

Die Unterwasserwelt entdecken, und zwar ganz sicher

Egal, ob an der Oberfläche oder unter Wasser – Sicherheitstrainings bieten sich an, wenn individuell oder auch in der Gruppe das richtige und verantwortungsbewusste Verhalten weiterentwickelt werden soll. Dabei geht es darum, dass bereits in jungen Jahren mögliche Risiken erahnt und Unfälle vermieden werden.

Wir beginnen mit dem Tauchen, weil es aufregend ist: in der Leere zu schweben als würden wir fliegen, mit den Fischen und faszinierenden Meereslebewesen zu interagieren und das Spiel der Farben und Lichtreflexe zu bewundern. Wer taucht, der hat das Privileg, eine einzigartige Perspektive kennenzulernen. Und Kinder und Jugendliche können viel durch ihren Kontakt mit der Unterwasserwelt lernen.

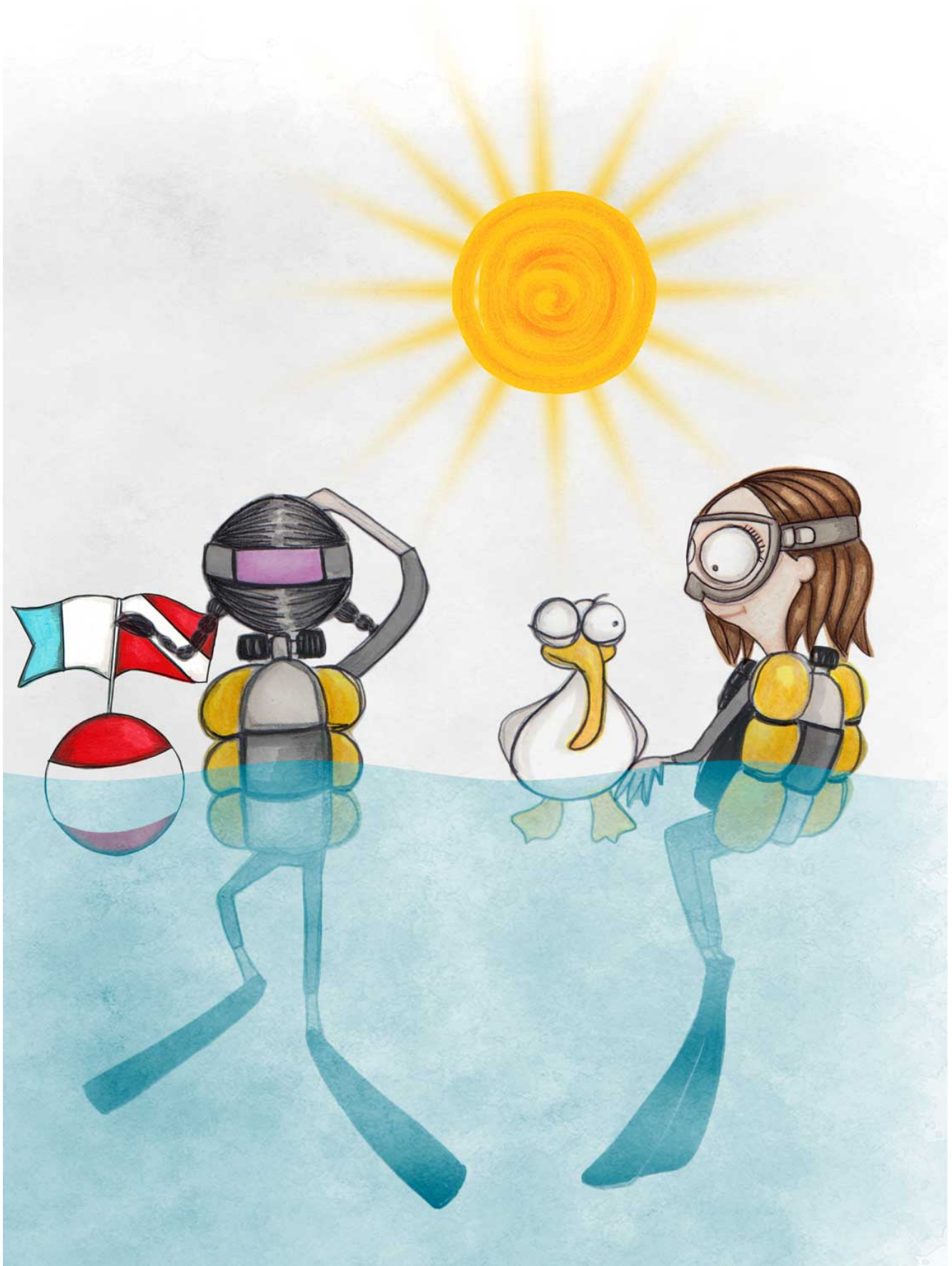
Junge Taucher: So sind sie

Normalerweise fühlen sich Kinder im Wasser sehr wohl und sind gesund. Das sind zwei Grundbedingungen, die sie erfüllen sollten, wenn sie mit dem Tauchen beginnen. Sie verbrennen viele Kalorien und durch diese Erzeugung von Wärme können sie die Kälte besser aushalten. Wenn ihnen jedoch kalt wird, dann verlieren sie schneller Wärme als Erwachsene und ohne angemessenen Kälteschutz sind sie anfälliger für Unterkühlung. Außerdem sind ihre Eustachischen Röhren kleiner und da aus diesen auch nicht alle externen Flüssigkeiten so einfach wieder austreten, ist das Risiko einer Ohrinfektion größer.

Am wichtigsten ist es jedoch bei jungen Tauchern die psychologischen und kognitiven Aspekte besonders zu berücksichtigen. Man muss sich vor Augen halten, dass Kinder nicht kleine Erwachsene sind und dass sie sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht einen Wachstums- und Entwicklungsprozess durchlaufen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Erwachsenen zu folgen und das zu lernen, was diese unterrichten, unsichtbare Risiken zu verstehen und in Stresssituationen angemessen zu handeln.

