Hinweise zur Grundausrüstung („ABC-Ausrüstung“)

Da sich beim Kauf der Grundausrüstung des Schnorcheltauchens („ABC-Ausrüstung“) immer wieder viele Fragen stellen, stellen wir hier die Aussagen des Ausbilderhandbuchs Schnorcheltauchen (2. Auflage 2018) zusammen.

Tauchmaske

Eine geeignete Tauchmaske muss unbedingt folgende Eigenschaften besitzen:

- Sichtscheibe aus Sicherheitsglas
- Nahezu gleich bleibende Flexibilität des Maskenmaterials bei Temperaturen
- zwischen 0°C und +30°C
- 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, dass 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.
- Das Maskenmaterial sollte aus Silikon bestehen. Durchsichtige Silikonmischungen garantieren das beste Blickfeld.
- Von allen Dichtsystemen ist dem Doppeldichtrand 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.
- Tauchmaskenbänder, die sich auf der Rückseite des Kopfes in zwei Bänder teilen, sind druckfreier und verrutschen nicht so leicht.
- Tauchmasken mit einem Ausblasventil an der Maskenunterseite bringen keine Vorteile. Das Ausblasventil stellt mit zunehmender Alterung in Bezug auf die Dichtigkeit nur eine Schwachstelle dar.

Anmerkung:
Tauchmasken, die unmittelbar mit dem Schnorchel ver- bunden sind und bei denen über die Nase ein- und ausgeatmet wird (sog. Schnorchelmasken), sind gefährlich und für das Tauchen ungeeignet. Außerdem füllt sich bei diesen Tauchmasken der Maskeninnenraum zunehmend mit verbrauchter Luft, die immer wieder mit ein- und ausgeatmet wird.

Schnorchel

Die maximale Schnorchellänge darf 35 cm nicht überschreiten!

Die für den Taucher wichtigsten Eigenschaften sind im Folgenden zusammengefasst:

- Die **maximale** effektive **Schnorchellänge** darf 35 cm (Form A = adults über 150 cm Körpergröße) bzw. 30 cm (Form C = children, unter 150 cm Körpergröße) **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 cm^2). Der Durchmesser sollte aber 2,5 cm nicht überschreiten.
- Das **Schnorchelinnenvolumen** muss sich leicht ausblasen lassen (Form A max. 230 cm^3; Form C max. 150 cm^3).
- 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). Eine Gebrauchsanweisung, die Auskunft gibt über Benutzung, Benutzungsfehler, Warnhinweis bei Verlängerung, Altersgruppen, Pflege und Hinweise zum Sicherheitsstreifen.
- Schnorchel, die diese Anforderungen erfüllen, tragen das Zeichen „GS = Geprüfte Sicherheit".
- Der Schnorchel sollte **keinerlei Ventile** enthalten.

Schwimmflossen

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
- Fußteilführung, 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.
- Gute Fachhändler erlauben auch ein Ausprobieren im Schwimmbad.
- Die **Blatthärte** ist abhängig vom Trainingszustand. Vor dem Kauf ausprobieren!
- Es gibt zwei Hauptklassen bei den Flossen, die für den Taucher relevant sind: Schwimmbad- und Geräteflossen.
  Geräteflossen oder Sportflossen aus dem Rettungs- oder Leistungssport sind für die Schnorcheltauchausbildung ungeeignet!