

# Da bleibt dir die Luft weg!

OKTOPUS- UND WECHSELATMUNG

Schon die Vorstellung von Out-of-Air-Situationen (OOA) lässt Tauchern einen kalten Schauer über den Rücken laufen. Doch mit kühlem Kopf, der richtigen Ausrüstung und dem richtigen Umgang damit werden solche Situationen sicher bewältigt – aber welche Ausrüstung und welcher Umgang damit sind eigentlich richtig?



**Austauschen am Zweitregler des Buddies ist die Ideallösung in einer OOA-Situation.**

Zwei Taucher schweben entlang einer Steilwand, als plötzlich der eine das Zeichen „Ich habe keine Luft mehr“ gibt. Schnell greift der Tauchpartner zu seinem Oktopus und gibt diesen seinem Buddy. Kurze Zeit später tauchen beide sicher auf. Dieses Szenario ist eine Idealvorstellung, doch die Realität sieht meistens ganz anders aus.

In der Ausbildung kommt es wieder und wieder vor: das Atmen aus dem Regler des Tauchpartners. Zahlreiche Übungen sollen uns auf die Out-of-Air-Situationen vorbereiten, jedoch es sind nicht nur die Abläufe, die eingeübt werden müssen. Das Equipment und die Konfiguration spielen eine ebenso entscheidende Rolle wie die Absprache im Briefing über die Positionierung und die Funktionalität der verwendeten Ausrüstung.

**VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN**

Bei der Ausrüstungskonfiguration sind von Taucher zu Taucher deutliche Unterschiede erkennbar. Manche schwören auf einen Oktopusschlauch von 90 Zentimetern, wieder andere auf einen von 150 Zentimetern. Die Longhose von 210 Zentimetern mit dem Zweitregler am Hals hingegen zeigt eine ganz andere Variante der Verwendung der zweiten Zweiten Stufe. Um dies



**Regelmäßiges Üben von Out-of-Air Situationen geben ein Plus an Sicherheit.**

zu verstehen, muss die Frage, welcher der beiden Regler eigentlich in OOA-Situationen abzugeben ist, genauer beleuchtet werden: Den meisten Tauchern wurde beigebracht, ihren Hauptregler an einem recht kurzen Schlauch zu tauchen und in OOA-Situationen ihren Oktopus abzugeben. Aber ist das wirklich sinnvoll? Diese Frage ist eindeutig mit „NEIN“ zu beantworten. Die Zeit, die verloren geht, um den Zweitregler zu suchen, zu greifen und abzugeben, mag bei guter Erreichbarkeit zwar kurz sein, ist aber dennoch ein unnötiger Stressfaktor.

**„KOPFÜBER“ ATMEN**

Ein weiterer Grund für dieses „Nein“ ist, dass der Zweitregler in der Regel nicht während der

Tauchgänge geatmet wird und lediglich an Land auf seine Funktionalität überprüft wird. Oft baumelt er zudem schlecht fixiert unter dem Körper und wird „durch den Dreck“ gezogen. Daher besteht durchaus die Möglichkeit, dass dieser Regler in einer OOA-Situation nicht die gewünschte Funktionalität bietet. Ein weiterer Grund, der gegen die Atmung aus dem Oktopus spricht, ist, dass Taucher, die sich in einer OOA-Situation befinden, gerade wenn sie panisch werden, um jeden Preis schnellstmöglich Luft bekommen wollen. Deshalb reißen sie oft ihrem Partner den Hauptregler aus dem Mund, schließlich lässt dieser eine einwandfreie Funktionalität vermuten. Bei einer Konfiguration mit kurzem Schlauch an diesem Regler befinden sich jetzt beide Tauchpartner so eng zusammen, dass das

Finden des Oktopus für die eigene Luftversorgung deutlich erschwert wird. Zusätzlich führt die Schlauchführung dazu, dass der Regler entweder umgedreht, sozusagen „kopfüber“ geatmet werden muss oder der Schlauch vor dem Gesicht einen Bogen bildet. Nur wenige Hersteller haben dieses Problem erkannt und mit den Bau von Atemreglern, die beidseitig zu atmen sind, reagiert.

**LANGER SCHLAUCH**

Eine andere Möglichkeit ist das Verwenden eines langen Schlauches, der sogenannten Longhose. Schlauchlängen von 150 bis 210 Zentimeter sind hierbei gängig. Der zu atmende Regler befindet sich dabei an dem langen Schlauch und wird in



Wechselatmung ist eine Fertigkeit die gut trainiert werden will.

Notsituationen übergeben. Die Länge des Schlauches ermöglicht es, auch in engen Passagen nebeneinander oder sogar hintereinander zu tauchen. Daher ist diese Methode gerade im technischen Tauchen und beim Höhlentauchen weit verbreitet. Mit einer Gummischlaufe befestigt, befindet sich der zweite Regler am Hals bzw. vor der Brust. Durch eine kurze Bewegung oder durch das Aufnehmen mit dem Mund ist dieser schnell einsatzbereit, beide Taucher sind in kürzester Zeit mit Luft versorgt und können ein sicheres Auftauchen einleiten.

