





Einige der schönsten Tauchplätze befinden sich an den abgelegensten Orten

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

Damit ein höchstmögliches Maß an Sicherhei 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.



#### **VOR DER REISE**

REGIONALE HERAUSFORDERUNGEN	
DIENSTLEISTUNGEN DER TAUCHBASIS	
TAUCHPLATZBEDINGUNGEN VOR ORT	
GESUNDHEIT AM URLAUBSZIEL	
PERSÖNLICHE TAUCHAUSRÜSTUNG ODER LEIHAUSRÜSTUNG	
VERWALTUNGSAUFWAND	
DEIN PERSÖNLICHER NOTFALLPLAN (EAP)	
PRÄVENTION	.10
VORBEREITUNG	.11
REAKTION	12
ZUSÄTZLICHE TAUCHKURSE	.14

## WÄHREND DER REISE

GESUNDHEIT	17
TAUCHEN	18
AUSRÜSTUNG	18
FLIEGEN NACH DEM TAUCHEN	20

#### **CHECKLISTE**

PACKLISTE	. 21
TO-DO-LISTE	22

# WORAN DU VOR DEINER ABREISE DENKEN SOLLTEST



# REGIONALE HERAUSFORDERUNGEN

Die DAN Europe Hotline ist zwar immer erreichbar, aber welche Dienstleistungen tatsächlich zur Verfügung stehen, ist von den lokalen Notfalldiensten abhängig. Nicht immer gibt es in der Nähe eine Druckkammer oder ein Krankenhaus. Das Niveau der Gesundheitsversorgung an deinem Urlaubsort unterscheidet sich möglicherweise von dem, was du gewöhnt bist. In Gebieten mit politischen Unruhen kann es sein, dass medizinische Dienste gar nicht oder nur mit Verzögerung zur Verfügung stehen, auch wenn du versichert bist.

# DIENSTLEISTUNGEN DER TAUCHBASIS

Gehe nicht automatisch davon aus, dass die Tauchbasis alle unten aufgeführten Dienstleistungen anbietet - frage vorher nach!

- Sauerstoff, Erste Hilfe- und Rettungsmaterialien
- Geschultes Personal, das bei einem Tauchunfall richtig reagieren kann
- Mitarbeiter, die deine Sprache sprechen
- Qualitativ hochwertige Leihausrüstung
- Gut gepflegter Kompressor (Wartungsprotokolle, Qualitätskontrolle, Benutzer-Logbücher)



# TAUCHPLATZBEDINGUNGEN VOR ORT

Frage nach bevor du anreist. Damit du nicht in eine unangenehme Situation gerätst und schon vorher dafür sorgen kannst, dass du die richtige Ausrüstung dabei hast.

#### WETTER

Wetterbedingungen in der Jahreszeit, in der du unterwegs bist. Ist es Hurrikan-Saison? Gibt es an deinem Urlaubsort nachmittags Gewitter? Das Wetter ist ein wichtiges Thema, und zwar nicht nur beim Tauchen, sondern auch, wenn du an Land die Gegend ein bisschen erkunden möchtest.

#### WASSER

Wasserbedingungen, insbesondere die Wassertemperatur und ob in Süßwasser oder Salzwasser getaucht wird. Sei mit einem passenden Neoprenanzug vorbereitet und denke daran, dass du bei Salzwasser und einem dickeren Tauchanzug mehr Auftrieb hast.

### STRÖMUNGEN

Einige Tauchplätze sind bekannt für ihre ganzjährig starken Strömungen. Informiere dich im Voraus, damit du entscheiden kannst, ob du für Strömungen bereit bist. Falls ja, dann rufe dir noch einmal in Erinnerung, wie man sich bei einer starken Strömung verhalten muss.

#### SICHT

Verschiedene Bedingungen, die z. B. durch das Wetter, Strömungen, Tageszeiten, etc. hervorgerufen werden, können die Sicht an einem Tauchplatz beeinflussen. Wenn du also zu einem bestimmten Tauchplatz Fragen hast, dann vergewissere dich, dass du verstehst, wann die Sicht so ist, wie man sie dir beschreibt.

