

# Training Record Card Self Reliant OC und CCR

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Anzahl Tauchgänge OC: \_\_\_\_\_

Kreislaufgerät – CCR : \_\_\_\_\_ Anzahl Tauchstunden CCR : \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

### Einwilligungserklärung Datenschutz

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten, die ich auf dieser Training Record Card angegeben habe, nebst Lichtbild, E-Mailadresse, taucherischem Leistungsstand und Anzahl der absolvierten Tauchgänge, durch den/die Tauchlehrer/Tauchschnule an International Aquanautic Club GmbH & Co KG sowie International Aquanautic Club Verwaltungs GmbH elektronisch übermittelt und auf unbefristete Zeit zum Zweck des Ausbildungsnachweises elektronisch gespeichert werden. Darüber hinaus willige ich ein, dass meine persönlichen Daten zur Erstellung, sowie für den Versand der Zertifizierung verwendet werden dürfen.  
Diese Einwilligung ist jederzeit durch schriftliche Mitteilung an International Aquanautic Club GmbH & Co. KG widerrufbar.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Teilnehmers \_\_\_\_\_

## 1. Voraussetzungen und Formalien

- Mindestens 18 Jahre alt
- Gültige ärztlich bestätigte Tauchtauglichkeit, nicht älter als 2 Jahre und einwandfreie Erklärung zum Gesundheitszustand gemäß RSTC Bogen vor dem Kursanfang
- Besitz des **i.a.c. AOWD** und **Tec Basic** oder vergleichbar, gemäß aktueller i.a.c. Äquivalenzliste
- Logbuchnachweis über mindestens 80 Tauchgänge davon 20 tiefer als 20m
- **Erfahrung in verschiedenen Tauchumgebungen:** Nachweis von Tauchgängen in unterschiedlichen Bedingungen, wie Strömung, eingeschränkte Sicht, Nachttauchen, Orientierung und Tieftauchen mind. 30m
- Redundantes Flaschen System in ausreichender Größe je nach AMV, Grundgas redundant **oder**
- Eigene Side Mount Ausrüstung mit 2 Flaschen Grundgas redundant **oder**
- Eigener CCR (mit CE Zulassung) mit 1 Bail Out Stage Kalkuliert mit einen AMV von 50L/min. laut – ISO Standards
- Komplette Ausrüstung siehe - Checkliste Ausrüstung OC / Side Mount / CCR
- Ausrüstung nach EN 250, Kaltwasser (falls erforderlich),
- Bei Wassertemperaturen unter 14° Celsius sollte ein Trockentauchanzug verwendet werden. Wird ein Trocki eingesetzt, dann muss der Tauchschüler den Trockentauchanzug beherrschen und ein Trockentauch Brevet besitzen!
- Anmeldung ist durchgeführt, sowie Teilnahmebedingungen und Versicherungsmodalitäten für den Tauchsport sind besprochen. Der Teilnehmer wurde darüber informiert, dass die Ausbildung erst dann abgeschlossen ist, wenn er alle aufgeführten Anforderungen sicher beherrscht!
- Vertragspartner für die Tauchausbildung ist die durchführende Tauchschnule bzw. der durchführende Tauchlehrer. International Aquanautic Club GmbH & Co KG ist zu keinem Zeitpunkt Vertragspartner.

<b>Voraussetzungen und Formalien erfüllt und verstanden</b>	<b>Datum:</b>	<b>Unterschrift Teilnehmer:</b>	<b>Unterschrift und Stempel Instructor:</b>
---	---------------	---------------------------------	---

## 2. Theoretische Ausbildung

Im "Self Reliant"-Kurs geht es darum, Tauchern im Nullzeitbereich die Grundlagen der Selbstrettung beizubringen. Auch wenn der Kurs nicht für eigenständiges Solotauchen qualifiziert, werden hier Techniken und Wissen vermittelt, die es dem Taucher ermöglichen, sich bei einer ungewollten Trennung vom Buddy sicher und kontrolliert zurück zum Ausgangspunkt zu bewegen. Die theoretische Ausbildung behandelt wichtige Aspekte der Selbstständigkeit, von Ausrüstung über Navigation bis hin zur Vorbereitung auf Notfälle

