



## Oberflächenpause zwischen 2 Tauchgängen

Barakuda hat die Regularien für die Tauchlehrerausbildung dahingehend erweitert, dass zwischen 2 Tauchgängen eine Oberflächenpause von mind. 90 Minuten liegen sollte. Diese Empfehlung begründet sich auf bereits ältere Daten von Bühlmann, die jedoch angesichts der aktuellen Risikofaktoren für DCS (Kälte, Anstrengung, Dehydratation, PFO...) aktueller denn je sind.

Insbesondere die Zeit zwischen 30 und 90 Minuten nach einem Tauchgang sollte in Ruhe verbracht werden, da zu dieser Zeit die maximale Menge an Stickstoffbläschen in der Lunge anflutet. Diese Stickstoffbläschen können durch Rechts/Links Shunts (z.B. schlechter Lungenfilter, Herzshunts) bei einem zu frühen Wiederholungstauchgang oder durch körperliche Anstrengung (Heben, Zerren, Ausrüstung schleppen...) in das arterielle System gelangen und dort das DCS/AGE Risiko erheblich erhöhen.

Daher halten wir im CDC Giglio, wenn möglich immer eine Oberflächenpause von mindestens 1.5 bis 2 Stunden ein und empfehlen generell eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 1 Liter pro Tauchgang zusätzlich.

