



# Richtig tarieren

Schweben in der 3. Dimension

**Müheles gleitet die Taucherin durch die Unterwasserlandschaft, dreht sich auf die linke Seite, um kurz zum Boot hochzusehen, wendet sich dann dem Korallenblock rechts von ihr zu, um schwerelos vor einer Anemone zu verharren und die Clownfische zu beobachten. Grazil, elegant und perfekt tariert - wir alle kennen Bilder wie diese aus den Werbefilmen der Tauchindustrie.**

Die Realität sieht leider häufig anders aus. Ob am tropischen Riff oder am heimischen Baggersee, oft sind Taucher unterwegs, die offensichtlich Probleme mit der Tarierung haben. Mühsam in Seepferdchenhaltung durchs Wasser gepflügt oder sich dem Riff durch Jojo-Tarierung gefährlich nähern, die elementarste Fähigkeit des Tauchens wird oft nur unzureichend beherrscht. Dies ist auch angesichts der immer kürzeren Ausbildungszyklen kein Wunder, da bleibt für die individuelle und oft zeitintensive Betreuung tarierungsschwacher Schüler wenig Zeit. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es inzwischen von mehreren Organisationen Sonderbrevets gibt, die diese Problematik aufgreifen und eine Verbesserung der persönlichen Tarierung versprechen. Mit solchen Kursen wird natürlich auch zugegeben, dass die eigenen Grundkurse oft nicht ausreichend sind.

### **Richtig tariert – mehr Sicherheit und Spaß**

Schlechte oder falsche Angewohnheiten werden nach der Grundausbildung meist nicht mehr abgelegt. Besonders betroffen hiervon sind natürlich reine Urlaubstaucher, die selten im Wasser sind.

Das Gefühl der Leichtigkeit, der Schwerelosigkeit stellt sich nicht ein – die Taucherei scheint nicht so müheles, wie das so oft von den Erfahrenen erzählt wird. Beschäftigt sich der Taucher erst einmal mit der Thematik und baut seine Fähigkeiten aktiv aus, wird das Tauchgefühl in jeder Hinsicht besser:

#### **Mehr Sicherheit:**

Wer richtig tariert, verhindert plötzliches Absacken oder Aufsteigen. Beides kann den Taucher und seinen Buddy gefährden und schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

#### **Mehr Schutz für die Unterwasserwelt:**

Die Unterwasserwelt ist ein sehr fragiles Ökosystem, das durch Eingriffe schnell geschädigt werden kann. Wer seine Tarierung nicht im Griff hat, läuft Gefahr, in die Wasserpflanzen zu sinken, diese abzureißen oder empfindliche Korallen abzubrechen. Stützt sich ein Taucher nur einmal kurz ab, um die Tarierung zu korrigieren, kann es zu einer Beschädigung kommen. Falsche Tarierung führt auch dazu, zu dicht am Boden zu tauchen. Durch unachtsame Flossenschläge werden Sedimente aufgewirbelt, die sich beim Niedersinken auf die Pflanzen legen und deren Photosynthese beeinträchtigen.

#### **Mehr Spaß:**

Eine Tauchroute, die durch aufgewirbelten Schlamm oder Sedimente markiert ist, verdirbt anderen Tauchern und sich selbst beim Rückweg die Sicht und damit den Tauchspaß. Ein sauber tariertes Taucher kann sich müheles im Wasser bewegen und seine Aufmerksamkeit der Umgebung widmen. Gibt es Interessan-

tes zu sehen, kann er innehalten und beobachten, ohne gleich aufzutreiben oder abzusinken.

Gute Tarierung wirkt sich natürlich direkt auf den Luftverbrauch aus. Man verschwendet weniger Luft um die Tiefe zu korrigieren und atmet ruhiger, wodurch sich die mögliche Tauchgangszeit erheblich verlängert. Letztendlich sind anspruchsvollere Tauchgänge, wie z.B. Wrack- oder Caverntauchen, überhaupt erst möglich, wenn dieser Teil der Tauchfähigkeiten perfektioniert ist.

### **Tipps zum Tarieren**

#### **Weniger Blei – richtig verteilt**

Taucher, die in Seepferdchenhaltung durchs Wasser pflügen, benötigen nicht nur einen deutlich höheren Aufwand um die richtige Tiefe zu halten, sondern sind mit Sicherheit falsch bebleit: Hier ist eindeutig zuviel Blei auf den Hüften, gepaart mit Luft im Jacket, um dies wieder auszugleichen.

Viele Taucher sind mehr oder minder stark überbleit. Oft wird der Grundstock dazu in den Grundkursen gelegt. Da es mit mehr Blei natürlich einfacher ist abzutauchen, werden viele Schüler lieber mit Gewichten behängt, statt dass die Tauchlehrer sich die Mühe machen, die richtige Abtauchtechnik zu lehren.

Um den richtigen Bleibedarf herauszufinden, geht man in voller Ausrüstung und mit fast leerer Flasche ins Wasser. Dann die Luft aus dem Jacket lassen und die Beine mit Flossen ruhig nach unten halten. Sinkt man bis zur Augenhöhe, ist die Bleimenge richtig. Sinkt man tiefer, ist man überbleit, bleibt der ganze Kopf draußen, hat man zu wenig Blei. Warum macht man das mit einer

fast leeren Flasche? Am Ende des Tauchgangs ist die Flasche meist relativ leer. Zu wenig Blei für die Dekompressionsstufe auf 3 Meter oder dem Sicherheitsstop ist nicht nur lästig, sondern kann auch gefährlich sein! Deshalb sollte man das Abbleien nicht zu sehr übertreiben. Gerade beim Trockentauchen kann ein Extrakilo Wohlfühlblei den Tauchgang subjektiv angenehmer machen.

