



Instructor name & ID-No. # 	Valuation / Bewertung FAIL= Failed, exercise without success / Übung ohne Erfolg durchgeführt PART= exercise partly OK / Übung teilweise OK. OK = succeeded in this exercise / Übung erfolgreich absolviert		
Date / Datum, Instructor signature, stamp	True for Course Typ / Gültig für Kurs Typ: 		
Dive student first- & last name, temp-ID	APNOEA 1 ABC Diver	APNOEA 2 Free Diver	APNOEA 3 Advanced
ProTec course set delivered to the student ProTec Kurs Set an den Schüler übergeben			
PROTEC SWIMMING SKILLS CHECK	POOL CLASS	POOL CLASS	POOL CLASS
Free style swimming distance in meter Freistilschwimmen Strecke in Meter	200	300	500
Minuten stationär schwimmen Minutes stationary swimming	5	10	15
Concentration & breathing methods Konzentrations- und Atmungsmethoden	N/A	easy, basic	
PROTEC APNOEA SKILLS CHECK - POOL	POOL CLASS	POOL CLASS	POOL CLASS
Stationary diving (apnoea) in seconds Sekunden Zeittauchen (Apnoe)	50	90	150
Distance diving in meter / Streckentauchen in Meter	25	40	60
Fin techniques, on surface and under water Flossentechnik, an der Oberfläche und unter Wasser			very good
Snorkel techniques, breathing & clearing Schnorcheltechnik, atmen und ausblasen			
Mask clearing UW Maske ausblasen UW			
Descending techniques Abtauchtechniken			
Ascending techniques, safety procedures Aufauchtechniken, Sicherheitsmaßnahmen			
Apnoe Equipment - the right material & use Apnoe Ausrüstung richtig auswählen und verwenden			
PROTEC APNOEA SKILLS CHECK - OW	OW CLASS	OW CLASS	OW CLASS
Descending techniques Abtauchtechniken			very good
Buoyancy uw (suit – weight adjust for safety depth level) Tarierung UW (Anzug & Gewichte auf Sicherheitstiefe)			
Behaviour on surface (snorkel & swimming technique) Verhalten an Oberfläche (Schnorchel & Schwimmtechnik)			
Deep Diving (max for cold water - to warm water environment) Tieftauchen (max. für Kaltwasser – zu Warmwasser)	6 - 8 msw	12 - 15 msw	18 - 24 msw
Problem solving (e.g. spasm) / instincts (e.g. panic) Problemlösung (z.B.: Krampf) / Instinkte (z.B.: Panik)	easy		very good
Diver rescue from UW and surface Taucher retten, Unterwasser und vor der Oberfläche	N/A		
Apnoea competition – skills & knowledge Apnoe Wettkampf – Fertigkeiten & Kenntnisse	N/A	Easy, basic	
Apnoea competition – special equipment Apnoe Wettkampf – spezielle Ausrüstung	N/A	N/A	