



# Willkommen bei Chang Diving Center

Beginnen Sie Ihr Unterwasserabenteuer heute noch mit Chang Diving.



1. Den ersten Schritt dazu haben Sie bereits getan, indem ihr uns mitgeteilt habt, dass ihr das Gerätetauchen ausprobieren oder auffrischen möchtet.
2. Füllt die notwendigen Unterlagen aus.
3. Hört euch das Tauchbriefing an, in dem ihr über Tauchausrüstung, Sicherheitsregeln und zukünftige Möglichkeiten informiert werdet.

## Wenn ihr etwas nicht versteht, fragt bitte einfach nach.

4. Nehmt euren ersten Atemzug unter Wasser - etwas, das ihr nie vergessen werdet!
5. Üben der Tauchfertigkeiten mit unserer Hilfe.
6. Viel Spaß, erkunden Sie die Wasserwelt.

## Wie der Druck des Wasser euch beeinflusst

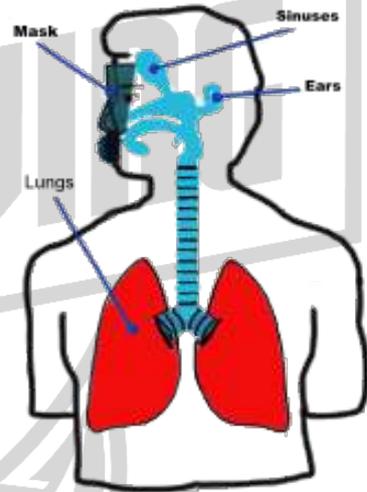
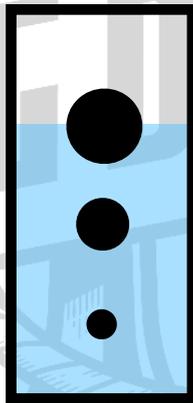
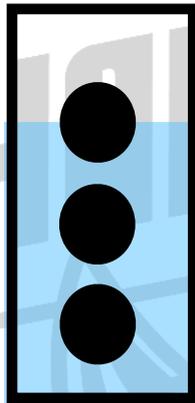
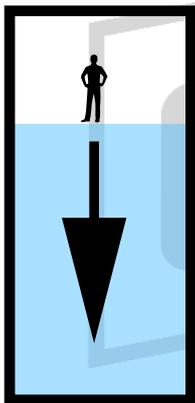
Wasser hat Gewicht und übt Druck aus.

- Je tiefer du tauchst, desto mehr Druck wird durch das Wasser ausgeübt.
- Dieser Druck hat keine Wirkung auf Wasser, aber er wirkt auf Gase (Luft).
- Ein mit Wasser gefüllter Ballon behält das gleiche Volumen, egal wie tief er taucht.
- Ein mit Luft gefüllter Ballon wird in zunehmender Tiefe immer kleiner (komprimiert).

Ihr Körper besteht hauptsächlich aus Wasser...

Enthält aber auch Lufträme, die von der Tiefe betroffen sind:

Tiefer= / Mit Wasser gefüllter Ballon= / Mit Luft gefüllter Ballon=



Mehr Druck / In der Tiefe, gleiches Volumen / In der Tiefe, komprimiert

## Druckausgleich der Lufträme

Durch erhöhten druck werden Lufträme im Körper unter Druck gesetzt.

Wenn der Druck in den Lufträmen nicht ausgeglichen wird, kann dies zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Beim Abtauchen drückst du mehr Luft in die Lufträme, um den Druck auszugleichen.

Das ist nicht schwer, weil du einen Luftvorrat dabei hast.

## So gleichst du beim Abtauchen den Druck in den Ohren und Nebenhölen aus:

- Blase leicht in die zugehaltene Nase.
- Gleiche den Druck alle paar Meter aus.
- Deine Ohren und Nebenhöhlen dürfen nicht verstopft sein.
- Gleiche den druck aus, bevor du Schmerzen verspürst.
- Tauche nicht wenn du Schnupfen oder eine verstopfte Nase hast.

