

Ausrüstung & Hinweise zu den Kursen Tauchen und Schnorcheln

ABC-Ausrüstung

ABC-Ausrüstung ist Basisausrüstung fürs Schnorcheln oder 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.
 - möglichst mit einem doppelten Dichtrand
 - große Auswahl an Farben, Modellen und Herstellern.
- Maskenglas
 - Glasscheibe aus Temperglas (splitterfest und bruchfester) Kein einfaches Glas oder Plexiglas!
 - Ein- oder Zwei Glas 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 präpariert wird, nicht mehr beschlagen.
- 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 (zusätzlich) ein Neopren Band um das Silikon Band zu machen, um die Maske leichter auf und ab zu setzen.
- 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. Dann ist sie meist auch unter Wasser dicht.
- 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 Maskengläser 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“.

Präparieren vor dem Tauchgang

Muss vor jedem Gebrauch gemacht werden!

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, verreise den Speichel auf das ganze Glas und spülen danach die Taucherbrille mit Wasser aus.

2. Spülmittel

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.

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 wir 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 ausspülen.

2. Der Schnorchel

Bestandteile:

- Schnorchel ist oft eine Kombination aus Kunststoff, Gummi oder Silikon.
- 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 andere Maße!
 - oft Signalfarben am oberen Ende
 - Spritzwasserschutz (optional).
- Mundstück.
 - Weich und halbrund oder U - förmig
 - mit kräftigen Beißwarzen oder Gaumensegel
 - Ausblasventil (optional, sehr empfohlen)
- Schnorchel Halter
 - Verschiedene Modelle zur Befestigung an der Maske
- Der Schnorchel wird beim Tauchen links am Maskenband montiert.
- Die Schnorchel sind von der Form meist für das Tragen auf der linken Seite ausgerichtet.

3. Die Flossen

- Es gibt zwei unterschiedliche Arten:
 - Fußteil- oder Schwimmbadflossen
 - Fersenband- oder Taucherflossen

Bestandteile:

- Je nach eigener Kraft und Einsatzbereich auszuwählen:
 - Länge von 40 bis 100 cm
 - Härte
 - Form
 - Material
- Schwimmbadflossen:
 - meist an den Zehen offen
 - geschlossenes Fersenteil
 - für wärmeres Wasser
 - gut fürs Schnorcheln geeignet
- Taucherflossen:
 - offenes Fersenteil mit einem verstellbaren Fersenband
 - an den Zehen geschlossen
 - werden mit Neopren Füßlingen getragen
 - Ein Muss beim Tauchen in kalten Gewässern.

Anprobe:

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

Isolation

- Je nach Wassertemperatur und eigenem Temperaturempfinden auszuwählen.
 - Lycra Shirt
 - Shorty oder Eisweste
 - 3mm - 7mm langer Anzug
 - Trockentauchanzug
 - Kopfhaube, Handschuhe und Füßlinge
- Nassanzüge sollte möglichst eng anliegen, um eine möglichst geringe Wärmeabgabe ans Wasser zu haben.
- Beweglichkeit sollte weitest gehend nicht
- eingeschränkt sein.

Hinweise Schnorchelkurs:

Inhalte:

Theorie:

- Einführung in die ABC Ausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen)

Praxis:

- Anpassung der ABC Ausrüstung
- Einstiege mit Flossen
- Maske und Schnorchel entleeren
- Flossentechniken
- Strecken schnorcheln > 400m
- Abtauchen und Druckausgleich
- Streckentauchen
- Apnoe Übungen
- Bleimengen Bestimmung (falls nötig)
- Treiben an der Wasseroberfläche
- U.v.m.

Hinweise Tauchkurs:

Inhalte:

Theorie

- Grundwissen in Tauchphysik, -technik, -medizin und Tauchgangsplanung.
- Abschluss Test

Praxis:

- Schwimmtest
- Ausrüstung Zusammenbau, Buddy Check, Einstieg, Bleiheck
- Kontrollierter Abstieg und Druckausgleichstechniken
- Buddy Team tauchen
- Flossenschlagtechniken
- Kontrolle des Finimeters
- Atemregler ausblasen und wiedererlangen
- Maske ausblasen und ohne Maske schwimmen
- Neutrale Tarierung unter Wasser herstellen und tauchen
- Gewichtssystem und Tauchgerät ab- und wieder anlegen
- Kontrollierter Aufstieg mit Sicherheitsstopp
- Partnerhilfe und Notfallübungen
- Boje setzen
- Ausstiege
- Ausrüstung abbauen, verräumen und säubern
- Spaß

Hinweise Schnuppertauchen:

Inhalte:

Theorie

- Grundregeln beim Tauchen
- Auswirkungen des Drucks unter Wasser
- Druckausgleichstechniken
- Kommunikation unter Wasser
- Ausrüstung fürs Tauchen

Praxis:

- Schwimmtest
- Ausrüstung Zusammenbau, Buddy Check, Einstieg, Blei check
- Abstieg und Aufstieg mit Tauchgerät
- Atemregler ausblasen und wiedererlangen
- Maske ausblasen
- Neutrale Tarierung unter Wasser herstellen
- Ausstieg, Ausrüstung abbauen, verräumen und säubern
- Spaß

Hinweise Apnoe/ Freediving Kurs

Inhalte:

Theorie:

- Druckausgleich
- Abtauchen
- Atemtechniken

Praxis:

- Abtauchen
- Atemtechniken
- Apnoe Statisch
- Apnoe Dynamik mit Flossen
- Sicherung des Tauchpartners