

# 15 Grundregeln für sicheres Freitauchen

1. Immer mit einem Partner tauchen
2. Nicht hyperventilieren.
3. Nehmen Sie immer Ihre Signalboje mit (mit der richtigen Fahne).
4. Beim Tauchen den Schnorchel nicht im Mund lassen.
5. Den Druckausgleich nicht erzwingen.
6. Ausreichend Erholungszeit zwischen die Tauchgänge legen.
7. Nur so viel Ballast in der Boje haben, dass man nicht zu sehr belastet wird (positiver Auftrieb in den letzten 10 Metern.)
8. Nicht zu sehr dehydrieren: trinken Sie oft kleine Mengen, selbst wenn Sie keinen Durst verspüren.
9. Niemals auf leeren Magen oder nach einer schweren Mahlzeit freitauchen.
10. Immer mit ein paar Aufwärmtauchgängen nicht über 5 Meter tief beginnen.
11. Achten Sie auf Ihren Körper und seine Signale.
12. Absolvieren Sie einen Freitaucherlehrgang mit qualifizierten Lehrern.
13. Lassen Sie sich mindestens einmal im Jahr ärztlich untersuchen.
14. Halten Sie sich an Umweltvorschriften (Naturparkvorschriften etc.).
15. Haben Sie immer ein Kommunikationsmittel dabei (Handy, Hochfrequenzradio etc).

## Die „15 Regeln“ im Detail

1. Das Bewusstsein zu verlieren (Blackout) ist die am meisten gefürchtete und auftretende Unfallursache. Man vermeidet sie am besten durch Einhalten aller Grundregeln des Freitauchens und indem man die eigenen Grenzen und Möglichkeiten respektiert. Mit einem Tauchpartner zusammen lassen sich die meisten Blackouts ohne gravierende Konsequenzen überwinden, so lange er Ihr Gesicht aus dem Wasser ziehen und Ihnen so lange helfen kann, bis Sie das Bewusstsein wieder erlangen.
2. Bei Hyperventilation werden schnelle Atemzüge durchgeführt, um die Menge an Kohlenstoffdioxid im Blut zu reduzieren. Für einen Freitaucher ist es äußerst wichtig, darauf zu achten, richtig auf Atemstimulationen einzugehen. Da Hyperventilation den Sauerstoffgehalt im Blut nicht erhöht, wird es als Technik bei Freitauchen abgelehnt und hat auch keine förderlichen Auswirkungen auf das Freitauchen. Hyperventilation ist schnell erreicht, bei nur sechs bis sieben forcierten Atemzügen. Es treten Auswirkungen auf, die wir beim normalen Atmen (mit dem Zwerchfell bei natürlicher Frequenz) nicht beobachten können, so zum Beispiel Kribbeln an Händen und im Gesicht. Wenn Sie diese oder andere Anzeichen von Hyperventilation an sich feststellen (Zittern, Kopfschmerzen, Verkrampfungen, etc.) ruhen Sie sich einen Moment aus, bevor Sie wieder freitauchen.
3. Es klingt zwar seltsam, aber die höchste Gefahr für Freitaucher besteht darin, von einem Boot gerammt zu werden, denn anders als Gerätetaucher verbringen sie viel Zeit an der Oberfläche, um den nächsten Tauchgang vorzubereiten. Signalbojen, selbst wenn sie oft nicht gesehen werden, sind das einzige Mittel, mit dem ein Freitaucher seine Präsenz anzeigen kann. Wenn also ein Boot mit einer Fahne über die Präsenz von Freitauchern im Bereich informiert, reduziert dies die Gefahr beträchtlich.
4. Am Ende eines Tauchgangs haben wir das dringende Bedürfnis, unsere Lungen mit Sauerstoff zu füllen, doch mit einem Schnorchel im Mund müssen wir gerade dann kräftig ausatmen, um das Wasser aus der Röhre zu pusten. Neuere Kernspinresonanz-Studien an Freitauchern haben ergeben, dass aufgrund wichtiger physiologischer Gründe dieses kräftige Ausatmen an Ende

eines Tauchgangs vermieden werden sollte. Wenn es zu einem Blackout kommt, dann kann außerdem durch den Schnorchel Wasser in die Atemwege gelangen.

