

F R E E D | V E R







# Werde ein PADI Freediver™

**BEIM FREEDIVING / FREITAUCHEN GEHT ES UM DIE INNERE POWER, DISZIPLIN UND KONTROLLE.** Falls du schon immer die Unterwasserwelt ruhig und nur auf dich gestellt besuchen und so lange bleiben wolltest, wie es dein Atem erlaubt, dann ist Freitauchen das Richtige für dich. Die Teilnahme am PADI Freediver Programm ist dein erster Schritt, um die Unterwasserwelt auf eine völlig neue Weise zu entdecken. Das PADI Freediver Zertifikat bietet dir die erforderliche Ausbildung und Disziplin für sichere Tauchgänge, die du mittels Anhalten deines Atems durchführst. Danach kannst du dich weiterbilden und durch Teilnahme an den PADI Advanced Freediver, Master Freediver und Freediver Instructor Kursen beim Freitauchen auch in größere Tiefen vordringen.

## Was wirst du als PADI Freediver lernen?

Der PADI Freediver Kurs besteht aus den folgenden drei Teilen:

- Die Entwicklung deiner Kenntnisse zu Prinzipien des Freitauchens; dies erfolgt in Form des Selbststudiums mit dem PADI Freediver Touch™ (dein Instructor kann auch Lektionen im Unterrichtsraum durchführen).
- Eine Lektion in „Confined Water“ (d. h. in einem Schwimmbad oder in einem begrenzten und geschützten Bereich im Freiwasser); hierbei erlernst du Techniken des Atemanhaltens sowie die statische und dynamische Apnoe.
- Ziel – statische Apnoe von 90 Sekunden und dynamische Apnoe über 25 Meter / 80 Fuß.
- Lektionen im Freiwasser, um das freie Abtauchen, Freitauchgänge mit konstanter Bleimenge und angemessene Buddy-Verfahren zu üben.
- Ziel – Freitauchgang mit konstanter Bleimenge auf 10 Meter / 30 Fuß Tiefe.

## Was wirst du als PADI Advanced Freediver lernen?

Der PADI Advanced Freediver Kurs besteht aus den folgenden drei Teilen:

- Die Entwicklung deiner Kenntnisse über fortgeschrittene Techniken des Freitauchens und Ausrüstung. Dies erfolgt in Form des Selbststudiums mit dem PADI Freediver Touch™ (dein Instructor kann auch Lektionen im Unterrichtsraum durchführen).
- Eine Lektion in „Confined Water“; hierbei erlernst du Techniken des Stretching und der Entspannung und du verfeinerst deine Fertigkeiten der statischen und dynamischen Apnoe.
- Ziel – statische Apnoe von 2 Minuten, 30 Sekunden (2 Minuten für Freitaucher jünger als 18 Jahre) und dynamische Apnoe über 50 Meter / 165 Fuß (40 Meter / 130 Fuß für Freitaucher jünger als 18 Jahre).
- Lektionen im Freiwasser, um das freie Abtauchen und Freitauchgänge mit konstanter Bleimenge in größere

Tiefen zu üben; weiterhin geht es um zusätzliche Buddy-Verfahren und um Rettungstechniken.

- Ziel – Freitauchgang mit konstanter Bleimenge auf 20 Meter / 65 Fuß Tiefe (15 Meter / 50 Fuß für Freitaucher jünger als 18 Jahre).

## Was wirst du als PADI Master Freediver lernen?

Der PADI Master Freediver Kurs besteht aus den folgenden drei Teilen:

- Die Entwicklung deiner Kenntnisse zu den Themen Ernährung, Entspannung und fortgeschrittene Atemtechniken. Dies erfolgt in Form des Selbststudiums mit dem PADI Freediver Touch™ (dein Instructor kann auch Lektionen im Unterrichtsraum durchführen). Die Aufgaben zum Erreichen der Master Freediver Stufe beinhalten auch weitere, eigene Studien.
- Eine Lektion in „Confined Water“ zur weiteren Verbesserung deiner statischen und dynamischen Apnoe Fertigkeiten; dies beinhaltet auch dynamisches Apnoe Training ohne Flossen.
- Ziel – statische Apnoe von 3 Minuten, 30 Sekunden und dynamische Apnoe über 70 Meter / 230 Fuß.
- Lektionen im Freiwasser, um den „mouthfill“ Druckausgleich, das Abtauchen mittels Seil („free immersion“) und das Freitauchen mit konstanter Bleimenge („constant weight freediving“) zu üben.
- Ziel – Freitauchgang mit konstanter Bleimenge auf 27 Meter / 90 Fuß Tiefe.

## Mindestalter

- PADI Basic Freediver – mind. 12 Jahre (nur „Confined Water“)
- PADI Freediver – mind. 15 Jahre
- PADI Advanced Freediver – mind. 15 Jahre
- PADI Master Freediver – mind. 18 Jahre

## Wie kannst du gleich jetzt mit dem Lernen beginnen?

Kontaktiere dein örtliches PADI Freediver Center oder einen PADI Freediver Instructor, um dir einen PADI Freediver Touch™ zu kaufen. Der Touch ist ein interaktives Tool, das dir die grundlegenden Informationen für ein sicheres Freitauchen bietet und mit dem du in deinem eigenen Tempo lernen kannst. Der PADI Freediver Touch™ enthält alle Materialien für die Kurse PADI Freediver, Advanced Freediver und Master Freediver.

