Sind Sie bereit?

Die Motivation für das Tauchen ist bei den meisten Neueinsteigern recht unterschiedlich. Einige suchen das Abenteuer, andere möchten den Unterwasserlebewesen näher kommen, und wieder andere wollen ihrem ewig gleichen Arbeitsrhythmus entfliehen und etwas Neues in einem völlig anderen Rahmen ausprobieren.

Und auch wenn ich es nur zu gern anders hätte, die Motivation der meisten Anfänger, das Tauchen zu erlernen, besteht wahrscheinlich nicht in dem Wunsch, die besten Maßnahmen zur Tauchsicherheit kennenzulernen. Diesen Gedanken tragen sie wahrscheinlich eher im Hinterkopf mit sich herum.

Aber wenn der Sicherheitsgedanke kein ausschlaggebender Grund ist, mit dem Tauchen anzufangen, wann ist dann der Zeitpunkt gekommen, sich damit auseinanderzusetzen?

Wissen speichern

Im Zusammenhang mit den bereits erwähnten DAN-Kursen werden uns oft solche Fragen gestellt; denn alle diese Kurse beziehen sich auf die Tauchsicherheit. Die Kenntnisse der Kurse wie ‘Erste Hilfe mit Sauerstoff bei Tauchunfällen’ (DAN Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries), ‘Erste Hilfe bei Verletzungen durch gefährliche Meerestiere’ (First Aid for Hazardous Marine Life Injuries) und ‘Neurologische Beurteilung von Tauchern vor Ort’ (On-Site Neurological Assessment for Divers) sind noch nicht erforderlich, wenn Taucher gerade erst lernen, wie sie den Druckausgleich in den Ohren durchführen oder ihre Maske ausspülen; sie sind erst dann erforderlich, ‘wenn etwas passiert ist’ bzw. nach einer tauchbedingten Verletzung.

Sporttaucherausbildungen, gleich welchen Verbandes, beinhalten eigentlich in jedem Kursmodul das Einüben wichtiger Fertigkeiten zur Sicherheit im Wasser. In Anfängerkursen lernen Taucher beispielsweise u. a. mit Luftnot, dem Hängenbleiben mit Ausrüstungsteilen und Beinkrämpfen umzugehen. In Fortgeschrittenenkursen erlernen die Taucher, wie man unter Wasser noch besser navigieren kann und was man bei unterschiedlichen Tauchbedingungen beachten muss, zum Beispiel beim Nachttauchen oder in größeren Tiefen.

Erst in Tauchkursen höheren Niveaus wie dem ‘Rescue Diver’ lernt man, wie man nach vermissten Tauchern sucht, wie man mit Tauchern in Panik umgeht, und entwickelt man Fertigkeiten für die Bergung im Notfall. Pädagogen erklären, dass Wissen besser abgespeichert werden kann, wenn die Ausbildung in kleinere Einheiten aufgeteilt oder in Blöcken zusammengefasst wird. Das bedeutet, dass allumfassende Kurse, mit dem Ziel ‘danach Alles zu wissen’, der Vergangenheit angehören. Es ist heute allgemein anerkannt, dass Tauchneulinge ihre Techniken für Fertigkeiten, die sie für jeden ihrer Tauchgänge dringend benötigen, erst einmal vervollkommnen sollten, bevor sie langsam darauf aufzubauen und an weiterführenden Kursen teilnehmen.

Wann ist nun also der optimale Zeitpunkt für Taucher, mit dem Tauchsicherheitstraining zu beginnen?

Der richtige Zeitpunkt für die Tauchsicherheitsausbildung

Viele Ausbilder und Tauchprofis sind der Auffassung, dass die Rescue-Diver-Ausbildung die wichtigste Ausbildungsstufe für einen jeden Taucher darstellt und dass alle Taucher diese Zertifizierung anstreben sollten. Dieser Kurs nimmt den Fokus weg vom individuellen Taucher und lenkt ihn auf andere, er macht Taucher zu besseren Tauchpartnern, innerhalb und außerhalb des Wassers.

