

# Einsternerntaucher D1 CMAS.CH



CMAS.CH  
Ausbildung gemäss CMAS International



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>KURSZIEL UND BEFÄHIGUNG .....</b>	<b>3</b>
<b>BESTIMMUNGEN .....</b>	<b>3</b>
Organisation und Dauer der Ausbildung .....	3
Kurszulassung .....	3
Abschluss und Beurkundung .....	3
<b>AUSBILDUNGSZIELE .....</b>	<b>4</b>
Theorie .....	4
Praxis .....	5



### KURSZIEL UND BEFÄHIGUNG

Das Einstern-Brevet (D1 = Diver \*Stern) bestätigt, dass der Taucher die grundlegenden theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten besitzt, dass er das übliche Tauchmaterial korrekt anzuwenden weiss und dass er fähig ist, sicher in freien aber geschützten Wassergebieten bis maximal 15 Meter Tiefe innerhalb der Nullzeiten zu tauchen. Der Kurs soll das Erlebnis "Tauchen" vermitteln und das Vertrauen zur Unterwasserwelt wecken.

Das D1-Brevet ist die erste Stufe in der Freiwasserausbildung fürs Gerätetauchen durch die CMAS.CH und ermächtigt zur Teilnahme an den meisten Spezialkursen der CMAS.CH.

Der Kurs soll einen Einblick in das Tauchen vermitteln und das Vertrauen zu der Unterwasserumgebung fördern.

#### CMAS-Anerkennung

Das CMAS.CH Einstern-Tauchbrevet ist von der CMAS als international gültiges Zertifikat "Plongeur une étoile CMAS" bzw. "CMAS One Star Diver" anerkannt.

### BESTIMMUNGEN

#### Organisation und Dauer der Ausbildung

Alle Übungen der D1-Ausbildung (inklusive Theorieprüfung) müssen spätestens nach 12 Monaten durchgeführt worden sein. Ist dieser Termin abgelaufen, muss die gesamte D1-Ausbildung neu begonnen werden.

#### Kurszulassung

Mindestalter: vollendetes 14. Altersjahr. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

Gültiges Tauchtauglichkeitszeugnis, gemäss den allgemeinen Bedingungen.

#### Abschluss und Beurkundung

Die Ausbildung zum D1-Taucher ist erfolgreich beendet, wenn der Tauchschüler:

- mindestens 6 Tauchgänge von mindestens 150 Minuten totaler Tauchzeit durchgeführt hat
- die schriftliche Theorieprüfung bestanden hat
- die praktischen Anforderungen des Gerätetauchens erfüllt hat



### AUSBILDUNGSZIELE

#### Theorie

Nach Abschluss des Kurses kennt der Schüler:

##### PHYSIK / PHYSIOLOGIE / ANATOMIE

- den atmosphärischen, hydrostatischen und absoluten Druck, dem der Taucher ausgesetzt ist
- die Anatomie des Ohrs, sowie den Druckausgleich des Ohrs, der Kopfhöhlen und der Maske
- die physikalischen Gesetze, welche die Tarierung eines Tauchers beeinflussen: Boyle-Mariotte und Archimedes
- die Aufgabe und Funktion der Atmungsorgane
- die Aufgabe und Funktion des Blutkreislaufs
- das Phänomen des Gasaustausches und der Sättigung des Körpers mit Stickstoff

##### TAUCHMATERIAL

- die Ausrüstungsgegenstände einer modernen Tauchausrüstung, deren Benutzung und notwendigen Pflege

##### TAUCHUNFÄLLE

- die Risikofaktoren eines Lungenüberdruckunfalls und wie dieser Unfall zu vermeiden ist
- die Unfälle, welche einen Taucher überraschen können, vor allem die Risikofaktoren für Zwischenfälle auf den Niveau des D1 wie Barotraumen des Ohrs, der Kopfhöhlen sowie der Maske
- die Grundlagen der Dekompressionskrankheit, der Toxizität der Atemgase (Stickstoffnarkose, Essoufflement durch CO<sub>2</sub>, Sauerstoff) und der Zwischenfälle, bedingt durch die Unterwasserwelt (Ertrinken)

##### TAUCHGANG-BERECHNUNG

- den Aufbau und die Handhabung der Bühlmann-Tabelle, die Berechnung von Einzel- und Wiederholungstauchgängen innerhalb der Nullzeit (Tabelle "Zeitzuschläge für Wiederholungstauchgänge"), sowie die Berechnung des Luftverbrauchs

##### BESONDERHEITEN

- die Eigenheiten des Tauchens im See, während der Nacht und im Meer
- die geltenden Schweizergesetze (Einschränkungen) betreffend dem Tauchen
- die grundlegenden Eigenschaften der Fauna und Flora unserer Seen und Flüsse



### Praxis

Nach Abschluss des Kurses muss der Schüler befähigt sein:

#### TECHNIK DES GERÄTETAUCHENS

- sich mit dem heutigen, aktuell gebräuchlichen Tauchmaterial korrekt auszurüsten
- seine Tarierung zu beherrschen, mit Hilfe der Tarierweste und der Technik der Lungentariierung
- eine Wechselatmung mit seinem Tauchpartner auszuführen
- ohne Mühe seine Maske auszuziehen, wieder aufzusetzen und zu entleeren
- den hinter dem Rücken hängenden Lungenautomaten hervorzuangeln
- mit dem Zweitautomaten des Tauchlehrers atmen können
- die Instrumente zur Überwachung des Tauchgangs zu benutzen (Zeit, Tiefe, Richtung)
- eine assistierende Rettung seines Partners aus 10 m auszuführen
- im Freiwasser aus 10 m kontrolliert aufzutauchen (8 - 10 m/min.)
- an der Wasseroberfläche das Tauchgerät aus- und wieder anzuziehen
- die folgenden CMAS-Zeichen zu beherrschen:
  - "OK", "auftauchen", "abtauchen"
  - "etwas ist nicht in Ordnung", "Schwindel", "Notzeichen"
  - "tarieren" und "wir bleiben auf dieser Tiefe"
  - "Fini zeigt 100 bar an", "ich bin auf Reserve", "ich bin ausser Atem", "ich habe keine Luft mehr"
- die Eigenheiten des Tauchens im See, während der Nacht und im Meer zu kennen
- die Prinzipien der Organisation und der Sicherheitsmassnahmen für einen Tauchgang im See anzuwenden sowie die Sicherheitsvorkehrungen am Tauchplatz zu treffen
- ein rücksichtsvolles Verhalten gegenüber der Umwelt, dem Tauchplatz und den Anwohnern zu pflegen
- die geltenden Schweizergesetze (Weisungen und Einschränkungen) betreffend dem Tauchen zu beachten

#### SCHWIMMEN

- mit kompletter Tauchausrüstung 100 m im Freiwasser zu schwimmen