Wer nach Ermitteln der richtigen Bleimenge noch immer die falsche Haltung hat, sollte es mit Trimmblei versuchen. Das bedeutet weniger Blei am Gürtel, dafür entsprechende Mengen an anderen Stellen der Ausrüstung. Einige Jackets haben dafür extra kleine Taschen. Überhaupt sind die Jackets ein wichtiger Faktor. Wing-Jackets haben aufgrund ihrer Bauform im Wasser einen Vorteil bei der richtigen Lage. Grundsätzlich gilt: Eine gute Lage ist mit etwas Ausprobieren mit jedem Jacket möglich.

#### **Weniger atmen – aber richtig...**

Hektisches Ein- und Ausatmen erhöht nicht nur den Luftverbrauch, sondern erschwert die Tarierung wesentlich. Gerade im flacheren Wasser ist die Lungentarierung, also das Finetuning der Tiefe durch die Luftmenge in der Lunge, ein wichtiger Faktor.

Das Wichtigste ist unterwasser generell die Ruhe, dies trifft auch auf die Atmung zu. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, möglichst ruhig, gleichmäßig und nicht zu tief ein- oder auszuatmen. Allerdings sollte man nicht zu flach atmen, denn sonst kommt es zur Pendelatmung, die äußerst gefährlich ist.

Einatmen, Ausatmen, kurze Pause – eigentlich genau wie an Land, wobei man sich im Wasser erst wieder an diese Abfolge gewöhnen muss. Ein ruhiger Atemrhythmus entspannt den Taucher, verringert den Luftverbrauch und hat positive Auswirkungen auf die Tarierung!

### Mehr üben

Hat der Taucher mit der richtigen Bebleiung und Atemtechnik die Grundlagen für eine saubere Tarierung gelegt, ist es nur noch eine Frage des Trainings, um die Praxis zu vervollkommen. Die folgenden zwei Übungen helfen dabei:

### Pivotierung

Nachdem ihr die richtige Bebleiung festgestellt habt, legt euch im Wasser auf den Grund und entleert komplett das Jackett. Atmet anschließend voll ein, dann wieder aus. Bewegt sich beim Einatmen nichts, pumpt ein wenig(!) Luft in das Jackett und probiert es noch einmal. Wiederholt dies solange, bis sich euer Oberkörper beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Dabei sollten die Flossenspitzen eure Drehachse (engl: pivot) sein, d.h. immer mit dem Boden Kontakt haben. Ziel dieser Übung ist es, ein Gefühl für die Lungentariierung zu bekommen. Oft genügt es schon einmal tief ein- (um Höhe zu gewinnen) oder auszuatmen (um etwas zu sinken) um kleine Höhenänderungen zu korrigieren.

### Hovering durch Lungentariierung

Diese Übung ist am besten für das Schwimmbad geeignet, denn eine optische Referenz ist hier hilfreich. Nachdem ihr euch mit Hilfe der Pivotie-

rung austariert habt, positioniert euch in etwas Entfernung über dem Boden und fixiert mit den Augen eine Fliese vor euch. Versucht jetzt möglichst bewegungslos in dieser Höhe zu verharren. Ihr werdet sehen, wie ruhiges Atmen die Übung deutlich erleichtert.

Abgesehen von diesen Übungen ist natürlich jeder einzelne Tauchgang Training. Wichtig ist, dass man sich des Themas immer bewusst ist und sich selbstkritisch beim Tauchen beobachtet.

Was passiert, wenn ich anhalte, um mir etwas genauer anzusehen? Steige oder sinke ich? Muss ich mich anstrengen eine Tiefe zu halten? In diesen Fällen besteht noch Optimierungsbedarf.

Obwohl die Prinzipien der Tarierung immer gleich sind, bedeutet neues Equipment eine Umgewöhnung. Oftmals reicht es aus, die Bleimengen anzupassen. Aber gerade beim Wechsel auf einen Trockentauchanzug oder ein neues Jackett heißt es umstellen. Einige Inflatoren

blasen das Jackett in Sekundenschnelle auf, eine feinfühliges Dosierung muss geübt werden. Bei manchen Jackets, z. B. mit pneumatischen Tariersystemen, muss man für die Tarierung etwas umdenken. Wenn man aber prinzipiell fähig ist, sich neutral auszutarieren, wird auch eine Änderung der Ausrüstung nicht zum Problem. Schon nach kurzer Eingewöhnungszeit schwebt man wieder grazil, elegant und perfekt tariert durchs Wasser. AN

# Perfekte Punktzahl!



Der T2 kam auf den Markt, und kassierte mit Leichtigkeit ein "Tester's Choice". Seither sprechen Taucher über ihn. Bei Norm Simulator-Tests erreichte er die perfekte Punktzahl ohne mit der Wimper zu zucken.

Als einziger Hersteller von Atemreglern haben alle Modelle von Atomic Aquatics die begehrte Auszeichnung "Tester's Choice" des amerikanischen Scuba Diving Magazin bekommen.

