Dieses berücksichtigt die Standards der meisten Verbände. Damit ist die bestmögliche Anerkennung gewährleistet.

Viele Tauchscheulen erkennen auch beide Überweisungsverfahren an.

Oft ist es sinnvoll, dass die überweisende Tauchscheule die Fortführung des Kurses ankündigt. Damit weiß die nachführende Tauchscheule, dass der Kurs



**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Telefon
06131 / 720 97 37**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
Kto 137 052 792
BLZ 510 500 15
NASPA Wiesbaden**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/64315**

**USt-IdNr
DE812674613**

nicht „mangels Leistung abgebrochen“ wurde und ist einer Anerkennung gegenüber aufgeschlossener.

Gerne können wir für die den Kontakt mit der Urlaubstauchbasis aufnehmen und das wichtigste regeln.
Damit bist Du sicher, dass der Kurs problemlos weitergeführt werden kann.

Das Wichtigste:

Sollte irgendetwas nicht klappen, du unbeantwortete Fragen haben oder es sonst ein Problem geben;
Sprich Gernot darauf an, er wird gerne versuchen Dir zu helfen.



**Am Großen Sand 12a
55124 Mainz**

**Telefon
06131 / 720 97 37**

**Fax
06131 / 720 97 68**

**Email
info@seekuh.com**

**Bankverbindung
Kto 137 052 792
BLZ 510 500 15
NASPA Wiesbaden**

**Eingetragen unter
HRA 40174 beim
Amtsgericht Mainz**

**Inhaber:
Gernot Hörnle**

**Steuernummer
26/071/64315**

**USt-IdNr
DE812674613**