

**RICHTIG**

**BLV SPORTPRAXIS TOP**

Rudolf B. Holzapfel

# Tauchen



## **Vorwort**

## **Tauchmedizin**

Ernährung und Stoffwechsel	8
Atmung	8
Herz-Kreislauf-System	11
Luftgefüllte Hohlräume	13

## **Physik**

Eigenschaften der Luft	15
Druck, Masse, Gewicht	16
Gasverhalten unter Druck	18
Gase und Wärme	20
Eigenschaften des Wassers	21

## **Ausrüstung**

Grundausrüstung	29
Tauchgeräte	32
Aufbau des Flaschenventils	34
Atemregler	35
Gerätepflege und Reparatur	39
Flaschenfüllung	39
Tauchanzüge	44
Jackets und Tarierwesten	47
Zusatzausrüstung	48

## **Taucherkrankheiten**

Fehlverhalten	54
Druckeinwirkungen	55
Druckeinwirkungen auf das Ohr	55
Druckeinwirkungen in den Nasennebenhöhlen	58
Druckeinwirkungen auf die Lunge	60
Atemluftbedingte Erkrankungen	65
Caisson-Krankheit	68
Tiefenrausch	75
Temperaturschäden	76

## **6 Tauchpraxis**

**79**

## **8**

Vorbereiten der ABC-Ausrüstung	79
Wie komme ich ins Wasser?	80
Flossenschwimmen	82
Abtauchen und Auftauchen	84
Übungsprogramm mit der Grundausrüstung	85
Klarmachen des Tauchgeräts	86
Atemdisziplin	87
Brille und Automat entleeren	88
Wechselatmen und Notaufstieg	89
Ab- und Anlegen des Geräts unter Wasser	91
Gebrauch von Weste und Jacket	94
Zeichensprache	95
Übungsprogramm mit dem Tauchgerät	95
Knoten	97
Planung eines Tauchganges	99
Tauchen unter besonderen Bedingungen	112

## **Tauchtauglichkeit**

**119**

Untersuchungsbogen	119
Verhalten im Notfall	120
Maßnahmen bei Dekounfall und Lungenriß	122
Verletzungen durch Tiere	125