

Winterschlaf kontra Weiterbildung

Im Winter tendieren einige Taucher dazu, sich einzuigeln und verhalten sich mehr wie Bären im Winterschlaf als abenteuerlustige Wasserliebhaber. Es scheint, als ob man diese seltene Spezies nur dann zu Gesicht bekommt, wenn sie einen neuen Schnorchel für einen Tauchurlaub in den Tropen benötigen. Eine Reise sollte aber nicht der einzige Grund für. Der Begriff „aktiv“ ist relativ und hat für verschiedene Menschen verschiedene Bedeutungen: Die meisten Taucher fallen irgendwo zwischen die Kategorien „Ich verschlafe fast den ganzen Winter“ und „Ich gehe mehrmals im Monat zum Tauchen“. Wenn es draußen stürmt und schneit, kann der nötige Motivationsschub vielleicht ganz einfach gefunden werden, indem man das Tauchen aus einer anderen Perspektive betrachtet.

Mit etwas Planung und Kreativität kann man seine Tauchgewohnheiten das ganze Jahr über pflegen. Die naheliegende Wintertauchmöglichkeit ist in kalten Gefilden natürlich das Eistauchen. Auch wenn es nicht jedermanns Fall ist, finden harte Kerle es wohl ziemlich cool (das Wortspiel ist durchaus beabsichtigt). Mit etwas Vorausplanung kann es einfacher sein, als man denkt, seinen Buddy davon zu überzeugen, an einem Tauchgang teilzunehmen, für den eine Kettensäge benötigt wird. Dies ist zweifelsohne eine großartige Gelegenheit, auf der Suche nach neuen Herausforderungen seinen Horizont zu erweitern, aber welche Alternativen gibt es, bei denen man sich nicht mit gefrorenem Wasser herumschlagen muss?

Alle ab ins Becken!

Es gibt zahllose Aktivitäten, bei denen es möglich ist, aktiv zu bleiben und dabei so wenig Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Viele davon spielen sich um ein Schwimmbecken herum ab und tragen zur besseren Vorbereitung des Tauchers bei. Es liegt nahe, dass die Fähigkeiten eines inaktiven Tauchers schneller abnehmen, als die eines aktiven Tauchers. Also warum schnappst Du Dir nicht Deinen Buddy und machst Dich auf den Weg zu Eurem örtlichen Tauchzentrum für eine kleine Trainingseinheit? Tauchzentren wissen, dass die Wintermonate die ideale Zeit sind, um seine Fähigkeiten zu trainieren, also bieten sie Tarierungsworkshops, Rettungs-Auffrischkurse, Trockentauch-Orientierungskurse und Übungseinheiten für Unterwasserfoto- und -videografie an.

Tarierung: Schweben will gelernt sein

Hervorragende Tarierfähigkeiten sind für alle Taucher wichtig. Um die empfindliche Unterwasserwelt nicht zu stören, sich vom Grund fernzuhalten, um die Sicht nicht zu verderben, und um seine Sicherheitsstopps richtig durchzuführen, muss man in der Lage sein, richtig tarieren zu können. In einem Schwimm- oder Tauchbecken kann man diese Fähigkeit in kontrollierter Umgebung trainieren. In Tarierkursen erhältst Du außerdem Gelegenheit, an Deinen Gewichten zu arbeiten. Wahrscheinlich wirst Du bemerken, dass Du nicht mehr das gleiche Gewicht benötigst wie am Anfang Deiner Tauchlaufbahn. Dank Deiner Erfahrung bist Du unter Wasser jetzt entspannter und kannst somit Deine Atmung besser kontrollieren. Langsame, bewusste Atemzüge können unter Wasser effektiv eingesetzt werden, um kleine Änderungen der Tarierung zu bewirken, allerdings nur, wenn das Gewicht richtig angepasst ist. In einem Becken kannst Du zudem verschiedene Gewichte mit verschiedenen Anzugvariationen, mit und ohne Kapuze, Handschuhe und Überweste austesten. Schließ' doch einfach eine kleine Wette mit Deinem Buddy ab und seht, wer mehr Gewicht aus dem Bleigurt loswerden kann - dabei müsst ihr natürlich beachten, dass genügend Gewicht für einen simulierten Sicherheitsstopp mit einer fast leeren Flasche übrig bleibt.