## Wenn di irgendwelche Schmerzen spürst - STOP

- Gib deinem Tauchlehrer ein Zeichen.
- Zeige auf dein Ohr, wenn du dort Schmerzen verspürst
- Steige ein paar Meter auf.

Versuche nocheinmal vorsichtig den Druck auszugleichen.

## So gleichst du beim Abtauchen den Druck in der Maske aus:

- Atme vorsichtig durch die Nase in die Maske aus.

Beim Auftauchen musst du nichts tun, um Luft aus Ohren, Nebenhöhlen und der Maske abzulassen - sich ausdehnende Luft entweicht von alleine.

## Die Lunge ist der wichtigste Luftraum, dessen Druck bei Tiefenänderungen ausgeglichen werden muss:

### Atme kontinuierlich und halte auf keinen Fall die Luft an!

- Wenn du die Luft anhält, wird diese in der Lunge eingeschlossen.
- Eingeschlossene Luft dehnt sich beim Aufstieg aus.
- Wenn du nicht normal atmest, kann dies schwere Verletzungen verursachen und sogar tödlich sein.
- Das lässt sich leicht vermeiden - Atme einfach kontinuierlich ein und aus und, **halte auf keinen Fall die Luft an!**
- Nimm dir Zeit, ganz besonders beim Aufstieg.

## Tauchausrüstung & Handsignale

- Dein Tauchlehrer erklärt dir die gesamte Ausrüstung, die du bei deinem Tauchgang verwenden wirst, und wird dir helfen sie anzulegen und einzustellen.  
Behandle deine Maske mit einem Antibeslagmittel, damit du unter Wasser klare Sicht hast - dein Tauchlehrer wird dir dabei helfen.
- Stelle die Ausrüstung so ein, dass sie überall richtig sitzt.



## Verwenden des BCD:

### So treibst du an der Oberfläche:

- Drücke die Inflatortaste deines BCD, um es aufzublasen.

### So steigst du ab:

- Hebe den Schlauch an und drücke die Deflatortaste, um Luft abzulassen.
- Tauche nur dann weiter ab, wenn du von deinem Tauchlehrer dazu aufgefordert wirst.

Unter Wasser stellt dein Tauchlehrer deinen Auftrieb ein.

## Fertigkeiten:

### Übe das Ausblasen deines Atemreglers:

- Nimm den Atemregler ab und lasse ihn an der Seite nach unten fallen.
- Blase kontinuierlich kleine Bläschen aus (weil du nicht einatmen kannst, musst du ausatmen, um die Luft nicht anzuhalten).
- Nimm den Atemregler wieder in den Mund.
- Lege die Zunge an das Mundstück.
- Atme aus oder drücke vorsichtig die Luftdusche des Atemreglers, um das Wasser auszublase.
- Beginne vorsichtig wieder zu atmen.

### Practice recovering your regulator underwater:

- Nimm den Atemregler ab und lasse ihn an der Seite nach unten fallen.
- Blase kontinuierlich kleine Bläschen aus.
- Lehne dich nach rechts.
- Reiche an der Flasche entlang mit dem rechten Arm nach hinten
- Schwinde den Arm nach außen.
- Mache an deinem Arm den Schlauch und das Mundstück ausfindig.
- Nimm den Atemregler in den Mund.
- Atme aus oder drücke die Luftdusche des Atemreglers, um das Wasser auszublase, bevor du einatmest.
- Atme nach dem Ausblasen des Atemreglers zunächst immer vorsichtig.

Mit dieser Methode kannst du den Atemregler auch an der Oberfläche wiedererlangen.