#### LUFTBLASEN – OHNE GEHT ES NICHT

Das ständige langsame Luftablassen durch den Mund in Situationen ohne Regler ist schon in der Ausbildung ein leidiges Thema: Der Tauchlehrer pocht vehement darauf. Aber auch wenn

der theoretische Hintergrund und die Sinnhaftigkeit dieses zu automatisierenden Prozesses bekannt sind, wird es im Laufe des Taucherlebens weder geübt, noch konsequent weiter verfolgt. Dabei ist das regelmäßige Üben entscheidend dafür, ob in einer Stresssituation auch genau dieser erlernte Automatismus abrufbereit ist. Tipp: Bei jedem Tauchgang in der Austauschphase zwischen beiden zweiten Stufen wechseln, um die Funktionalität zu überprüfen und dabei gleichzeitig das Ablassen von Luft durch den Mund weiter zu automatisieren.

#### MUNDSTÜCKE ALS SICHERHEITSRISIKO

Ein wesentlicher Sicherheitsaspekt neben dem regelmäßigen Training der Abläufe wird oftmals außer Acht gelassen: das Mundstück. Angepasste Mundstücke mögen bequem zu tragen sein,

# MALTA



**“Ich fahre nach Malta zum Tauchen und weil man hier super klettern kann.“**



Mittwoch, 9.30 Uhr, Tauchen im Blue Hole!



Mittwoch, 14.30 Uhr Nervenkitzel an der Steilwand!



Mittwoch, 18 Uhr Entspannung pur im Spa...





Zwei Zweite Stufen sind Standard. Trotzdem ist das Beherrschen der Wechselatmung ein Gewinn der persönlichen Sicherheit.

können aber bei Verwendung durch unterschiedliche Taucher ein Sicherheitsrisiko bedeuten. Auch wenn die Werbung natürlich die Vorteile aufzeigt, muss festgestellt werden: Die Sicherheit in OOA-Situationen leidet deutlich darunter!

### WOZU NOCH WECHSELATMUNG?

Ist Wechselatmung noch up to date? Das ist eine Frage, die die Taucherwelt schon lange beschäftigt. In einer Zeit, in der jeder Taucher zwei Zweite Stufen bei sich hat, ist die Wechselatmung doch gar nicht mehr erforderlich, heißt es oft. Hier lohnt ein Blick darauf, was durch das Training der Wechselatmung erreicht werden soll. Sie sollte als eine erschwerte Trainingsbedingung angesehen werden, die durch die OOA-Phasen

zwischen den Atemzyklen der Taucher einen gewissen Stress provoziert. Dieses regelmäßig zu trainieren, hilft, in echten OOA-Situationen später Ruhe zu bewahren und somit einen höheren Sicherheitsgewinn zu erzielen. In Verbindung mit einem Aufstieg bereitet diese Übung auch erfahrenen Tauchern durchaus Probleme, somit ist der Schwierigkeitsgrad für jede Zielgruppe gut anpassbar. Wichtig dabei ist, dass Wechselrhythmus und Atemwiederholungen vorab geübt werden müssen, ebenso wie die Fixierung der Tauchpartner aneinander während der Wechselatmung. Fasst man bei der Übergabe des Reglers dann noch am Schlauch an, damit die Munddusche für den Buddy frei ist, werden zukünftige Tauchgänge trotz des Risikos einer OOA-Situation durch das regelmäßige Training deutlich entspannter. JL

Fotos: Jan Langmaack, Martin Cofalka, Holger Mletzko, Ulli

## Das Rote Meer

Natürliche Kunst

Mehr als 1000 verschiedene Fischarten, 400 Korallenarten und 44 Haiarten.

Das Rote Meer ist die einzigartigste Live-Show der Welt, genau vor Ihren Augen.



Vermeiden Sie illegale Veranstalter

Tauchen Sie nur mit legalen Veranstaltern während Ihres nächsten Aufenthalts am Roten Meer.

Alle Tauchveranstalter, die CDWS-Mitglieder sind, wurden zertifiziert nach ISO Standards EN 14467/ ISO 24803, um Ihre Sicherheit beim Tauchen zu gewährleisten.

Eine vollständige Liste der legalen Tauchveranstalter Ägyptens finden Sie unter: [www.cdws.travel](http://www.cdws.travel)

Taba  
Nuweiba  
Dahab  
Sharm el Sheikh  
Ain Sokhna  
El Gouna  
Hurghada  
Makadi Bay  
Soma Bay  
Safaga  
El Quseir  
Marsa Alam  
Hamata  
Berenice

photo: Kümme Haghen

Ein Ort für jeden Taucher...