Bei den meisten Tauchorganisationen gibt es Tauchausbildungsprogramme für Kinder ab 8, 10 oder 12 Jahren. Bei diesen Kursen werden die physischen, physiologischen und psychischen Herausforderungen, die sich Kindern stellen, berücksichtigt und es werden entsprechend die richtigen Ausrüstungen, Techniken, Grenzen sowie eine strenge Überwachung durch Erwachsene empfohlen.

Wir vom Divers Alert Network (DAN) sind stolz darauf, dass wir schon seit über 30 Jahren jungen und „alten“ Tauchern zur Seite stehen, ihnen helfen und sie unterstützen. Deshalb haben wir hier eine Liste mit Regeln bzw. einfachen Ratschlägen aufgestellt, die dabei helfen sicher zu tauchen, ohne dass der Spaß dabei zu kurz kommt.



Tauchtauglichkeit bei den Jüngsten: Grundvoraussetzungen

Um den Ausbildern die Einschätzung junger Taucher zu erleichtern, haben wir hier ein paar Punkte aufgelistet, die berücksichtigt werden sollten:

- Geistige Reife: ruhig und rational; das Kind neigt nicht zu Gefühlsausbrüchen und kommt mit neuen Situationen gut zurecht. Das Kind versteht, was „Risiko“ bedeutet.
- Bildungsreife: das Kind ist in der Lage selbständig zu lernen und kann dem theoretischen Teil des Tauchkurses gut folgen. Das Kind stellt Fragen und kann das, was es gelernt hat, in die Praxis umsetzen.
- Körperliche Reife: das Kind sollte schwimmen können und sich im Wasser wohl fühlen. Es gibt kaum Tauchausrüstungen zu kaufen, die den jüngsten Kindern passen, daher sollten die Kinder körperlich so weit sein, dass sie die zur Verfügung stehende Ausrüstung richtig und sicher benutzen können.
- Lust zu tauchen: das Kind sollte Lust haben zu tauchen, nicht die Eltern. Was ist besser: ein Vater, der den Tauchlehrer bittet, dem Kind das Tauchen beizubringen? Oder das Kind, das den Tauchlehrer bittet, ihm das Tauchen beizubringen, damit es so tauchen kann wie Papa?
- Medizinische Tauchtauglichkeit: Asthma, starkes Übergewicht, Hyperaktivität und ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) sind Erkrankungen, die sich mit dem Tauchen nicht vereinbaren lassen. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, dass du deine Pläne mit einem Arzt besprichst, der Experte auf dem Gebiet der Tauchmedizin ist.

