

Achten Sie darauf, dass die Flosse fest, aber bequem am Fuß sitzt und das Fußbett sollte weich sein !



Wo kann ich meine A-B-C Ausrüstung kaufen ?

Die Ausbilder der DLRG empfehlen die Tauchausrüstung ausschließlich in einem Fachgeschäft für Tauchzubehör zu kaufen.

Aus diesem Grund hat die DLRG Schwarzenbek eine Anfänger-Tauchbrille mit Schnorchel zum Selbstkostenpreis von 15 Euro für die Kursteilnehmer im Angebot.



Muss ich vor dem ersten Tauchgang zum Arzt ?

Im Interesse der eigenen Gesundheit soll sich der Schnorcheltaucher vorher ärztlich untersuchen lassen,



denn der Körper unterliegt beim Tauchen anderen physikalischen Bedingungen (mit Wassertiefe der zunehmende Umgebungsdruck). Der Hausarzt sollte die Tauchtauglichkeit bestätigen oder unsere aktuelle Selbsterklärung.

DSTA – Ausbildung



Voraussetzungen:

- Mindestalter 12 Jahre
- Tauchtauglichkeit (Gesundheits-Selbsterklärung)
- DRSA in Bronze

Praktische Prüfung

- 600 m Flossenschwimmen (je 200 m Bauch-, Rücken- und Seitlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen
- in mindestens 3 m Tiefe Tauchbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung:
50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit; einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchringes; 50 m Schleppen eines Partners 3 Minuten, Vorführen der HLW

Theoretische Prüfung

- Schriftliche Prüfung
- Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)

Weitere Informationen zu Kursen im Schnorcheltauchen erhalten Sie bei:

DLRG Schwarzenbek e.V.

Technische Leitung - B.Wenzel

Telefon: 04151 / 7349

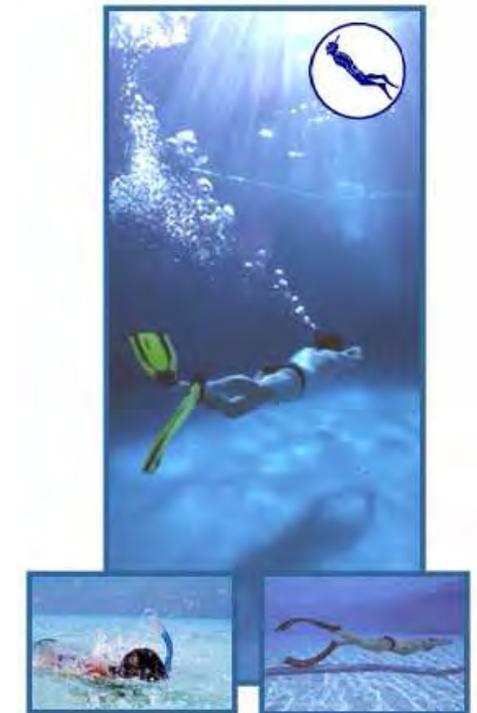
technik@schwarzenbek.dlrg.de

www.schwarzenbek.dlrg.de

Schnorcheltauchen

- In der DLRG und der Freizeit

Ausbildung in der Schwarzenbek e.V.



Eintauchen in eine andere Welt

In kristallklarem Wasser vor den Malediven oder im Roten Meer exotische Fische und Korallen beobachten, das ist der Traum eines jeden Schnorcheltauchers.



Ein Traum, der durchaus Wirklichkeit werden kann. Denn das Schnorcheltauchen ist eine Sportart, die nicht viel kostet, und die man auch in heimischen Gewässern ausüben kann.



Tauchen wird immer beliebter!

Nicht nur Jugendliche auch Erwachsene möchten in verstärktem Maße die Unterwasserwelt kennen lernen und „erobern“.



Wo kann ich das Schnorcheltauchen erlernen?

Durch eine solide und gründliche Ausbildung in der DLRG wird das Schnorcheltauchen zu einem Erlebnis und zu einem Hobby, bei dem man Erholung findet.

Da man Schnorcheltauchen nicht an einem Wochenende oder sogar an einem Tag erlernen kann, nehmen sich die Ausbilder der DLRG viel Zeit um den Schnorcheltaucher so auszubilden, dass er mit anderen Schnorcheltauchern diesen Sport ausüben kann.



Was brauche ich zum Schnorcheltauchen ?

Die sogenannte **A-B-C Ausrüstung**, das sind Tauchbrille, Schnorchel und Flossen. Es empfiehlt sich, diese in einem Fachgeschäft mit kompetenter Beratung zu kaufen. Denn es gibt beim Kauf einige Punkte zu beachten:



**Die
Tauchbrille
muss
wasserdicht
sein !!!**

Machen Sie den Dichtigkeitstest. Die Tauchbrille ansetzen und durch die Nase einatmen. Die Brille muss am Gesicht haften.

Sie sollte aus Sicherheitsglas (tempered) bestehen, ein Nasenerker muss vorhanden sein und eine doppelte Dichtlippe am Rand.

Achten sie auf ein möglichst großes Gesichtsfeld mit kleinem Totraum.
Auf keinen Fall Tauchbrillen mit integriertem Schnorchel verwenden.



Beim **Schnorchel** heißt die Devise: **je einfacher, desto besser**. Das Rohr darf max. 35 cm lang sein und bis zu 3 cm Durchmesser haben. Das Mundstück sollte weich sein und Beißwarzen haben. Keine Ventile verwenden, die ein Ausblasen des Schnorchels verhindern.

Auch beim Kauf der Flossen sind einige Dinge zu beachten. Taucherflossen unterteilt man in drei verschiedene Härtegrade.

Hartes Flossenblatt

Ist nur geeignet für gut trainierte Taucher

Normales Flossenblatt

Ist geeignet für Hobbytaucher

Sehr weiches Flossenblatt

Ist besonders gut für Anfänger geeignet

Das Flossenblatt nicht zu hart und nicht zu weich wählen !