



DER REISENDE TAUCHER

SICHER REISEN, EIN ESSENTIELLER LEITFADEN FÜR DEN TAUCHER



ENTDECKUNG | SICHERHEIT | PRÄVENTION

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Einige der schönsten Tauchplätze befinden sich an den abgelegensten Orten.

Auch wenn diese Abgeschlossenheit attraktiv sein mag, sollte man bei der Vorbereitung des Tauchurlaubs einige Dinge besonders beachten.

Damit ein höchstmögliches Maß an Sicherheit gewährleistet ist, müssen Taucher noch vor ihrer Abreise gut vorbereitet und informiert sein.

Ein bisschen Recherche ist immer nötig. Dieses Dokument soll dir bei deinen Vorbereitungen helfen.

WAS WÄHREND DER REISE ZU BEACHTEN IST



GESUNDHEIT

Tauchmedizinische Fragen berücksichtigst du wahrscheinlich sowieso, aber vergiss nicht, dass auch das Reisen selbst Risiken für deine Gesundheit mit sich bringen kann.

DEHYDRIERUNG

Dehydrierung bedeutet, dass dein Körper nicht genug Wasser enthält. Das kann zu einer DCI beitragen. Auf deiner Reise steht Wasser vielleicht nicht immer so zur Verfügung, wie du es gewohnt bist. Trage immer dein eigenes Wasser bei dir und behalte die Farbe deines Urins im Auge.

TIEFE VENENTHROMBOSE (TVT)

Bei einer TVT bilden sich Blutgerinnsel in den Venen, meist in den Beinen. TVT können zu Lungenembolien oder Schlaganfällen führen. Reisenden sind dafür besonders anfällig, da lange Perioden der Inaktivität die normale Durchblutung hemmen. Zur Vermeidung einer TVT solltest du während eines Fluges aufstehen und dich bewegen. Wenn du weißt, dass bei dir ein höheres Risiko besteht, dann trage Kompressionsstrümpfe.

LEBENSMITTELVERGIFTUNGEN

Durchfall ist die häufigste Erkrankung von Reisenden. Ursache ist meist der Verzehr von unsachgemäß zubereitetem Essen oder unbehandeltem Wasser. Um Krankheiten zu vermeiden, die durch Lebensmittel übertragen werden, solltest du auf rohes oder zu wenig gekochtes Fleisch, auf rohe Früchte und rohes Gemüse, sowie auf unbehandeltes Wasser (auch Eiswürfel!) verzichten.

DURCH VEKTOREN ÜBERTRAGENE KRANKHEITEN

Durch Vektoren übertragene Krankheiten werden durch Stechmücken, Zecken, Flöhe und andere Insekten übertragen. Zu diesen Krankheiten gehören z. B. Chikungunya, Dengue-Fieber und Malaria. Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung dieser Krankheiten sind Impfungen, Insektenschutzmittel und das Meiden bestimmter Umgebungen.

TAUCHEN

Man kann nicht alles vorher recherchieren, aber auf Überraschungen kannst du gut verzichten. Sobald du vor Ort bist, solltest du daher prüfen, ob ihr, also du und die Tauchbasis, so gut wie möglich vorbereitet seid.

- **PRÜFE DAS TAUCHCENTER AUF**
Erste Hilfe Ausrüstungen, Sauerstoffausrüstungen, einen gut gepflegten Kompressor, leicht verfügbare Notrufnummern.
- **BESTEHE AUF GRÜNDLICHEN TAUCHBRIEFINGS**
Wenn dir ein Tauchplan nicht geheuer ist, dann sprich es an.
- **GEHE DEN TAUCHPLAN UND DIE HANDZEICHEN NOCH EINMAL DURCH**
Und dann tauche auch nach dem Plan!
- **LERNE DEINEN TAUCHPARTNER KENNEN**
Frage ihn nach seinem Tauchbrevet und seiner Taucherfahrung. Vergewissere dich, dass du mit seiner Ausrüstung zurechtkommst.
- **TAUCHE NACH KONSERVATIVEN PROFILN UND BLEIBE IMMER GUT HYDRIERT**

AUSRÜSTUNG

Sei ein sicherer und freundlicher Taucher und gehe mit deiner Ausrüstung angemessen um.

- Halte alle deine Ausrüstungsteile zusammen, an dem dir zugewiesenen Platz und so, dass nichts im Weg ist
- Blei, Flaschen und andere schwere Gegenstände müssen auf dem Boden liegen bzw. gesichert sein
- Überprüfe vor jedem Tauchgang dein Atemgas
- Sorge für die richtige Tarierung



DER REISENDE TAUCHER

Sicher Reisen, ein essentieller Leitfaden für den Taucher

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

