



FREITAUCHEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Frenzel-Ausgleich lernen, den Duck-Dive als Einstieg unter Wasser und Sicherheit durch das Buddysystem.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Maske	Hoch	Low-Volume spart bei jedem Meter Ausgleichsluft – der wichtigste Unterschied zur Scuba-Maske.
Flossen	Hoch	Lang und flexibel für mehr Vortrieb pro Atemzug – volle Freitauch-Flossen erst mit trainierten Fußgelenken.
Neopren	Mittel	3 mm für gemäßigttes, bis 7 mm Open-Cell für kaltes Wasser – dichter Sitz hält warm.
Bleigurt	Hoch	In 0,5–1-kg-Schritten austarieren, Schnalle immer griffbereit für den Notfall.

2. DAS BUDDYSYSTEM BEIM FREITAUCHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Einer oben, einer unten:** Nie gemeinsames Abtauchen wie beim Gerätetauchen – dein Buddy sichert dich von der Oberfläche.
- **Aufstieg genau beobachten:** Die letzten Meter vor der Oberfläche sind die gefährlichste Phase für einen Blackout.
- **In Armlänge bleiben:** Sichtweite reicht nicht – nur Armlänge erlaubt eine Reaktion in Sekunden statt einer halben Minute.
- **30 Sekunden weiterschauen:** Ein Blackout kann auch an der Oberfläche auftreten – erst nach sichtbarer Erholung wegsehen.

3. WAS FREITAUCHEN ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Ein Atemzug statt Flasche:** Sekunden bis Minuten Tauchzeit statt 40–60 Minuten – dafür kaum Ausrüstung und fast fischgleiche Bewegung.
- **Anderes Buddyprinzip:** Einer taucht, einer sichert von oben – nie gemeinsames Abtauchen wie beim Gerätetauchen.
- **Frenzel statt Valsalva:** Zungentechnik funktioniert bis 25–30 Meter und darüber hinaus, wo Lungenluft für Valsalva an Grenzen stößt.

4. BLACKOUT & SAMBA ERKENNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

WARNZEICHEN	RICHTIG REAGIEREN
Hyperventilieren	Senkt CO2 künstlich und verzögert den Atemreiz – häufigste Ursache für Blackouts.
Samba (LMC)	Unkontrolliertes Zucken bei vollem Bewusstsein direkt nach dem Auftauchen – ernst nehmen, kein Kavaliersdelikt.
Blow-Tap-Talk	Maske ab, ins Gesicht pusten, ansprechen, antippen – die meisten reagieren binnen 10–15 Sekunden.
Nach Zwischenfall	Tauchtag sofort beenden – unabhängig vom subjektiven Erholungsgefühl.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: FRENZEL FRÜH UND OFT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ausgleichen ist ein Rhythmus, kein Reflex auf Druckschmerz – Valsalva geht in der Tiefe einfach die Luft aus.
Tipp: Schon an der Oberfläche beginnen, dann alle 1–2 Meter wiederholen. Bei Schmerz sofort ein Stück aufsteigen statt zu pressen.

FAKTOR 2: DER DUCK-DIVE NUTZT DIE BEINE ALS HEBEL

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Abtauch-Schwung kommt aus dem Eigengewicht der gestreckten Beine, nicht aus Armkraft oder frühen Flossenschlägen.
Tipp: Oberkörper an der Hüfte abknicken, Beine gestreckt aus dem Wasser ziehen – erst kicken, wenn die Flossen komplett eingetaucht sind.

FAKTOR 3: ERHOLUNGSATMUNG SCHÜTZT DIE GEFÄHRLICHSTE PHASE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die ersten 30 Sekunden nach dem Auftauchen sind am gefährlichsten – der Sauerstoffspiegel kann kurz noch weiter fallen.
Tipp: Kräftig einatmen, kurz mit leicht geschlossener Stimmritze halten, dann gegen Widerstand ausatmen – mindestens 2 Minuten fortsetzen.



PRO-TIPP: Dein Tauchreflex senkt den Puls untrainiert um 10–25 %, trainiert um bis zu 50 % – aber CO2- und O2-Training nie am selben Tag und nie ohne wachen Buddy, auch nicht an Land.