

Vorwort von PADI	6
Vorwort des Autors	6
Einleitung	9

Kapitel 1

Faszination des Tauchens

Dein Weg zum Sporttaucher 12

Die Faszination des Tauchens	15
Was für ein Taucher willst Du werden?	16
Vorbereitung auf das Tauchen	19
Deine Tauchtauglichkeit (TTU)	21
Die Grenzenlosigkeit des Tauchens	23
Tauchen für und mit Kindern	24
Barrierefreies Tauchen	25

Kapitel 2

Vom ersten Atemzug bis zum Dive-master – Dein Ausbildungsweg 26

Die Welt der Tauchsportverbände	26
Wo beginnt dein Abenteuer?	36
Die richtige Tauchschule finden	38
Dein Weg zum erfolgreichen Sporttaucher	39
Discover Scuba Diving	39
Open Water Diver	41
Advanced Open Water Diver	44
Rescue Diver	46
Die PRO-Levels von PADI	48
PADI Divemaster	50

Kapitel 3

Tauchen mit Verantwortung – Spezialisierungen für Abenteuer und Schutz 52

Die Specialties von PADI	52
AWARE Shark Conservation Diver	54
Boat Diver	56
Deep Diver	58
Digital Underwater Photographer	59
Dive Against Debris	61
Drift Diver	63
Dry Suit Diver	65
Emergency Oxygen Provider	67
Enriched Air Diver (Nitrox)	68
Equipment Specialist	71
Fish Identification	72
Full Face Mask Diver	75
Ice Diver	77
Night Diver	78
Peak Performance Buoyancy	81
Project AWARE Specialist	84
Search and Recovery Diver	86
Self-Reliant Diver	88
Sidemount Diver	90
Underwater Naturalist	92
Underwater Navigator	94
Wreck Diver	96
Altitude Diver	98
Cavern Diver	100
Coral Reef Conservation	103
Adaptive Support Diver	105
Adaptive Techniques Specialty	107

Kapitel 4

Alles, was du brauchst – Deine Tauchausrüstung leicht erklärt

Deine Tauchausrüstung	110
Tauchermaske	111
Schnorchel	112
Flossen	114
Tauchanzug	116
Atemregler	117
Tauchflaschen	118
Tauchcomputer	120
Tarierjacket	122
Kompass	123
Signalboje	126

Kapitel 5

Praktisches Wissen für Taucher – Technik, Sicherheit und Gefahrenkontrolle

Tauchtechniken für Anfänger	130
Der Druckausgleich beim Tauchen	131
Handzeichen beim Tauchen	133
Die Vorbesprechung zum Tauchgang	134
Das Buddysystem	135
Der Tauchgang	137
Nach dem Tauchgang	139
Sicherheit beim Tauchen	140
Gefahren beim Tauchen	141
Gesundheit und Fitness für Taucher	143

Kapitel 6

Technik, Sicherheit und Umwelt –

Taucher als Wächter der Meere

Unterwasserleben entdecken	146
Nicht jeder Hai ist ein Hollywood-Star	147
Korallen – Die langsamen Stars der Meere	149
Fotografie und Videografie unter Wasser	150
Nachttauchen	152
Tauchen mit Nitrox	153
Die Physik beim Tauchen	154
Schall und Licht unterwasser	156
Tauchplätze in Deutschland	157
Tauchplätze weltweit	159
Tauchurlaub planen	160
Stetige Weiterbildung	162
Die Tauchergemeinschaft	163
Die Zukunft des Tauchens	165
Taucher sind Naturschützer	167

Schlusswort	171
Über den Autor	172
Taucher Nordhessen	173
Quellenangaben	174
Register	175