

Thomas Kromp
H. J. Roggenbach · Peter Bredebusch

TAUCH- AUSBILDUNG ZUM CMAAS*



DELIUS KLASING

Empfohlen von



CMAS
GERMANY

International
Aquanautic Club 



Kromp / Roggenbach / Bredebusch

TAUCHAUSBILDUNG ZUM CMAS*

Das Ausbildungsbuch
mit Fragenkatalogen
und Musterantworten für die Stufen
Deutsches Tauchsportabzeichen Grundtauchschein
Deutsches Tauchsportabzeichen * /CMAS-Taucher*
sowie Ausführungsempfehlungen für den
Kurs in Herz-Lungen-Wiederbelebung

Delius Klasing Verlag

Inhalt

Vorwort	10
Was brauche ich zum Tauchen? Wie werde ich Taucher?	12
Voraussetzungen und Anforderungen	12
Umwelterziehung	13
Ausbildung vom Anfänger zum Grundtauchschein und Taucher*	17
Einführung/Voraussetzung	17
Lektion 1 Praxisblock mit ABC-Ausrüstung I	18
1.1 Vorbereitung der ABC-Ausrüstung	18
1.2 Grundbegriffe der Taucher-Zeichensprache	18
1.3 Trockenübung zur Mund-Nase-Koordination	18
1.4 Mund-Nase-Koordination im Wasser	19
1.5 Vorbereitung und Aufsetzen der Tauchmaske	21
1.6 Ausblasen der Maske	22
1.7 Atmung durch den Schnorchel mit Maske	22
1.8 Ausblasen des Schnorchels	23
Lektion 2 Theoretische Einweisung	23
2.1 Wasser-Nase-Reflex	23
2.2 Sinn, Anforderungen und Pflege der ABC-Ausrüstung	25
2.3 Physikalische Grundlagen	31
Lektion 3 Praxisblock mit ABC-Ausrüstung II	34
3.1 Wiederholung Mund-Nase-Koordination und Ausblasen des Schnorchels	34
3.2 Flossentechnik	34

6 Inhalt

3.3 Schnorcheln in verschiedenen Schwimmlagen ohne Armbenutzung	35
3.4 Schnorcheln ohne Maske	37
3.5 Einführung in die Armbenutzung	37
3.6 Kraulen mit Arm- und Flossenschlag	38
Lektion 4 Theoretische Einweisung	39
4.1 Zusammenhang von Druck und Volumen, Gesetz von Boyle-Mariotte	39
4.2 Anatomie der Schädelhöhlen	42
4.3 Barotraumen der Ohren, der Nasennebenhöhlen und der Maske	43
Lektion 5 Praxisblock mit ABC-Ausrüstung III	56
5.1 Wiederholung Flossentechnik	56
5.2 Überprüfung Druckausgleich	56
5.3 Abtauchtechnik	56
5.4 Streckentauchen	60
5.5 Auftauchen unter Ausatmung	61
Lektion 6 Theoretische Einweisung	62
6.1 Anatomie und Physiologie Lunge, Atmung, Herz, Kreislauf	62
6.2 Lungenüberdruck- und -unterdruckbarotrauma	64
6.3 Einführung in Atemregler, Drucklufttauchgerät und Jacket	66
6.4 Pflege der Ausrüstung	71
Lektion 7 Praxisblock mit Drucklufttauchgerät I	73
7.1 Montage des DTG mit Atemregler und Jacket, Anlegen des DTG	73
7.2 Atmung	75
7.3 Wiederholung Mund-Nase-Koordination	76
7.4 Grobtauerung zur Herstellung eines Schwebezustandes	76
7.5 Geräte-Gewöhnung und Atemübungen im flachen Wasser	76
7.6 Herausnehmen und wieder Hereinnehmen des Mundstücks im flachen Wasser	78
7.7 Auf- und Abstiegsübungen unter Berücksichtigung von Druck und Volumen	78
7.8 Abnehmen der Maske in ca. 3 m Wassertiefe und Atmen ohne Maske	79
Lektion 8 Theoretische Einweisung	80
8.1 Zusammensetzung unserer Atemluft	80

