

# INFORMATIONSBLATT TAUCHEN

## Inhalte des ZHS Grundtauchscheins und Ausrüstungsgegenstände für die Kurse Flossenschwimmen und Schnorcheltauchen

### **ABC-Ausrüstung**

Unter dem Begriff ABC-Ausrüstung wird die Basisausrüstung eines Tauchers verstanden. Diese besteht aus: Tauchmaske (Taucherbrille), Schnorchel und Flossen.

#### **1. Die Tauchmaske**

Die Tauchmaske ist eine Halbgesichtsmaske, die Augen und Nase umschließt. Sie kann aus einer Scheibe oder aus mehreren Scheiben bestehen. Gefordert wird ein splitterfestes, thermisch entspanntes Glas. Keine Plasticscheiben!

In die Maske muß ein Nasenerker eingearbeitet sein. Die Manschette, mit der die Maske am Gesicht anliegt, sollte einen doppelten Dichtrand aufweisen. Masken mit eingearbeitetem Schnorchel sind untauglich.

Als Material sollte Silikon bevorzugt werden, da es wesentliche Vorteile gegenüber Gummi aufweist. Farbe und modische Gestaltung haben wenig Einfluß auf die Funktion. Der Sitz der Maske ist dagegen sehr wichtig.

Beim Kauf empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- a) Maske an das Gesicht halten (ohne Maskenband).**
- b) Luft durch die Nase ansaugen und Atem anhalten. Wenn die Maske am Gesicht haftet, ist sie meist auch unter Wasser dicht.**
- c) Mit den Fingern durch den Nasenerker an die Nase greifen und sie zudrücken. Wenn das nicht geht, ist der Erker zu groß oder ungünstig plaziert.**

Für Träger von Sehhilfen gibt es spezielle Tauchmasken, deren Gläser ausgetauscht werden können. Damit besteht die Möglichkeit jede beliebige Gläserstärke einzusetzen.

**Schwimm- oder Chlorbrillen/Googles sind zum Tauchen absolut ungeeignet und dürfen keinesfalls verwendet werden!**

## **2. Der Schnorchel**

Der Schnorchel besteht aus einem Rohr und einem Mundstück. Das Rohr mit einem Durchmesser von ca. 18 - 23 mm sollte aus einem festen Material bestehen und ca. 30 - 35 cm lang sein. Diese Maße dürfen auf keinen Fall überschritten werden. Das obere Ende des Schnorchels sollte eine Signalfarbe haben. Keinesfalls darf am oberen Ende ein Ventil mit einem Tischtennisball angebracht sein.

**Das Mundstück sollte weich und halbrund oder U-förmig sein und mit kräftigen Beißwarzen versehen sein.**

Ein Faltenschlauch ist nicht zu empfehlen.

Als Material sind Kombinationen von Kunststoff und Gummi oder Silikon erhältlich, wobei Silikon-Kunststoff-Kombinationen wiederum wesentliche Vorteile gegenüber Gummi aufweisen.

## **3. Die Flossen**

Für die Ausübung des Tauchsports geeignete Flossen werden in zwei Arten unterschieden:

- Fußteulflossen
- Fersenbandflossen

Die Fußteulflosse ist an den Zehen meist offen und hat ein geschlossenes Fersenteil.

Die Fersenbandflossen hat ein offenes Fersenteil mit einem verstellbaren Fersenband, ist an den Zehen geschlossen und wird mit Neoprenfüßlingen getragen (z.B. beim Tauchen in kalten Gewässern).

Die Flossen sollten eine Länge von ca. 40 - 70 cm haben und weder zu hart noch zu weich sein.

**Das Flossenblatt sollte sich erst im vorderen Drittel richtig durchbiegen lassen.**

**Als Material wird gegenwärtig für das Flossenblatt hauptsächlich Kunststoff und für das Fußteil Gummi verwendet.**

**Bei der Anprobe ist darauf zu achten, daß das Fußteil nicht zu viel Spiel hat und keine Druckstellen vorhanden sein.**

## Erwerb des ZHS Grundtauchschein

Bei der Teilnahme an allen Terminen ist der Erwerb des ZHS-Grundtauchscheins möglich.

Interessierte an einem internationalen Tauchschein können diesen danach bei einer externen Tauchschule mit 4-6 Tauchgänge im Freiwasser und einer schriftliche Theorieprüfung erwerben.

### Inhalt des ZHS Grundtauchschein:

#### **1. Praktischer Teil:**

##### **a) Übungen mit ABC-Ausrüstung**

- 30s Zeittauchen unter 10m Ortsveränderung
- 25m Streckentauchen
- ABC-Ausrüstung in der Hand, abtauchen, unter Wasser anlegen, mit ausgeblasener Maske auftauchen
- 5kg Tauchring bergen aus 2-5m Tiefe, 3 mal in 1min
- 10min schnorcheln ohne Wand- oder Leinenberührung
- 50m schnorcheln, bergen eines Gerätetauchers aus 2-5m Tiefe, 50m Transport zum Beckenrand

##### **b) Übungen mit DTG:**

- 3 verschiedene Sprünge mit DTG aus 1m Höhe
- in 2-5m Tiefe Atemregler aus dem Mund nehmen, wiederangeln, ausblasen, Tauchgang fortsetzen
- in 2-5m Tiefe Maske abnehmen, ohne Maske 1min tauchen dabei atmen aus dem Atemregler, Maske ausblasen, Tauchgang fortsetzen
- DTG ablegen in 2-5m Tiefe, kontrollierter Aufstieg zur Wasseroberfläche
- DTG aus 10m Entfernung antauchen, anlegen, Tauchgang fortsetzen
- Wechselatmung aus dem Atemregler des Partners unter ständiger Ortsveränderung, mit und ohne Maske
- in 2-5m Tiefe austarieren, durch Einblasen von Atemluft in das Tauchjacket, 3min im Schwebezustand verweilen dabei atmen aus dem Atemregler
- 10min schnorcheln mit angelegtem DTG

#### **2. Theoretischer Teil:**

- Grundlagen für sicheres Tauchen mit und ohne Gerät in Gerätekunde, Tauchpraxis, Tauchgangsberechnung, Dekotabelle, Tauchphysik, Tauchmedizin