

Willkommen zum Tauchen —

Das Erforschen der Unterwasserwelt macht viel Spass, man muss aber auch mit einem gewissen Ernst bei der Sache sein.

Überall auf der Erde gehen Millionen Menschen gerne Tauchen.

Das Tauchen mit einem Tauchgerät erfordert:

- Eine gewisse körperliche Fitness
- Die Fähigkeit, eintretende Probleme zu lösen
- Emotionale Reife

Um zu Tauchen, musst du gesund sein und dich im und am Wasser wohl fühlen.

Wie jede Abenteuer-Aktivität enthält auch das Tauchen einige potentielle Risiken. Diese sind jedoch gut bekannt und lassen sich durch Befolgen einiger einfacher Regeln leicht vermeiden.

Mögliche Risiken beim Tauchen sind:

- **Ohrenprobleme**
- **Ertrinken und Einatmen von Wasser**
- **Unterkühlung**
- **Lungenüberdehnungs-Verletzung**

Es ist wichtig einige einfache Regeln zu befolgen, um Verletzungen zu vermeiden, die ernst sein können und sogar zum Tode führen können, auch wenn dies unwahrscheinlich ist.

Du lernst diese Regeln in deinem Tauchkurs kennen.

Wenn du diese Regeln und Empfehlungen befolgst, dann ist Tauchen eine sportliche Aktivität, die auf angemessene Weise sicher ist und viel Spass macht.

Rollen und Verantwortlichkeiten

PADIs Rolle: PADI stellt die bestmöglichen Ausbildungsmaterialien zur Verfügung und bietet die bestmögliche Unterstützung bei der Tauchausbildung.

Die Rolle des PADI Instructors: Dein Instructor ist zuständig für die „Supervision“ deiner Tauchausbildung unter Beachtung der PADI-Richtlinien, das heisst für die Durchführung deiner Ausbildung und für deine Betreuung, und dein Instructor wird dir eine Taucherfahrung bieten, die so sicher wie möglich ist.

Die Verantwortung der Eltern: Deine Eltern helfen bei der Beurteilung, ob du medizinisch, körperlich und seelisch bereit bist, um am Tauchen mit einem Tauchgerät teilzunehmen.

Falls dir oder deinen Eltern irgendwelche medizinischen Probleme bekannt sind, die du vielleicht hast, musst du zunächst zu einem Arzt gehen, bevor du mit dem Tauchen beginnen kannst.

PADIs „Erklärung zum Gesundheitszustand“ wird dir, deinen Eltern und dem Arzt bei der Beurteilung helfen, ob du medizinisch fit zum Tauchen bist.

Deine Verantwortung: Du musst für die Teilnahme an deinem Tauchabenteuer die folgenden **6 Schritte** verstehen und sie beim Tauchen befolgen.

1 SEI AUFMERKSAM

- Sei aufmerksam, höre zu und befolge die Regeln.
- Tauchen ist aufregend und du kannst unter Wasser abgelenkt werden — du musst aber auf deinen Instructor und seine Assistenten achten.
- Befolge die von deinem Instructor aufgestellten Regeln, denn dies verringert das Risiko und erhöht deinen Spass.
- Falls du die Regeln nicht befolgst, kann dies zu einer ernsthaften Verletzung oder sogar zum Tode führen.

2 **STELLE FRAGEN**

- **Wenn dir irgend etwas nicht völlig klar ist, so frage deinen Instructor.**
- **Dein Instructor ist dazu da, um dir zu helfen und deine Fragen zu beantworten.**
- **Habe keine Angst zu fragen — es ist wichtig, dass du alles verstehst.**
- **Du wirst feststellen, dass andere Teilnehmer oft die gleichen Fragen haben!**

3

PFLEGE DEINE AUSRÜSTUNG

- **Wir wurden nicht dazu geboren, um unter Wasser zu leben. Deshalb müssen wir zum Tauchen Ausrüstung verwenden.**
- **Pflegst und behandelst du deine Ausrüstung nicht richtig, dann erhöhst du dein Risiko beim Tauchen, und es wird schwieriger für dich, sicher und angenehm zu tauchen.**
- **Es ist wichtig, dass deine gesamte Ausrüstung speziell für das Tauchen mit einem Tauchgerät geeignet ist und dir gut passt.**
- **Säubere und pflege nach jedem Tauchgang deine Ausrüstung sorgfältig.**

4

INFORMIERE DEINEN INSTRUCTOR

- Informiere deinen Instructor, wie du dich fühlst.
- Lasse es deinen Instructor wissen, wenn dir kalt ist, wenn du ein Problem hast, oder wenn du etwas nicht verstehst.
- Du wirst Handzeichen lernen, mit denen du auch unter Wasser mit deinem Instructor „sprechen“ kannst.

5

ACHTE AUF DEINEN INSTRUCTOR

- **Beobachte, wie dein Instructor bestimmte Dinge tut, und folge seinem Beispiel.**
- **Schaue, wo dein Instructor ist, und achte aufmerksam auf seine Signale und die Richtung.**

6

UND NUN REIN INS VERGNÜGEN!

- Vergiss nicht, dass das Tauchen Spass machen soll.
- Gerätetauchen ist eine ernsthafte Angelegenheit und es beinhaltet gewisse Risiken. Du kannst diese Risiken aber bewältigen und Verletzungen vermeiden, indem du diese einfachen **6 Schritte** befolgst.
- Wenn du bei deiner Tauchausbildung gut aufpasst wirst du lernen, wie man Verletzungen beim Tauchen vermeidet und wie man das Risiko verringert, dass man sich selbst Schaden zufügt.
- Stürze dich also in dein **Tauchabenteuer** — jetzt hat es begonnen!