Folge Deiner Sonne

Checkliste
für Deinen Tauchurlaub

Tauchen ist ein Sport, der hohe körperliche Leistungen verlangt Umso wichtiger ist ein sorgsames Vorgehen – unsere Checkliste zeigt, was Du vor der Abreise unbedingt checken und im Tauchurlaub tun solltest

Gesundheit und Versicherungen

- ☐ Gesundheits-Check für Attest zur Tauchtauglichkeit machen bzw. Attest-Gültigkeit prüfen
- ☐ Deckt Versicherung Tauchunfälle ab?
- ☐ Ggf. Tauchunfallversicherung abschließen

Dokumente und Vorwissen

- ☐ Brevet (Tauchschein), Logbuch und ärztliches Attest einpacken
- ☐ Ggf. Auffrischungskurs in Tauchschule belegen
- ☐ Evtl. schon vor Abreise Theoriekurs für den Tauchschein online machen
- ☐ Vor Abreise nach Untiefen, Strömungen, giftigen Lebewesen etc. am Ziel erkundigen
- ☐ Vor dem ersten Tauchgang akklimatisieren
- ☐ Besondere Regeln für Tauchgänge auf Kreuzfahrten checken
- ☐ Evtl. Zusatzversicherung für Tauchsportausrüstung abschließen

Checkliste Ausrüstung

- ☐ Nach Leih-Equipment am Urlaubsort erkundigen, evtl. im Vorfeld reservieren

Bei der Mitnahme eigener Ausrüstung:

- ☐ Batterien des Tauchcomputers und Lampen checken
- ☐ Pflegemittel für das Material einpacken
- ☐ Prüfen, ob Ausrüstung dem Klima vor Ort angepasst ist
- ☐ Klären, ob wichtige Ersatzteile vor Ort erhältlich sind, sonst Reserve mitnehmen

Gesundheit während der Tauchreise

- ☐ Vor jedem Tauchgang eigene Fitness checken
- ☐ Auf Anzeichen von Krankheit speziell im Bereich von Lunge, Ohren und Rachen achten
- ☐ Kleine Reiseapotheke incl. Desinfektionsmittel für die Ohren mitnehmen
- ☐ Persönliche Medikamente einpacken
- ☐ Niemals unter Alkoholeinfluss tauchen gehen

Sicherheits- und Verhaltensregeln

- ☐ Kurse und Reisen nur bei erfahrenen AnbieterInnen und TauchlehrerInnen buchen
- ☐ Stets den Anweisungen der LehrerInnen folgen
- ☐ Nie alleine, sondern nur gemeinsam mit vertrauenswürdigen Menschen tauchen
- ☐ Auf eigene Grenzen achten, bei Unwohlsein Tauchgang abbrechen
- ☐ Tauchgänge sorgfältig planen, Zeiten dafür einhalten
- ☐ Freie Tage einplanen
- ☐ Die Verhaltensregeln vor Ort beachten, das Tauchrevier schützen
- ☐ Frühestens 24 Stunden nach dem letztem Tauchgang den Rückflug antreten

HolidayCheck
Folge Deiner Sonne

Foto: stock.adobe.com/Josh Liberman