- Grundlagen des Gasmanagements – Effiziente Berechnung und Planung der Atemgasversorgung.
- Atemminutenvolumen (AMV) und Gasverbrauchsanalyse – Kalkulationen zur Optimierung der Luftnutzung.
- Notfallpläne und Selbstrettung – Strategien und Techniken zur sicheren Rückkehr ohne Buddy.
- Einsatz und Konfiguration redundanter Ausrüstung – Verständnis für Backup-Systeme und deren Handhabung.
- Situationsbewusstsein und Stressmanagement – Techniken zur Förderung von Ruhe und Besonnenheit in Notfällen.
- Navigationstechniken für sicheres Zurückfinden – Natürliche und technische Navigation.
- Risikobewertung und Entscheidungsfindung – Methoden zur schnellen und sicheren Beurteilung von Situationen.
- Sicherheitschecks und Routineüberprüfung der Ausrüstung – Sicherstellung der Einsatzbereitschaft aller Systeme.
- Umgang mit Umwelteinflüssen – Anpassung der Tauchgangs Planung an Bedingungen wie Strömung und Sicht.
- Dokumentation und Logbuchführung – Wichtigkeit der Aufzeichnung von Tauchgängen und Erfahrungen.

<b>Theoretische Ausbildung bestanden</b>	<b>Datum:</b>	<b>Unterschrift Teilnehmer:</b>	<b>Unterschrift und Stempel Instructor:</b>
--	---------------	---------------------------------	---

## 3. Praktische Ausbildung

Die praktische Ausbildung im „Self Reliant“-Kurs vermittelt Tauchern die Fähigkeiten, eigenständig zum Ausgangspunkt zurückzukehren, falls sie vom Buddy getrennt werden. Schwerpunkte sind der Umgang mit redundanter Ausrüstung, Notfallmanagement und Navigation im Nullzeitbereich. Ziel ist es, Selbstständigkeit, Ruhe und Kontrolle zu fördern, um ein sicheres Taucherlebnis zu gewährleisten.

Grobe Mängel bei Übungen müssen in weiteren Schulungstauchgängen behoben werden. Der Kurs kann erst abgeschlossen werden, wenn alle Anforderungen der Übungsliste sicher und entspannt demonstriert und reproduziert werden.

**Kursumfang:**

- 1 Tauchgang zur Leistungsfeststellung (max. 20 m, 40 min Tauchzeit)
- 3 Schulungstauchgänge mind. 120 min Tauchzeit - (mind. 160 min Gesamttauchzeit)

**Der Teilnehmer muss alle praktischen Anforderungen von der Self Reliant Übungsliste in sicherer und entspannter Art und Weise demonstrieren und reproduzieren können.**

<b>Praktische Ausbildung bestanden</b>	<b>Datum:</b>	<b>Unterschrift Teilnehmer:</b>	<b>Unterschrift und Stempel Instructor:</b>
--	---------------	---------------------------------	---

4. Brevetierung	
<input type="checkbox"/>	i.a.c. Self Reliant
<input type="checkbox"/>	i.a.c. Self Reliant CCR – <u>Gerät ?</u>

