|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lektion 1: CW / FW | Kurs: OWSD | Anzahl der Studenten: | Name des Instruktors: | Datum: \_\_\_: \_\_\_\_: 202\_\_ |
| ***Zielsetzungen:***Vorstellung für die Teilnehmer:* Ausbilder/Assistenten
* Umgebung
* Das auszuführen von Übungen / Fertigkeiten (Skills)
* Wie man diese Skills ausführt
* Wo sind diese Skills auszuführen. In welcher Tiefe sind diese Skills auszuführen
* Die Abfolge der jeweiligen Lektion
* Was wird von den Teilnehmern in dieser Lektion erwartet
* Was ein Briefing und Debriefing
* Wie wir die Fortschritte überprüfen
* Welche Materialien und welche Ausrüstungsgegenstände wir in dieser Lektion verwenden
* Welche Theorie gehört zum E-Learning mit dieser Lektion
* Archimedes' Gesetz oder Auftrieb
* ONADLU???
* Wie und welche Handzeichen verwenden wir unter und über Wasser?
* Was beeinflusst den Verbrauch von Luft
 | ***Werte:***Durch das Kennenlernen der in der Zielsetzung genannten Themen erhält der Teilnehmer eine Vorstellung davon, was von ihm während der Lektion und des weiteren Kurses erwartet wird. Dadurch erhält der Teilnehmer ein ruhigeres und transparenteres Bild, was die kognitiven und psychomotorischen Fähigkeiten verbessert. Es fördert auch die Entwicklung der Einstellung des Tauchers. |
| ***DM:***Informiere ebenfalls den Divemaster über seine Rolle, was Du von ihm/ihr verlangst und welche Position er/sie im Wasser einnehmen soll. Was zu tun ist, wenn Du mit einem Teilnehmer an die Oberfläche zurückkehrst und während der Vorführung der Fertigkeit. |
| ***Themen:**** Was ist Gerätetauchen oder was bedeutet SCUBA?
* Was bedeutet Open Water Scuba Diver?
* Kann jeder ohne Einschränkung tauchen gehen?
* Was sind Einschränkungen (temporär, dauerhaft)?
* Welche Anforderungen werden an den Körper beim Tauchen gestellt?
* Material/Ausrüstung, die wir verwenden werden
* Auftrieb, wie erreicht man diesen
* Montage und Demontage des Tauchsets
* Tauchtisch
* Sicherheitscheck
* Briefing und Debriefing
* Präsentation und Handzeichen
* Handzeichen
* Luftverbrauch
 | ***Didaktische Hilfsmittel:**** Laptop mit E-Learning und CORE, Smartphone mit App
* Atemregler, BCD, Flasche, Maske, Flossen (offen/geschlossen), Blei. Schnorchel, Anzug, Finimeter und Tauchcomputer.
* Whiteboard und Stifte
* Tauchtisch
* Eimer mit Wasser und Plastikkugel (Archimedes)
 |
| ***Fertigkeiten:**** Briefing
* Sammeln von Material / Ausrüstung / Kleidung
* Zusammenstellen des Tauchausrüstung
* Buddy-Check
* Handzeichen erklären

Im Wasser im Flachwasser- / Lehrbecken* Maske leeren (ein wenig, halb, ganz, Ablegen und wieder anziehen)
* Atemregler Ausblasen
* Lassen Sie den Atemregler hinter Ihre Schulter fallen und erlange diesen auf zwei Arten wieder
* Schweben auf Flossenspitze

Ausserhalb des Wassers* Sich gegenseitig beim Ablegen des Tauchsets helfen
* Tauchsets auseinander bauen
* Pflege und Aufräumen des Sets
* Debriefing
 | ***Achtung Personal:**** Saubere Erklärungen zu den auf der linken Seite aufgeführten Fähigkeiten machen
* Trockenvorführung der Skills, wie man diese macht und zeige welche Punkte von besonderer Bedeutung sind
* Betone den Wert des Sicherheitscheck
* Zeige im Lehrschwimmbecken über Wasser, wie man aus dem Atemregler atmet sowie wie man Maske und Atemregler ausbläst
* Lass sie auf ihre Füsse schauen, mit dem Kopf im Wasser und dem Atemregler im Wasser
* Lass sie absichtlich zu viel Luft in die Weste blasen, damit sie spüren, welche Auswirkungen das in sehr flachem Wasser hat.
* Achte auf die Position des Atemreglers, wenn du diesen im Wasser hältst (aus dem Mund, Kapuze auf (the toothbit point downwards)
* Demonstriere, wie du Wasser in deine Maske hineinlaufen lässt, um sie zu reinigen.
* Beim Abnehmen und Wiederaufsetzen der Maske den Daumen in den Nasensteg stecken, damit man ihn immer wieder richtig aufsetzen kann
* Teilnehmer wechseln, auch DM wechselt mit.
 |
| ***Debriefing:**** Beginne damit, positive Dinge zu benennen
* Wiederhole erneut, was wir alle getan haben, um das Ziel dieser Lektion zu erreichen
* Weise auf die kritischen Punkte hin (Beobachtung, nicht Meinung)
* Gib an, wann wir wieder auf diese Punkte zurückkommen werden, damit sie erneut geübt werden können
* Erkläre was du von den Teilnehmern beim nächsten Mal erwartest (einschliesslich des theoretischen Fortschritts)
* Gelegenheit, kurz Fragen zu stellen
* Bitte bedanke dich für die angenehme und unterhaltsame Stunde
 |
| Das Handbuch für junge Soldaten (HJS) enthält Bilder der Fertigkeiten, Teile davon werden im Theoriebuch und auch im E-Learning behandelt. |
| ***Materialien für heute:**** Komplette Tauchsets\_\_\_\_\_ (Atemregler, BCD, Flossen, Maske, Schnorchel, Flasche 21%, Finimeter und Tauchcomputer)
* Eimer mit Leuchtkugel
* Whiteboard mit WB-Markern
* Schiefertafel (Schreibtafel ???) ein notitionbord mit bleistift
* Kaffee und/oder Tee
* Pool oder Ersatz CW-Teil
* 1 DM pro 2 Schüler
 |

* Lass sie "Trockenübungen" mit der Maske machen??? Yes, the student tries (he bends over just in the water with his mask, with an little bit water just beneath the surface and standup straight with it again) to clear his mask, he can feel what ist like to have water in the mask and how easy it ist o clear.