

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Überblick</b> .....	<b>11</b>
1.1 Die Ausrüstung im Überblick .....	12
1.2 Wichtige Grundregeln .....	14
1.3 Struktur der Ausbildung .....	17
<b>2 Grundsätzliches zum Kälteschutz</b> .....	<b>19</b>
2.1 Auswahl des Kälteschutzanzugs .....	19
2.2 Verwendung von Ballast .....	21
<b>3 Die ABC-Ausrüstung</b> .....	<b>25</b>
3.1 Maske (Taucherbrille) .....	26
3.1.1 Der Unterschied zwischen Schwimmbrille und Tauchermaske .....	29
3.1.2 Weitere Eigenschaften von Masken .....	31
3.1.3 Überprüfen der Dichtigkeit einer Maske .....	32
3.1.4 Weitere Tipps und Ratschläge .....	32
3.1.5 Warnung vor Schwimmbrillen! .....	33
3.2 Schnorchel .....	34
3.2.1 Warnung vor einem überlangen Schnorchel! ..	35
3.3 Flossen .....	36
3.3.1 Schnorchelflosse .....	36
3.3.2 Gerätetauchflosse .....	37
3.4 Pflege und Wartung der ABC-Ausrüstung .....	37
<b>4 Die ABC-Ausrüstung in der praktischen Anwendung</b> ..	<b>39</b>
4.1 Das Anlegen der Ausrüstung .....	39
4.2 Schwimmen an der Oberfläche .....	40
4.2.1 Behinderung der Atmung .....	40
4.2.2 Flossenbeinschlag .....	41
4.3 Den Schnorchel ausblasen .....	42
4.4 Druckausgleich im Mittelohr .....	43
4.4.1 Sicherheitshinweis zum Druckausgleich .....	44
4.4.2 Übungen zum Druckausgleich .....	45
4.4.3 Verhalten beim Auftauchen .....	49
4.4.4 Training des Streckentauchens .....	51
4.4.5 Einfache Übungen zur Vorbereitung auf das SCUBA-Tauchen .....	51

<b>5</b>	<b>Die SCUBA-Ausrüstung</b>	<b>55</b>
5.1	Druckluftflasche und Ventil	55
5.1.1	Druckluftflasche	56
5.1.2	Ventil	58
5.1.3	Sicherheitshinweis: TÜV-Prüfung und Transport	59
5.1.4	Pflege, Wartung und Lagerung der Druckluftflasche	62
5.2	Jacket	63
5.2.1	Anforderungen an die Funktionen des Jackets	64
5.2.2	Pflege und Wartung	65
5.3	Atemregler, Oktopus, UW-Manometer	65
5.3.1	Pflege und Wartung	68

<b>6</b>	<b>Weiteres Zubehör für Freigewässertauchgänge</b>	<b>69</b>
6.1	Tauchcomputer, Uhr, Tiefenmesser und Dekotabelle	69
6.2	Lampe	72
6.3	Schneidewerkzeug	73
6.4	Navigationshilfen	73
6.5	Notsignalmittel	73
6.6	Taucherflagge, Boje	73
6.7	Logbuch	74
6.8	Sauerstoffsystem für die erste Hilfe	75

<b>7</b>	<b>Die SCUBA-Ausrüstung in der praktischen Anwendung</b>	<b>77</b>
7.1	Montage des SCUBA	78
7.1.1	Funktionskontrolle nach dem Zusammenbau	80
7.1.2	Hinweise zur Demontage	80
7.2	Die erste Erprobung im Wasser	81
7.2.1	Sicherheitshinweise	81
7.2.2	Das Anlegen der Ausrüstung	82
7.2.3	Der Buddy-/Partnercheck	83
7.2.4	Der Weg ins Wasser	84

	7.2.5	Aus dem Sitz am Beckenrand	84
	7.2.6	Das erste Atmen unter Wasser	85
	7.2.7	Die erste Tarierübung	85
	7.2.8	Der Abstieg	86
	7.2.9	Schwimmen unter Wasser	87
	7.2.10	Austauchen	87
	7.2.11	Der Auf- und Ausstieg	90
7.3		Übungen zur Beherrschung kleinerer Zwischenfälle unter Wasser	90
	7.3.1	Aufstieg ohne Lungenautomat	92
	7.3.2	Die Maske ausblasen	94
	7.3.3	Lungenautomat wiedererlangen und ausblasen	95
	7.3.4	Starke Beanspruchung	96
	7.3.5	Einen Krampf lösen	98
7.4		Verbesserung der praktischen Fertigkeiten	99
	7.4.1	Schrittsprung	99
	7.4.2	Einstieg vom Schlauchboot	100
	7.4.3	Anlegen der Ausrüstung an der Wasseroberfläche	101
	7.4.4	Regelgerechter Abstieg	101
	7.4.5	Regelgerechter Aufstieg zur Wasseroberfläche	102
	7.4.6	Ausstieg über die Bootsleiter	103
	7.4.7	Einstieg in ein Schlauchboot	103
	7.4.8	Übungen zum Tarieren	103
	7.4.9	Fortbewegung mit Kompass	106
	7.4.10	Den Bleigurt lösen und wieder anziehen	106
	7.4.11	SCUBA unter Wasser ablegen und wieder antauchen	107
7.5		Partnerhilfe und Partnerrettung	108
	7.5.1	Simulation einer Luftnotsituation	109
	7.5.2	Atmung aus dem Oktopus des Partners	110
	7.5.3	Wechselatmung	112
	7.5.4	Aufstieg mit einem bewusstlosen Taucher	113
	7.5.5	Transport an der Wasseroberfläche	114
	7.5.6	Die Betreuung des verunfallten Tauchers außerhalb des Wassers	116

<b>8</b>	<b>Aspekte der Tauchgangsplanung</b>	<b>117</b>
8.1	Das Tauchziel	117
8.2	Die Taucher	118
8.3	Die Tauchumgebung über Wasser	120
8.4	Notfallmanagement	121
8.5	Aspekte der Tauchgangsführung	122
<b>9</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>125</b>
	Bildnachweis	125