

Mach dich bereit für die Tauchsaison

Jeder Taucher hat seinen eigenen Stil. Unsere Individualität macht uns zu der Person, die wir sind: Wir haben unterschiedliche Berufe, verschiedene Hobbies und mögen unterschiedliche Musik, Kunst und Freizeitbeschäftigungen. Aber wenn wir tauchen gehen, müssen wir alle den gleichen Weg beschreiten, um auf der sicheren Seite zu sein.

Diese Sicherheitsrichtlinien dienen dem Wohle aller. Aber seien wir doch ehrlich... Irgendwann hat jeder von uns schon einmal seine Sicherheit beim Tauchen gefährdet:

„Ich mache das immer so.“

„Ich habe dafür keine Zeit.“

„Mir ist noch nie etwas passiert.“

„Mach es einfach so wie ich und alles ist in Ordnung.“

„Mach dir keine Sorgen, es wird schon jemand Ersatz dabei haben (Flossenband, Dichtungsscheibe, O-Ring).“

Wir haben genügend Ausreden auf Lager, um die Sicherheitsrichtlinien des Tauchens zu umgehen. Aber es gibt nur einen sicheren Weg, um sich für die Tauchsaison bereit zu machen: Vertraut sein mit seinen Fähigkeiten und seiner Ausrüstung, den Richtlinien folgen, innerhalb seiner Fähigkeiten und Ausbildungsgrenzen bleiben und sich Zeit lassen – nichts übereilen.

Tauchverletzungen wie die Dekompressionserkrankung (DCI) sind dank verschiedener Vorsichtsmaßnahmen, die die Risiken beim Tauchen minimieren sollen, selten. Verletzungen wie ein Barotrauma des Ohrs oder der Nebenhöhlen treten häufiger bei Anfängern und unregelmäßigen Tauchern auf. Die Kehrseite dieser Medaille ist jedoch, dass ein geringeres Auftreten von Verletzungen auch dazu führen kann, dass man weniger Rücksicht auf Sicherheitsfragen nimmt.

Die Wahrheit über jede Art von Tauchverletzungen ist: Wenn die richtigen Umstände zusammen kommen – Erfahrungsmangel, Nachlässigkeit, Eile oder einfach nur mit der Masse mit zu schwimmen – kann ein Taucher ganz leicht verletzt werden. Es ist sehr viel unwahrscheinlicher, dass du dir eine Verletzung zuziehst, wenn du etablierte Sicherheitsmaßnahmen befolgst.

Hier findest du einige Fälle, bei denen DAN um Hilfe gerufen wurde und die zum Nachdenken anregen sollen.

Der Käfer und die Raupe

Ein klarer Fall von „Ich hätte vorher meinen Atemregler warten lassen sollen.“

Beim ersten Tauchgang des Jahres geraten wir manchmal in Eile: Flasche ausleihen, schnell zum Boot, Ausrüstung anlegen, Luft aufdrehen, ins Wasser springen. Und dann einen Käfer einatmen, der die Atemwege zur Lunge blockiert. Natürlich war der Käfer schon tot, aber er zeigte trotzdem seine Wirkung. Etwas später wurde er dem Taucher unter Vollnarkose entfernt und landete im Mülleimer des OPs.

Ähnlich erstaunt war wohl auch ein anderer Taucher, als er seine Ausrüstung für den ersten Tauchgang des Jahres bereit machte. Er nahm einen Zug aus seinem Atemregler und fühlte ein seltsames Brennen und Stechen in seiner Kehle. Seine Zunge kribbelte und brannte ebenfalls. Über den Winter hatte sich eine Bärenspinnerraupe in seinem Atemregler verkrochen und war darin gestorben. Ohne vorherige Überprüfung hatte der Taucher sie einfach eingeatmet. Wie war das nochmal mit dem Ausblasen? Wenn

du deinen Atemregler länger nicht benutzt hast, solltest du ihn immer erst mit der Luftdusche in deine Hand oder ein Tuch ausblasen, bevor du damit atmest.

Überraschung für Neulinge

Ein Masken-Squeeze kann uns allen passieren, aber am häufigsten tritt dieses Phänomen bei Tauchneulingen oder seltenen Tauchern auf. Diese Verletzung kann sich gemein heranschleichen, auch wenn du richtig atmest und den Druckausgleich richtig durchführst.

Es ist erstaunlich, wie viele Taucher entweder zu unerfahren oder zu aufgeregt sind, um sich daran zu erinnern, beim Abtauchen ein oder zwei Luftstöße in ihre Maske abzugeben. Selbst bei erfahreneren Tauchern, kann ein Masken-Squeeze auftreten, wenn sie die Maske wechseln oder sich eine ihnen nicht vertraute Maske mit geringerem Volumen ausleihen.

