

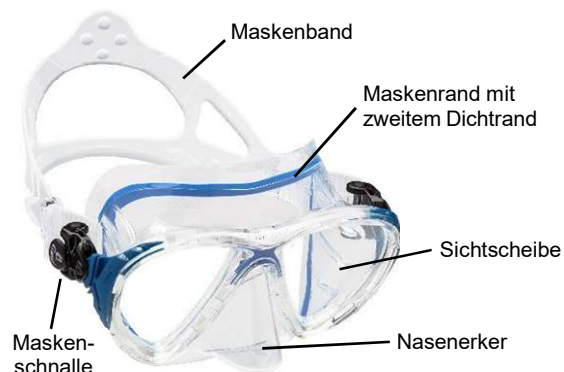
Tauchmaske

Die Tauchmaske gibt es als Einglasmasken und Zweiglasmasken. Viel wichtiger als die Bauart ist aber die Passform.

Sie muss gut sitzen!

Eine Tauchmaske besteht aus den folgenden Teilen, die aufeinander abgestimmt sind. Diese variieren in Aussehen und Material abhängig vom Hersteller:

- **Maskenrand** verhindert das Eindringen von Wasser. Der Maskenrand sollte aus hochwertigem Silikon sein und einen zweiten Dichtrand haben.
- **Sichtscheibe** aus Sicherheitsglas („tempered glass“) Dieses speziell behandelte Glas ist bruchfester als andere Gläser. Sollte es brechen, entstehen nur kleine Glaskrümel, wie beim Bruch einer Autoscheibe.
- **Nasenerker** für bequeme Passform und Druckausgleich. Damit man die Nase mit zwei Fingern anfassen kann um den wichtigen Druckausgleichs durchzuführen und damit man eventuell eindringendes Wasser wieder aus der Maske „ausblasen“ kann.
- **Maskenband** zum sicheren Halt
- **Maskenschnallen** für die Einstellung des Maskenbandes



(Quelle: Cressi, 13.02.2018)

Testen der Passform („Ansaugtest“)

1. Drücke die Maske leicht auf dein Gesicht ohne das Maskenband über den Kopf zu ziehen.
2. Saug die Maske durch kräftiges Einatmen durch die Nase fest an dein Gesicht, halte die Luft an und lasse die Maske dann los.
3. Passt die Tauchmaske, dann sollte sie jetzt für 3 bis 4 Sekunden an deinem Gesicht haften bleiben, ohne dass du sie festhalten musst.
4. Fällt sie vorher herunter ist die Maske zu groß, entstehen große Druckstellen ist die Maske zu klein.

Hier ein kurzes YouTube-Video, welches die Schritte zur perfekten Tauchmaske nochmal sehr gut verdeutlicht.

<https://youtu.be/DRSmLSHhCQU>



(Quelle: YouTube von Decathlon Tribord, 13.02.2018)

Schnorchel

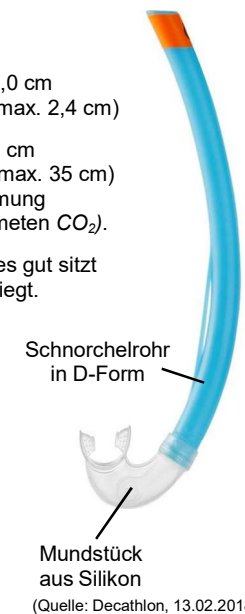
Der klassische Schnorchel besteht aus einem einfachen Plastikrohr oder Gummirohr und einem Mundstück aus Silikon.

Weiterhin gibt es Schnorchel mit einem flexiblen Mundstückrohr und / oder mit einem Ausblasventil, die sowohl Vorteile aber auch Nachteile haben (siehe Tabelle).

	Vorteile	Nachteile
Flexibles Mundstück	Das Mundstück kann so ausgerichtet werden, wie es am besten passt.	Die Falten im Mundstück sind anfällig für Rissbildungen.
Ausblasventil	Das Ventil unterstützt beim Ausblasen des Schnorchels, da ein Großteil des Wassers bereits durch das Ventil entweicht.	Das Ventil kann durch Fremdkörper (wie zum Bsp. Sand) in seiner Funktion beeinträchtigt werden und immer sich mit Wasser füllen.

Anforderungen an einen Jugendschnorchel

- **Schnorchelrohr** in D-Form
- **Rohrdurchmesser** von max. 2,0 cm (Größere und Erwachsene bis max. 2,4 cm)
- **Schnorchellänge** von max. 30 cm (Größere und Erwachsene bis max. 35 cm) Zur Vermeidung der Pendelatmung (*wieder einatmen des ausgeatmeten CO₂*).
- **Mundstück** aus Silikon, welches gut sitzt und auch angenehm im Mund liegt.



(Quelle: Decathlon, 13.02.2018)

Flossen

Man unterscheidet in Vollfußflossen (geschlossenes Fußteil) und Geräteflossen (offenes Fußteil). Beim Hallenbadtraining kommen vor allem die Vollfußflossen zum Einsatz. Geräteflossen hingegen im Freigewässer. Für das Tragen dieser Flossen werden in der Regel Fülllinge oder Neoprensocken benötigt.

Die richtigen Flossen sollten sehr gut passen, damit schmerzhafte Druckstellen oder ein Herausrutschen im Wasser nicht vorkommen (Socken können hier Abhilfe schaffen).

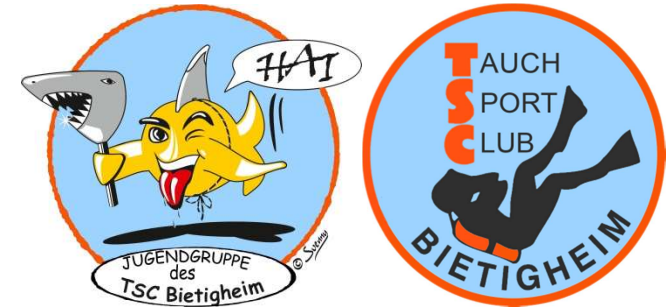
Anforderungen an eine Jugendflosse

- **Flossenblatt** sollte leicht und nicht zu hart sein, für einen geringen Kraftaufwand
- **Fußteil** sollte weich sein und eine optimale Passform haben, für einen hohen Tragekomfort



(Quelle: Cressi, 13.02.2018)

Tauch-Sport-Club Bietigheim e.V.



Was zu beachten ist
beim Kauf einer
ABC – Ausrüstung für
Kinder und Jugendliche

Tauch-Sport-Club Bietigheim e.V.
Jugendgruppe „Die Haie“

Postfach 17 10
74307 Bietigheim
E-Mail: vorstand@tsc-bietigheim.de