Die 10 goldenen Regeln des Sporttauchens

1. Mach deine Kurse im Tauchen, in Erster Hilfe, Erster Hilfe mit Sauerstoff und deine Auffrischkurse immer bei qualifizierten Ausbildern
2. Lass jedes Jahr eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung machen (aber auch dann, wenn du krank oder verletzt warst oder Medikamente einnimmst)
3. Bleib hydriert indem Du regelmäßig Wasser trinkst oder Ergänzungsmittel zur Hydrierung nimmst. Vermeide vor und nach einem Tauchgang Alkohol und starke körperliche Aktivität.
4. Stell immer sicher, dass deine Ausrüstung und die deines Tauchpartners in gutem Zustand sind und einwandfrei funktionieren. Vergewissere dich, dass die Ausrüstungen zum geplanten Tauchgang passen.
5. Trage eine Tarierweste, nimm zwei Regler, ein Finimeter und ein Messer mit. Selbst wenn du einen Tauchcomputer benutzt, solltest du immer einen Tiefenmesser, ein Uhr und Tauchtabellen dabei haben.
6. Tauch nur bei guten Wetter- und Seebedingungen, wenn du an der Oberfläche die notwendige Unterstützung hast und tauche nur mit einem Tauchpartner. Verwende eine Oberflächenboje (SMB).
7. Tauche im Rahmen der Grenzen, die dein Brevet erlaubt. Vermeide „Jo-Jo“-Profile und halte beim Aufstieg nie die Luft an.
8. Steige mit einer Geschwindigkeit von 9-10 Metern pro Minute auf, verwende die neuesten Dekompressionsmodelle und die konservativsten Computereinstellungen.
9. Wenn du bei jemandem eine Dekompressionserkrankung (DCS) vermutest, dann verabreiche ihm so lange wie nötig mit einem dafür geeigneten Regler 100%igen Sauerstoff. Führe im Wasser keine Rekompansionsversuche durch. Ruf DAN an!
10. Bevor du fliegst, halte dich an die Empfehlungen von DAN: warte mindestens 12 Stunden nach einem einzelnen Tauchgang und mindestens 24 Stunden nach Wiederholungstauchgängen bzw. Deko-Tauchgängen.

Weitere Empfehlungen:

- Stell sicher, dass jederzeit ein Erste Hilfe-Kasten und eine Sauerstoffausrüstung zur Verfügung stehen.
- Wenn nach einem Tauchgang Symptome auftreten (auch wenn schon einige Zeit vergangen ist), müssen diese sofort von einem Facharzt untersucht werden. Ruf DAN an!

Dehydrierung und Tauchen

Wasser ist die Grundlage allen Lebens: Wir bestehen zu 70% aus Wasser! Wenn wir mehr Wasser verlieren als wir aufnehmen, dann kommt es zur Dehydrierung, einem Zustand, der zu Problemen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Verwirrung, Erschöpfung und Muskelkrämpfen führen kann.

Wenn es für alle Menschen wichtig ist, hydriert zu bleiben, dann für Taucher umso mehr! Während eines Tauchgangs muss unser Körper (der größtenteils aus Wasser besteht) effizient arbeiten und alle Organe müssen funktionsfähig sein.

