

Kursvoraussetzungen		Erfüllt	
		Datum ▲	TL ▲
1	Mindestalter (14 Jahre)		
2	Medizinische Selbstauskunft		
3	Verzichtserklärung		
4	Bei Minderjährigen: Erlaubnis des/der Erziehungsberechtigten		
5			

KAP ▼	Theorie	Seite ▼					
		1	2	3	4	5	6
<b>Thema 1 - Einführung und Kursdurchführung</b>							
1	Was ist NSC?						
2	Anforderungen an den Tauchschüler						
3	Kursbedingungen (Kosten, Formulare, Haftung, Versicherung)						
4	Kursumfang / Kursziele						
5	Ausrüstung für den Kurs						
6	Kursdurchführung und Termine						
<b>Thema 2 - Grundlagen der Tauchphysik</b>							
1	Druck und Tiefe, Verhalten von Gasen						
2	Tarierung						
3	Geräusche						
4	Licht und Farben						
5	Temperatur						
<b>Thema 3 - Tauchausrüstung</b>							
1	ABC- Ausrüstung						
2	Tarierungsmittel / Jackets						
3	Tauchanzüge / Kälteschutz						
4	Gewichtssysteme						
5	Tauchflaschen und Ventile						
6	Atemregler und Zubehör						
7	Sonstige alternative Luftversorgungen						
8	Tauchcomputer / Tauchtabelle, Tiefenmesser, Taucheruhr						
9	Sonstige Tauchausrüstung (Lampen, Messer, Schreibtafeln)						
10	Notfallausrüstung (Signalboje, Erste- Hilfe Kit, Sauerstoff)						
11	Logbuch						

KAP	<b>Theorie</b>	Seite							
	<b>Thema 4 - Mögliche Probleme beim Tauchen</b>		1	2	3	4	5	6	
	1 Auswirkungen des zunehmendes Drucks								
	2 Auswirkungen des abnehmenden Drucks								
	3 Atmen von Gas unter Druck								
	4 Andere mögliche Probleme								
	5 Kaltwasser								
	<b>Thema 5 - Unterwasserwelt und Umweltschutz</b>		1	2	3	4	5	6	
	1 Wasser								
	2 Topografie								
	3 Aquatische Lebewesen (Flora und Fauna)								
	4 Wetterbedingungen								
	5 Erkundung neuer Tauchgebiete								
	6 Schützen und Bewahren der Unterwasserwelt								
	7 Gefahren								
	<b>Thema 6 - Dekompressionstheorie und Tauchcomputer</b>		1	2	3	4	5	6	
	1 Dekompressionstheorie und Verwendung von Tauchtabelle								
	2 Ermitteln der Nullzeitgrenzen für einen / mehrere Tauchgänge								
	3 Gefahren beim Überschreiten der Nullzeitgrenzen & Notverfahren								
	4 Richtiger Umgang mit Tauchtabelle / Tauchcomputer								
	5 Fliegen nach dem Tauchen								
	<b>Thema 7 - Tauchgangsplanung und Durchführung</b>		1	2	3	4	5	6	
	1 Tauchgangsplanung								
	2 Kommunikation unter Wasser								
	3 Hilfeverfahren								
	4 Empfohlene Tauchpraktiken, einschließlich Sicherheitsstopps								
	5 Tauchen vom Boot								
	6 Korrekter Gebrauch des Logbuchs								
	7 Lokale Tauchbestimmungen und Regeln								

CW	Begrenztes Wasser	Datum/TL					
		1	2	3	4	5	6
1 a	200 m schwimmen (ohne Ausrüstung)						
1 b	500 Meter Flossenschwimmen, davon Bauch-, Rücken-, Seitenlage						
1 c	200 Meter Flossenschwimmen mit nur 1 Flosse, je 100 Meter li. und re.						
1 d	20 m Streckentauchen ohne Hilfsmittel						
1 e	30 Sekunden Zeittauchen unter stetiger Ortsveränderung (10m)						
1 f	Innerhalb 1 Minute 3x auf 3-5 m abtauchen (Apnoe)						
1 g	10 Minuten Wassertreten						
2	Tauchgerät selbstständig montieren						
3	Buddy-Check						
4	Bleigurt herrichten, anlegen, korrigieren						
5	Korrektur Einstieg ins Wasser (drei Methoden)						
6	BCD: positiver Auftrieb an Wasseroberfläche mit Pressluft						
7	BCD: positiver Auftrieb an Wasseroberfläche mit Mund						
8	Wechsel Schnorchel zu Atemregler (Kopf unter Wasser)						
9	50 m schnorcheln an Wasseroberfläche (in voller Ausrüstung)						
10	Bleicheck an Wasseroberfläche						
11	Kontrollierter Abstieg OHNE Grundberührung						
12	Atemregler ausblasen (via Mund und Luftdusche)						
13	Wechsel primäre 2. Stufe gegen eigenen Oktopus						
14	Atemregler wiedererlangen (beide Methoden)						
15	Maske: halb fluten und entleeren						
16	Maske: vollständig fluten und entleeren						
17	Maske: unter Wasser absetzen, aufsetzen, entleeren						
18	Maske: unter Wasser absetzen, 30 Sek. stationär atmen						
19	BCD: neutrale Tarierung (Pivoting) mit Pressluft						
20	BCD: neutrale Tarierung (Pivoting) mit Mund						
21	Neutral tariert 25 m tauchen						
22	Handzeichen nutzen und erkennen, tauchen im Buddy-Team						
23	Tauchgerät unter Wasser ab- und anlegen						
24	Gewichtssystem unter Wasser ab- und anlegen						
25	Kontrollierter Aufstieg ohne vorherige Grundberührung						
26 a	Krampf lösen bei sich selbst						
26 b	Krampf lösen beim Buddy						
27	Kontrollierter Aufstieg mit Buddy (Oktopus)						
28	Kontrollierter Aufstieg mit Buddy (Wechselatmung)						
29	Kontrollierter Notaufstieg OHNE Buddy						
30	Inflatorschlauch unter Wasser ab- und ankoppeln						
31	30 Sekunden unter Wasser frei schweben (hovern)						
32	Maske: unter Wasser absetzen, 10 m neutral tariert tauchen						
33	Atmen aus abblasendem Atemregler (30 Sekunden)						
34	25 m Schleppen / Schieben des Buddys an Wasseroberfläche						
35	An Wasseroberfläche: Gewichtssystem, Tauchgerät an- / ablegen						
36	Abwurf des Gewichtssystems an Wasseroberfläche						
37	Korrektur Ausstieg aus tiefem Wasser						
38	Nach Abschluss: Tauchgerät selbstständig demontieren						
39	Bergen eines Schnorchlers aus max. 3 m Tiefe						
40	Bergen eines bewusstlosen Tauchers						
41	Transport eines bewusstlosen Schnorchlers/Tauchers an Wasseroberfl.						