8.2 Atmung	81
8.3 Hyperventilation und Schwimmbad-Blackout	81
8.4 Einführung in das Essoufflement	84
Lektion 9 Praxisblock mit Drucklufttauchgerät II	86
9.1 Sprung mit DTG	86
9.2 Wechselatmung im Flachwasser und in 2 bis 3 m Wassertiefe, Aufstieg unter Wechselatmung	87
9.3 An- und Ablegen des DTG an der Wasseroberfläche	89
9.4 Wiederholung Tauchen ohne Maske	90
9.5 Bewegungsübungen: auf dem Rücken tauchen und Rolle vorwärts	90
Lektion 10 Theoretische Einweisung	91
10.1 Sehen und Hören unter Wasser	91
10.2 Auf- und Abtrieb, Schweben im Wasser, Prinzip des Archimedes	94
10.3 Luftverbrauch beim Tauchen mit Berechnung des eigenen Verbrauchs	97
Lektion 11 Praxisblock mit Drucklufttauchgerät III	102
11.1 Schnorcheln mit DTG	102
11.2 Wechselatmung und Atmung aus dem Zweitatemregler des Partners	103
11.3 Rettung eines DTG-Tauchers	103
Lektion 12 Theoretische Einweisung	105
12.1 Die drei Phasen des Tauchgangs aus medizinischer Sicht und Einführung in die Dekompressionskrankheit (Dekompressionsunfall)	105
12.2 Handhabung der Austauchtabelle mit Berechnungen von Wiederholungstauchgängen	111
12.3 Weitere Tauchausrüstungsgegenstände	123
Lektion 13 Praxisblock mit Drucklufttauchgerät IV	132
13.1 Verhalten bei einem Essoufflement	132
13.2 Tarierung und Halten eines Schwebezustandes mithilfe der Atmung und des Jackets	132
13.3 Wiederholung ausgewählter Themen, insbesondere der Rettungsübung . . .	135

8 Inhalt

Lektion 14 Theoretische Einweisung	135
14.1 Zusammenhang von Druck und Temperatur	135
14.2 Wärmeabgabe beim Tauchen	136
14.3 Gasvergiftungen: Tiefenrausch	138
14.4 Verletzungen durch Meerestiere	140
14.5 Umweltschutz	147
14.6 Grundregeln des Tauchens	153
Einschub: HLW-Kurs, Rettungskette, Erste Hilfe und Reanimation	162
Lektion 15 Schriftliche Überprüfung zum Grundtauchschein und CMAS-Taucher*	167
Lektion 16 Praktische Überprüfung zum Grundtauchschein	168
16.1 Schnorcheln in Bauch-, Rücken- und Seitenlage und mit einer Flosse	168
16.2 Sprung mit ABC-Ausrüstung vorwärts aus 0,5 bis 1 m Höhe	168
Jacketkurs	170
Besondere Situationen unter Wasser – was tun?	173
CMAS-Taucher*	177
Anhang:	182
Kurs in Herz-Lungen-Wiederbelebung	182
Lösungen zu den Übungsaufgaben	194
Reiseapotheke	198
Sauerstoffsysteme	200
Tauchsportverbände	201
Adressen der Druckkammern	202
Zeitschriften	202
Register	203

Vorwort

Der Inhalt dieses Buches basiert auf langjährigen Erfahrungen, welche die Autoren Thomas Kromp, Dr. med. Hans Joachim Roggenbach und Peter Bredebusch als Tauchlehrer und Ausbilder von Tauchlehrern gemacht haben, sowie auf den allgemein bekannten und heute gültigen Tauchregeln.

Tauchen ist Freude an der Natur und Abenteuer zugleich. Ein modernes Freizeitereignis für Jugend, Männer und Frauen, ein Sport, der leicht zu erlernen ist und der den Einzelnen bis ins hohe Alter fasziniert. Die beiden Väter des Tauchsports, Prof. Dr. Hans Hass und Jacques-Yves Cousteau, sind bzw. waren bis ins hohe Alter begeistert von der Unterwasserwelt.

Taucher sind heute bewusste Umweltschützer, welche die Natur sensibel beobachten und sich mit ihrer Vielfalt auseinandersetzen.

Sie wollen die Natur erleben, ihre Eigenheiten erfahren und dazu beitragen, eine natürliche Umwelt zu erhalten.

Die Erde wird zu 3/4 vom Meer bedeckt und beherbergt hier ein fantastisches Leben voller Farbenpracht und Formenvielfalt, wie man es in nur wenigen Bereichen in der Welt über Wasser findet.

Man muss diese Welt unter Wasser verstehen lernen, dann überwindet man schnell das ungerechtfertigte Gefühl, sich in ei-

nem lebensfeindlichen Milieu zu bewegen.

