



Hoch die Flossen Schnorchel-ABC für Einsteiger

Kurz vor dem Strandurlaub noch schnell in den Supermarkt, Flossen und Tauchmaske kaufen. Egal welche, Hauptsache günstig.

Diese Kohle ist oft wortwörtlich in den Sand gesetzt. Die Maske ist nicht dicht und die Flossen zu klein oder die Flossenblätter zu hart.

Guter Rat muss nicht teuer sein. Auch in Tauchsport-Fachgeschäften gibt schon ab ca. 50€ eine passende Ausrüstung, die die Schnorcheltour zu einem Erlebnis und nicht zu einer Enttäuschung werden lässt. Hier ein paar hilfreiche Tipps für den nächsten Schnorcheltrip.

Abtauchen:

Ein Flossenschlag mit gestrecktem Bein und Fuß aus der Hüfte heraus, dann drehen Sie den Oberkörper senkrecht ins Wasser und tauchen mit hochgestreckten Beinen ab.

Atmung:

Vor dem Abtauchen kurz entspannen und zwei- bis dreimal tief einatmen.

Achtung! Nicht hyperventilieren. Der Atemreiz ist unter Wasser blockiert, und Du kannst bewusstlos werden.

Auspusten:

Direkt nach dem Auftauchen kräftig durch den Schnorchel ausatmen. Ohne große Mühe geht es mit einem Schnorchel, der über ein Ausblasventil verfügt.

Druckausgleich:

Falls Du beim Abtauchen Druck auf den Ohren spürst, drück die Nasenflügel zusammen und press gleichzeitig Luft hinein wie beim Schneuzen. Dadurch öffnet die Eustachische Röhre zwischen Nasen-, Rachenraum und Mittelohr und ein Druckausgleich wird hergestellt.

Achtung! Eine Erkältung macht den Druckausgleich unmöglich.

Flossen:

Flossen mit geschlossene Schuhformen sog. Trainingsflossen für sind für warme Gewässer und Hallenband gut geeignet. Solche mit Fersenband sog. Geräteflossen und Füßlingen schützen vor Kälte und Verletzungen. Weiche bis mittelstarke Flossenblätter empfehle ich für Untrainierte und Anfänger.

Schnorchel:

Maximallänge: 35 Zentimeter. Bei längeren Modellen besteht die Gefahr der Pendelatmung - Du inhalierst dann verbrauchte Luft. Klappen am Schnorchel sind überflüssig und gefährlich.

Maske:

Beim Kauf solltest du sie ohne Kopfband aufs Gesicht setzen, Luft durch die Nase ansaugen und den Atem anhalten. Eine dichte Maske haftet durch den Unterdruck. Silikonmasken sind etwas teurer als Gummimasken, dafür hautverträglicher. Zudem dichten Silikonmasken besser ab.

Spucke:

Vor dem Tauchen spucke in die Maske und reibe sie aus. Danach spüle sie mit Meerwasser - es verhindert das Beschlagen der Gläser.

Schwimmboje:

Jedem Schnorchler rate ich eine Schwimmboje, an der man sich bei Erschöpfung festhalten kann.