Dieser Zeitpunkt erscheint natürlicherweise geeignet, weitere Tauchsicherheitskurse mit einzubeziehen –

jene besagten DANKurse für den Fall, dass eine tauchbedingte Verletzung vorliegt. Manche Taucher haben sich eben diesen traditionellen Gedanken zu eigen gemacht. Aber was ist mit den Tauchern, die niemals bis zur Stufe des Rescue Diver vordringen? Tauchen sie einfach nur dann, wenn ihnen ein Rescue Diver als Buddy zugeteilt wird? Oder sollten sie geradewegs weiter tauchen, in der Hoffnung, dass sie niemals auf Probleme stoßen werden?

Natürlich ist beides nicht richtig: Taucher müssen ihre Grenzen kennen und ihren Tauchpartner, ihren Tauchplan, Tauchplatz und die Tauchbedingungen dementsprechend auswählen. Sich zu fürchten kann keine Antwort sein, Gleichgültigkeit aber auch nicht.

Es kann Ihnen also eigentlich nicht egal sein, was Sie im Fall eines Tauchnotfalls tun sollten. Tauchen ist eine sichere Freizeitaktivität, aber wenn Sie sich auf die Philosophie verlassen, dass "mir das ganz einfach nicht passieren wird", könnte diese Haltung Ihre Handlungsbereitschaft stark einschränken.

Alle Taucher – ja, auch Tauchanfänger – sollten über ein solides Wissen über die richtigen Maßnahmen bei einem Tauchnotfall verfügen. Hierzu gehören eine Grundausbildung in HLW und Erster Hilfe, das Verabreichen von Sauerstoff, die Anwendung von automatisierten externen Defibrillatoren, der Umgang mit Verletzungen durch gefährliche Meerestiere und die Durchführung von elementaren neurologischen Beurteilungstests bei verletzten Tauchern. Aber warum denken wir nicht über die Tauchanfänger hinaus?

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Nach einem langen Tauchtag packen Sie und Ihr Tauchpartner ihre Ausrüstung zusammen, verabschieden sich voneinander und fahren vom lokalen Tauchgewässer aus in verschiedene Richtungen davon. Sie freuen sich auf ein leckeres Abendessen und auf das Ausruhen in Ihrem Lieblingssessel. Nachdem Sie bei der ersten Tankstelle noch kurz angehalten und eine große Mineralwasserflasche mitgenommen haben, kommen Sie nach einer einstündigen Autofahrt nach Hause.

Während des Abendessens bemerkt ihre Partnerin, dass Sie sich augenscheinlich langsam bewegen und Ihre Schulter nach vorn ziehen, als ob Sie darin Schmerzen hätten. Sie erklären, dass Sie ganz einfach müde von den drei Tauchgängen und vom Herumwuchten der Tauchflaschen zum Tauchplatz und zurück sind, und Sie fügen hinzu, dass Ihnen etwas Entspannung und Ruhe sicher gut tun wird. Ihre Partnerin, die selbst nicht taucht, runzelt die Stirn, zuckt mit der Achsel und genießt weiter das Abendessen.

Als Sie sich später in der Nacht im Bett herumwälzen, fragt Sie Ihre Partnerin, ob Sie nicht zur Ruhe kommen und einschlafen können. Sie antworten, dass Sie doch nur versuchen, es sich bequem zu machen, und sie solle sich keine Sorgen machen: Wenn Sie erst einmal eingeschlafen wären, würde es Ihnen sicher besser gehen. Sie bemerken auch, dass der dumpfe Schmerz in der Schulter vom 'Anheben der Tauchflaschen' nicht abgeklungen ist, aber Sie erwähnen das nicht.

Nun keimt in Ihnen erstmals der Gedanke auf, Sie könnten eventuell eine tauchbedingte Verletzung erlitten haben, aber Sie wollen sich einfach nicht damit abfinden, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte; Sie drehen sich wieder um und versuchen die ganze Nacht lang, etwas Schlaf zu bekommen, werden gelegentlich wach und versuchen dann immer wieder, eine bequeme Schlafposition zu finden.

