

## 15 Regeln des «low bubble diving»: Empfehlungen 2007 der SUHMS

Das Tauchen nach den Regeln des «low bubble diving» hält die Bläschenzahl tief (1–12) und vermindert den Übertritt allfälliger Bläschen in die arterielle Strombahn (13–15).

1. Mit grösster Tiefe den Tauchgang beginnen.
2. Keine Jojo-Tauchgänge (kein wiederholtes Auftauchen im 10-m-Bereich).
3. Aufstiegs geschwindigkeit in den oberen 10 Metern auf 5 m/min reduzieren.
4. Sicherheitshalt in 3 bis 5 Metern Tiefe während mindestens 5 bis 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. Zwei Stunden 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. (Beachte Toxizität!)
12. Spezielle Tauchcomputer resp. Software vermindern das Risiko.
13. Keine Anstrengungen in den letzten 10 Metern des Aufstiegs. Also körperliche Arbeiten unter Wasser sowie Strömung am Ende des Tauchganges meiden.
14. Keine Anstrengungen in den ersten zwei Stunden nach dem Tauchgang. Also das Gerät im Wasser ausziehen und von Helfenden herausheben lassen. Anstrengungsfreier Ausstieg an Land oder ins Boot (keine Pressen!). In dieser Zeit kein schweres Tauchmaterial herumtragen oder das Jackett an der Oberfläche mit dem Mund aufblasen.
15. Absolutes Tauchverbot bei Erkältungen (Husten oder Forcieren des Druckausgleichs fördert den Übertritt von Bläschen).

Quelle:

Torti SR. Die Bedeutung des offenen Foramen ovale beim Tauchen - mit den Empfehlungen 2007 der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin. Schweiz Med Forum 2007;7:975–977