Hier einige Faktoren, die eine Dehydrierung beschleunigen:

- Sonne, Hitze, Schwitzen

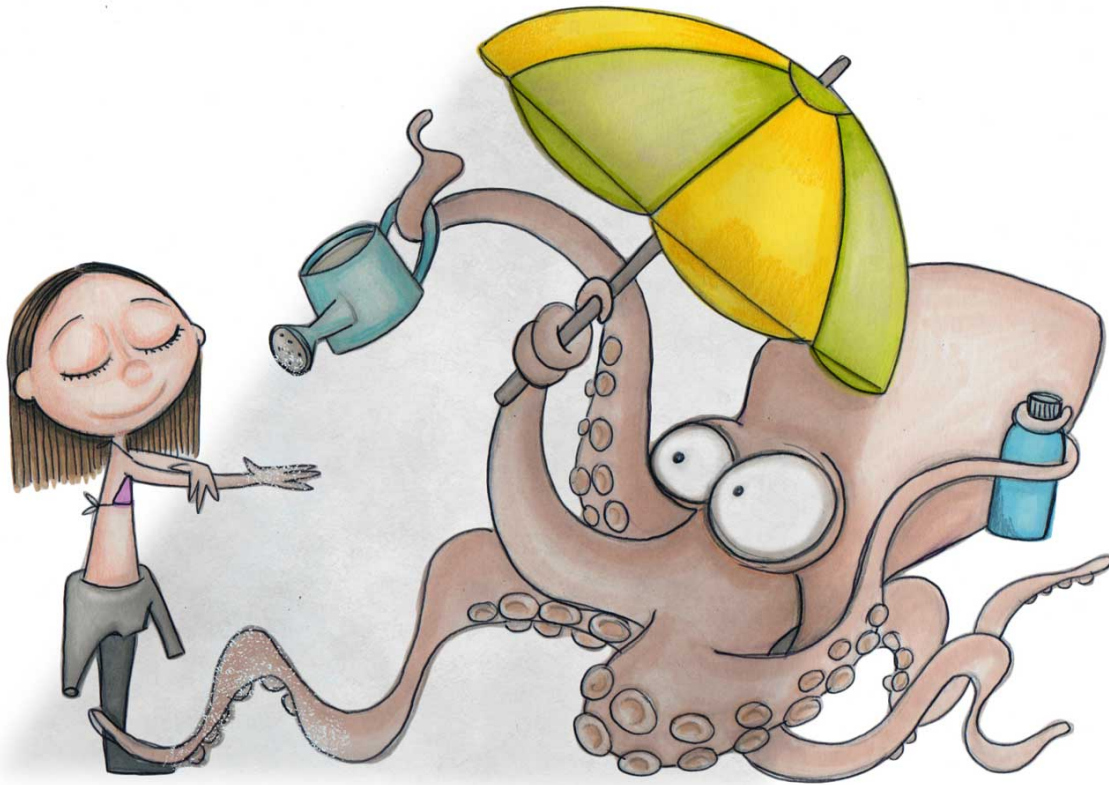
Taucher reisen oft in tropische Länder, in denen es heiß und sonnig und die Luftfeuchtigkeit oft hoch ist. Bei diesen Bedingungen kommt man schnell ins Schwitzen. Wenn wir schwitzen, verlieren wir Flüssigkeit und werden dehydriert. Wenn wir einen Sonnenbrand haben, verlieren wir sogar noch schneller Flüssigkeit. Wenn man einen Sonnenbrand hat, dann wird die Haut rot und heiß und der Körper reagiert darauf, indem er Flüssigkeiten in die Haut leitet. Sonne und Wind sorgen dafür, dass diese Flüssigkeiten verdampfen und wir verlieren noch mehr davon.

- Meerwasser

Wenn man am Strand ist, aus dem Wasser steigt und sich abtrocknet, dann bleiben kleine Salzkristalle auf der Haut zurück. Diese Kristalle absorbieren Wassermoleküle und schließen sie ein. Wenn diese dann aufgrund von Sonne und Wind verdampfen, dehydriert der Körper weiter.

- Tauchgänge

Auch wenn der Taucheranzug dich im Wasser warm hält, sorgt er an der Oberfläche doch eher dafür, dass du schwitzt, wenn du ihn dort lange trägst. Und dann ist da noch die Luft in der Flasche, die trocken ist und von unseren Lungen angefeuchtet werden muss. Auch dadurch verlieren wir Flüssigkeit.