5. Der Druckausgleich sollte auf natürliche Weise und ohne großen Aufwand vor sich gehen, andernfalls besteht die Gefahr, dass sich durch akute oder chronische Probleme die Eustachii-Röhren im Ohr nicht öffnen, durch welche Luft ins Mittelohr gelangt. Der erzwungene Druckausgleich kann im Ohr ein Barotrauma (eine Druckverletzung) auslösen, eventuell mit Platzen des Trommelfells bzw. bei schweren Fällen mit irreversiblen Schäden im Innenohr und daraus resultierenden Hörproblemen.
6. Der Körper erholt sich voll und ganz auf natürliche Weise, wenn zwischen Tauchgängen die doppelte Zeit des Tauchgangs (die dreifache bei tiefem Tauchen) an der Oberfläche geblieben wird. Somit werden die Symptome der „Taravana“ unterbunden, einer bei Perlentauchern verbreiteten Krankheit, die mit Störungen beim Sauerstoffausgleich oder der Eliminierung von im Körper angesammelten giftigen Substanzen bzw. Stickstoff in Verbindung gebracht wird. Ausreichende Erholungsabstände wie oben angegeben scheinen ausreichend, diese Symptome zu unterbinden.
7. Beim Tauchen sind die letzten Meter zurück zur Oberfläche die schwierigsten, insbesondere mit zu viel Ballast. Bei der richtigen Menge Ballast hilft der natürliche Auftrieb über die letzten, schwierigsten Meter hinweg.
8. Unter Wasser gibt das Herz natriuretische Hormone ab, was in der Niere zu einer gesteigerten Natrium- und Wasserausscheidung und somit zu Dehydrierung führt. Besonders beim Speerfischen ist es wichtig, selbst ohne Durstempfinden zu trinken, da Dehydrierung es ansonsten schwer macht, die sonst üblichen Tiefen zu erreichen.
9. Freitauchen verbrennt viel Energie und auch Proteine, insbesondere bei langen Tauchgängen beim Fischen, die immer wieder durch Erholungsphasen unterbrochen werden sollten. Kleine, kohlehydratreiche Mahlzeiten (auf Basis von Getreide) mit vielen Nährstoffen sollten vor dem Freitauchen eingenommen werden, um dem Körper Energie zuzuführen. Nach jeweils zwei Stunden Tauchaktivität sollten wieder kleine Mahlzeiten mit denselben Nährstoffen eingenommen werden. Die Verdauung zieht jedoch viel Blut in die Verdauungsorgane ab, was die Tauchsicherheit beeinträchtigt.
10. Wie bei jeder sportlichen Aktivität ist es wichtig, sich zunächst aufzuwärmen, damit sich der Körper darauf einstellen kann. Beim Freitauchen gehört dazu die allmähliche Einstellung auf äußeren Druck. So sollten Sie ein paar Tauchgänge (3 bis 4 maximal) bei nicht mehr als 5 m Tiefe durchführen, damit sich die Lungen an die Durchblutung unter Druck (Blood-shift) einstellen können. Solche kleinen Übungen sind wichtig, um beim Freitauchen das Auftreten von Problemen wie einen Blutsturz zu minimieren.
11. Wenn Sie müde sind, mit der Ausrüstung ein Problem haben oder Krämpfe auftreten, unterbrechen Sie sofort das Freitauchen bzw. die Harpunenjagd ... Oben auf dem Meer kann man sich gut entspannen und meist ein bisschen sonnenbaden.
12. In einer Freitaucherschulung erlernen Sie die Grundregeln für sicheres Freitauchen, und Sie lernen gleichzeitig viele Freunde kennen, mit denen Sie zusammen freitauchen gehen können.
13. Das Einhalten von Umweltregeln ist äußerst wichtig für den Erhalt einer unzerstörten Unterwasserwelt.
14. Durch eine gründliche ärztliche Untersuchung erweist es sich, ob Sie irgendwelche Herz-, Atemwegs- oder Metabolismusprobleme haben, die beim Freitauchen eine Gefahrenquelle darstellen würden. Gleichzeitig werden Ihre Ohren untersucht, die beim Tauchen besonders in Anspruch genommen werden. Für sicheres Tauchen ist es wichtig, dass sich Ihre Ohren in einwandfreiem Zustand befinden.

15. Bei einem eventuell auftretenden Unfall ist es wichtig, sofort einen Notruf absetzen zu können. Vorsicht jedoch bei Mobiltelefonen, da man auf See oft keinen Empfang hat. Am besten kommuniziert man über Hochfrequenzradio. Notieren Sie immer vorher die wichtigsten Telefonnummern für den Wassersport (z. B.: Küstenwache, den DAN-Informationsdienst, Hochfrequenzdaten etc.)