

# Informationsblatt

## Ausrüstung Tauchen und Schnorcheln

### Schnorchel - Ausrüstung

Schnorchel Ausrüstung ist Basis Ausrüstung fürs Schnorcheln, Freediving und Tauchen. Diese besteht aus 3 Komponenten: Tauchmaske, Schnorchel und Flossen.

#### 1. Die Tauchmaske

##### Bestandteile:

- Maskenkörper
  - umschließt Augen **und** Nase
  - meist aus weichem Gummi oder Silikon und einem (doppelten) Dichtrand.
  - **Freediving** klein volumige Modelle angeraten.
  - große Auswahl an Farben, Modellen und Herstellern.
- Maskenglas
  - Glasscheibe aus **Temperglas** (splitterfest und bruchfester) Kein einfaches Glas oder Plexiglas!
  - Ein- oder Zweiglas Masken erhältlich.
  - Bei Benutzung von Sehhilfen ist eine Zwei Glas Maske anzuraten, damit die Gläser getauscht werden können. Es gibt je nach Hersteller vorgefertigte Gläser mit Sehstärke oder sie können bei einem Optiker angepasst werden.
  - Das Maskenglas sollte, wenn es richtig gereinigt wird, nicht mehr beschlagen! (s.u.)
- Integrierter Nasenerker
  - Wichtig für den Druckausgleich in der Maske beim Abtauchen.
  - Nase muss für den Druckausgleich der Ohren mit den Fingern erreichbar sein.
- Masken - Band
  - Verstellbar je nach Kopfumfang oder Kälteschutz im Freiwasser (Kopfhaube)
  - Unterschiedliche Materialien
  - Es empfiehlt sich fürs Schnorcheln und Tauchen (zusätzlich) ein Masken Band anzubringen, um die Maske leichter auf und ab zu setzen.  
Für Freediving ist ein Masken Band manchmal eher hinderlich.
- Sitz und Passform
  - Sehr wichtig! Beim Kauf mehr beachten, als Farbe und Aussehen.
- **ACHTUNG!**
  - Vollgesichts Schnorchel Masken oder Schwimm- und Chlorbrillen sind zum Tauchen absolut ungeeignet und dürfen keinesfalls verwendet werden!

##### Anprobe:

- Maske an das Gesicht halten (ohne Maskenband).
- Luft durch die Nase ansaugen und Atem anhalten. – Die Maske sollte ohne Unterstützung der Hände auf dem Gesicht haften.
- Mit den Fingern an dem Nasenerker zur Nase greifen. Sollte leicht möglich sein.
- Maskenband sollte gut einstellbar sein.

## **Methoden, damit die Tauchmaske nicht beschlägt:**

### **Vorab Reinigung**

Die Innen Reinigung der Masken Gläser vor dem ersten Gebrauch, dient dazu Silikonreste und Silikonöle zu entfernen, die sich bei der Herstellung auf dem Glas abgesetzt haben oder zum Schutz aufgetragen wurden.

#### **1. Zahnpasta**

Die Gläser werden mit Zahnpasta (wenig Schleifmittel) eingerieben. Danach die Zahnpasta etwas antrocknen lassen (oder auch mehrere Stunden) und anschließend mit Wasser ausspülen.

#### **2. Coca Cola**

Die Maske wird auf eine glatte Fläche gelegt und Cola eingefüllt, bis die Gläser ganz bedeckt sind. Danach kurz einweichen lassen und wieder gut ausspülen.

#### **3. Spülmaschine**

Die Maske in der Spülmaschine reinigen. Achtung, nicht zu heiß, damit sich das Silikon nicht verfärbt. Kann man auch machen, um leichte Verschmutzungen in der Maske, die sich durch den Gebrauch ergeben, zu entfernen.

#### **4. Ausbrennen**

Nur wenn nichts anderes hilft. Da wenn man nicht gut aufpasst, eine Beschädigung des Silikon Randes leicht möglich ist. Und die Maske damit unbrauchbar wird.

Die Gläser werden mit Hilfe von einem Feuerzeug erhitzt um die Silikon Reste auf den Gläsern „abzubrennen“.

