



# DLRG

Ortsgruppe Koblenz e.V.  
Thilo Künneth  
tauchen@koblenz.dlrg.de



## Tipps zur ABC-Ausrüstung

Die so genannte **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:

**A.** Die **Tauchbrille** muss dicht sein. Mach 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, möglichst weiche Dichtlippe am Rand. Das Kopfband sollte auswechselbar, längenverstellbar und hinten geteilt sein. Achte auf ein möglichst großes Gesichtsfeld mit kleinem Totraum. *Auf keinen Fall* Tauchbrillen mit integriertem Schnorchel verwenden. Den Kunststoffrand gibt es in Gummi oder als Silicon- Mischung. Letztere ist weicher und beständiger. Bei durchsichtigem Siliconrand bedenken: Das Silicon vergilbt mit der Zeit! Für Brillenträger ist das Auswechseln der Frontscheibe in geschliffenes optisches Glas möglich (Info beim Fachhändler!).

Kosten: ca. 30 € (einfaches Model) - 75 € (modische Farben)

**B.** Beim **Schnorchel** heißt die Devise: **je einfacher, desto besser**. Das Rohr darf *maximal 35 cm* lang sein und bis zu 3 cm Durchmesser haben. Keine Ventile verwenden, die ein Ausblasen des Schnorchels verhindern. Ein Faltenschlauch als Verbindung zwischen Mundstück und Rohr ist nicht empfehlenswert. Das Mundstück sollte anatomisch geformt, Beißwarzen haben und nicht zu weich sein. Kosten: ca. 10 € (einfacher Schnorchel).

Anm.: Neue Modelle gibt es mit seitlichem Ausblasventil: Für Grundlehrgang zum Üben nicht gut geeignet, auch zu teuer!

**C. Flossen:** Die Größe und Härte des Flossenblattes sollte je nach Trainingsstand gewählt werden. Am Anfang nicht zu fest, sonst besteht die Gefahr eines Krampfes beim Üben. An der Seite verstärkte Kanten, hinten geschlossen (kein Fersenband zum Schnorcheln!). Kosten: ca. 30 € (einfaches Model) bis 80 €