

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 Körperhohlräume	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	