Wie man Dehydrierung vermeidet:

- Am einfachsten geht das, indem man sehr viel Wasser trinkt.
- Man schützt sich vor der Sonne und vor Sonnenbränden.
- Wenn es heiß ist, dann sollte man seinen Anzug erst dann anziehen, wenn man sich zum Tauchen bereit macht.
- Nach jedem Tauchgang wäscht man das Salz mit Süßwasser ab.

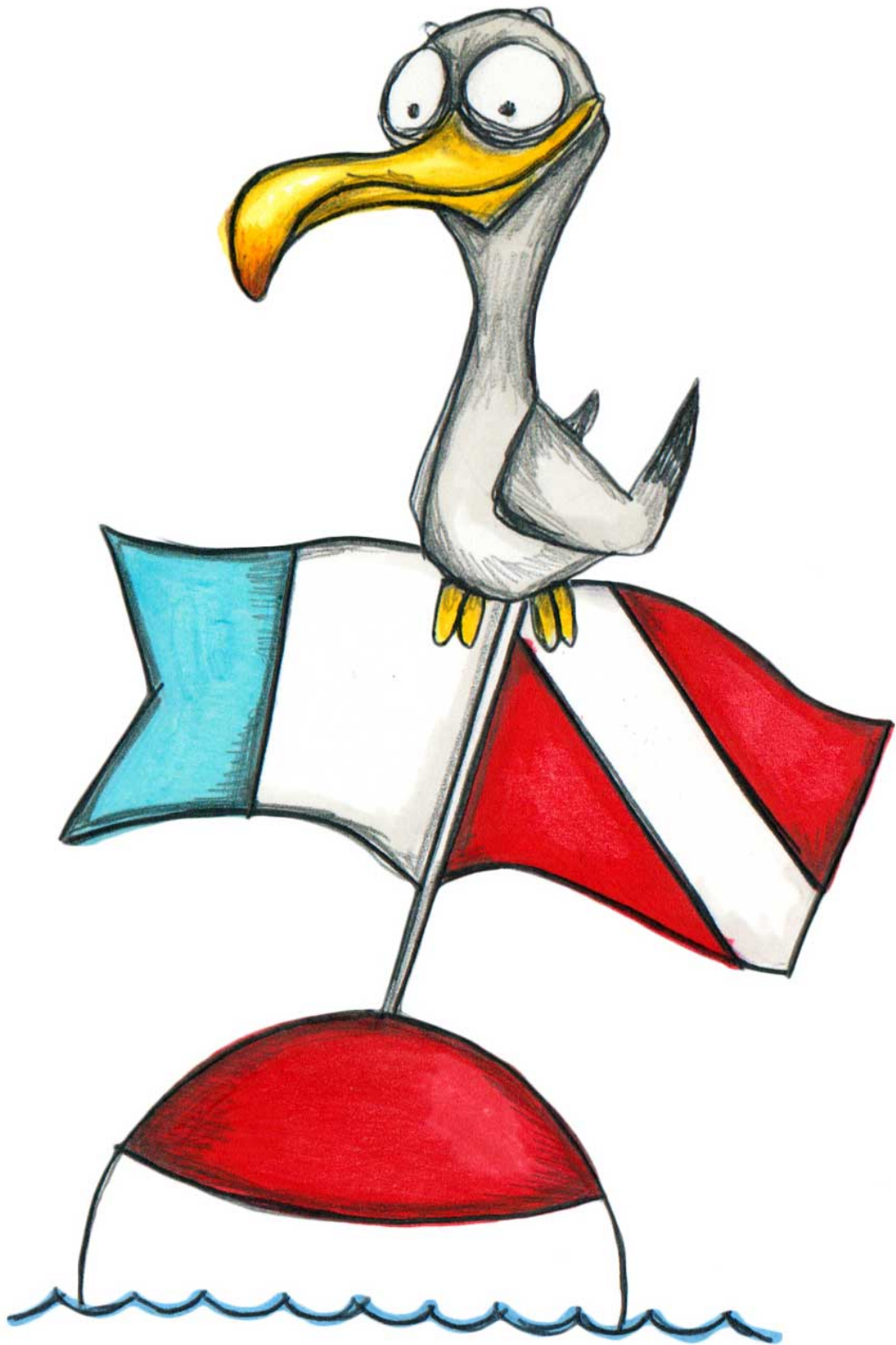
Achtung Flagge

Eine Taucherflagge oder Alpha-Flagge ist ein Warn- und Schutzsignal, das im Wasser darauf hinweist, dass sich unten ein Taucher befindet, damit Schiffe, Boote, Surfer, usw. wissen, dass sie einen Sicherheitsabstand wahren und langsamer werden müssen. Die Flagge kann blau/weiß und in der Mitte geteilt sein (Alpha-Flagge) oder auch rot mit einer weißen Diagonalen.

