



Theoretisches Wissen
Deutsches Schnorchelabzeichen
Basic, Challenge, Master



Grundausrüstung Schnorcheln

- Tauchbrille
 - Schriftzug: „Tempered“, „Tempered glass“ oder „Safety glass“
 - Keine Kunststoffscheiben (beschlagen!)
 - Kein Fensterglas (bei Bruch -> schwere Verletzungen)
 - Brillenmaterial aus Gummi oder Silikon
 - Dichtigkeitsprobe durchführen
 - Zwei Bänder am Hinterkopf sind besser, nicht abrutschen



- Schnorchel
 - Schnorchellänge max. 35cm
 - Schnorcheldurchmesser ca. 18-25mm
 - Gut sitzendes Mundstück
 - Gut auszublasen (bestens ohne Ausblasventil)
 - Auffällige Farbgebung
 - Keine Faltschläuche -> Wasser geht nicht vollständig raus -> schimmelt



- Flossen
 - Druckfreier Sitz
 - Flossenblatt nicht zu lang/zu hart
 - Geschlossene Fußteile
 - Seitliche Kontur soll unterhalb des Knöchels verlaufen



Geräteflossen



Sprintflossen



Tauchflossen

Grundregeln und Verhalten beim Schnorcheln

- Nur tauchen, wenn du dich wohl fühlst!
- Tauche NIE alleine
- Überwache immer deinen Tauchpartner
- Langsam und schraubend auftauchen!
- Nicht hyperventilieren! Normale Atmung vor dem Tauchen
- Immer Ruhe bewahren
- Anweisungen des/der Ausbilders/In folgen!



Ausblasen der Tauchbrille

Zum Ausblasen der Tauchbrille wird der Kopf in den Nacken gelegt, die Brille vorsichtig am oberen Rand an die Stirn gedrückt und am unteren Rand vorsichtig geöffnet. Bevor das Wasser weiter eindringt, wird stark ausgeatmet und die Brille ans Gesicht gedrückt. Es sollte sich nun kein Wasser mehr in der Brille befinden und der Tauchgang kann beginnen.



Pflege der Ausrüstung

- Mit Süßwasser spülen
- Fette und Ölen meiden, sie greifen das Material an!
- Nicht der prallen Sonne zum Trocknen aussetzen
- Nicht auf Wärmebänken oder Heizungen trocknen

Gefahren beim Schnorcheln

- Eigene Einflüsse
 - Leichtfertiges Verhalten
 - Gesundheitliche Beeinträchtigungen
 - Selbstüberschätzung
 - Krämpfe
- Äußere Einflüsse
 - Wasserdruck und Temperatur
 - Wirbel und Strömung
 - Wasserfälle, Staumauern
 - Buhnen
 - Schiffe
 - Kleinere Tiere

Buhnen:



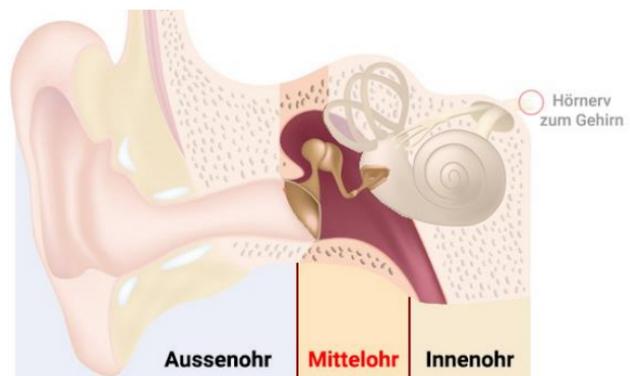
Ursachen und Anzeichen für Verletzungen

Des Mittelohres

- Stechende Schmerzen -> Mittelohrentzündung oder Trommelfellriss
- Schwindel & Gleichgewichtsprobleme -> Trommelfellriss
- Hörverlust/-minderung

Der Schädelhöhlen

- Kopfschmerzen
- Übelkeit & Erbrechen
- Sehstörungen
- Schwindel
- Bannommenheit



Atmung

Atemwiderstand im Wasser

Mit zunehmender Tiefe steigt der Wasserdruck und die Luft in der Lunge verdichtet sich stärker. Dies macht das Atmen unter Wasser zunehmend schwerer, der Atemwiderstand nimmt zu.

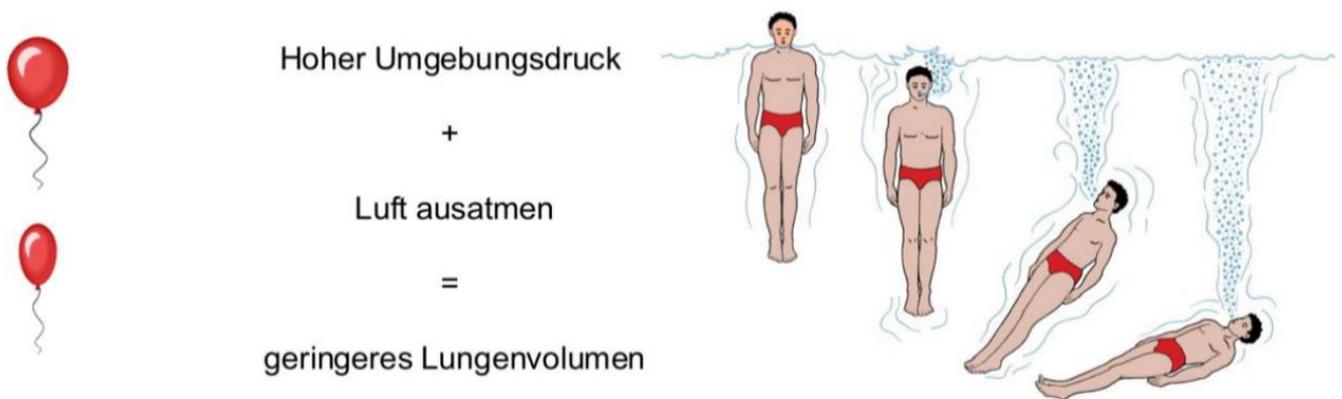
Hyperventilation

Hyperventilation ist das verstärkte Atmen, was dazu führt, dass vermehrt Kohlendioxid (CO_2) abgeatmet wird. Dies kann zu Schwindel und Ohnmacht führen, was gerade unter Wasser extrem gefährlich ist.