### Ausblasen der Maske

- Lasse vorsichtig Wasser in die Maske rinnen, indem du den Maskenrand anhebst.
- Lasse soviel Wasser einlaufen, dass es dir bis direkt unter die Augen steht.
- Drücke die Maskenoberseite ans Gesicht.
- Neige den Kopf leicht nach hinten.
- Atme durch die Nase aus, bis das Wasser verschwunden ist.
- Atme bei Bedarf noch einmal durch den Mund ein und durch die Nase aus.
- Atme normal.

### Verwenden der Tauchflossen zum Schwimmen

- Halte die Arme an der Körperseite.
- Strecke die Füße aus und halte den Körper gerade.
- Schläge von der Hüfte aus bei leicht angewinkelten Knien langsam mit den Beinen.
- Bewege dich langsam vorwärts.
- Halte dich nahe beim Tauchlehrer auf.

### Behalte den Luftdruckmesser im Auge

- Dein Luftdruckmesser ( auch als Finiter oder SPG bezeichnet), wird meist links getragen.
- Lies ihn oft ab.
- Dein Tauchlehrer wird dich auffordern, das Instrument abzulesen.
- Teile deinem Tauchlehrer mit, wenn sich dein Luftvorrat der Vorsichtszone nähert (weil es dann Zeit wird , den Tauchgang zu beenden).



### Wenn es an der Zeit ist, aufzutauchen:

- Dein Tauchlehrer gibt dir das Zeichen zum Aufstieg.
- Halte dich nahe beim Tauchlehrer auf.
- Atme Normal und kontinuierlich und - **hate auf keinen Fall die Luft an!**
- Steige nicht schneller auf als dein Tauchlehrer.
- Blicke nach oben und greife nach oben.
- Dein Tauchlehrer stellt dein BCD ein.
- Blase an der Oberfläche dein BCD auf.
- Entspanne dich und höre auf deinen Tauchlehrer.



**Wenn du einen Tauchgang im Freiwasser machst, solltest du mindestens 12 Stunden warten, bevor du ein Flugzeug nimmst oder mit dem Auto in die Berge fährst. Wenn du am selben Tag mehrere Tauchgänge im Freiwasser machst oder über zwei oder mehr Tage tauchst, warte 18 Stunden**

### Knowledge Quest

Kreuze das entsprechende Kästchen als Antwort auf jede Frage an:	<input type="checkbox"/> Richtig:	<input type="checkbox"/> Falsch:
Nach Abschluss dieser Erfahrung bin ich qualifiziert, selbständig zu tauchen, ohne dass mich ein zertifizierter Profi anleitet.		
Um meine Ohren und Sinus-Lufträume während des Abstiegs auszugleichen, muss ich sanft gegen zugehaltene Nasenlöcher blasen.		
Ich sollte beim Abstieg oft/jeden Meter ausgleichen.		
Wenn ich während des Abstiegs Unbehagen in meinen Ohren oder Nebenhöhlen habe, sollte ich weiter nach abtauchen.		
Unter Wasser sollte ich langsam, tief und kontinuierlich atmen und niemals den Atem anhalten.		
Ich sollte meinem Auftriebskontrollgerät (BCD) Luft hinzufügen, um an der Oberfläche zu treiben.		
Mein Druckmessgerät zeigt an, wie viel Luft ich in meinem Zylinder habe, und ich muss ihn oft, und wann immer mein Ausbilder mich darum bittet, ablesen.		
Ich sollte einen Unterwasserorganismus nicht berühren, hänseln oder belästigen, da ich ihm schaden könnte oder er mir schaden könnte		
Ich sollte während dem Gerätetauchen in der Nähe des Tauchlehrers bleiben und ihm signalisieren, wenn etwas nicht stimmt.		
Erklärung des Teilnehmers; ich habe mir diese Überprüfung erklären lassen und verstehe jetzt alle Fragen, die ich möglicherweise falsch beantwortet habe. Ich erkenne an und akzeptiere, dass diese Praktiken dazu dienen, meine Sicherheit und meinen Komfort während der Erfahrung zu erhöhen.		
<hr/> Datum der Unterschrift des Teilnehmers (Tag/Monat/Jahr)		