#### MEERESBEWOHNER

Wahrscheinlich willst du dich schon aus reinem Interesse vorab über die Meeresbewohner informieren, die es vor Ort gibt. Da es aber in allen Gewässern giftige Arten gibt, bist du besser auf Notfälle vorbereitet, wenn du weißt, wem du vielleicht begegnen wirst. Und du kannst sicherstellen, dass dein Erste Hilfe-Set auf alle möglichen Interaktionen mit der lokalen Fauna vorbereitet ist.



## **GESUNDHEIT AM URLAUBSZIEL**

Informiere dich über mögliche Gesundheitsrisiken, wie zum Beispiel Malaria, und sorge dafür, dass du die notwendigen Impfungen und Medikamente hast.

# PERSÖNLICHE TAUCHAUSRÜSTUNG ODER LEIHAUSRÜSTUNG

Entscheide dich, welche Ausrüstungsteile du mitnehmen und welche du ausleihen willst. Dabei gilt es zu beachten:

- Freigepäckgrenze der Fluglinie
- Verfügbarkeit und Qualität der Leihausrüstung
- Wenn du deine eigene Ausrüstung mitnimmst, dann vergewissere dich, dass sie richtig gewartet wurde und nimm ein "Save a Dive"-Kit mit Ersatzteilen mit
- Manche Ausrüstungsgegenstände, die zur Tauchsicherheit beitragen sollen, können vor Ort vielleicht nicht ausgeliehen werden (z. B. Lampen, Computer, Messer)

# VERWALTUNGSAUFWAND

Wieviel Papierkram zu erledigen ist, hängt ganz davon ab, wo du hinreist. An diese Dokumente solltest du auf jeden Fall denken:

- Gültiger Reisepass
- Touristenvisum
- Medizinische Formulare
- Tauchunfallversicherung und DAN Mitgliedschaft

# DEIN PERSÖNLICHER NOTFALLPLAN (EAP)

Das Tauchunternehmen vor Ort sollte einen EAP haben. Es empfiehlt sich aber auch, dass du einen EAP für dich selbst und deine Reisebegleitung hast. Ein vollständiger EAP sollte aus drei Teilen bestehen: PRÄVENTION, VORBEREITUNG und REAKTION.

# PRÄVENTION

Um Unfälle generell zu vermeiden, musst du verschiedene Faktoren berücksichtigen.

#### KÖRPERLICHE FITNESS

Tauchen erfordert ein gewisses Maß an Kraft und Ausdauer. Spezielle Bedingungen, wie starke Strömungen zum Beispiel, können dazu führen, dass mehr Kraft benötigt wird.

#### MEDIZINISCHE FITNESS

Wenn du ein medizinisches Problem hast, egal ob es nun chronisch oder nur vorübergehend ist, musst du entscheiden, ob du in der Lage bist, sicher an Tauchgängen teilzunehmen.

#### GEISTIGE FITNESS

Egal, ob vor der Reise oder auf dem Boot vor einem Tauchgang: wenn du das Gefühl hast, das du nicht richtig vorbereitet bist, dann sage das Tauchen ab.

#### AUSBILDUNG

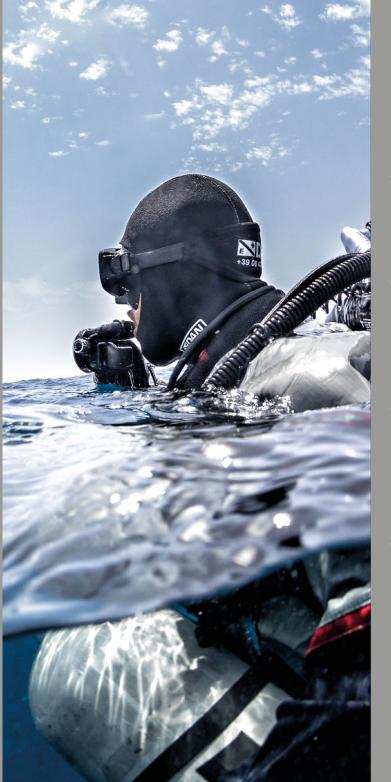
Vergewissere dich, dass du für die Art der Tauchgänge, die während der Reise geplant sind, auch richtig ausgebildet bist. Tauche nie jenseits deiner persönlichen Grenzen. Überlege, ob es Sinn machen könnte, vor deiner Reise einen Auffrischungskurs oder einen anderen Tauchkurs mit Brevet zu machen.