Schnell wird aber auch die Achtung für den Lebensraum unter Wasser erwachen, vermittelt doch ein einziger Tauchgang die Geschichte des Lebens und lässt Hunderte von Millionen Jahre sozusagen wie in einem Zeitraffer vor der Tauchermaske ablaufen.

Mit dieser Erfahrung wirst du dich als Teil dieses Lebens empfinden und den dir vorher im Bewusstsein fremden Lebensraum lieben lernen, weil er dir Urgefühle vermitteln kann, dich einerseits trägt, aber dir andererseits alles abverlangt, damit du dich in diesem Medium so wohl wie an Land fühlst.

Du wirst erfahren und erleben, dass die Lebewesen unter Wasser genauso neugierig sind wie du, und wenn du dich richtig verhältst, wirst du ein unermessliches Glücksgefühl bei deinen Tauchgängen verspüren.

Am Anfang wird viel Unbekanntes in der Theorie und in den praktischen Ausbildungsteilen auf dich einströmen, weil im Wasser die Bedingungen anders sind als an Land.

Falls du etwas nicht verstehst, Angst oder Probleme hast, so wende dich an deinen Tauchlehrer, der für alle Fragen ein offenes Ohr hat und dir bei deinen Problemen helfen wird. Nach ein paar Stunden Ein-



sicht in die Welt unter Wasser werden die Fragen weniger, und du wirst mehr und mehr ein richtiger Taucher.

Dieses Buch soll dir als Wegweiser in diese faszinierende Welt dienen. Bei der Erstellung des Buches war es den Autoren und dem Verlag wichtig, dass jeder Interessierte Freude am Schnorcheln und Tauchen findet und nicht wegen überspitzter Theorie und falscher Lehrmethoden dieses Erleben wieder aufgibt. Falls du keinen Ansprechpartner finden kannst, so wende dich direkt mit deinen Fragen an die Autoren. Sie wollen für dich da sein

und dir weiterhelfen! Darum sprechen wir dich auch mit dem unter Tauchern und Taucherinnen üblichen du an, denn die Freude am Tauchen ist bei aller Individualität unsere verbindende Gemeinsamkeit. Für die Tauchlehrer soll dieses Buch eine Hilfe bei der Ausübung ihres Berufes sein, für den Tauchschüler ein praktischer Helfer während und auch noch nach der Ausbildung.

Dr. Friedrich Naglschmid
Herausgeber

12 Was brauche ich zum Tauchen?

Was brauche ich zum Tauchen? Wie werde ich Taucher?

Du wendest dich an eine Tauchschule oder einen Tauchsportverein und fragst nach dem Tauchlehrer. Der Tauchlehrer muss eine Abnahmeberechtigung für die CMAS-Brevets besitzen. Diese Brevets sind die internationalen Stufen CMAS-Taucher*, CMAS-Taucher** und CMAS-Taucher***, welche in ca. 100 Ländern der Erde anerkannt werden.

Die CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques) ist der Weltverband der Taucher (World Underwater Federation).

In Deutschland wird dieses Brevet von der CMAS Germany abgenommen. In der Schweiz sind die Tauchlehrer vom SUSV und in Österreich vom ÖTSV berechtigt, die CMAS-Brevets abzunehmen.

Falls du im Bereich von amerikanischen Ausbildungssystemen (RSTC = Recreational Scuba Training Council = Dachverband von PADI, SSI etc.) deine Ausbildung begonnen hast, so wird auch deine bisherige Ausbildung anerkannt (nicht umgeschrieben), und du kannst mit der nächsthöheren Leistungsstufe beginnen, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt sind.

Gute Gesundheit und der Wille, die aufgestellten Tauchregeln stets zu beachten, sind unabdingbare Voraussetzungen, will man sich und andere nicht unnötig in Gefahr bringen.

Voraussetzungen und Anforderungen

Soll das Tauchen so ungefährlich sein wie andere Natursportarten, muss Sicherheit

ganz großgeschrieben werden. Sind die nachstehenden drei Hauptvoraussetzungen erfüllt, dann ist das Tauchen eines der vielfältigsten und faszinierendsten Erlebnisse auf unserer Erde.

An unseren Körper werden beim Tauchen zwar besondere Anforderungen gestellt, doch bei einer guten Ausbildung und einem gesunden Menschenverstand sollten folgende drei Hauptvoraussetzungen erfüllt werden können.

