

Tauchen in der Schweiz

Gut Luft



Vor dem Tauchgang

Rauschende Flüsse, kristallklare Bergseen und smaragdgrüne Seen in den Tälern: Die Schweizer Gewässer bieten Taucherinnen und Tauchern vielfältige Möglichkeiten, ihr Hobby auszuüben. Die Fachstelle für Tauchunfallverhütung FTU und die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung geben dazu Tipps und wünschen allen «gut Luft».

Tauchen im Süsswasser

Die hiesigen Seen und Flüsse sind kälter, dunkler und trüber als die tropischen Meere und stellen andere Anforderungen an die Taucherinnen und Taucher. Es ist daher sehr empfehlenswert, die ganze Tauchausbildung in der Schweiz zu absolvieren. Wenn Sie Ihr Tauchbrevet im Meer gemacht haben, empfiehlt es sich, zumindest einen Schnuppertauchgang bei einer Tauchschule oder einem Club zu buchen. Informieren Sie sich bei einem Tauchshop, einer Tauchschule oder einem -club über die lokalen Verhältnisse und Anforderungen an Material und Ausbildung. Wollen Sie mit einem Trockentauchanzug tauchen, ist es wichtig, sich in die Handhabung einführen zu lassen.

Medizinische Abklärungen treffen

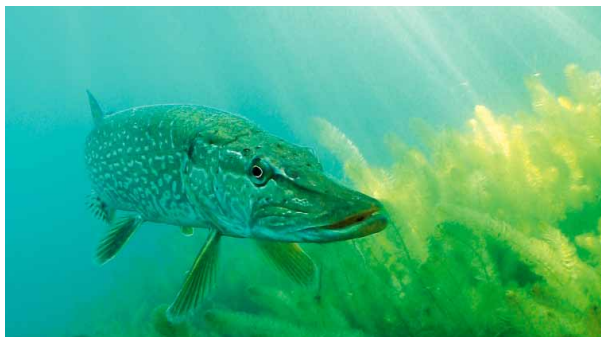
- Lassen Sie sich vor einem Kurs oder einem Schnuppertauchgang im See von einem Taucharzt untersuchen und Ihre Tauchtauglichkeit bestätigen. Eine solche Bestätigung wird von den Tauchorganisationen und -schulen verlangt. Eine Liste mit Ärzten und die Formulare für die Untersuchung finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin www.suhms.org.
- Lassen Sie sich alle 2 Jahre ärztlich untersuchen, ab 40 Jahren jährlich.
- Prüfen Sie Ihren Versicherungs- und Haftpflichtschutz; Anbieter von Versicherungsleistungen sind z. B. DAN/Rega oder aqua med.
- Befolgen Sie bei einem bekannten offenen Foramen ovale (PFO) die Empfehlungen für «low bubble diving» auf www.suhms.org.

Persönliche Vorbereitung

Gehen Sie regelmässig schwimmen und nutzen Sie die Trainingsmöglichkeiten der Tauchclubs oder -shops (Liste auf www.susv.ch oder den Websites der Tauchorganisationen). Diese bieten auch Schnuppertauchkurse (Discover Scuba Diving/Discover Local Diving) und Auffrischungstauchgänge an.

Wahl des Tauchplatzes

Wählen Sie für die ersten Tauchgänge einen einfachen, flachen Platz in einem See. Nützliche Infos zu den Sichtweiten in den Seen finden Sie auf der Homepage des Tauchclubs Aarau www.tcaarau.ch > **Sichtweiten**, allgemeine Informationen im «Dive Guide» www.dive-guide.ch oder in der App «Sites de plongée» www.sitesdeplongee.ch. Nehmen Sie Rücksicht auf Anwohner, Badende und andere Wassersportler. Tauchen Sie nicht an verbotenen Plätzen (siehe z. B. Binnenschiffverkehrsverordnung, BSV, Art. 77) und informieren Sie sich über weitere Tauchverbote und -einschränkungen auf www.susv.ch, www.ftu.ch oder www.diveacademy.ch > **Tauchaktivitäten** > **Tauchplatzinfos**.



Ausrüstung

Prüfen Sie Ihr Material auf seine Funktionstüchtigkeit und lassen Sie es regelmässig in einem Fachgeschäft warten. Für die Tauchgänge in Schweizer Gewässern brauchen Sie sowohl am Tag als auch in der Nacht spezielles Material:

- 2 unabhängige erste Stufen
- 2 kaltwassertaugliche Atemregler
- Tauchanzug, der gut vor Kälte schützt
- Tauchlampe mit starkem Licht
- Tauchflagge (in der Nacht beleuchten)

Briefing und Partnercheck

- Sprechen Sie sich beim Briefing mit Ihrem Tauchpartner ab.
- Fragen Sie bei Unklarheiten nach.
- Machen Sie einen Partnercheck und klären Sie Taucherfahrung, -vorlieben und Tagesform ab.
- Stimmen Sie den Tauchgang auf die Person mit der geringsten Erfahrung ab.



