

ABC-Ausrüstung

Die ABC-Ausrüstung, also Maske, Flossen und Schnorchel, gehören zur Grundausrüstung jedes Tauchenden – egal ob mit Pressluft oder im Apnoestil getaucht wird.

Eine eigene ABC-Ausrüstung ist aus Gründen der Passform und nicht zu Letzt auch Hygiene sinnvoll. Diese Handreichung soll dir dabei helfen, eine passende Ausrüstung für dich zu finden.

Maske

Eine Tauchmaske schafft einen Luftraum um Augen und Nase. Einfache Schwimmbrillen sind fürs Tauchen nicht geeignet, weil sie die Nase nicht einschließen.

Grundsätzlich unterscheidet man in Masken mit und ohne (Kunststoff-)Rahmen ums Glas herum. Bei den Masken mit Rahmen sollte darauf geachtet werden, dass der **Rahmen nicht drückt**. Wenn ihr den Rahmen beim Anprobieren schon als drückend bemerkt, verstärkt sich das beim Tauchen mit zunehmender Tiefe und Dauer. Gerade im Bereich der Nasenwurzel kann das schnell sehr unangenehm werden.

Das Wichtigste bei der Maske ist die **Passform**. Eine schlecht ausgewählte Maske wird nicht dicht werden. Vor dem Kauf solltet ihr die Maske anprobieren. Sowohl die Maskengröße selbst als auch die Form sollte zum Kopf passen. Zu große Masken liegen oft an oder über der Oberlippe. Von Oben betrachtet sollte die Maskenform ungefähr zur Kopfform passen, weil das Maskenband nicht dazu dient, durch Druck abzudichten, sondern sie nur relativ locker am Kopf hält, damit ihr sie nicht verliert.



Als **Test** ob die Maske dicht hält haltet ihr sie ohne das Maskenband anzulegen in Position und atmet durch die Nase ein. Die Maske sollte sich ans Gesicht saugen. Achtet auf Haare unter der Silikondichtung und entfernt sie nötigenfalls.

Ihr könnt mit dieser angesaugten Maske ohne sie festzuhalten mehrfach durch den Mund ein- und ausatmen und auch mal Nase und Lippen bewegen. Wenn die Maske noch immer am Gesicht klebt sollte sie auch dicht sein.



Schnorchel

Durch den Schnorchel könnt ihr beim Flossenschwimmen an der Wasseroberfläche atmen.

Kinder sollten keinen Erwachsenenschnorchel verwenden. **Kinderschnorchel** haben kleinere, bequemere Mundstücke und sind vor allem kürzer, strengen also auch die Lunge weniger an. Bequemer ist, wenn der Schnorchel schon in Richtung des Mundes **vorgebogen** ist, also kein flexibles Schlauchstück unten hat. Ein Ausblasventil unterhalb des Mundstücks ist eine Option, allerdings nicht nötig. Ein Ventil am oberen Ende des Schnorchels solltet ihr vermeiden, da ihr auch hier einen höheren Atemwiderstand habt, was die Lunge unnötig zusätzlich anstrengt. Solche Schnorchel machen – wenn überhaupt - eher im Meer bei Wellengang Sinn.

Einfache Schnorchel sind für ca. 4 Euro auch einzeln zu bekommen.

Flossen

Flossen bringen Vortrieb und erleichtern das Schwimmen und Tauchen. Fürs Training und die ersten Ausbildungen reichen euch **Schwimmbad- oder Vollfußflossen**. Sie passen meist besser, sind bequemer und universeller als sogenannte Geräteflossen. Meist werden sie überlappend für 2-3 Größen angeboten. Weil Kinderfüße schnell wachsen nehmt im Zweifel eher Flossen, die **etwas zu groß** sind. Sollten die Flossen beim Schwimmen nicht eng genug sitzen, gibt es Flossenbänder oder **Neoprensocken** (Füßlinge), um das Problem zu lösen. Letztere wärmen auch noch die Füße und können später im kalten Seewasser auch gut (zusätzlich) benutzt werden.

Wichtig ist, dass die **Flossenlänge** den Fähigkeiten des Tauchenden angepasst ist. Zu lange Flossen behindern eher und führen beim Ungeübten schon nach kurzer Zeit zu Krämpfen, weil mehr Kraft eingesetzt werden muss. Also **lieber kürzere Flossen** als zu lange Flossen nutzen.