1. Persönliche Gesundheit

1.1 Tauchtauglichkeit durch den Taucharzt bestätigen lassen (regelmäßige Nachuntersuchungen).

1.2 Tauche nie, wenn du dich nicht wohlfühlst!

1.3 Psychische Gesund- und Ausgeglichenheit sind Grundvoraussetzung.

2. Vertrautheit mit der Theorie und Technik des Tauchens

2.1 Seriöse Ausbildung durch ausgebildete Tauchlehrer (CMAS).

2.2 Verwendung einer dem Tauchgang angepassten Ausrüstung.

2.3 Ständige Pflege und Kontrolle der eigenen Ausrüstung.

2.3 Regelmäßiges Tauchtraining und andere Sportarten halten körperlich und geistig fit!

3. Kenntnisse über das Verhalten des menschlichen Organismus unter Wasser

3.1 Grundkenntnisse der menschlichen Anatomie und Physiologie.

3.2 Kenntnisse schädigender Einflüsse für das Tauchen.

3.3 Einschätzung der persönlichen Grenzen ist für den Tauchsport sehr wichtig!

Umwelterziehung

Ein Beitrag von Dr. Friedrich Naglschmid

Als TaucherIn solltest du bei allen deinen Unterwasserabenteuern einem einfachen und leicht verständlichen Motto folgen:

**Tauche wie dein Schatten,
hinterlasse keine Spuren.**

Um dies verwirklichen zu können, musst du dich nur ein kleines bisschen mit den grundsätzlichen Zusammenhängen des Lebens vertraut machen und an eigene Erfahrungen anknüpfen.

Leben erkennt man an fünf Grundbedingungen, von denen zwar nicht alle, aber immer mehrere gleichzeitig zu beobachten sein müssen:

Stoffwechsel ist die Voraussetzung, um für alle Lebensäußerungen die erforderliche Energie und die erforderlichen Baustoffe bereitzustellen und den entstandenen Abfall zu beseitigen.

Reizbarkeit dient der Wahrnehmung von Reizen wie Licht, Schall, Geruch, Geschmack usw. der Umwelt und der möglichen Beantwortung durch Reaktionen.

Fortpflanzung und Vermehrung dienen einerseits der Erhaltung der Art und durch mögliche genetische Veränderungen als Evolutionsangebot.

Wachstum ist die eigentliche Entwicklung von der befruchteten Eizelle bis zum erwachsenen Lebewesen, das selbst wieder reproduktiv sein kann.

Aktive Bewegung ist die Möglichkeit, unter Energieaufwendung Standorts- oder Lagewechsel des Körpers oder einzelner

Körperteile zu vollziehen, um die anderen vier dieser fünf Kriterien des Lebens zu erfüllen.

An Land und unter Wasser werden wir unserem Anspruch zu einem umweltverträglichen Verhalten am besten dadurch gerecht, dass wir andere Lebewesen, ob Tiere oder Pflanzen, nicht in ihren Entwicklungen und Lebensäußerungen behindern, stören oder sie sogar zerstören. Dies gilt natürlich auch für Pilze, Bakterien und Viren, die für den Laien nicht unbedingt als schützenswerte Lebewesen zu erkennen sind, aber im ökologischen Zusammenspiel nicht entbehrlich sind. Dass wir aber überhaupt nicht anders können, als in die Lebensfunktion anderer Lebewesen einzugreifen, zeigt schon das Beispiel von Bakterien, ohne die wir nicht leben könnten, von denen wir aber Krankheitserreger nachhaltig bekämpfen müssen, um selber überleben zu können. Wegen ihrer mikroskopischen Kleinheit werden sie ebenso wenig wie Viren, von denen wir bislang nur Krankheitserreger kennen, in unsere direkten Überlegungen einzubeziehen sein.

Dies gilt unter Wasser auch für Pilze.

So sind die erkennbar Betroffenen:

Pflanzen und Tiere jeder Größe und Form.

Berührung, Druck und mechanische Beschädigungen vertragen beide Lebensformen meist ebenso wenig wie Zuschütten mit Sediment.

Am Beispiel der Pflanzen ist Letzteres am leichtesten zu erklären. Pflanzen brauchen zur Fotosynthese Licht. Jede Trübung in einem Gewässer verringert die auf die Pflanzen im Gewässer fallende

14 Umwelterziehung

Lichtmenge und führt damit zur Verringerung der Fotosyntheserate, also des Vorgangs, bei dem aus Kohlendioxid und Wasser die Energieträger Zucker und Stärke aufgebaut werden.