Der Anruf klingt meistens ungefähr so:

„Ich habe kleine rote Punkte um die Augen und meine Augen sind geschwollen. Und der weiße Teil meiner Augen ist jetzt blutrot. Was soll ich tun? Kann ich morgen trotzdem tauchen?“

Die Antwort ist „Ja, aber ist besser abzuwarten.“ Etwas mehr Zeit für den Abstieg und das Durchgehen einer mentalen Checkliste hätte dieses Phänomen verhindern können, das morgen bestimmt noch schlimmer aussehen wird, als es heute schon tut.

Mach einen Buddy-Check

Vor Kurzem haben wir einen Anruf wegen eines ganz leicht vermeidbaren Unfalls während der „Miniseason“, der Vorsaison des Hummerfischens in Florida, erhalten. Es handelte sich um einen äußerst kompetenten Taucher, der seine Ausrüstung gut in Schuss gehalten hatte, gesund war und sich auf den ersten Tauchtag der Saison freute. Er war schon seit Monaten nicht mehr beim Tauchen gewesen.

Zu Beginn des Tauchgangs wollte er der erste Taucher sein, der von Bord ging - und der erste, der einen Hummer fing. Er hatte in Windeseile seine Ausrüstung angelegt und als sie den ersten Tauchplatz mit einer Tiefe von nur 4 Metern erreichten, sprang er noch vor allen anderen Tauchern ins Wasser.

Ungeduldig, endlich ins Wasser zu kommen, beschloss der Taucher, seine Flossen anzuziehen und seinen Atemregler in den Mund zu nehmen, nachdem er ins Wasser gesprungen war. Mit zu viel Gewicht sank er direkt auf den Grund. Er benötigte dringend einen Atemzug Luft, als er den Atemregler in den Mund nahm, aber er hatte vergessen, seine Luft aufzudrehen. Seine Freunde fanden ihn wenige Minuten später am Grund, aber konnten ihn nicht wiederbeleben. Wie die meisten Tauchunfälle, wäre auch dieser absolut vermeidbar gewesen. Man kann nie zu kompetent für einen Buddy-Check sein.

„Wann kann ich tauchen?“

Die Nebensaison, gewöhnlich der Winter, ist die geeignete Zeit, um sich bestimmten Operationen zu unterziehen, die ansonsten nicht mit seinem Tauchplan vereinbar sind. Das können Eingriffe wie die Aug laserbehandlung LASIK (laser-assisted in situ keratomileusis), Nasenkorrekturen und Bauchstraffungen sein oder auch eine endoskopische Stirnhöhlendrainage. Aufgrund dieser Eingriffe erhalten wir bei DAN oft eine weitere Art von Vorsaison-Anruf mit der Frage: „Wann kann ich wieder tauchen gehen?“

Die allgemeine Antwort lautet: Du kannst wieder tauchen, wenn dein behandelnder Arzt dich entlassen und dir alle Aktivitäten wieder erlaubt hat und wenn du ohne Probleme wieder alle Aktivitäten durchführen

kannst.

Überprüfe dich selbst

Mit zunehmendem Alter leiden auch wir Taucher vermehrt an Krankheiten, eine bedeutende davon ist die Herz-Kreislauf-Erkrankung. Hier ist etwas Ehrlichkeit gefragt: Bis du männlich und älter als 40 oder weiblich und älter als 50? Liegen bei dir Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, hohes Cholesterin, Rauchen oder Herzerkrankungen bei Familienmitgliedern vor? Falls dies der Fall ist, solltest du dich ärztlich untersuchen lassen.

Bist du noch immer so fit wie damals, als du deinen Tauchschein gemacht hast, – vor 20 oder 25 Jahren? Bei einigen ist die Antwort „Ja“, bei manchen lautet sie „Nein“. Aber auch eine negative Antwort bedeutet nicht, dass du das Tauchen aufgeben musst. Es bedeutet vielleicht einfach nur, dass du die Art, wie du tauchst, ändern solltest. Das kann heißen, dass du nicht jedes Mal, wenn du dich ins Wasser begibst, deine Grenzen austesten solltest. Oder es kann bedeuten, dass du beim Tauchen weniger Verantwortung übernimmst: Kümmere dich in erster Linie um dich selbst.

Nutze deinen gesunden Menschenverstand. Das Tauchen stellt dich nur auf die Probe, wenn du es so willst.

Eine letzte Anmerkung zum Thema sicheres Tauchen und Risikoverringerung hat mit der allgemeinen Einstellung zu tun. Beim Tauchen gibt es keine Einheitsgröße, die für alle passt. Eine Einstellung passt jedoch immer: „Wenn ich das mache, dann mache ich es richtig.“

Vergiss nicht, dich zu fragen: „Was ist für meine Fähigkeiten und meine Ausrüstung angemessen? Welche Verantwortung habe ich gegenüber meinem Buddy und meiner Tauchgruppe? Wie kann ich meine Tauchgänge jedes Mal wieder genießen?“

Versuche, dir diese Fragen jedes Mal zu stellen, wenn du dich für das Tauchen bereit machst – oder jedes Mal, wenn dich jemand zum Thema Tauchen und Sicherheit befragt. DAN möchte, dass du am Ball bleibst und diesen Sport ein Leben lang genießen kannst.