

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 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
Sonnenbad, warme Duschen, Sauna usw.
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 tief halten:

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

Quelle:

SUHMS

SWISS UNDERWATER
AND HYPERBARIC
MEDICAL SOCIETY