Gleichzeitig entsteht bei diesem nur unter Lichteinfluss ablaufenden Prozess der für Tier und Pflanze lebensnotwendige Sauerstoff.

Ohne Licht müssen Pflanzen sozusagen verhungern. Und da mit den Pflanzen (Produzenten) eigentlich die Nahrungskette der Konsumenten beginnt, gilt dies auch für Tiere und auch uns Menschen. Dass aufgrund ihres Sauerstoffbedarfes Tiere und Pflanzen unter Geröll, Sand und Schlamm ersticken können, ist einleuchtend.

Einige typische Beispiele dieses Zusammenwirkens aus dem Süßwasser und dem Meer seien hier kurz erläutert: Durch Flossenschlag und Grundberührung in einem See aufgewirbelte Sedimente trüben nicht nur aufs Unangenehmste die Sicht, sondern sinken nach und nach wieder ab und legen sich als Lichtfilter auf die Blätter der Wasserpflanzen. Sterben diese dadurch ab, verschwinden Laichplätze, Schutzzonen für Jungfische oder Eiablageplätze für Insekten.

Das ökologische Gleichgewicht im See würde nachhaltig gestört. Hinzu kommt, dass durch aufgewirbelte Sedimente durchaus natürliche, aber bereits abgelagerte und damit aus dem Kreislauf genommene Nährstoffe als Düngemittel wieder zurück in den Kreislauf des Gewässers geraten und damit zur Eutrophierung des Gewässers führen können. Dies ist aber sehr von der Gewässergröße und der Fre-

quentierung durch TaucherInnen abhängig. Je kleiner das Gewässer und je höher die Zahl der TaucherInnen, umso größer ist die Gefährdung des Gewässers bei Nichtbeachtung der zehn goldenen Regeln des Tauchsports.

Durch Flossenschlag oder mangels richtiger Tarierung abgeknickte, abgerissene oder zerquetschte Stängel von Unterwasserpflanzen führen meist zum Verlust der ganzen Pflanze.

Dies gilt natürlich auch für die Pflanzen auf dem Weg ins Gewässer, der sehr umsichtig gewählt werden muss und keineswegs quer durch die Ufervegetation verlaufen darf.

Hierdurch würden neben den Pflanzen auch Nist- und Brutplätze vieler Vogelarten nachhaltig gestört, seltene und scheue Arten auch vertrieben.

Korallenstöcke im Meer sind von solchen mechanischen Zerstörungen natürlich genauso betroffen wie Wasserpflanzen. Was jedoch die wenigsten Menschen wissen, ist die Tatsache, dass die Korallenpolypen nur in Symbiose mit einzelligen Pflanzen, den Zooxanthellen, überleben können und damit sogar direkt von der Fotosynthese abhängig sind. Bei Berührung wird leicht die schleimige Schutzschicht der Polypen zerstört, sodass Bakterien und Pilze ihr zerstörerisches Werk beginnen können.

Diese Schädigung der schützenden Schleimschicht tritt übrigens auch leicht bei allen anderen Meerestieren, die mit dieser Taktik geschützt sind, ein. Wenn du dir diese Beispiele verdeutlichst, dann wird dir schnell klar, dass die Welt unter Wasser anders als unsere Säugetier-

welt eigentlich keine Streicheleinheiten verträgt, auch wenn das Verhalten mancher Fischarten und Kraken etwas anderes zu suggerieren scheint.

Alle Tier- und Pflanzenarten können übrigens nur an Standorten überleben, die ihren Lebensbedingungen entsprechen. Licht und Schatten spielen hier eine genauso große Rolle wie Strömungen und Wassertemperaturen sowie tägliche oder jahreszeitlich bedingte Ruhe- und Aktivitätsphasen. Wer also unter Steinen nach Lebewesen sucht, muss diese Steine unbedingt wieder in die ursprüngliche Lage zurückversetzen. Am allerbesten hältst du dich an die auf Seite 16 abgedruckten Regeln.

Damit wird klar, dass die wichtigste Grundfähigkeit für umweltverträgliches Tauchen das richtige Trieren ist. Erst diese erlaubt es, einen kontinuierlichen Sicherheitsabstand zum Boden oder zum Riff zu halten. Solltest du aus irgendwelchen Gründen dennoch einmal Halt suchen müssen, dann versuche dich mit ein oder zwei Fingern auf einem toten Korallenstück oder am nackten Fels abzustützen.