Am nächsten Morgen wachen Sie auf, immer noch benommen vom bruchstückhaften Schlaf, mit demselben Schmerz in Ihrer Schulter. Jetzt, etwa 18 Stunden nach Ihrem letzten Tauchgang, gestehen Sie schließlich Ihrer Partnerin (und sich selbst) ein, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Ihre Partnerin sieht Ihnen in die Augen und sagt "…und was machen wir jetzt?"

Erkennen einer DCI

Der jährlich erscheinende ‘DAN Report on Decompression Illness, Diving Fatalities and Project Dive Exploration’ [DAN Report über Dekompressionserkrankungen, tödliche Tauchunfälle und das Projekt Tauchforschung] weist darauf hin, dass Symptome einer arteriellen Gasembolie (AGE) schnell einsetzen, meistens innerhalb der ersten Minuten nach dem Auftauchen. In diesem Fall sind eindeutig sofortige Maßnahmen erforderlich, vorausgesetzt, Sie sind darin ausgebildet, bei diesen Symptomen die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.

Die Symptome einer Dekompressionskrankheit treten hingegen oftmals erst etwas später auf – in einigen wenigen Fällen mehr als 48 Stunden nach dem letzten Tauchgang. Sie können nur schwach ausgeprägt sein oder sogar unbemerkt bleiben. Und wegen des Makels, der einer Dekompressionskrankheit nun einmal anhaftet, geben Taucher oft nur zögerlich zu, dass sie möglicherweise ein Problem haben.

Hier kann die Anwesenheit anderer hilfreich sein. Wenn man Zeuge einer Verletzung wird und direkt am Tauchplatz offen darüber spricht, in der Anwesenheit anderer Taucher, kann einer verletzte Person vielleicht eher als solche identifiziert und anschließend versorgt werden.

Wenn Taucher sich ihre Symptome nur zögerlich eingestehen oder die Beschwerden erst lange nach dem Tauchgang zuhause einsetzen, wird die Situation problematischer, besonders wenn ihre Partnerin selbst keine Taucherin ist. Ihre nicht tauchende Partnerin oder Freundin weiß möglicherweise nicht, worauf sie achten sollte oder welche Hilfemaßnahmen ergriffen werden sollten. Zu wünschen wäre, dass der Verletzte 100 Prozent Sauerstoff atmen sollte, dass DAN kontaktiert wird und dass er dann sofort in medizinische Versorgung gebracht wird – auch wenn er bereits Notfallsauerstoff verabreicht bekommen haben sollte.

Ihre nicht tauchende Partnerin bzw. Ihr nicht tauchender Partner hat vielleicht kein Interesse, das Tauchen zu lernen, aber sie oder er sollte sich Kenntnisse über tauchbedingte Verletzungen und die richtige Erste Hilfe aneignen: Wenn Sie einmal ein Problem haben sollten und keine anderen Taucher zugegen sind, um Ihnen zu helfen, wird Ihre Partnerin / Ihr Partner besser darauf vorbereitet sein, Ihnen helfen zu können, und wenn es nur darin besteht, dass er bzw. sie Sie darin bestärkt, DAN anzurufen. Das frühzeitige Erkennen dieser Symptome könnte die Zeitspanne zwischen dem Erkennen von Problemen und dem Anfordern der medizinischen Versorgung verkürzen, was die Heilungschancen nach einem Unfall verbessern kann.

Die Bezeichnungen klären

Dekompressionserkrankung oder DCI ist ein Begriff, mit dem man eine Erkrankung meint, die von einer Abnahme des einen menschlichen Körper umgebenden Drucks hervorgerufen wird. Genau das geschieht beispielsweise beim Auftauchen nach einem Tauchgang.

DCI umfasst zwei Erkrankungen, Dekompressionskrankheit (DCS) und arterielle Gasembolie (AGE). Bei der DCS geht man davon aus, dass sie von Gasblasen verursacht wird, die sich in den Körpergeweben ausdehnen und dort zu Schäden führen.

Gasblasen können auch in den venösen Blutkreislauf vordringen. AGE wird von Gasblasen verursacht, die in den Lungenkreislauf eindringen, über die Arterien transportiert werden und Gewebeschäden hervorrufen.