Datum	Teilnehmer	Instructor

<b>Self Reliant - CCR</b>				
<b>Vorbereitung und Planung</b>	<b>Zeit-Vorgabe</b>	<b>Datum Übung abgeschlossen</b>	<b>Unterschrift Schüler</b>	<b>Unterschrift Tauchlehrer</b>
Planung von Grundlagen Training CCR Self Reliant TG				
Tauchgang und Gas Planung für CCR Self Reliant TG				
Ausrüstung- Konfig. für Nullzeit CCR Self Reliant TG				
Geräte - Check und Gasmarkierung				
Einschätzung und Visualisierung des Tauchplatzes				
<b>Tauch Routine - Ab und Aufstiege</b>				
Solo Ausrüstungscheck vor dem Abtauchen				
Abstiegsverfahren 2 - 5 - 10 - Zieltiefe Meter				
Equipmentkontrolle, Gas und Bubble Check				
Umstellen Controller SP low/high Manuell und Automatik				
Ab- und Aufstiege mit Referenz				
<b>Tauchfertigkeit - Taucher</b>				
Einstellung und Beurteilung von Notsituation				
Selbstdisziplin bei Checks und im Tauchgang				
Orientierungskontrolle- Natürlich, Kompass, Gas				
Tarierungskontrolle und Trimm Wasserlage				
Umgang Ausrüstung in der Vorbereitung und b. Tauchen				
Unterbringung und Handhabung Zusatzmaterial				
<b>Geräte Handhabung - Problemlösung UW</b>				
Lösen von Wasser Einbrüchen				
Platzen eines ND und HD Schlauches				
Gasausfall Diluent und Sauerstoff				
Defektes ADV / Booster Dil. und O2				
<b>CCR - Grundübungen</b>				
Bail Out Übung kompletter Aufstieg				
AMV Festlegung im Bail Out	mind. 10 min.			
Manuell O2 halten - Schwimmend und Aufstieg				
Freiwasser Aufstieg aus 10m zurück mit Kompass	Aus max. 10m			
<b>Sonderübungen Solotauchen - Sicht</b>				
Verlust / Beschädigung Hauptmaske / Wechsel Back-Up	max. 1 min.			
Geführter TG mit Schwarzer Maske	mind. 10 min.			
<b>SMB Boje - Übungen</b>				
Einsatz von Oberflächenmarkierungsbojen (SMB)				
<b>Stage- Bail Out System - Übungen</b>				
Stage Handling - Wechsel Flasche - links - rechts				
Stage stationär ab- und anlegen				
<b>Flossengrundtraining</b>				
Check - Drehung - rechts und links				
Check - Front Kick - groß und klein				
Check - Back Kick				
Check - Probleme mit Flosse				
<b>Tauchen nach Runtime</b>				
TG 3 - Aufstieg Solo unter Aufsicht aus der Ferne				
TG 4 - Aufstieg Solo				

<b>Self Reliant - OC</b>				
<b>Vorbereitung und Planung</b>	<b>Zeit- Vorgabe</b>	<b>Datum Übung abgeschlossen</b>	<b>Unterschrift Schüler</b>	<b>Unterschrift Tauchlehrer</b>
Planung von Grundlagen Training Self Reliant TG				
Tauchgang und Gas Planung für Self Reliant TG				
Ausrüstung- Konfiguration für Nullzeit Self Reliant TG				
Geräte - Check und Gasmarkierung				
Einschätzung und Visualisierung des Tauchplatzes				
<b>Tauch Routine Abstieg - Aufstieg</b>				
Solo Ausrüstungscheck vor dem Abtauchen				
Abstiegsverfahren 2 - 5 - 10 - Zieltiefe Meter				
Equipmentkontrolle, Gas und Bubble Check				
Computer / Instrumente Check und Einstellung				
Ab- und Aufstiege mit Referenz				
<b>Tauchfertigkeit - Taucher</b>				
Einstellung und Beurteilung von Notsituation				
Selbstdisziplin bei Checks und im Tauchgang				
Orientierungskontrolle- Natürlich, Kompass, Gas				
Tarierungskontrolle und Trimm Wasserlage				
Umgang Ausrüstung in der Vorbereitung und b. Tauchen				
Unterbringung und Handhabung Zusatzmaterial				
<b>Geräte Handhabung - Problemlösung UW</b>				
Ventil Drill - Doppelgerät - offene Brücke				
Ventil Drill - Independent Single - Gaswechsel				
Platzen eines ND / HD Schlauches				
Problem mit Tarierungseinheit - Redundanz				
Ausfall von Instrumenten - Redundanz				
<b>OC - Grundübungen</b>				
AMV Festlegung in Ruhe	mind. 10 min.			
AMV Festlegung bei Arbeit / Stress	mind. 10 min.			
Freiwasser Aufstieg aus 10m zurück mit Kompass	Aus max. 10m			
<b>Sonderübungen Solotauchen - Sicht</b>				
Verlust / Beschädigung Hauptmaske / Wechsel Back-Up				
Geführter TG mit Schwarzer Maske plus Probleme	mind. 10 min.			
<b>SMB Boje - Übungen</b>				
Einsatz von Oberflächenmarkierungsbojen (SMB)				
<b>Stage - Übungen</b>				
Stage Handling - Wechsel Flasche - links - rechts				
Stage stationär ab- und anlegen				
<b>Flossengrundtraining</b>				
Check - Drehung - rechts und links				
Check - Front Kick - groß und klein				
Check - Back Kick				
Check - Probleme mit Flosse				
<b>Tauchen nach Runtime</b>				
TG 3 - Aufstieg Solo unter Aufsicht aus der Ferne				
TG 4 - Aufstieg Solo				