Wasserdruck

Die Lunge verhält sich unter Wasser wie ein Luftballon. Durch den Wasserdruck wird sie zusammengedrückt und Luft geht raus bzw. wird ausgeatmet.

Dadurch ist durch reines, ausatmen ein abtauchen möglich.

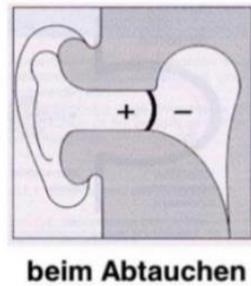
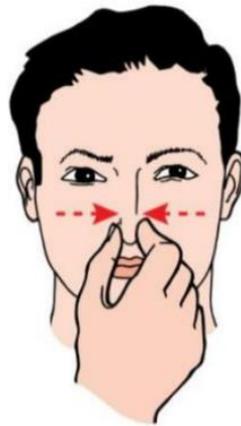


Wassertemperaturen

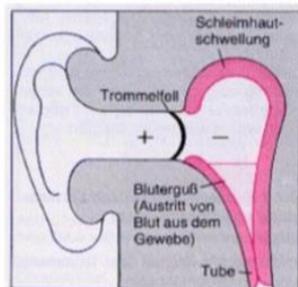
Sowohl die schnellen Wasser-Temperaturänderungen in Seen als auch dessen Trübungen können Gefahren beherbergen.

Aktiver Druckausgleich

- Nase zuhalten und schlucken
- Phasen des Druckausgleichs

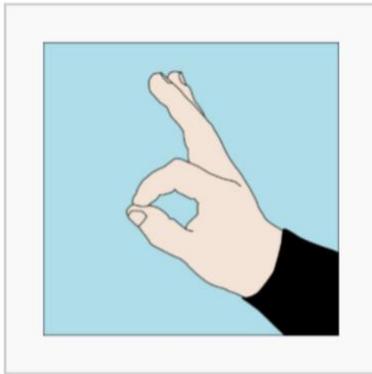


- Druckausgleich funktioniert nicht?
 - Erkältung und geschwollene Schleimhäute



- Druckausgleich erfolgt nicht
 - Trommelfellriss
 - Folgen im Wasser: Verlust des Orientierungssinns -> **Ertrinken!**

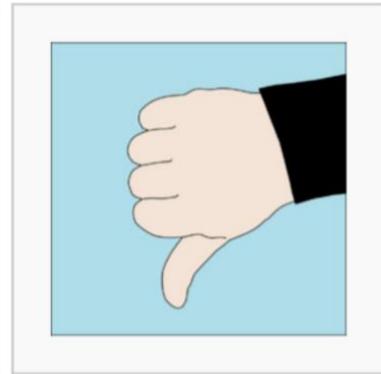
Zeichensprache



Alles OK(?) oder Ich habe verstanden!



Irgendetwas stimmt nicht! oder Ich habe ein Problem!



Abtauchen oder Tiefer tauchen



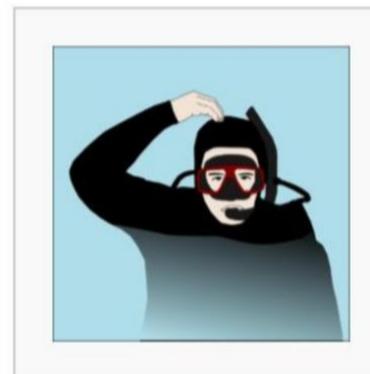
Auftauchen oder Höher tauchen



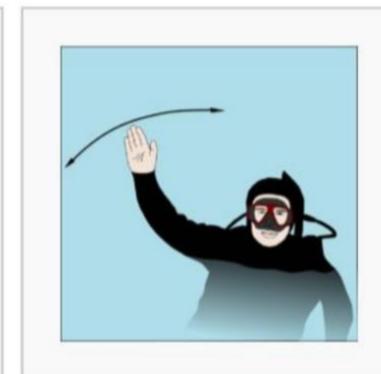
Ich kann den Druckausgleich im Ohr nicht herstellen.



*Alles OK!
(beidhändig)*

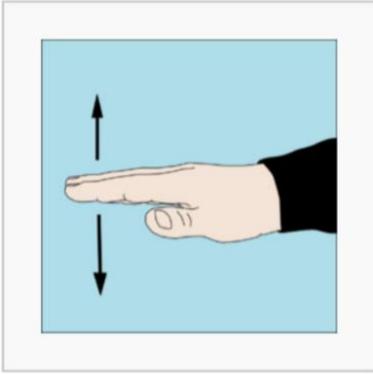


*Alles OK!
(einhändig)*



Ich brauche Hilfe! oder Notfall!

Ein Notfallzeichen, das niemals grundlos gebraucht werden sollte.



*Entspanne dich! oder
Mach langsam! oder
Beruhige dich!*



Boot oder Schiff



Schau!



Mir ist kalt!



Ich bin außer Atem!



*Ich habe keine Luft
mehr!*

Ein Notfallzeichen, das
niemals grundlos
gebraucht werden sollte.