Tauchgang

Immer beachten

- Verzichten Sie vor dem Tauchen auf Alkohol und Nikotin.
- Seien Sie sich bewusst, dass Sie für sich und Ihren Buddy Verantwortung tragen.
- Befolgen Sie das Briefing und die Anweisungen erfahrener Taucher.
- Machen Sie wenn immer möglich Nullzeitentauchgänge, um das Risiko eines Dekompressionsunfalls gering zu halten.
- Lange und tiefe Tauchgänge erfordern entsprechende Ausbildung und Erfahrung.
- Steigen Sie mit maximal 10 Metern pro Minute auf.
- Führen Sie auf einer Tiefe von 3–5 Metern immer einen Sicherheitsstopp von 3–5 Minuten durch.
- Respektieren Sie die Natur: Fassen Sie Flora und Fauna nicht an.

Flusstauchen

Bereiten Sie jeden Flusstauchgang sorgfältig vor. Machen Sie sich immer mit den örtlichen Gegebenheiten und möglichen Gefahren (des jeweiligen Flusses) vertraut. Das Flusstauchen ist nur für ausgebildete oder geübte Taucher. Wenden Sie sich für die ersten Tauchgänge an einen erfahrenen Taucher, einen Tauchclub oder eine -schule. Konsultieren Sie für Tauchgänge in der Verzasca die Seiten www.ti.ch/fiumi > **Sichere Flüsse**, www.verzasca.com > **river** und lesen Sie den Leitfaden auf www.verzasca.com > **Tauchen im Verzasca Fluss** > **Leitfaden für Flusstauchen**.

- Verwenden Sie möglichst einen Nassanzug und 1–2 kg Blei zusätzlich.
- Nehmen Sie 1 Stunde vor dem Tauchgang den Tauchplatz nochmals in Augenschein.
- Verwenden Sie je nach Tauchplatz und Situation nur die absolut nötigen Seile.
- Markieren Sie die Ausstiegsstelle mit farbigen Säcken.
- Vermeiden Sie herunterhängende Ausrüstungsteile.
- Nutzen Sie den Strömungsschatten nahe am Grund oder hinter Felsblöcken.



- Tauchen Sie nur, wenn die geschätzte Strömungsgeschwindigkeit 2 m/s nicht übersteigt.
- Informieren Sie sich über den Abfluss und den Wasserstand des Flusses auf www.hydrodaten.admin.ch und kontrollieren Sie die aktuellen Daten auch via SMS www.hydrodaten.admin.ch > **Aktuelle Daten per SMS**.
- Verzichten Sie nach starken Regenfällen auf den Flusstauchgang und informieren Sie sich über eventuelle Warnungen auf www.hydrodaten.admin.ch > **Vorhersagen und Warnungen** oder kontaktieren Sie Meteoschweiz unter der Nummer 0900 162 333.

Bergseetauchen

Die von verschneiten Bergspitzen umsäumten, kristallklaren Bergseen bieten mit ihrem Lichtspiel reizvolle und spannende Tauchgänge. Zu beachten ist, dass ab einer Höhe von 700 M. ü. M. der



Luftdruck abnimmt und andere Null- und Dekozeiten bewirkt. Wenden Sie sich für die ersten Tauchgänge an einen erfahrenen Taucher, Tauchclub oder eine -schule.

- Informieren Sie sich über den Ort.
- Akklimatisieren Sie sich.
- Bestimmen Sie die Höhenlage.
- Stellen Sie den Computer auf Bergseemodus um.
- Verwenden Sie 2 unabhängige erste Stufen mit kaltwassertauglichen Atemreglern.
- Nehmen Sie warme Kleider und warme Getränke mit.
- Behalten Sie die Wetterentwicklung stets im Auge.
- www.meteoschweiz.admin.ch > **Gefahren**, oder kontaktieren Sie Meteoschweiz unter der Nummer 0900 162 333.
- Vermeiden Sie einen zusätzlichen Anstieg innerhalb der ersten Stunde nach dem Tauchgang (z. B. Fahrt über einen Pass).

Eistauchen

Unter einer Eisdecke zu tauchen ist ein zauberhaftes und fesselndes Erlebnis. Diese Tauchgänge bedürfen immer einer gewissenhaften Vorbereitung und sind kaltwassererfahrenen Tauchern vorbehalten. Schliessen Sie sich für Eistauchgänge einem Club an oder besuchen Sie einen Spezialkurs bei einer Tauchschule.

