

# Tauchen in den Ferien

Gut Luft



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



# Vor der Abreise

Das Meer erscheint dem Menschen seit jeher majestätisch. Die Unterwasserwelt fasziniert durch Pflanzen, farbenprächtige Fische und bizarre Lebewesen. Ferien und Tauchgänge wollen gut vorbereitet sein. Die bfu gibt dazu Tipps und wünscht allen Taucherinnen und Tauchern «gut Luft».

## **Geeignetes Reiseziel auswählen**

Wählen Sie zum Tauchen einen Ort, der Ihrem Können und Ihrem Trainingszustand entspricht. Informieren Sie sich über Tauchziel, Basis oder Safarischiff in Tauchshops, spezialisierten Reisebüros oder bei Tauchclubs. Erkundigen Sie sich auch nach der politischen Lage Ihres Reiseziels, z. B. auf [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch).

## **Medizinische Abklärungen treffen**

- Lassen Sie sich vor den Ferien oder vor einem Kurs von einem Taucharzt untersuchen und Ihre Tauchtauglichkeit bestätigen. Eine gültige Bestätigung wird von den meisten Tauchorganisationen und -basen verlangt. Spezialisierte Ärzte sowie Formulare für die Untersuchung finden Sie auf [www.suhms.org](http://www.suhms.org).
- Sorgen Sie bei einem tropischen Reiseziel entsprechend medizinisch vor: Informationen erhalten Sie auf [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch), in Praxen für Reise- und Tropenmedizin oder beim Taucharzt.
- Denken Sie auch an Medikamente gegen Seekrankheit.
- Prüfen Sie Ihren Versicherungs- und Haftpflichtschutz; die Mitgliedschaft bei DAN/Rega, aqua med und beim Schweizer Unterwasser-Sport-Verband (SUSV) ist empfohlen.
- Stellen Sie Ihre Reiseapotheke mit Hilfe der folgenden Checkliste zusammen.

# Checkliste Reiseapotheke

## Basismedikamente

- Persönliche Medikamente
- Malaria-Prophylaxe, gemäss aktuellen Empfehlungen (Tropenarzt)
- Reiseübelkeit/Seekrankheit
- Sodbrennen
- Durchfall, Verstopfung
- Allergien, Vernesselungen, Insektenstiche
- Sonnenbrand
- Wund-Schmerz-Salbe
- Schmerzmittel (Gel, Tabletten)
- Fieber, Erkältung
- Halsschmerzen
- Ohrentropfen
- Augentropfen (Allergien, Entzündungen)
- Nasenspray
- Antibiotikum mit breitem Wirkungsspektrum (Abgabe und Beratung durch Arzt)

## Medizinisch wichtige Produkte

- Sonnenschutz
- Lippenschutz
- Mückenschutz
- Insektizid für Moskitonetz, Kleider, Räume
- Moskitonetz mit Befestigungs-Set
- Pilzkrankungen
- Desinfektionsmittel
- Wundverschluss-Set
- Verbandmaterial
- Fieber-Thermometer
- Pinzette
- Kleine Schere

## Liste auch als PDF auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollte mit einem Arzt an die persönlichen Bedürfnisse und an das Reiseziel angepasst werden.

## Tauchmaterial prüfen

Stellen Sie Ihr Material rechtzeitig anhand der folgenden Checkliste zusammen. Prüfen Sie vorhandenes Material auf seine Funktionsfähigkeit oder lassen Sie es frühzeitig im Fachgeschäft warten. Dort können Sie auch zusätzlich benötigtes Material mieten.

## Persönliche Vorbereitung

Gehen Sie regelmässig schwimmen und in einheimischen Gewässern tauchen. Nutzen Sie die Trainingsmöglichkeiten der Tauchclubs oder Tauchshops (Liste auf [www.susv.ch](http://www.susv.ch)). Diese bieten auch begleitete Auffrischungstauchgänge an, die sich nach längeren Pausen empfehlen.



