



VERBAND DEUTSCHER SPORTTAUCHER



IMMER 3 MINUTEN SICHERHEITSTOPP

Bei Nullzeittauchgängen immer 3 Minuten Sicherheitsstopp auf 3–5 m. Auch bei Dekotauchgängen wird die letzte Dekostufe um 3min zur Sicherheit verlängert. In der Dekophase keine „Luft sparen“ – Alveolen gut „belüften“. Keine verkrampfte Haltung einnehmen. Arme und Beine immer mal wieder bewegen.



DIE LETZTEN METER BESONDERS LANGSAM AUFTAUCHEN (5 M IN 5 MIN)

Gerade auf den letzten Metern zur Oberfläche ist der relative Druckverlust und somit die Gefahr von Blasenbildungen am Größten. Deshalb bei allen Tauchgängen an der Nullzeitgrenze oder bei Deko-Tauchgängen die letzten 5 Meter mit 1m pro Minute aufsteigen. Praxistests zeigten, dass die Müdigkeit nach Tauchgängen dadurch deutlich gemildert werden kann.



MINDESTENS 2,5 STUNDEN PAUSE BIS ZUM NÄCHSTEN TAUCHGANG

Untersuchungen zeigen, dass ca. 90 min nach dem Tauchgang das Aufkommen von Mikroblasen im venösen Kreislauf am höchsten ist. Wird in dieser Zeit erneut abgetaucht, ist die Gefahr groß, dass Blasen – z. B. beim Druckausgleich – in den arteriellen Kreislauf gelangen und im Hirn oder Rückenmark große Schäden anrichten.



AUSREICHEND TRINKEN

Gerade bei Flugreisen oder bei längeren Reisen trocknet der Körper schnell aus, ohne dass wir sofort Durstgefühle entwickeln. Deshalb besonders vor dem Tauchen bewusst viel trinken, Körper akklimatisieren. Vor dem Tauchen keine kohlesäurehaltigen Getränke und natürlich keinen Alkohol zu sich nehmen. Bei Flüssigkeitsverlust, z.B. bei Durchfall oder übermäßiges Schwitzen, verlieren wir neben der Flüssigkeit auch noch wichtige Spurenelemente, was, neben dem Risiko für einen Dekompressionsunfall, auch das Risiko für Krämpfe, zum Beispiel in der Wade, erhöht



STETS MIT GUTEM KÄLTESCHUTZ TAUCHEN

Immer mit komplettem Kälteschutz tauchen. Der Körper kühlt bei langen Tauchgängen immer aus – auch in den Tropen. Gerade über den Nacken und Kopfbereich kühlt man schnell aus – deshalb immer mit Kopfhaube tauchen! Durch Reduzierung der Körpertemperatur ist gerade in der Dekompressionsphase die Entsättigung deutlich reduziert – die Gefahr eines Deko-Unfalls steigt.



36 STUNDEN BIS ZUM NÄCHSTEN FLUG

Auch viele Stunden nach den letzten Tauchgängen befindet sich noch ein erhöhter Intergasanteil (bei Luft: Stickstoff) in den Geweben. Im Flugzeug herrscht ein Druck von rund 0,8bar – das entspricht einer Höhe von 2000 m. Mit „Restgas“ im Körper können hier „Deko-Symptome“ auftreten. Wir empfehlen 36 Stunden vor dem Flug nicht mehr zu tauchen – unabhängig davon, was der Tauchcomputer anzeigt. Gleiches gilt natürlich auch für die Überquerung von Gebirgspässen!!



SPORT VOR UND NACH DEM TAUCHEN

Ausdauersport vor dem Tauchen vermeidet Dekoprobleme – Sport nach dem Tauchen definitiv nicht. Besonders starke Anstrengungen während oder direkt nach dem Tauchen vermeiden (Ankermanöver, schwere Tauchgeräte).



APNOE VOR UND NACH DEM (GERÄTE)TAUCHEN?

Auch viele Stunden nach den letzten Tauchgängen befinden sich noch Mikroblasen im Körper, die auch bei Apnoe Tauchgängen zu Dekompressionsunfällen führen können. Es ist immer ein erneuter und manchmal forcierter Druckausgleich erforderlich, der unter Umständen im Körper vorhandene Shunts (z. B. Offenes Foramen Ovale – PFO) öffnen kann



JOJO TAUCHGÄNGE?

Hiervon sind besonders Tauchausbilder angesprochen: Häufiges Wechseln der Tiefe bei einem Tauchgang oder gar mehrmaliges Auftauchen zwischendurch erhöht das Risiko von Blasenbildungen erheblich. Deshalb gerade Übungstauchgänge mit Aufsteigen sauber planen. Übungsaufstiege bis zur Oberfläche immer ohne Restsättigung - d.h. morgens und zu Beginn des Tauchgangs einplanen



NON LIMIT?

Computermodelle in unseren Tauchcomputern sind gut ausgetestet für ein bis zwei Tauchgänge pro Tag, bei mehreren Tauchgängen gibt es erhebliche Unsicherheit bei der Berechnung von Aufstieg, Pausen und Dekostopps.

AUSSERDEM

Was man direkt nach dem Tauchen lassen sollte:

- Sauna
- Große körperliche Anstrengung
- Langes, heißes Duschen
- Starke Erschütterung (z. B. Fahrt auf Buckelpiste)

