



TAUCHEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Atmung, Druckausgleich und Tarierung als Fundament sicherer Tauchgänge.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
ABC-Ausrüstung	Hoch	Maske, Schnorchel, Flossen – das Fundament für Fortbewegung und Sicht.
SCUBA & BCD	Hoch	Atemregler und Tarierjacket müssen perfekt sitzen – erst leihen, später kaufen.
Anzug	Hoch	Passend zur Wassertemperatur – Frieren treibt Atemfrequenz und Luftverbrauch hoch.

2. SICHERER AUFSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**



Max. 10 m/min: Langsam auftauchen – die letzten 10 Meter sind die kritischsten.



Nicht fliegen: 12–24 Stunden nach dem Tauchen keine Flüge oder Bergfahrten – der Stickstoff braucht Zeit.



Pre-Dive-Check: O-Ring und Schläuche prüfen – ein kleines Leck oben ist unten ein großes Problem.

3. DIE 3 GOLDENEN SICHERHEITS-REGELN

FAKTOR 1: NIEMALS LUFT ANHALTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Beim Auftauchen dehnt sich die Luft aus – angehaltene Luft verletzt die Lunge schwer.

Tipp: Die wichtigste Regel des Gerätetauchens: immer ruhig und kontinuierlich weiteratmen.

FAKTOR 2: FRÜH DRUCK AUSGLEICHEN

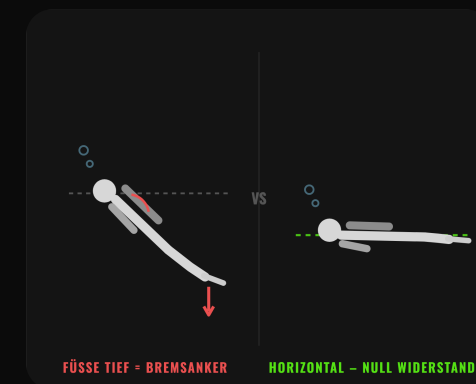
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Alle 10 Meter steigt der Druck um 1 bar – das Mittelohr leidet zuerst.

Tipp: Frühzeitig und regelmäßig ausgleichen, nie mit Gewalt – und niemals erkältet tauchen.

FAKTOR 3: TARIEREN MIT DER LUNGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ständiges Jacket-Füllen und -Entleeren verbrennt Luft und Ruhe.

Tipp: Grob übers Jacket, fein über das Lungenvolumen – die richtige Bleimenge ist die halbe Miete.



PRO-TIPP: Dein Luftverbrauch ist dein Zeugnis: ruhig atmen, sauber tarieren, horizontal liegen. Wer entspannt taucht, taucht länger – und sicherer.

4. BUDDY-SYSTEM

Wichtigkeit: **Hoch**



Nie allein: Tauchen ist Teamsport – der Buddy ist deine Redundanz für jeden Notfall.



Buddy-Check: Der systematische Check vor jedem Tauchgang verhindert die meisten Ausrüstungsprobleme.



Handzeichen: Standardisierte Zeichen sitzen lernen – unter Wasser gibt es keine zweite Sprache.

5. TRIM & EFFIZIENZ

Wichtigkeit: **Mittel**



Horizontal liegen: Die waagerechte Wasserlage senkt Widerstand und Luftverbrauch drastisch.



Nichts baumelt: Schläuche und Konsolen eng am Körper sichern – Streamlining schützt auch das Riff.



Langsame Flossen: Ruhige, kontrollierte Schläge sind effizienter als hektisches Strampeln.