

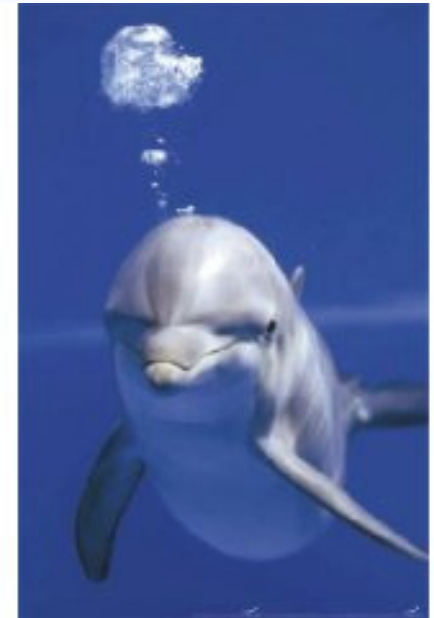
Regeln und Empfehlungen

- ✓ Tauche nie allein !
- ✓ Eines Deiner Augen gehört immer Deinen Tauchpartnern !
- ✓ Der "schwächste" Partner bestimmt den Tauchgang !
- ✓ Tauche nie schneller auf, als erlaubt und halte beim Aufstieg nie die Luft an !
- ✓ Tauche nur wenn Du Dich wohlfühlst !



Regeln und Empfehlungen

- ✓ Habe den Mut den Tauchgang zu beenden, wenn eine Situation Dich überfordert !
- ✓ 40 m sind genug !
- ✓ Plane deinen Tauchgang und tauche nach deinem Plan !
- ✓ Bei Erreichen des Reservedrucks wird der Tauchgang beendet !
- ✓ Tauche wie Dein Schatten und hinterlasse keine Spuren !




Nimm nichts mit,
außer schönen Eindrücken
und hinterlasse nichts
als deine Luftblasen!



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

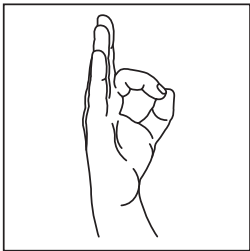
Zeichensprache

	alles o.k.			nicht einverstanden		öffne meine Reserve
	abtauchen			halt, stopp		Ich habe meine Reserve geöffnet
	auftauchen			nicht verstanden		in diese Richtung
	unklare Situation			Schwindel		Druckausgleich geht nicht
	langsamer			Atemnot		zusammen kommen
	schneller			ich bekomme keine Luft mehr		Beginn der Übung
	anbinden			Notzustand		Ende der Übung

10 Zeichen zum Apnoetauchen

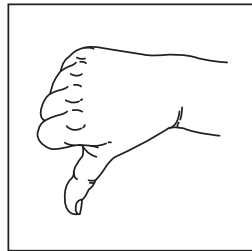
Hinweise:

- Wie beim Gerätetauchen dienen Handzeichen der Verständigung unter Wasser. Beim Apnoetauchen ist aber eine möglichst nonverbale Kommunikation auch an der Wasseroberfläche sinnvoll, um z.B. andere Tauchgruppen bei ihrer Vorbereitung nicht zu stören.
- Jedes Zeichen soll möglichst drei Sekunden gehalten werden.



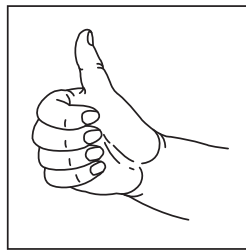
1. Alles in Ordnung bei dir?

- Frage und Antwort - Bitte in angemessenen Zeitabständen abfragen um eine „Automatisierung“ zu vermeiden.



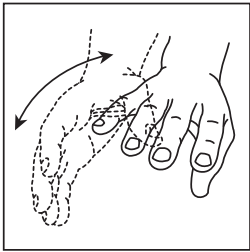
2. Abtauchen

Die Hand wird ruhig mit dem Daumen nach unten gezeigt.



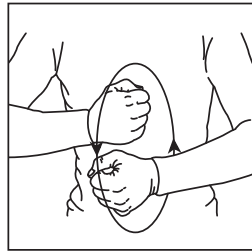
3. Auftauchen

Die Hand wird ruhig mit dem Daumen nach oben gezeigt.



4. Irgend etwas stimmt nicht!

Die wagerechte Hand dreht sich um die Längsachse nach links und rechts.



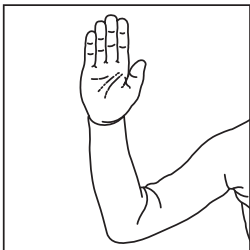
5. Festmachen oder festbinden

Die Fäuste rollen übereinander.



6. Druckausgleich funktioniert nicht!

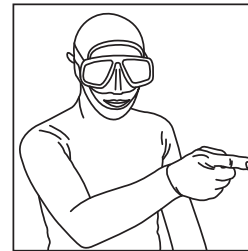
Der Daumen zeigt auf das Ohr, die Hände öffnen und schließen sich.



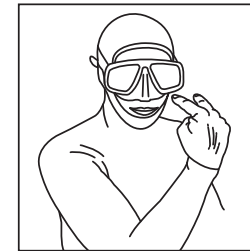
7. Halt! Achtung!

Die flache Hand wird ruhig hochgehalten.

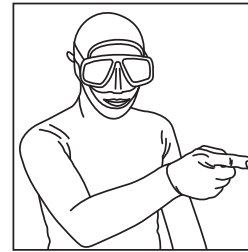
Kombination von Zeichen:



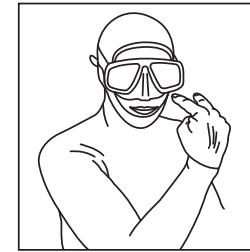
8. Du...



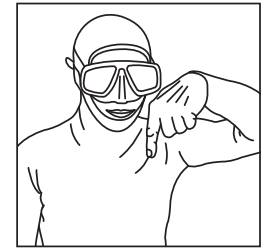
... schau mir zu



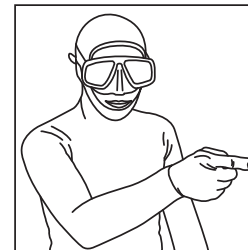
9. Du...



... schau mir...



... unter Wasser zu.



10. Ihr taucht zusammen

Der Zeigefinger zeigt auf den einen und dann auf den anderen Taucher. Danach folgt das zweite Zeichen

