



15 Regeln des „low bubble diving“

Maßnahmen, die die Blasenzahl tief halten:

- 1 Den Tauchgang mit größter Tiefe beginnen.**
- 2 Keine Jo-Jo-Tauchgänge.** Kein wiederholtes Auftauchen in den 10 m-Bereich.
- 3 Aufstiegs geschwindigkeit in den oberen 10 m auf 5 m/min. reduzieren.**
- 4 Sicherheitshalt in 3-5 m Tiefe während mindestens 5-10 Minuten.**
- 5 Nullzeitgrenzen nicht ausreizen.** Keine Deko-Tauchgänge.
- 6 Mindestens 4 Std. Oberflächenintervall bis zum nächsten Tauchgang.**
- 7 Maximal zwei Tauchgänge pro Tag.**
- 8 Mindestens 2 Std. Wartezeit bei geplantem Wechsel in eine höhere Höhe über Meer.**
- 9 Meiden von großer Hauterwärmung nach dem Tauchgang.**
Z.B. Sonnenbad, warme Duschen, Sauna.
- 10 Kälte, Dehydratation und Rauchen vermeiden.**
- 11 Tauchen mit Nitrox nach Lufttabellen.** O₂-Toxizität beachten.
- 12 Spezielle Tauchcomputer resp. Software vermindern das Risiko.**
- Maßnahmen, die den Übertritt von Blasen in die arterielle Strombahn möglichst verhindern.**
- 13 Keine Anstrengungen in den letzten 10 m des Aufstiegs.**
Körperliche Arbeiten unter Wasser sowie Strömung am Ende des Tauchganges vermeiden.
- 14 Keine Anstrengungen in den ersten 2 Stunden nach dem Tauchgang.**
An der Oberfläche Jackett nicht von Mund aufblasen. Gerät im Wasser ausziehen und von Helfenden herausheben lassen.
Anstrengungsfreier Ausstieg an Land oder ins Boot (kein Pressen!).
Das Herumtragen von schweren Ausrüstungen vermeiden.
- 15 Absolutes Tauchverbot bei Erkältungen.**
Husten oder Forcieren des Druckausgleichs fördert den Übertritt von Bläschen in den arteriellen Kreislauf.

Diese Empfehlungen der SUHMS entsprechen dem Evidenzzustand der Literatur und dem Expertenkonsens Ende 2006.