

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung.	9
Dein erster Schnuppertauchgang!	9
Tauchen auch anders – die verschiedenen Tauchsportarten	10
Der VDST e. V. – Verband Deutscher Sporttaucher e. V.	11
Voraussetzungen	11

GDL Basic Diver / DTSA Basic - Theorie. 13

1 Die ABC-Ausrüstung	14
1.1 Schnorchel und Maske	14
1.2 Flossen	18
2 Die Tauchausrüstung	20
2.1 Kälteschutzanzug	20
2.2 Das Jacket	21
2.3 Bleigurt und Bleitaschen	23
2.4 Taucheruhr	23
2.5 Tauchcomputer	24
2.6 Kompass	25
2.7 Atemregler	25
2.8 Unterwasser-Manometer (Finimeter)	27
2.9 Drucklufttauchgerät (DTG)	28
2.10 Taucherlampe	30
2.11 Taucherflagge / Oberflächenboje.	31
2.12 Tauchermesser / Leinenschneider	31
3 Mund-Nase-Wasser-Koordination	32
4 Druckausgleich	33
5 Unterwasserzeichen	33

GDL Basic Diver / DTSA Basic – Praxis	37
6 Montage des DTG mit Atemregler und Jacket	38
6.1 Systemcheck an der Oberfläche.	40
6.2 Anlegen des DTG	41
7 Atmung beim Tauchen mit dem DTG.	41
7.1 Mund-Nase-Koordination und Maske ausblasen	42
7.2 Die richtige Bleimenge finden.	43
7.3 Heraus- und Hineinnehmen des Mundstücks im flachen Wasser	44
7.4 Tarieren und Halten eines Schwebezustands.	44
8 Demontage des DTG, Pflegen und Verstauen der Ausrüstung	45
9 Grundregeln des Tauchens	46
10 Tauchgangsvorbesprechung (Briefing)	49
10.1 Zu den Personen	50
10.2 Zum Gewässer	50
10.3 Zur Tauchgangsdurchführung	50
11 Ausrüstungs-Check	51
12 Tauchgangsdurchführung	51
13 Tauchgangsnachbesprechung (Debriefing)	53
14 Freigewässertauchgänge	53
14.1 Übungsinhalte	53
15 Und wie geht es weiter?	54
 GDL*/DTSA* (CMAS*) – Ergänzende Theorie	 55
1 Physikalische, anatomische und physiologische Grundlagen	56
1.1 Prinzip des Archimedes	56
1.2 Sehen und Hören unter Wasser	57
1.3 Druck	59
1.4 Atmen unter Wasser.	63
1.5 Dekompression	66
1.6 Wärmeabgabe beim Tauchen.	68

2	Die Organe: Aufbau und Funktion	69
2.1	Schädelhöhlen und Ohr	69
2.2	Herz und Kreislauf	70
2.3	Lunge und Atmung	74
3	Barotrauma und Druckausgleich	75
3.1	Barotrauma der Lunge	78
4	Zusammensetzung der Atemluft	80
4.1	Chemische Grundlagen	80
4.2	Essoufflement	80
4.3	Hyperventilation und Schwimmbad-Blackout	82
5	Verletzungen durch Meerestiere	83
6	Notfallrettung	85
6.1	Rettungskette	85
6.2	Erste Hilfe	86
6.3	Herz-Lungen-Wiederbelebung	86
6.4	Rettung eines handlungsunfähigen Tauchers	88
GDL*/DTSA* (CMAS*) - Praxis		91
7	Handhabung der Austauchtabelle / Deko-Tabelle	92
8	Atmung aus dem Zweitatemregler des Partners	93
9	Schnorcheln mit dem DTG	96
10	Sprung ins Wasser mit dem DTG	96
11	Umweltschutz	98
12	Freigewässertauchgänge	99
13	Selbstcheck – Ausbildungsabschnitt GDL*/DTSA* (CMAS*)	102
Anhang		111
Register		111