



HÖHLENTAUCHEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die fünf goldenen Regeln, die Leine als Rückweg und ruhige Technik gegen Panik und Sichtverlust.

1. DIE 5 GOLDENEN REGELN Wichtigkeit: Hoch

REGEL	KURZ ERKLÄRT
Training	Spezifische Cave-Ausbildung ist der größte Sicherheitsfaktor – fast alle Todesfälle betreffen untrainierte Taucher.
Leine	Ständiger Kontakt zum Ausgang – dein Ersatz-Auge, sobald die Sicht weg ist.
Drittel-Gas	Ein Drittel hin, ein Drittel zurück, ein Drittel Reserve – seit 1980 Standard, nie verhandelbar.
Tiefe/Gasgemisch	Gasgemisch passend zur geplanten Tiefe wählen – Standard-Luft hat klare Grenzen.
Licht	3-Licht-Regel: Primärlicht plus zwei unabhängige Backups.

2. GASPLANUNG: WENN EIN DRITTEL NICHT REICHT Wichtigkeit: Hoch

- Sechstel-Regel für Einsteiger:** Eindringtiefe auf ein Sechstel begrenzen, solange dein Verbrauch unter Stress schwer einzuschätzen ist – fast doppelte Reserve.
- Strömung einrechnen:** Verbrauch pro Richtung getrennt schätzen – die teurere Richtung bestimmt den Umkehrdruck.
- Umkehrdruck schriftlich festlegen:** Vor dem Tauchgang berechnen und notieren, nie erst unter Wasser überschlagen – Stress verschlechtert Kopfrechnen.

3. CAVERN VS. CAVE Wichtigkeit: Hoch

- Cavern:** Tageslichtzone mit Sichtkontakt zum Ausgang – fast jede Ausbildung startet hier.
- Cave:** Echte Dunkelheit mit Pflicht-Leine – eine eigene Ausbildungsstufe, niemand startet direkt in der Tiefe.
- Stufenweise ausbilden lassen:** Cavern, Einführung, Cave – jede Stufe mit Mindest-Tauchgängen dazwischen statt Erfahrung von anderswo zu übertragen.

4. NOTFALL: LEINE ODER BUDDY WEG Wichtigkeit: Hoch

SCHRITT	WAS ZÄHLT
Sofort anhalten	Position halten statt wild suchen – die ersten zehn Sekunden entscheiden.
Shotgun-Muster	Zwei Fixpunkte setzen, speichenförmig nach außen suchen, vor jeder Richtung zurück zum Zentrum.
Suchbudget	Mindestens doppeltes Ausstiegs-Gas für die Buddy-Suche, mit fester Abbruchgrenze.
Protokolle üben	Regelmäßig unter Nullsicht und mit echter Überraschung trainieren, bis die Reaktion automatisch abläuft.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN Wichtigkeit: Hoch

- FAKTOR 1: DIE LEINE NIEMALS LOSLASSEN** Wichtigkeit: Hoch
- Konzept:** Die Leine ist dein Ersatz-Auge bei Sichtverlust – der Kontakt reißt nie ab, auch beim Umgreifen wechselt nur die Hand.
- Tipp:** Touch-Contact mit geschlossenen Augen trainieren, bis der Griff sitzt. Pfeile zeigen zum Ausgang, Cookies markieren deinen Startpunkt.

FAKTOR 2: HORIZONTAL KICKEN GEGEN DEN SILT-OUT Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Der klassische Wechselschlag drückt Wasser nach unten und wirbelt binnen Sekunden Sediment auf – dann ist die Sicht weg, nicht nur für dich.

Tipp: Frog Kick etablieren: Der Wasserstrahl geht nach hinten, nicht nach unten. In engen Passagen auf Modified Frog reduzieren.

- FAKTOR 3: STOP-BREATHE-THINK-ACT GEGEN DIE PANIK-KETTE** Wichtigkeit: Hoch
- Konzept:** Panik entsteht selten plötzlich, sondern aus einer Kette kleiner Probleme – Stress erhöht Atmung und CO2 und schaukelt sich selbst hoch.
- Tipp:** Bei jedem Problem zuerst anhalten, bewusst atmen, Lage einordnen, dann erst handeln – Standardreaktion jeder seriösen Cave-Ausbildung.

PRO-TIPP: Kristallklares Wasser macht die Gefahr unsichtbarer, nicht kleiner – die fünf goldenen Regeln gelten in der Cenote genauso wie im trüben Steinbruch. Trainier den Ernstfall, bis Stop-Breathe-Think-Act schneller ist als die Panik.