### **Vorbereiten / Präparieren vor jedem Tauchgang oder Gebrauch**

#### **1. Spucke**

günstigste Methode ist das Reinigen mit Speichel. Befeuchten Sie dazu die Gläser mit etwas Wasser und Spucke anschließend hinein. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, verreiben den Speichel auf das ganze Glas und spülen danach die Taucherbrille mit Wasser aus.

#### **2. Spülmittel / Babyshampoo**

Vermenge dazu Wasser und Spülmittel und reibe die Gläser mit den Fingern gut ein. Danach alles ein paar Minuten einwirken lassen. Und die Taucherbrille mit klarem Wasser aus.

Babyshampoo brennt meist nicht in den Augen, falls noch Reste in der Maske verblieben sind.

#### **3. Anti-Beschlag-Spray oder Tropfen**

Anti Beschlag Spray oder Tropfen erzeugt einen antistatischen Effekt, der das Beschlagen der Gläser verhindert. Es ist meist umweltfreundlich und biologisch abbaubar.

Das Mittel wird sparsam aufgesprüht oder je ein Tropfen auf die Scheibe(n) gegeben. Danach das Mittel verreiben und so überall verteilen. Etwas antrocknen lassen und ohne Reiben kurz vor Gebrauch ausspülen.

## 2. Der Schnorchel

### Bestandteile:

- Schnorchel ist oft eine Kombination aus Kunststoff, Gummi oder Silikon.
- Ausführung je nach Einsatzgebiet:
  - Tauchen/ Schnorcheln: mit Ausblasventil, Spritzschutz und Schnorchelhalter
  - Freediving: möglichst einfach, starres Rohr und eher keinen Schnorchelhalter
- Rohr
  - festes oder flexibles Material
  - Erwachsenen: Durchmesser 18 - 23 mm; Länge 30 - 35 cm  
Keine größeren Maße, wegen der Gefahr der Pendelatmung!  
Für Kinder gelten kleinere Maße!
  - oft Signalfarben am oberen Ende
  - Spritzwasserschutz (optional).
- Mundstück.
  - Weich und halbrund oder U - förmig
  - mit kräftigen Beißwarzen oder Gaumensegel
  - Ausblasventil
- Schnorchel Halter
  - Verschiedene Modelle zur Befestigung an der Maske
- Der Schnorchel wird links an der Maske getragen. Meist auch für links in der Form angepasst.

## 3. Die Flossen

- Es gibt unterschiedliche Arten:
  - Fußteil-, Schwimmbad Flossen fürs Schnorcheln oder Freediving
  - Fersenband- oder Taucherflossen fürs Schnorcheln und Tauchen
  - Monoflosse

### Bestandteile:

- Je nach eigener Kraft und Einsatzbereich auswählen:
  - Länge vom Flossenblatt ca. 40 bis 100 cm
  - Für Freediving werden normalerweise sehr lange Flossen > 100 cm oder Monoflossen benutzt
  - Material und damit auch die Härte
  - Form
- Schwimmbad- und Apnoe- Flossen:
  - an den Zehen offen oder geschlossen
  - geschlossenes Fersenteil
  - beim Tauchen nur für wärmeres Wasser
  - beim Schnorcheln und Freediving besser geeignet
  - Neoprensocken bei kaltem Wasser oder für den Komfort (Beachten bei der Schuhgröße!)
- Taucherflossen:
  - offenes Fersenteil mit einem verstellbaren Fersenband

- an den Zehen geschlossen
- mit Neopren Füßlingen (Kälteschutz oder Schutz der Füße beim gehen)

**Anprobe:** Fußteil darf nicht zu viel Spiel haben und sollte auch keine Druckstellen erzeugen.

### **Isolation / Anzüge**

- Je nach Wassertemperatur, Aktivität und eigenem Temperaturempfinden auszuwählen.
  - Lycra Shirt
  - Shorty oder Eisweste 3 - 7mm (**empfohlen fürs Schnorcheln**)
  - langer Anzug 3 - 7mm (**empfohlen fürs Gerätetauchen und Freediving**)
  - Trockentauchanzug
  - Kopfhaube, Handschuhe und Füßlinge
- Nassanzüge sollte möglichst eng anliegen, um eine möglichst geringe Wärmeabgabe ans Wasser zu haben.
- Beweglichkeit sollte weitestgehend nicht eingeschränkt sein.