

# Die Goldenen Regeln für sicheres Tauchen

Die ganzen Anweisungen zum Tauchverhalten, die Sicherheitstipps und die Ratschläge zum Schutz von Fauna und Flora sind in ein paar „goldene Regeln“ eingeflossen. Sie lassen sich leicht formulieren, Anfängern einfach beibringen und sollten auch von Fortgeschrittenen noch beherzigt werden!

## Vor dem Tauchen

### **Tauche nie alleine!**

So hat man immer einen Partner, der im Notfall helfen kann!

### **Tauche nie mit Schnupfen!**

Eine verschlossene Nebenhöhle oder Ohrtube verursacht Schmerzen beim Abtauchen. Es besteht das Risiko eines Barotraumas!

### **Niemals Nasentropfen vor dem Tauchen verwenden!**

Wenn die schleimhautabschwellende Wirkung nachlässt, riskierst du beim Auftauchen schnell ein Barotrauma!

### **Tauche nie nach Alkoholgenuss!**

Das Risiko einer DCS (Dekompressionskrankheit) steigt!

### **Tauche nur, wenn du dich wohlfühlst!**

Die Gefahr eines Tauchunfalls ist sonst ungleich größer!

### **Traue dich, auch ´mal „NEIN“ zu sagen!**

Gruppendruck ist gefährlich. Tauche nur so, wie du ausgebildet bist und du es dir selbst wirklich zutraust... (abhängig von der Tagesform!)

### **Prüfe gewissenhaft deine Ausrüstung!**

Davon hängt dein Leben ab!

### **Tauche immer mit Zweitautomat!**

Im Notfall kann ein Oktopus Leben retten!

### **Tauche nur mit bekannten Partnern!**

Du musst dich im Notfall hundertprozentig auf ihn verlassen können!

### **Keine langen Märsche bei Hitze im Neoprenanzug!**

Ein Hitzekollaps oder Hitzschlag können die Folge sein!

### **Trinke genug vor dem Tauchgang (vor allem bei Hitze)!**

Durch die Austrocknung steigt das Risiko einer DCS!

## Unter Wasser

### **Rechtzeitig Druckausgleich ausführen! Niemals erzwingen!**

Du riskierst sonst ein Barotrauma!

### **Vermeide Deko-Tauchgänge und halte die Austauschzeiten ein!**

Das Risiko einer DCS ist zu groß!

### **Große Anstrengung verkürzt die Nullzeit!**

Anstrengung unter Wasser beschleunigt die Sättigung und wird vom Tauchcomputer nicht mit eingerechnet! Das Risiko einer DCS steigt erheblich!

### **Kaltes Wasser verkürzt die Nullzeit!**

Kälte drosselt die Durchblutung. Bei Auftauchen werden die Stickstoffbläschen langsamer

abtransportiert! Auch hier versagt der Tauchcomputer!

### **Jo-Jo-Tauchgänge sind gefährlich!**

Ständiges Auf- und Abtauchen erhöht das Risiko einer DCS - auch bei Einhalten der Austauchtabelle!

### **Achte auf deinen Tauchpartner!**

So kannst du im Notfall schnell eingreifen und Hilfe leisten!

### **Vermeide Tieftauchgänge!**

Das Risiko einer DCS steigt beträchtlich, es besteht Gefahr durch erhöhte Tiefenrauschanfälligkeit und ein unkontrolliertes Abstürzen kann den Tod bedeuten!

### **Fische und Pflanzen nicht berühren!**

Als verantwortungsvoller Taucher habe ich die Verpflichtung Fauna und Flora unter Wasser zu schützen. Andererseits kann man sich selbst verletzen: Giftstachel gut getarnter Fische, Nesselgifte an Korallen und Schwämmen, Verletzungen an scharfen Kanten und Steinen...

### **Tauche bei den ersten Symptomen eines Tiefenrausches aus!**

Das Risiko eines Unfalles steigt, wenn du „berauscht“ bist!

### **Überschätze dich nicht selbst!**

Vermeide eine Gefahrensituation, so vermeidest Du einen Unfall!

### **Spezialtauchgänge nur mit entsprechender Ausrüstung und Ausbildung!**

Unternimm keine Tauchgänge für die es ein Spezialbrevet gibt auf eigene Faust. Es hat einen Grund, warum diese gesondert trainiert werden. Ein Open-Water-Diver- Kurs macht noch keinen kompletten Taucher aus dir.

## **Beim Auftauchen**

### **Drei Minuten auf fünf Meter...**

...sollten immer zum Entsättigen eingehalten werden (auch bei Nullzeittauchgängen)

### **Nicht zu schnell Auftauchen!**

Es besteht Unfallgefahr durch Barotrauma und DCS!

### **Beim Auftauchen nicht die Luft anhalten!**

Du riskierst sonst einen Lungenriss!

### **Immer nach oben blicken!**

Um Hindernisse rechtzeitig zu erkennen!

## **Wichtiges**

### **Regelmäßiges Training und Weiterbildung**

Nur so bleibst du körperlich und geistig für die nächsten Urlaubstauchgänge fit!

### **Immer Ruhe bewahren – keine Panik!**

Mit einem klaren Kopf lassen sich auch schwierige Situationen meistern!