

Schnorchelschein 1. Stufe

A. Kursort:

Der Kurs für die Schnorchelprüfung kann in jedem begrenzten Wasserbereich mit ca. 3 m Wassertiefe abgehalten werden.

B. Vorbedingungen:

Teilnahmeberechtigt sind alle ÖWR-Mitglieder ab dem vollendeten 9. Lebensjahr. Vor Kursbeginn müssen die Teilnehmenden ihre Schwimmkenntnisse nachweisen.

C. Kurs und Abschlussprüfung:

Schulungs- und prüfberechtigt sind aktive ÖWR-TL, -TLA sowie RSL mit aufrechter Prüfberechtigung, die zumindest den Schnorchelschein 2. Stufe der ÖWR positiv abgeschlossen haben.

Der praktische Kursteil einschließlich der entsprechenden Prüfungen soll einen Gesamtumfang von 3 Stunden, die Theorie einen Gesamtumfang von 1,5 Stunden haben.

Nach erfolgreichem Kursabschluss wird das Brevet „Schnorchelschein 1. Stufe“ ausgestellt.

D. Erforderliche praktische Fähigkeiten:

1. 200 m schwimmen mit ABC-Ausrüstung, davon 100 m im Kraulstil und 100 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit.
2. 3 m tief Freitauchen (mit ABC-Ausrüstung).
3. 15 m Streckentauchen (mit ABC-Ausrüstung).
4. Maske und Schnorchel aus 2 m Tiefe heraufholen; die Maske ist unter Wasser auszublasen.
5. Beherrschen der Technik des Schwimmens mit der ABC-Ausrüstung.
6. Stilgerechtes Abtauchen.
7. Richtiger Einstieg bzw. Sprung ins Wasser mit der ABC-Ausrüstung.
8. 10 m Schnorcheln und auf ca. 2 m Tiefe die gleiche Strecke zurücktauchen; diese Übung ist fünfmal hintereinander durchzuführen.
9. Wichtige Handzeichen für das Schnorcheltauchen.
10. 50 m Transportieren / Retten einer Person.

E. Theoretisches Wissen:

1. Gerätekunde (Grundausrüstung) für das Schnorcheltauchen.
2. Physikalische Grundlagen (Luft - Druck - Archimedes).
3. Medizinisches Wissen bezüglich Schnorcheltauchen (Trommelfell, Druckausgleich, Hyperventilation, Wärmehaushalt, Krampf).
4. Sicherheitsregeln (Tauche nie allein, kein voller Magen, keine Rekorde, Sicherung, Strömung, Felsen, Kälte etc.).