

Tauchen im Urlaub – So geht es richtig!

Farbenprächtige Korallenriffe, bunte Meerestiere und faszinierende Tiefen – für Viele ist es ein lang gehegter Traum die Unterwasserwelt schwerelos zu entdecken. Dennoch löst der tatsächliche Gedanke daran oft Unbehagen aus, denn unter Wasser zu sein, ist für die meisten ein ungewohntes Gefühl. So scheuen viele aus Angst den ersten Schritt. Mit der richtigen Vorbereitung und dank einer guten Ausrüstung ist Tauchen heute aber nicht gefährlicher als Schwimmen, Segeln oder Surfen. Wer einmal die Leidenschaft für den Tauchsport entdeckt hat, wird vom Anfänger sicher ganz schnell zum Wiederholungstäter. Die ERV (Europäische Reiseversicherung) gibt einige Tipps für den Unterwassersport.

Gesundheit & Fitness sind Trumpf

Tauchen lernen kann eigentlich jeder. Dennoch sollte vor dem ersten Tauchgang der Besuch beim Arzt geplant werden. „Anfängern ist oft nicht bewusst, dass Tauchen eine physische sowie mentale Belastungsprobe bedeutet. Tauchen sollte daher nur, wer sich körperlich 100% fit fühlt und ist“, weiß Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERV (Europäischen Reiseversicherung). Der Arzt prüft bei einer sogenannten Tauchtauglichkeitsuntersuchung, ob der Körper den Belastungen standhält. Von einem Tauchgang absehen sollten Personen mit Asthma, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes oder Epilepsie. Während der Schwangerschaft ist das Tauchen untersagt. Auch im Falle einer Erkältung empfiehlt es sich, an Land zu bleiben. Neben der Gesundheit spielt auch die persönliche Fitness eine wichtige Rolle. Dafür kann schon vor dem Urlaub einiges getan werden. Durch Joggen lässt sich die Kondition beispielsweise innerhalb kürzester Zeit deutlich steigern.

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Tauchtauglichkeitsuntersuchung bestanden? Dann steht als nächstes die Ortswahl für das Abenteuer auf dem Programm. Der erste Tauchkurs kann natürlich in der Heimat absolviert werden, aber warum diesen nicht gleich mit dem nächsten Urlaub kombinieren? Gerade für Anfänger gilt es, sich die Wahl des Reiselandes wohl zu überlegen. „Es gibt viele wunderschöne Tauchgebiete mit einer beeindruckenden Unterwasserwelt, aber besonders Einsteiger sollten darauf achten, dass die Gewässer eher flach sind und über eine angenehme Wassertemperatur verfügen“, rät Birgit Dreyer. Das Great Barrier Reef vor der Küste Australiens ist für den ersten Tauchgang zum Beispiel perfekt geeignet. Aber auch das Rote Meer oder die Malediven versprechen ein unvergessliches Taucherlebnis.

Ist die Entscheidung für eine Urlaubsdestination gefallen, geht es an die Auswahl der richtigen Tauchschule. Anbieter sollten hinsichtlich Sicherheit und Professionalität sorgfältig miteinander verglichen werden. Auch die Gruppengröße ist ein wichtiges Kriterium. Die empfohlene maximale

Gruppengröße liegt bei acht Teilnehmern. „Besonders bei größeren oder kostspieligeren Reisen - wie etwa einer Tauchreise - ist es ratsam eine entsprechende Reiseversicherung abzuschließen. Denn sollte etwas dazwischen kommen, bleibt man sonst auf den meist recht hohen Stornokosten sitzen“, empfiehlt Dreyer. Und für den Fall, dass während des Urlaubs etwas passiert, sollte auch eine Reisekrankenversicherung mit ins Gepäck.

Grundsätzlich ist der sogenannten „Dive Buddy“ unter Wasser die wichtigste Person. Man sollte ihm vertrauen und sich mit ihm wohlfühlen. Also gleich den besten Freund mit zum Kurs anmelden, dann kann nichts schiefgehen.

Das gilt es unter & über Wasser zu beachten

Natürlich ist eine qualitativ hochwertige Tauchausrüstung das A und O. Aber eine eigene Ausrüstung ist nicht zwingend notwendig. Diese wird für gewöhnlich von der Tauchscheule zur Verfügung gestellt. Der Kauf einer eigenen Tauchmaske schadet allerdings nicht. Ein kleiner Trick, um das Beschlagen der Maske unter Wasser zu verhindern, ist übrigens, diese mit ein wenig Zahnpasta einzureiben und mit Süßwasser abzuspülen. Gegen die Anfangsnervosität hilft es, vor dem ersten Tauchgang die wichtigsten Regeln, die während des Tauchkurses erlernt wurden, noch einmal durchzusprechen.

Wichtig ist:

- Wohlfühlen ist beim Tauchen das oberste Gebot
- Ausreichend Trinken reduziert das Risiko einer Dekompressionskrankheit
- Sorgfältiger Sicherheitscheck der Ausrüstung mit dem Tauchpartner
- Handzeichen noch einmal durchgehen
- Unter Wasser immer auf einen rechtzeitigen Druckausgleich achten
- Verantwortungsvoller Umgang mit der Unterwasserflora und -fauna
- Panik vermeiden
- Aufstiegsgeschwindigkeit nicht überschreiten (10 m / min, die letzten 10 m noch langsamer)

Und danach?

Nach dem ersten Tauchgang ist Entspannen angesagt. Eine Ruhephase gilt es zwingend vor dem Rückflug zu beachten, damit die Sauerstoffsättigung im Körper wieder auf den Normalzustand gebracht werden kann. Diese liegt je Tauchintensität zwischen 24 und 48 Stunden. In der Zwischenzeit am besten schon über den nächsten Tauchurlaub nachdenken. Denn auch fürs Tauchen gilt: „Übung macht den Meister.“

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat über 100 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden. Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1766
Fax: 089/4166-2717
contact@erv.de
www.erv.de

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de/presse