- Tauchen Sie immer mit einem Trockentauchanzug.
 - Verwenden Sie 2 unabhängige erste Stufen mit kaltwassertauglichen Atemreglern.
 - Legen Sie nebst dem Einstiegsloch noch ein Loch für den Notausstieg an.
 - Benützen Sie immer ein Führungsseil und eine Buddyleine.
 - Sprechen Sie die Leinensignale mit dem Signalmann ab.
 - Zwei Taucher in voller Ausrüstung und eigener Seilsicherung müssen jederzeit für einen Rettungseinsatz bereitstehen.
 - Behalten Sie die Wetterentwicklung stets im Auge
- www.meteoschweiz.admin.ch > **Gefahren**, oder kontaktieren Sie Meteoschweiz unter der Nummer 0900 162 333.

Spezialtauchgänge

Die folgenden Tauchgänge benötigen eine Spezialausbildung und/oder Erfahrung: Nachttauchen, Höhlentauchen, Tieftauchen, Nitrox, Trimix, Rebreather.

Kindertauchen

Informieren Sie sich gründlich über das Kindertauchen, bevor Sie Ihre Kinder in einen Kurs schicken, z. B. auf www.cmas.ch, www.divessi.com oder www.padi.com. Wählen Sie eine Basis mit qualifizierten Tauchlehrern und Tauchmaterial für Kinder. Zudem sind diese Tauchgänge nur in schwimmbadähnlichen Verhältnissen durchzuführen.

Tauchunfälle

Beim Tauchen ertrinken in der Schweiz jährlich durchschnittlich 3 Personen und 1 weitere stirbt an den Folgen eines Dekompressionsunfalls. Von den Tauchern mit Wohnsitz in der Schweiz verletzen sich jedes Jahr deutlich mehr im Ausland als beim Tauchen zuhause.

Halten Sie sich an die Standards und die Sicherheitsregeln der Tauchorganisationen und tauchen Sie immer mit einem Buddy. So sind Sie weitgehend sicher. Melden Sie einen Unfall oder eine heikle Situation der Fachstelle für Tauchunfallverhütung (FTU) auf www.ftu.ch.



Dekounfall

Dekounfälle sind bedingt durch Gasblasen infolge Stickstoffübersättigung oder Lungenriss bei zu schnellem Auftauchen. Sie schädigen lebenswichtige Körperstrukturen. Informieren Sie sofort Ihren Buddy, die Tauchschule oder die Tauchlehrerin, wenn Sie folgende Anzeichen während oder nach dem Tauchgang feststellen:

- Kribbeln in der Haut
- juckende Hautrötungen (Taucherflöhe)
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Bends)
- Gefühlsstörungen oder Gefühllosigkeit
- Lähmungserscheinungen

- starker Schwindel
- extreme Müdigkeit
- Bewusstseinsstörungen

Bei einem Tauchunfall sind folgende Erste-Hilfe-Massnahmen einzuleiten:

- kardiopulmonale Reanimation (CPR) durchführen
- 100-prozentigen Sauerstoff mit Maske verabreichen, bis ein Arzt eintrifft
- Flüssigkeit verabreichen
- Tauchmediziner kontaktieren, z. B. DAN/Rega oder aqua med

Tauchsicherheit und -unfallmanagement

Details zum Tauchunfallmanagement finden Sie auf www.suhms.org. Es ist wichtig, dass Sie Kurse für Erste Hilfe, Oxygen Provider und BLS besuchen und Ihre Kenntnisse regelmässig auffrischen. Kursangebote finden Sie auf www.daneurope.org, www.aqua-med.eu, www.cmas.ch, www.padi.com, www.divessi.com, www.slrg.ch.

Notfallnummern

Notruf	112 (Stichwort «Tauchunfall»)
DAN/Rega	1414 (Stichwort «Tauchunfall»)
aqua med	+49 700 348 354 63 (diveline)

Die 3 wichtigsten Tipps



- Tauchen Sie immer mit Buddy.
- Informieren Sie sich über Tauchgewässer und Wetterbedingungen.
- Tauchen Sie nur mit zwei unabhängigen ersten Stufen und Atemreglern.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Die Fachstelle für Tauchunfallverhütung FTU setzt sich seit 1995 als unabhängiger Verein aller tauchsportlichen Ausbildungsorganisationen der Schweiz in erster Linie für einen sicheren Tauchsport ein. Die FTU sammelt und analysiert Daten von Zwischenfällen und erarbeitet Tipps und Empfehlungen. Mehr über Sicherheit im Tauchsport auf www.ftu.ch.

Partner: aqua med (www.aqua-med.eu), CMAS (www.cmas.ch), DAN (www.dan-europe.org), PADI (www.padi.com), Seepolizei (www.seepolizei.ch), SLRG (www.slrp.ch), SSI (www.divessi.com), Stadtpolizei Zürich (www.wasserschutzpolizei.ch), SUHMS (www.suhms.org), SUSV (www.susv.ch)



Fotos: S. 1, 4 und 8 © Matthias Blättler (www.mblaettler.ch), S. 3, 9 und 11 © Michel Lonfat (www.michel-lonfat.ch), S. 5 © bfu

© bfu 2013, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Postfach 8236, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch, www.bfu.ch

