

Inhalt

Vorwort.....	4
Kapitel 1	
Wo und wie beginnen?.....	5
Wo geht man hin?.....	7
Was braucht man?.....	8
Maske	8
Flossen	9
Schnorchel	10
Schnorcheln	11
Druckausgleich	12
Wasser-Nase-Reflex	13
Abtauchen mit Druckausgleich	13
Abtauchen und Auftauchen	14
Flossentechnik	15
Maske ausblasen	16
Nachbesprechung	17
Optik	17
Sehen unter Wasser	18
Hören unter Wasser	18
Druck und Körperhöhlräume	19
Gefahren	20
Kapitel 2	
Womit taucht man?	21
Das Drucklufttauchgerät (DTG).....	22
Erste Atemübungen	24
Der Tauchanzug	26
Jacket und Bleigurt	28
Montage des DTG	29
Anlegen des DTG	30
Kapitel 3	
Tauchpraxis	
Der erste Tauchgang	31
Der erste Einstieg	32
Bleimenge	33
Abtauchen	33
Tarieren	35
Tauchhaltung	36
Wechselatmung	37
Beobachten und genießen	38
Auftauchen	39
Pflege der Ausrüstung	40

Kapitel 4	
Tauchtheorie	41
Tauchphysik	43
Druck und Volumen	43
Woraus besteht Luft?	43
Lösungsverhalten von Gasen	44
Dekompressionskrankheiten	45
Dekotabellen	46
Tauchgangsablauf	46
Weitere Ausrüstungsgegenstände	47
Kapitel 5	
Tauchen vom Boot aus	49
Taucherboje	50
Taucherflagge	51
Einstieg vom Boot	51
Treffpunkt Ankerleine	52
Tauchrichtung angeben	54
Licht unter Wasser	55
Wracks	56
Gefährliche Meerestiere	57
Tauchgangsende	58
Einstieg ins Boot	60
Tauchmedizin	62
Sonnenschutz	62
Erholung	62
Erste Hilfe	63
Das bestandene Brevet	64
Kapitel 6	
Tauchen ... und was sonst noch dazu gehört	65
Die Unterwasser-Zeichensprache.....	66
Taucher-Logbuch	67
Gefährliche Meerestiere	68
Checkliste und Tauchertasche	70
Der Taucherkodex	72
FAQs	74
Weitere Ausbildung	76
Sonderbrevets	76
Adressen und Links	77
Register	78