# Checkliste Tauchausrüstung

- Tauchtauglichkeitszeugnis
- Brevets
- Logbuch
- Anzug
- Jacket mit Inflator
- Atemregler
- Alternative Luftversorgung (Oktopus/Air II)
- Finimeter
- INT/DIN-Adapter
- Maske
- Ersatzmaske
- Schnorchel
- Flossen
- Tauchcomputer
- Tauchtabelle
- Bleigurt/Bleitaschen
- Kompass
- Füsslinge
- Handschuhe
- Lampe mit Ladegerät
- Lange Signalboje mit lichtreflektierendem Material
- Signalblinker
- Signalpfeife
- Ersatzteile-Set und Werkzeug (Beratung durch Fachhändler)
- 1 Flossen- und Maskenband, in der Tarierweste verstaut
- Klappmesser

**Checkliste auch als PDF auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

# Nach der Ankunft

## **Akklimatisieren**

Reisen strapaziert: Der Körper verliert im Flugzeug Flüssigkeit und muss sich an anderes Klima oder an eine andere Zeitzone anpassen. Legen Sie deshalb eine eintägige Erholungspause ein. Beschaffen Sie sich vor Ort Informationen zu den Tauchplätzen.



# Vor dem Tauchgang

## **Checkdive absolvieren**

Am ersten Tauchtag ist in den meisten Tauchbasen ein Checkdive/Introdiver obligatorisch. Er dient Ihrer Sicherheit und gehört auch für erfahrene Taucherinnen und Taucher dazu.

## **Gut vorbereiten**

Sprechen Sie sich beim Briefing und Partnercheck mit Ihrem Tauchpartner ab und klären Sie Taucherfahrung und -vorlieben. Stimmen Sie den Tauchgang auf die Person mit der geringsten Erfahrung ab. Treten gesundheitliche Probleme auf, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Verzichten Sie auf Alkohol vor dem Tauchen.



# Beim Tauchgang

## Wichtiges beachten

- Seien Sie sich der Verantwortung für sich und den Tauchpartner sowie möglicher Gefahren bewusst.
- Verfolgen Sie das Briefing aufmerksam und befolgen Sie die Anweisungen erfahrener Tauchguides. Fragen Sie bei Unklarheiten nach.
- Bei einem bekannten offenen Foramen ovale (PFO): Befolgen Sie die Empfehlungen für «low bubble diving» auf [www.suhms.org](http://www.suhms.org).
- Beginnen Sie nach einem längeren Unterbruch mit einfachen, flachen Tauchgängen.
- Machen Sie wenn immer möglich Nullzeitentauchgänge, um das Risiko eines Dekompressionsunfalls gering zu halten.
- Lange und tiefe Tauchgänge (Tiefenlimiten einzelner Länder beachten!) erfordern eine entsprechende Ausbildung und Erfahrung.
- Steigen Sie mit maximal 10 Metern pro Minute auf. Führen Sie in einer Tiefe von 3 bis 5 Metern immer einen Sicherheitsstopp von 3 bis 5 Minuten durch.
- Respektieren Sie die Natur: Fassen Sie Flora und Fauna nicht an.

## Bootstauchgänge

Essen Sie vor der Ausfahrt nur leicht, insbesondere wenn Sie zu Seekrankheit neigen. Eventuell vertragen Sie Zwieback oder Knäckebrot. Nehmen Sie Wasser mit und trinken Sie viel. Das sollten Sie ausserdem dabei haben: Sonnenhut, -brille und -creme, Ohrenschutz, evtl. Windjacke. Befolgen Sie beim Ein- und Aussteigen die Anweisungen der Crew, halten Sie die Bootsleiter frei. Achten Sie beim Auftauchen auf Bootsverkehr und Bootsleitern, verwenden Sie eine Signalboje.



## **Strömungstauchgänge**

Strömungstauchgänge sind nur für geübte Taucher. Passen Sie den Tauchgang der Strömung an. Nutzen Sie Strömungsschatten hinter Felsen oder Korallenblöcken, ohne die Korallen zu beschädigen.

Tauchen Sie möglichst in waagrecht Position, um Ihre Kräfte zu schonen. Schwimmen Sie an der Oberfläche diagonal aus der Strömung heraus statt gegen die Strömung.

## **Tauchsafaris**

Eine Hand gehört dem Schiff: Halten Sie sich mit einer Hand an Relling oder Geländern fest, wenn Sie umhergehen. Seien Sie auf Notfälle vorbereitet: Verhalten im Brandfall? Wo sind Erste-Hilfe-Koffer, Sauerstoff und das nächste Spital mit Druckkammer? Der Weg zum Spital bei einem Dekounfall kann lang sein, weshalb Sie nach 3 bis 4 Tauchtagen einen freien Tag einlegen sollten.