Die nächste, nicht weniger wichtige Fähigkeit ist eher eine Frage der persönlichen Entwicklung und des Verständnisses für die Natur. Zweifelsfrei ist der Mensch evolutionsbedingt ein Sammler und Jäger. Wenn dem nicht so wäre, hätten die unzähligen Souvenirshops keinen solchen Erfolg. Gerade dieser Mentalität gilt es bewusst entgegenzuwirken und auf das Jagen und das Sammeln von Souvenirs aus dem Meer oder irgendeinem anderen Gewässer zu verzichten. D. h. hier gibt es

eine sinnvolle Alternative: die Unterwasseraufnahme, egal, ob als UW-Foto oder als UW-Video. In Kombination mit dem Wissen, welche Tierart du aufgenommen hast, welche Besonderheiten diese auszeichnen und wie sie sich in das ökologische Zusammenspiel einfügt, sind dies die prächtigsten und persönlichsten Souvenirs, die die Welt unter Wasser liefert, ohne dabei geschädigt zu werden. Vorausgesetzt du hältst dich natürlich auch bei dieser Tätigkeit an die zehn goldenen Regeln.

Diese Regeln einzuhalten fällt umso leichter, je mehr man über das Leben unter Wasser und das ökologische Zusammenspiel weiß, da man dann auch nicht aus Unkenntnis Schäden anrichtet. Denn wer denkt schon daran, dass es zu ökologisch negativen Auswirkungen kommen kann, wenn man auf einen Teil seiner Mahlzeit verzichtet, um diese dann an Tiere im Riff zu verfüttern, um sie besser beobachten zu können. Dieser scheinbar harmlose Trick kann jedoch das Verhalten und die Zahl einzelner Fischarten innerhalb eines Riffabschnittes nachhaltig verändern. Im engeren Bereich eines Sees käme sowieso niemand auf die Idee, in einer selbst erzeugten »Ködersuppe« schwimmen zu wollen.

Neben diesen Regeln gegenüber der lebenden Unterwasserwelt gibt es aber auch Verhaltensregeln gegenüber historischen und prähistorischen Unterwasserfunden. Die moderne Satellitennavigation bietet heute eine genaue Standortbestimmung, die zusammen mit Unterwasseraufnahmen oder Skizzen ein wertvolles Detail im Mosaik der Unterwasserarchäo-

logen und damit in der Erforschung unserer Vergangenheit darstellen. SporttaucherInnen belassen die Fundorte in ihrem ursprünglichen Zustand, denn nur so können UW-Archäologen eine vollständige und nicht in die Irre weisende Auswertung der Fundstelle vornehmen. In den meisten Ländern gibt es sowieso umfangreiche Gesetze zum Schutze des kulturhistorischen Unterwassererbes, die das Bergen solcher Funde strengstens untersagen.

Wenn du dich an diese Vorgaben hältst, bereit bist, für umweltgerechtes Tauchen schon im Pool durch Training dein Tarieren, einen ruhigen Flossenschlag und den perfekten Sitz deiner Ausrüstung zu trainieren, dann kannst du eines der schönsten Abenteuer unserer Zeit genießen und dich wie ein Delfin im Wasser zu Hause fühlen.

**Umweltverträglicher Tauchsport –
ich mache mit!**

Sporttaucher benutzen Parkplätze und vorhandene Einstiege ins Gewässer!

Sporttaucher dringen nicht in Schilf- und Wasserpflanzenbestände ein!

Sporttaucher bleiben den Nist-, Laich- und Ruheplätzen fern!

Sporttaucher achten auf einen ausreichenden Abstand zum Gewässergrund und wirbeln kein Sediment auf!

Sporttaucher berühren und füttern keine wild lebenden Tiere!

Sporttaucher harpunieren nicht; sie kaufen und sammeln keine Tiersouvenirs!

Sporttaucher beobachten kritisch ihren See und halten die Tauchgewässer und ihre Uferzonen sauber!

Sporttaucher befolgen die Arten- und Naturschutzbestimmungen!

Sporttaucher lassen ihren Kompressor nur dort laufen, wo er niemanden stört!

Sporttaucher halten ihre Kameraden an, sich ebenfalls umweltbewusst zu verhalten!