

# Acht einfache Schritte zur Reduzierung des COVID-19-Risikos für Taucher



*COVID-19 verbreitet sich vor allem dadurch, dass kleine Tröpfchen eingeatmet werden, die von einer infizierten Person ausgeatmet werden (Atemwegsübertragung), und durch das Berühren der eigenen Augen, der Nase oder des Mundes nachdem man eine infizierte Person berührt hat oder von einer solchen angehustet bzw. angeniest wurde (Kontaktübertragung). Wenn man sich beider Übertragungswege bewusst ist, lassen sich Risiken in der Regel recht einfach reduzieren. Am besten ist es, die Dinge nicht zu verkomplizieren.*

- 1. Geh nicht tauchen, wenn du (Symptome) hast oder haben könntest, oder wenn du mit irgendeiner ansteckenden Krankheit in Kontakt gekommen bist. Begib dich in Selbstquarantäne bis du wieder gesund bist und bis du nach ärztlicher Beratung als unbedenklich giltst.**
- 2. Platz da! Halte dich an der Oberfläche und an Land ans Social Distancing und an den vor Ort gesetzlich vorgegebenen Mindestabstand zu Anderen.**
- 3. Flossen weg! Desinfiziere bzw. wasch deine Hände bevor du eine Tauchausrüstung (auch deine eigene!) anfässt, selbst wenn die Berührung unter Wasser stattgefunden hat. Berühre nicht die Ausrüstungen anderer Leute, es sei denn, es ist unbedingt notwendig. Es ist nicht sicher, dass sich das COVID-19-Kontaktrisiko durch ein Eintauchen ins Wasser reduziert. Geh also davon aus, dass das nicht so ist. Anmerkung: Wir empfehlen ein Handdesinfektionsmittel, das 60 % Alkohol oder mehr enthält und leicht entzündlich ist. Handdesinfektionsmittel darf nicht in der Nähe von Sauerstoff oder einer Feuerquelle verwendet werden. Deine Hände müssen komplett trocken sein, bevor du es verwendest.**
- 4. Sei keine Miesmuschel! Halte dich an die Verhaltensregeln für medizinische Masken. Meine Maske schützt dich – Deine Maske schützt mich. Halte dich an die bei dir vor Ort gültigen Regeln und sei kein Egofish!**
- 5. COVID-19 hasst Gerätetauchen. Deine Maske reduziert das Kontaktrisiko für Augen und Nase. Und sie im Wasser anzubehalten gehört sowieso zu den besten Angewohnheiten. Das Atmen durch einen Regler reduziert das Risiko einer Atemwegsübertragung.**
- 6. Werde Putzerfisch! Verwende Anti-Beschlag-Spray. Desinfiziere Masken, Schnorchel, Atemregler und Tarierwesten bevor sie von jemand anderem benutzt werden und bevor du sie verstaust. Schleudere den Inhalt deiner Maske nach einem Tauchgang nicht durch die Gegend. Spüle sie irgendwo richtig aus. Spucke nicht und entleere deinen Naseninhalte nicht in das Wasser, in dem noch andere sind bzw. sein werden. Verwende Taschentücher und entsorge sie entsprechend. Wasche bzw. desinfiziere deine Hände, nachdem du Oberflächen wie z. B. Geländer, Türklinken, Sicherheitsgriffe, o. ä. berührt hast.**
- 7. Die gleiche Luft zu atmen, ist schlecht. An der Oberfläche. Wie wir tauchen, unsere Tauchausrüstungen und der Wind haben Auswirkungen darauf, in welche Richtung unsere ausgeatmete Luft wandert und welche Entfernung sie zurücklegt. Bleibe achtsam und Sorge dafür, dass weder du noch jemand anderes an der „Empfängerseite“ eines Schnorchels ist, wenn dieser ausgeblasen wird bzw. wenn nach dem Freediving tief geatmet wird, usw. Wenn du durch einen Regler atmest, dann kannst du dich selbst schützen. Aber die Atemluft, die du ausatmest, kann jemanden gefährden, der dir zu nah ist und keinen Regler verwendet.**
- 8. Aber unter Wasser die gleiche Luft zu atmen, kann wichtig sein. Also atme bitte nicht zur Probe durch deine alternative Luftversorgung. Blase sie bei Buddy-Checks durch, aber Sorge dafür, dass sie desinfiziert ist, falls sie jemand braucht. Oder du atmest zur Probe durch und desinfizierst sie dann wieder.**



**PADI**<sup>®</sup>

Seek Adventure. Save the Ocean.<sup>SM</sup>