

# PADI Self-Reliant Diver (Selbständiges Tauchen)

Das bewährte Buddy-System wird bei diesem Kurs keinesfalls in Abrede gestellt. Es ist die sicherste und am meisten praktizierte Form im Sporttauchen.

Es gibt aber Situationen in denen Solotauchen und das Wissen über die Möglichkeiten des unabhängigen Tauchens nützlich sein können, zum Beispiel:



- Für Fototauchgänge
- Wenn kein geeigneter Partner zur Verfügung steht
- Für Diveleader u.a.

In diesem Kurs werden die physischen Voraussetzungen, die psychischen Besonderheiten und das technische Equipment des selbständigen Tauchens besprochen. Der Taucher muss die besonderen Risiken des Solotauchens kennen, diese verstehen und auch gewillt sein sie zu akzeptieren.

Die theoretische Wissensvermittlung wird durch einen Test abgeschlossen.

In den Freiwassertauchgängen werden spezifische Fertigkeiten des selbständigen Tauchens gezeigt und trainiert. Hierzu gehören u.a.:

- 200m schwimmen in kompletter Ausrüstung
- das Schwimmen ohne Maske im Freiwasser
- Natürliche und Kompassorientierung
- das setzen von Lift-Bags
- Neutrale Tarierung
- Wechseln zur unabhängigen Luftversorgung bei simulierten ohne-Luft-Situationen
- die Ermittlung des Atemminutenvolumens unter verschiedenen Bedingungen
- Berechnung von Tauchgängen

**Kursbestandteile:** Theorie  
3 Freiwassertauchgänge

**Kursvoraussetzung:** PADI AOWD oder äquivalentes Brevet (CMAS \*\*)  
100 geloggte Tauchgänge  
Mindestalter 18 Jahre

**Kosten des Kurses:** 249 € inklusive kursspezifisches Equipment (Stage, Liftbag), Basisgebühr



Anmeldung E-Mail: [info@tauchsportzentrum-nordhausen.de](mailto:info@tauchsportzentrum-nordhausen.de) oder Tel. **03631 471272**