Demo / Übung / Beherrschung / Wiederholung

FW	Freiwasser	Datum/TL					
		1	2	3	4	5	6
1	Selbstständiger Tauchgangcheck						
2	Tauchgerät selbstständig montieren und überprüfen						
3	Bleigurt herrichten, anlegen, korrigieren						
4	Buddycheck						
5	Korrekturer Ein- und Ausstieg (lokalen Gegebenheiten anpassen)						
6	Bleicheck an Wasseroberfläche						
7	BCD: positiver Abtrieb an Wasseroberfläche mit Pressluft						
8	BCD: positiver Abtrieb an Wasseroberfläche mit Mund						
9	BCD: positiver Abtrieb an Wasseroberfläche mit Mund beim Buddy						
10	Wechsel Schnorchel zu Atemregler (Kopf unter Wasser)						
11	Kontrollierter Abstieg OHNE Grundberührung						
12	Atemregler wiedererlangen (beide Methoden)						
13	Maske: halb fluten und entleeren						
14	Maske: vollständig fluten und entleeren						
15	Maske: unter Wasser absetzen, aufsetzen, entleeren						
16	Neutral tariert unter Wasser schwimmen						
17	30 Sekunden unter Wasser frei schweben (Tariertung: Inflator)						
18	30 Sekunden unter Wasser frei schweben (Tariertung: Mund)						
19	Handzeichen nutzen und erkennen, tauchen im Buddy-Team						
20	Kontrollierter Aufstieg mit Sicherheitsstop						
21	Kontrollierter Aufstieg mit Buddy (Oktopus) und Sicherheitsstop						
22	Kontrollierter Aufstieg mit Buddy (Wechselatmung) und Sicherheitsstop						
23	Kontrollierter Notaufstieg OHNE Buddy						
24	Je 25 m schnorcheln mit Kompass (Kurs und Umkehrkurs)						
25	Je 25 m tauchen mit Kompass (Kurs und Umkehrkurs)						
26	Setzen einer Dekoboje						
27 a	Krampf lösen bei sich selbst						
27 b	Krampf lösen beim Buddy						
28	Je 25 m Schleppen/Schieben des Buddys an Wasseroberfläche						
29	Tauchgerät unter Wasser ab- und anlegen						
30	Gewichtssystem unter Wasser ab- und anlegen						
31	Maske: unter Wasser absetzen, 10 m neutral tariert tauchen						
32	Atmen aus abblasendem Atemregler (30 Sekunden)						
33	An Wasseroberfläche: Gewichtssystem, Tauchgerät an- / ablegen						
34	Transport eines "verunfallten" Tauchers an Wasseroberfl. und Boot/Land						
35	Nach Abschluss: Tauchgerät selbstständig demontieren						
36	Unterwasserflora und -fauna						
37	Eintrag des Tauchgangs in Logbuch						

Demo / **U**bung / **B**eherrschung / **W**iederholung

## Brevetierungsvoraussetzungen

	Erfüllt		
		Datum ▲	TL ▲
1 Kursvoraussetzungen erfüllt			
2 Theorie bestanden			
3 Praxis bestanden			
4 Laufliste zum Kursabschluss unterschrieben			
5 Kursgebühr gezahlt			
6 Zertifizierungsgebühr gezahlt			
7 Ärztliches Attest			

## Notizen/Anmerkungen

### Erklärung des Tauchschülers

*Ich bestätige, dass ich alle Leistungsanforderungen des 1\* -Kurses erfüllt habe und mich an die NSC-Standards für sicheres Tauchen halten werde.*

**Unterschrift Schüler :** \_\_\_\_\_ **Datum :** \_\_\_\_\_

### Erklärung des Instructors

*Ich bestätige, dass der Tauchschüler die Leistungsanforderungen des 1\* -Kurses zufriedenstellend erfüllt hat.*

**Stempel + Unterschrift Instructor :** \_\_\_\_\_ **Datum :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Datum :** \_\_\_\_\_