Rette mich: Übung macht den Meister

Nicht nur Tarierfähigkeit will geübt sein. Im Becken lassen sich auch die eigenen Rettungsfähigkeiten hervorragend trainieren. Dazu gehört unter anderem die Reaktion auf Luftnotsituationen, Beinkrämpfe und Panik, Übungen aus der Anfangsphase des Tauchens, Umgang mit bewusstlosen Tauchern unter Wasser

und an der Oberfläche, panischen Tauchern und übereilten Aufstiegen. Vielleicht nimmst Du sogar an einer Unterrichtseinheit zum Thema Rettung teil – wenn Du zertifizierter Rettungstaucher bist – um diese Fähigkeiten mit neuen Rettungstauchern zu üben. Und wenn Du und Dein Buddy nicht im Rettungstauchen geschult seid, ist dies vielleicht die perfekte Zeit, um Euch für einen solchen Kurs anzumelden.

Trockentauchanzüge: Warm und wunderbar

Im Winter sind Trockentauchanzüge eine tolle Alternative – und in manchen Gebieten auch unverzichtbar. Sie sind vielleicht genau das Richtige für Dich, um Deine Tauchsaison zu verlängern. Da es verschiedene Trockentauchanzugvarianten und zusätzliche Ausrüstungsanforderungen gibt, probierst Du sie vielleicht erst im Becken aus, bevor Du Dich zum Kauf entscheidest. Dein Tauchzentrum oder Instructor vor Ort können Dir helfen, das richtige System zu finden und Dir darüber hinaus auch die nötigen Informationen und das notwendige Training bieten, um Dir den Übergang vom Nass- zum Trockentauchanzug zu erleichtern.

Schnappschuss: Erinnerungen festhalten und Können verbessern

Für Fans von Unterwasserfoto- und -videografie gibt es wohl keine bessere Zeit als den Winter, wenn man im Becken an Kameratechnik und Komposition feilen kann. Die Investition in einige Rollen Film (bzw. Batterien für die Digitalkamera) oder Videoband für die Übung im Pool wird sich bei zukünftigen Tauchgängen bestimmt bezahlt machen. Einige Tauchzentren bauen künstliche Riffe am Beckengrund auf, die unter Umständen Spielzeuge oder andere Gegenstände enthalten, die es erforderlich machen, zu manövrieren, um das perfekte Bild zu erhalten. Dafür ist größere Konzentration auf die Tarierung nötig während man sich gleichzeitig bemüht, die bestmögliche Aufnahme zu erzielen und sich dann wieder zurückzieht, ohne das künstliche Riff zu beschädigen.

Wenn das Wetter nicht mitspielt

Auch wenn der Sprung in den Pool, egal ob drinnen oder draußen, nicht Deiner Vorstellung von Spaß entspricht, kannst Du im Winter dennoch weiter tauchen – ohne einen einzigen Tropfen Wasser dafür zu benötigen. Wir alle müssen unser Können im Bereich Herz-Lungen- Wiederbelebung (CPR) und Erste Hilfe auf dem neuesten Stand halten, falls unsere Hilfe einmal benötigt wird, sei es beim Tauchen oder im Alltag. Kurse zur Nutzung von automatisierten externen Defibrillatoren (AEDs) und zur Verabreichung von Sauerstoff gehören für Taucher einfach dazu. Wenn man bedenkt, dass die allgemeine Tauchbevölkerung stetig altert, sind AED-Kurse für Taucher sogar noch sinnvoller. Frage einfach bei Deinem DAN-Instructor nach, der diese oder andere Kurse vielleicht geplant hat: Es gibt immer etwas Neues zu lernen, egal, ob Du einen kompletten Kurs machen willst, oder nur eine Auffrischung brauchst. Warum nicht diese kalten Tage dazu nutzen, anderen wenn nötig besser helfen zu können? Auch wenn es draußen etwas frisch wird und das Wasser gefriert, kannst Du das ganze Jahr über Spaß am Tauchen haben. Kontaktiere Dein Tauchzentrum für Informationen über weitere Kurse (z.B. "On-Site Neurological Assessment for Divers and the Hazardous Marine Life Injuries").