## Hast du bereits ein Zertifikat als Freediver / Freitaucher von einer anderen Organisation?

Deine Ausbildung bei PADI fortzusetzen ist einfach. Kontaktiere dein örtliches PADI Freediver Center oder einen PADI Freediver Instructor, um mit der nächsten Stufe deiner Freediver-Ausbildung zu beginnen.

# Werde ein PADI Freediver™ Instructor

Für den Antrag zum PADI Freediver Instructor und um dich für diese Stufe zu qualifizieren, musst du für eine der folgenden Optionen die Zertifizierungs- und Ausbildungsanforderungen erfüllen:

## OPTION 1 - PADI MITGLIEDER

**Ich bin ein PADI Mitglied und erfülle die folgenden drei Kriterien:**

- Sei ein PADI Open Water Scuba Instructor
- Sei ein PADI Advanced Freediver oder verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\* und habe Erfahrung im Freitauchen, die es dir erlaubt, mehrere Freitauchgänge über einen kurzen Zeitraum zu machen, etwa bei der Begleitung/Supervision von Teilnehmern eines Freitaucher-Kurses während ihres Trainings im Freiwasser (eine kurze Beschreibung der Erfahrung ist dem Antrag beizufügen)
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*

## ODER

**Ich bin ein PADI Mitglied und erfülle die folgenden fünf Kriterien:**

- Sei ein PADI Divemaster oder Assistant Instructor
- Sei ein PADI Master Freediver oder verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Habe an einem PADI Freediver Instructor Training Course teilgenommen
- Verfüge über ein ärztliches Attest, das von einem Arzt unterschrieben ist und nicht älter als 12 Monate ist

## OPTION 2 - NOCH KEIN PADI MITGLIED

**Ich bin noch kein PADI Mitglied und erfülle die folgenden sechs Kriterien:**

- Verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat als Freediver Instructor einer anderen Organisation\*
- Sei mind. 18 Jahre alt
- Sei ein PADI Advanced Freediver oder verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Habe an einer PADI Freediver Instructor Orientierung teilgenommen
- Verfüge über ein ärztliches Attest, das von einem Arzt unterschrieben ist und nicht älter als 12 Monate ist

## ODER

**Ich bin noch kein PADI Mitglied und erfülle die folgenden fünf Kriterien:**

- Sei ein PADI Master Freediver oder verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Sei mind. 18 Jahre alt
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Habe an einem PADI Freediver Instructor Training Course teilgenommen
- Verfüge über ein ärztliches Attest, das von einem Arzt unterschrieben ist und nicht älter als 12 Monate ist

**Für den Antrag zum PADI Advanced Freediver Instructor und um dich für diese Stufe zu qualifizieren, musst du die folgenden Anforderungen erfüllen:**

- Sei ein PADI Freediver Instructor ODER verfüge über ein qualifizierendes Freediver Instructor-Zertifikat einer anderen Organisation\* UND habe an einer PADI Freediver Instructor Orientierung teilgenommen
- Sei ein PADI Master Freediver ODER verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Habe 25 PADI Freediver Zertifikate oder 25 qualifizierende Freediver/Freitaucher Zertifikate einer anderen Organisation\*\* ausgestellt

**Für den Antrag zum PADI Master Freediver Instructor und um dich für diese Stufe zu qualifizieren, musst du die folgenden Anforderungen erfüllen:**

- Sei ein PADI Advanced Freediver Instructor ODER verfüge über ein qualifizierendes, fortgeschrittenes Freediver Instructor-Zertifikat einer anderen Organisation\* UND habe an einer PADI Freediver Instructor Orientierung teilgenommen
- Sei ein PADI Master Freediver oder verfüge über ein qualifizierendes Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Sei gegenwärtig ein Emergency First Response Instructor oder verfüge über ein qualifizierendes Instructor- bzw. Ausbilder-Zertifikat einer anderen Organisation\*
- Habe 50 PADI Freediver Zertifikate ausgestellt (oder qualifizierende Freediver/Freitaucher Zertifikate einer anderen Organisation)\*\*\*, mit mindestens 10 PADI Freediver Zertifikaten (oder qualifizierenden Zertifikaten als fortgeschrittener Freediver/Freitaucher einer anderen Organisation)\*\*

**Für den Antrag zum PADI Freediver Instructor Trainer und um dich für diese Stufe zu qualifizieren, musst du die folgenden Anforderungen erfüllen:**

- Sei ein PADI Course Director im Lehrstatus
- Sei ein PADI Master Freediver Instructor

## ODER

- Habe an einem PADI Freediver Instructor Training Course teilgenommen
- Sei ein PADI Master Freediver Instructor

\* Kopie des Zertifikats ist für den Antrag erforderlich

\*\* Verifizierungen der ausgestellten Zertifikate sind für den Antrag erforderlich, falls nicht PADI