#### AUSRÜSTUNG

Sorge dafür, dass deine Ausrüstung regelmäßig gewartet wird und du dich mit deiner Ausrüstung und der deines Tauchpartners richtig auskennst.

#### TAUCHGANGSPLANUNG

Berücksichtige die Tauchbedingungen, besondere Gefahren und die lokalen Meeresbewohner.



# VORBEREITUNG

Auch trotz der richtigen Prävention kann es noch zu Unfällen kommen. Sei vorbereitet!

#### KENNE DIE LOKALEN RESSOURCEN

Du solltest wissen, in wie weit die lokalen Notfall- und Transportdienste zur Verfügung stehen und wo genau sie sich befinden.

#### MACHE EINEN ERSTE HILFE KURS

Vergewissere dich, dass deine Erste Hilfeund Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)-Fertigkeiten sowie deine Fertigkeiten zur Verabreichung von Sauerstoff auf dem neuesten Stand sind.

#### NIMM DIE FÜR EINE NOTVERSORGUNG ERFORDERLICHEN MATERIALIEN MIT

Je nach Reiseziel können die Materialien, die dein Erste Hilfe-Set enthalten sollte, variieren.

#### TEILE DEINE INFORMATIONEN MIT ANDEREN

Vergewissere dich, dass dein Tauchpartner deinen Gesundheitszustand kennt und z. B. über deine Allergien, Erkrankungen, deine Versicherung und deine DAN Mitgliedschaft informiert ist.

Meeresbewohner.



# REAKTION

Wenn der unwahrscheinliche Fall eintritt, dass ein Unfall passiert, dann solltest du richtig vorbereitet und in der Lage sein, angemessen zu reagieren. DAN ist jeden Tag 24 Stunden lang erreichbar, und zwar überall auf der Welt.

# MEDIZINISCHE INFORMATIONEN ODER UNTERSTÜTZUNG IN NICHT LEBENSBEDROHLICHEN FÄLLEN: medical@daneurope.org

#### **BEI EINEM MEDIZINISCHEN NOTFALL:**

#### **WENN DU IM AUSLAND BIST**

Bei Tauchnotfällen und nicht-tauchbedingten Notfällen rufst du bitte die internationale Notrufnummer an. Du wirst zu einem Arzt durchgestellt, der die Situation einschätzen und sich zusammen mit den lokalen Einrichtungen darum kümmern kann, dass dir geholfen wird.

#### WENN DU IN DEINEM WOHNSITZLAND BIST

Bei einem **Tauchnotfall** rufst du bitte den örtlichen Rettungsdienst an und dann DAN für eine medizinische Fachberatung.

Bei einem **medizinischen Notfall**, der nichts mit dem Tauchen zu tun hat rufst du bitte den örtlichen Rettungsdienst an.

Wenn du dir nicht sicher bist, wie schwer der Unfall ist, solltest du trotzdem sofort anrufen und nicht so lange warten bis die Lage möglicherweise kritisch wird.

# LADE DIR DIE DAN EUROPE APP HERUNTER!



- SOS-Funktion
- Direktanruf bei der Notfallhotline
- Freigabe des GPS-Standort
- Einfacher Zugriff auf die Daten des Mitgliedsausweises





12





# **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 PROFILEN 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 f
  ür die richtige Tarierung



# FLIEGEN NACH DEM TAUCHEN

DAN empfiehlt, dass du nach deinem letzten Tauchgang bei einem Einzeltauchgang 12 Stunden, bei Wiederholungstauchgängen 18 Stunden und bei Dekotauchgängen mindestens 24 Stunden wartest, bis du wieder ins Flugzeug steigst. Durch längere Oberflächenintervalle lässt sich das Risiko einer DCI (Dekompressionskrankheit) reduzieren.



