

Das ABC des Rettungsschwimmers (Flossen/Brille/Schnorchel)

Die Tauchmaske (Brille)

Ein gutes Sichtfeld und die Möglichkeit, schnell und einfach einen Druckausgleich durchzuführen, sind wichtige Kriterien bei der Auswahl einer geeigneten Maske.

Eine geeignete Tauchmaske muss unbedingt folgende Eigenschaften besitzen:

- Sichtscheibe aus Sicherheitsglas
- Dichter und druckfreier Sitz der Dichtmanschette(n)
- Gut greifbare Möglichkeit zum Druckausgleich (Nasenerker)
- Alterungsbeständiges Maskenmaterial
- Großes Blickfeld
- Kleiner Maskeninnenraum
- Möglichst geruchfreies und pflegeleichtes Maskenmaterial
- Halteband, zweigeteilt, das nicht verrutschen oder sich unbeabsichtigt lösen kann

Folgende Tipps sollten beim Kauf einer Tauchmaske zusätzlich beachtet werden:

Die Sichtscheibe sollte mit dem Schriftzug „Tempered“, „Tempered Glass“ oder „Safety-Glass“ versehen sein. Kunststoffscheiben sind abzulehnen. Sie beschlagen ständig und verkratzen leicht. Die Entscheidung für eine Einglasmaske oder eine Zweiglasmaske ist nur für Brillenträger wichtig. Diese müssen auf Zweiglasmasken zurückgreifen, wenn sie Korrekturgläser einsetzen wollen. Ansonsten handelt es sich um eine rein persönliche Entscheidung. Das Maskenmaterial sollte aus Silikon bestehen. Durchsichtige Silikonmischungen garantieren das beste Blickfeld. Von allen Dichtsystemen ist dem Doppeldichttrand der Vorzug zu geben. **Sitzprobe:** Die Maske muss ohne Druck so auf dem Gesicht sitzen, dass keine sichtbaren „Öffnungen“ zwischen Maskenrand und Gesicht zu sehen sind. Die Dichtigkeitsprobe einer Tauchmaske ist vor dem Kauf leicht auszuführen. Man drückt die Maske gegen das Gesicht, atmet durch die Nase ein und hält den Atem an. Bleibt die Maske durch den entstehenden Unterdruck am Gesicht „haften“, so ist sie dicht. Fällt sie wieder ab, so ist ein anderes Modell zu wählen.



Der Schnorchel

Ein geeigneter Schnorchel für die Tauchausbildung darf eine maximale Länge von 35 cm (Form A) nicht überschreiten und darf die Atmung aufgrund eines zu engen Querschnitts nicht behindern!

Ein Schnorchel soll die Atmung bei eingetauchtem Gesicht gewährleisten. Die Maße eines Schnorchels sind für Kinder (Form C = children, unter 150 cm Körpergröße) und Personen über 150 cm Körpergröße (Form A = adults) unterschiedlich.

- Die maximale effektive Schnorchellänge darf 35 cm (Form A) bzw. 30 cm (Form C) nicht überschreiten!
- Das Mundstück muss bequem und gut sitzen und sollte über bissfeste und nicht zu große Beißwarzen verfügen.
- Der Schnorchelinnenquerschnitt darf die Atmung nicht behindern (mind. 1,8 cm²). Der Durchmesser sollte aber 2,5 cm nicht überschreiten.
- Das Schnorchelinnenvolumen muss sich leicht ausblasen lassen
 - Die Verbindung zwischen Mundstück und Schnorchelrohr muss anatomisch und strömungstechnisch richtig geformt sein (keine Faltenschläuche als Wasserfalle, da man sonst beim ersten Einatmen das in den Falten stehende Wasser mit einatmet!).
- Stabiler Schnorchelhalter zur einfachen Montage und Demontage an der Maske.
- Das Schnorchelende sollte eine auffällige Farbgebung von mind. 3 cm Breite (fluoreszierendes Orangerot) besitzen.
- Eine Sicherung gegen Verlust bei der Tauchübung sollte vorhanden sein (z.B. zusätzliche Befestigung an der Maske).
- Schnorchel, die diese Anforderungen erfüllen, tragen das Zeichen „GS = Geprüfte Sicherheit“.
- Der Schnorchel sollte keinerlei Ventile enthalten.

Folgender Tipp sollte beim Kauf vom Schnorchel berücksichtigt werden:

Als Faustregel für den richtigen Schnorcheldurchmesser kann der Daumentest dienen. Passt der eigene Daumen gut in den Schnorchel ist der Durchmesser richtig gewählt.



Die Schwimmflossen

Die Schwimmflossen haben die Aufgabe, den Vortrieb im und unter Wasser und dabei Bewegungsfreiheit für die Hände sicherzustellen. Darüber hinaus schützen sie die Füße vor Verletzungen. Schwimmflossen sollten folgende Eigenschaften besitzen:

- Druckfreier Sitz
- Flossenblatt, das zum Fußteil leicht abgewinkelt ist
- Alterungsbeständiges und elastisches Material
- Flossenblatt, das nicht so hart ist, dass Dauerleistungen zur Muskelverkrampfung führen
- Fußteillührung, die bis auf die Zehenseite den ganzen Fuß umschließt (geschlossene Ferse)
- Seitliche Kontur des Fußteils sollte unterhalb der Knöchel verlaufen (sonst Gefahr des Wundscheuerns)

Folgende Tipps sollten beim Kauf von Schwimmflossen berücksichtigt werden:

- Die Schwimmflosse ist so anzuprobieren, wie sie später auch getragen wird. Wird sie mit Socken oder Füßlingen getragen, so ist sie auch mit diesen anzuprobieren.
- Wir empfehlen euch, für kurze und weiche Flossen zu entscheiden, da sonst schnell Krämpfe drohen.



Quellen:

Text: DLRG Ausbilderhandbuch Schnorcheltauchen

Fotos: DLRG Materialstelle