Jeder, der mit einem Fahrzeug auf dem Wasser unterwegs ist, sollte die Taucherflagge kennen und Unfälle vermeiden. Boote sollten einen Abstand von mindestens **100m** zu der Flagge einhalten. Sie kann entweder an einer Boje befestigt sein oder auf einem Boot gehisst werden und muss aus jeder Richtung gut erkennbar sein.

Taucher müssen auch ihren Teil zur Unfallvermeidung beitragen und so nah wie möglich bei der Flagge (in einem 50 Meter-Radius) und so weit entfernt wie möglich von jeglichen Fortbewegungsmitteln bleiben.

Auch wenn Geräusche unter Wasser gedämpft klingen, sind Fahrzeuge mit Motor dennoch laut und aus der Ferne hörbar. Segelboote zum Beispiel, sind wiederum extrem leise.



Junge Taucher: Seid ihr bereit abzutauchen?

Am Wichtigsten ist, dass ihr Lust habt zu tauchen! Euer Tauchlehrer muss feststellen, ob ihr tauchtauglich seid. Dazu wird eine Vereinbarung mit euren Eltern getroffen, die auch davon abhängig ist, wie ihr euch im Wasser wohlfühlt.

Nicht vergessen:

- An der Oberfläche müsst ihr euch mit Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen; zur heißesten Zeit des Tages im Schatten bleiben, viel Wasser trinken und immer gut hydriert sein!
- Im Wasser dürft ihr nur innerhalb der Grenzen eures Brevets tauchen und nur mit einem Tauchlehrer oder einem brevetierten Elternteil. Beim Gerätetauchen dürft ihr nie die Luft anhalten!

Und zu guter Letzt: Jeder Tauchgang ist ein Geschenk, eine Möglichkeit etwas zu lernen und eine Chance. Jeden Rückschlag sollte man dazu nutzen, mit den Tauchpartnern zusammen Lösungen, Möglichkeiten und Strategien zu entwickeln, mit denen Probleme behoben und in Zukunft vermieden werden können.

Viel Spaß!

Bibliographie

DAN the Safety Man, Beach Safety Tips. DAN Staff (www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf)

Children and Diving - What are the real concerns? Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

Linee guida per la sicurezza dei bambini - DAN Staff (www.alertdiver.eu)

[*Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini*](#) - DAN Staff

[*Sicurezza in immersione: non è per caso*](#) - Dan Orr

Über den Autor

Cristian Pellegrini ist Fachmann für digitales Marketing und Kommunikation bei DAN (Divers Alert Network) Europe und Herausgeber von AlertDiver.eu, dem internationalen Tauchmagazin, das DANs Ziele unterstützt. Er ist leidenschaftlicher Taucher und liebt es, wenn das Kind in ihm die Führung übernimmt und seinen kreativen Geist entfesselt. Außerdem spielt er gerne mit Worten, visuellen Möglichkeiten und Papageiefischen.

Dieser Text ist Teil der Veröffentlichung *Wie tief ist das Meer (Com'è profondo il mare)* und gehört zu der Reihe Collana del FARO, die vom [Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#) in

Zusammenarbeit mit [il Pianeta Azzurro](#) und DAN Europe veröffentlicht wurde, für das Projekt [Scuola d'aMare](#). Zu dieser Serie gehören „Klartexte“, die Informationen leicht zugänglich machen und sich wichtigen Themen aus den Bereichen Umwelt und Soziales widmen.

Texte: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Grafikdesign, Illustration und Layout: Francesca Scoccia.