# **PACKLISTE**

GRU	INDLEGENDES	AUS	SRÜSTUNG
	Reisepass		Tarierweste
	Reisedokumente		Booties/Flossen
	Notfallinformationen		Tauchmesser
] ] ]	Geld in der lokalen Währung		Tauchcomputer
	Brevetkarte		Tauchanzug
	DAN Mitgliedsausweis		Ausrüstungstasche
	Handy mit Ladegerät und		Handschuhe
	Adapter, falls nötig		Haube
	Krankenversicherungs- bzw.		Taschenlampe und Ladegerät
	Reiseversicherungskarte		Maske und Schnorchel
	Wasserdichte Tasche		Atemregler
_	Sonnenhut		Oberflächensignalboje
	Sonnenschutzmittel		Bleigürtel
			Pfeife
RST	E HILFE-SET		VE A DIVE"- KIT
	<b>E HILFE-SET</b> Beatmungsmaske		VE A DIVE"- KIT  Batterien
RST = =		"SA\	
<b>-</b>	Beatmungsmaske	"SA\	Batterien
<b>-</b>	Beatmungsmaske Handschuhe	"SA\	Batterien Reißverschlusswachs
_	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische	"SA\	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen
<b>-</b>	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett,
<b>-</b>	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick
	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial Mulltupfer und Mullrollen	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick Mehrzweckwerkzeug
	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial Mulltupfer und Mullrollen Medizinisches Klebeband	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick Mehrzweckwerkzeug Regler-Mundstück
	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial Mulltupfer und Mullrollen Medizinisches Klebeband Antibiotische Wundsalbe	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick Mehrzweckwerkzeug Regler-Mundstück Neopren-Kleber
	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial Mulltupfer und Mullrollen Medizinisches Klebeband Antibiotische Wundsalbe Medikamente	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick Mehrzweckwerkzeug Regler-Mundstück Neopren-Kleber Kabelbinder
	Beatmungsmaske Handschuhe Pinzette Schere Antiseptische Reinigungstücher Verbandsmaterial Mulltupfer und Mullrollen Medizinisches Klebeband Antibiotische Wundsalbe	"SAN	Batterien Reißverschlusswachs Flossenbänder und -schnallen Klebeband Maskenband O-Ringe, O-Ring-Schmierfett, O-Ring Pick Mehrzweckwerkzeug Regler-Mundstück Neopren-Kleber

# TO-DO-LISTE

#### **3 MONATE VOR ABREISE**

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Reisepass mindestens sechs Monate nach dem letzten geplanten Reisedatum gültig ist.
- Finde heraus, ob du ein Touristenvisum brauchst.
- 🗖 💮 Finde heraus, ob für dein Reiseziel Impfungen notwendig sind.

#### 2 MONATE VOR ABREISE

Tauchtauglichkeitsbescheinigung (ggf. mit der Unterschrift deines Arztes).

#### **1 MONAT VOR ABREISE**

- Überprüfe die Gesetze deines Reiselandes bzgl. deiner verschreibungspflichtigen Medikamente.
- Wechsle Geld in die W\u00e4hrung deines Reiselandes und informiere deine Bank dar\u00fcber, dass du ins Ausland reisen wirst.
- Finde heraus, ob du deine Kreditkarten verwendet kannst und ob es irgendwelche Gebühren für die Verwendung im Ausland gibt.

#### **2 WOCHEN VOR ABREISE**

- Erstelle dir eine persönlich Checkliste (die Checklisten hier dienen nur als Anleitung).
- 🗖 🛮 Erstelle eine globale Telefonliste, falls nötig.
- □ Vergewissere dich, dass du eine gültige Tauch- und Reiseversicherung hast.
- Mache jeweils zwei Kopien deines Reisepasses (am besten Farbkopien), deines Führerscheins, Flug- bzw. Reiseplans, deiner Hotelreservierungsbestätigung und deines Visums (falls du eines brauchst). Hinterlege ein Satz der Kopien zu Hause bei jemandem und packe den zweiten Satz irgendwo getrennt von den Originaldokumenten ein. Scanne alle diese Dokumente auch und speichere sie in deiner Cloud, Dropbox, auf einem Gerät oder irgendwo sonst, wo du sie auch während deiner Reise unterwegs elektronisch abrufen kannst.
- 🗖 🛾 Informiere dich über die Gepäckeinschränkungen deiner Fluglinie.

#### 24 STUNDEN VOR ABFLUG

- 🗖 🛮 Checke für deinen Flug ein.
- □ Überprüfe deine Packliste und dann überprüfe sie gleich noch einmal
  - Informiere jemanden über deine Reisepläne.



# **DIVING SAFETY SINCE 1983**



DANEUROPE.ORG

# DER REISENDE TAUCHER Sicher Reisen, ein essentieller Leitfaden für den Taucher

All photos by: 

Marcello Di Francesco Photography