## **Spezialtauchgänge**

Diese Tauchgänge benötigen eine Spezialausbildung und Erfahrung: Nacht- und Wracktauchgänge, Tieftauchen, Nitrox, Trimix, Höhlentauchen, Rebreather.

### **Kindertauchen**

Informieren Sie sich gründlich über das Kindertauchen, bevor Sie Ihre Kinder in einen Kurs schicken, z. B. auf [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.divessi.com](http://www.divessi.com) oder [www.padi.com](http://www.padi.com). Wählen Sie eine Basis mit qualifizierten Tauchlehrern und Tauchmaterial für Kinder. Zudem sind diese Tauchgänge nur in schwimmbadähnlichen Verhältnissen durchzuführen.

# Tauchunfälle

## Verletzungen

Die häufigsten Unfallursachen sind Boote, Klippen, Strömungen, Tiere, Nesselgifte.

## Barotraumen

Schädigungen an luftgefüllten Körperstrukturen können Druckänderungen (vor allem Mittelohr, Nebenhöhlen und Lungen) verursachen.

## Dekompressions-Zwischenfälle

Dekounfälle sind bedingt durch Gasblasen infolge Stickstoffübersättigung oder Lungenriss bei zu schnellem Auftauchen. Sie schädigen lebenswichtige Körperstrukturen. Informieren Sie sofort Tauchlehrer oder Basisleitung, wenn Sie folgende Anzeichen während oder nach dem Tauchgang feststellen:

- Kribbeln in der Haut
- juckende Hautrötungen (Taucherflöhe)
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Bends)
- Gefühlsstörungen oder Gefühlslosigkeit
- Lähmungserscheinungen
- starker Schwindel
- extreme Müdigkeit
- Bewusstseinsstörungen

Als Folge sind diese Erste-Hilfe-Massnahmen empfohlen:

- Wenn nötig kardiopulmonale Reanimation durchführen.
- 100-prozentigen Sauerstoff mit Maske verabreichen – so rasch und so lange wie möglich.
- Flüssigkeit zuführen.
- Erfahrenen Tauchmediziner kontaktieren, z. B. DAN/Rega oder aqua med.

## Wissen zu Tauchsicherheit und Tauchunfallmanagement

Details zum Tauchunfallmanagement auf [www.suhms.org](http://www.suhms.org).

Es ist wichtig, dass Sie Kurse für Erste Hilfe, Oxygen Provider und BLS besuchen und Ihre Kenntnisse regelmässig auffrischen.

Kursangebote auf [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org), [www.aqua-med.de](http://www.aqua-med.de), [www.cmas.ch](http://www.cmas.ch), [www.padi.com](http://www.padi.com), [www.divessi.com](http://www.divessi.com), [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch).

### Notfallnummern aus dem Ausland

DAN Europe Schweiz (Rega)	+41 333 333 333
aqua med	+49 700 348 354 63
	+49 700 diveline

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Suchen Sie vor der Abreise einen Taucharzt auf, um sich untersuchen und bezüglich Medikamenten beraten zu lassen.
- Informieren Sie sich gründlich über Reiseziel, Tauchbasis oder Tauchschiff.
- Lassen Sie sich von einer Tauchbasis mit einem Checkdive/Introdiver einstufen.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

**Partner:** SUSV ([www.susv.ch](http://www.susv.ch)), SUHMS ([www.suhms.org](http://www.suhms.org)), DAN ([www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)), FTU ([www.ftu.ch](http://www.ftu.ch)), Wasserschutzpolizei Zürich ([www.wasserschutzpolizei.ch](http://www.wasserschutzpolizei.ch)), CMAS ([www.cmas.ch](http://www.cmas.ch)), SSI ([www.divessi.com](http://www.divessi.com)), SLRG ([www.slrp.ch](http://www.slrp.ch)), PADI ([www.padi.com](http://www.padi.com))



Stadt Zürich  
Stadtpolizei



**Fotos:** S. 1 © Matthias Blättler ([www.mblaettler.ch](http://www.mblaettler.ch)), S. 4 bfu, S. 7 © Michel Lonfat ([www.michel-lonfat.ch](http://www.michel-lonfat.ch)), S. 8 © iStockphoto.com/RapidEye

© bfu 2013, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Postfach 8236, CH-3001 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

