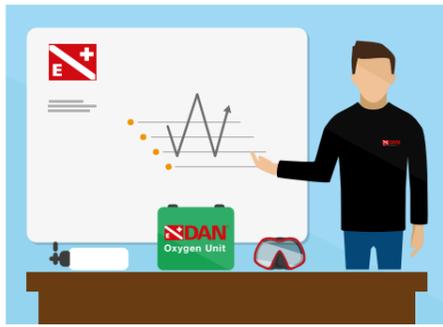


DIE 10 SICHERHEITS- REGELN

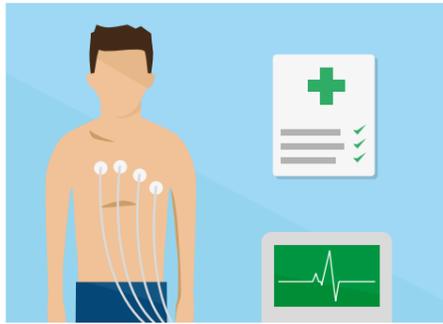
1

Belege Tauchkurse, Erste-Hilfe-Kurse mit Sauerstoff und Kurse in Lebensrettenden Sofortmaßnahmen sowie weiterführende Kurse bei qualifizierten Instructors.



2

Lass jedes Jahr eine Tauchtauglichkeitsuntersuchung machen (auch nach einer Krankheit und einer Verletzung oder wenn du Medikamente nehmen musst).



3

Sorge dafür, dass du nicht dehydrierst, indem du regelmäßig Wasser trinkst. Vermeide Alkohol und starke sportliche Betätigungen vor und nach dem Tauchen.



4

Kontrolliere immer, dass sich deine Ausrüstung und die deines Buddys in einem guten Zustand befindet und dass alles richtig funktioniert. Stelle sicher, dass ihr die richtige Ausrüstung für den jeweiligen Tauchgang habt.



5

Trage ein Jacket und tauche immer mit zwei Reglern, mit Finimeter und nimm auch ein Messer mit. Auch wenn du mit Computer tauchst, solltest du immer ein Finimeter, eine Uhr und Tauchtabellen dabei haben.



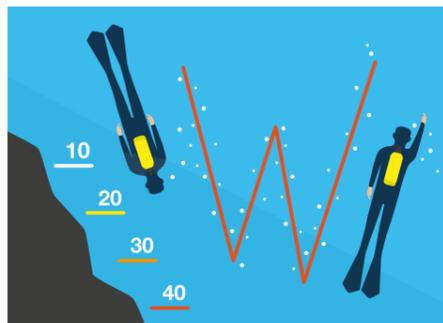
6

Tauche immer nur bei guten Wetter- und Wasserbedingungen, zu zweit und mit angemessener Unterstützung über Wasser. Benutze eine Taucherboje.



7

Tauche innerhalb der Grenzen deines Brevets. Vermeide "Jo-Jo"-Profile und halte während des Aufstiegs nie die Luft an.



8

Steige 9-10 Meter pro Minute auf und verwende die neuesten Dekompressionsmodelle. Halte dich am besten an "konservativere" Levels.



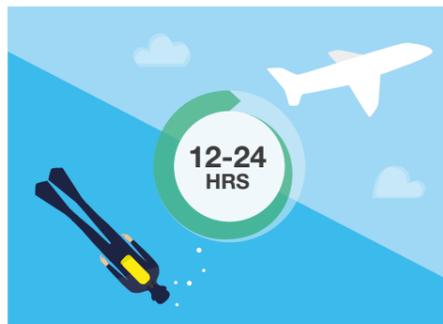
9

Wenn du eine Dekompressionskrankheit vermutest, dann verabreiche sofort und solange wie nötig 100% Sauerstoff mit einem passenden Regler. Unternimm keine Rekompressionsversuche im Wasser. Rufe DAN an!



10

Halte dich an die Empfehlungen von DAN bevor du fliegst: erst frühestens 12 Stunden nach einem einzelnen Tauchgang und frühestens 24 Stunden nach wiederholten Tauchgängen bzw. Dekompressionstauchgängen solltest du fliegen.



WICHTIG

Stelle sicher, dass Erste-Hilfe-Material und eine richtige Sauerstoffausrüstung (z.B. das DAN Oxygen Kit) schnell verfügbar sind.

Bei ersten Symptomen nach einem Tauchgang (auch wenn sie erst später auftreten) muss sofort Hilfe von Experten geholt werden. Rufe DAN an!

Denke daran, dass bei Notfällen nur Mitglieder von DAN weltweit die beste Hilfe erhalten.