



Handreichung

Deutsches Schnorchelabzeichen

Ein Leitfaden für die Ausbildung

BFS
Bundesverband zur
Förderung der
Schwimmbildung

Impressum

Handreichung zum Ausbilden und Abnehmen der Deutschen Schnorchelabzeichen
(Deutscher Schnorchelpass)

Theoretische Grundlagen, didaktische Hinweise und praktische Leistungen

Herausgeber:

Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS),
Bad Nenndorf

November/2023

Redaktion/Inhalt:

Tina Hellenkamp (VDST), Willi Hacklsperger (DRK Wasserwacht), Wolfgang Lehmann (DSV),
Astrid Kamps (DLRG)

Grafiken: Uwe Hoffmann, DRK Wasserwacht

Fotos: Adobe IStock

Satz/Layout: DLRG Service GmbH, Bad Nenndorf

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form
ohne Zustimmung des Bundesverbands zur Förderung der Schwimmbildung nicht erlaubt.

Handreichung Deutsches Schnorchelabzeichen

Ein Leitfaden für die Ausbildung

Inhalt

Einführung	3
1. Medizinische, physikalische und physische Grundlagen	4
2. Die Ausrüstung	6
3. Handhaben der Ausrüstung	7
4. Gefahren beim Schnorcheln (Freigewässer)	9
5. Praktische Hinweise zur Ausführung	9
6. Praxis – die Leistungen	12

Einführung – warum Schnorchelabzeichen?

Das Schnorcheln erfreut sich großer Beliebtheit in Deutschland. Die Welt unter Wasser zu entdecken, interessiert Jung und Alt, Menschen mit und ohne besondere Affinität zum Element Wasser. Sie möchten schauen, staunen und oft auch abtauchen, um die Tier- und Pflanzenwelt aus der Nähe zu erleben.

Gleichzeitig ist es über Sportgeschäfte, das Internet und auch über Angebote des Einzelhandels sehr einfach geworden, die nötige „ABC“-Ausrüstung (Tauchmaske, Schnorchel, Flossen) zu erhalten. So finden diese Gegenstände weitere Verbreitung in der Bevölkerung. Damit besteht bei vielen die Voraussetzung, um (auch) in Freigewässern zu schnorcheln.

Beim Schnorcheln, das auch mit Abtauchen einhergeht, bestehen physikalische Gegebenheiten und Gefahren, die man kennen sollte. Insbesondere der Druck unter Wasser wirkt auf Hohlräume im Körper. Es gilt, Sicherheitshinweise zu beachten. Fähigkeiten wie sicheres Abtauchen, Auftauchen und effizientes Fortbewegen sind hier wichtig.

Um Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den Details vertraut zu machen und sie beim Schnorcheln auf attraktive Weise anzuleiten, hat der Bundesverband zur Förderung der Schwimmabzeichen e. V. (BFS) den Deutschen Schnorchelpass mit Schnorchelabzeichen in drei Stufen konzipiert. Mit ihnen sollen – analog zu den Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen – Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und nachgewiesen werden, damit alle sicher und mit Freude die Unterwasserwelt aktiv entdecken können. Mit dieser vielseitigen Ausbildung erlangen die Teilnehmer:innen Gewandtheit im nassen Element und Sicherheit beim Abtauchen bzw. (Fort-) Bewegungen unter Wasser.

Generell gelten die (Sicherheits-) Hinweise der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO) auch für die beim Deutschen Schnorchelabzeichen verlangten Übungen, Leistungen und Situationen.

Die Voraussetzung

Das Deutsche Schnorchelabzeichen kann erworben werden bei Nachweis des Deutschen Schwimmabzeichens Bronze, was dem sicheren Schwimmen entspricht.

Wer darf die Schnorchelabzeichen abnehmen?

Abnahmeberechtigt sind Mitgliedsverbände des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) sowie die in der DPO unter Ziffer 4.3 „Prüfberechtigung“ genannten Gruppen.

Ziel der Abzeichen

Wer ein Schnorchelabzeichen erwirbt, weist sowohl theoretische Kenntnisse als auch praktische Fähigkeiten zum Bewegungsraum „(unter) Wasser“ auf unterschiedlichen Niveaustufen nach (i. d. R. Schwimmbad). Die Teilnehmer:innen zeigen, dass sie selbstständig und verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit sowie der ABC-Ausrüstung umgehen und sich unter Wasser sicher aufhalten, bewegen und orientieren können.

Dreistufiges Abzeichenkonzept

Niveau 1 - Bronze/Basic

Niveau 2 - Silber/Challenge

Niveau 3 - Gold/Master

Jede Stufe kann unabhängig von den anderen als eigenständiges Abzeichen abgelegt werden. Die Reihenfolge der Stufen Bronze, Silber, Gold ist sinnvoll, aber nicht festgelegt.

Handreichung zu den Schnorchelabzeichen

Unter Wasser herrschen andere Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten als an Land. Sie sind uns weniger vertraut. Die elementaren Grundlagen sind für alle Trainer:innen und Lehrpersonen in diesem Leitfaden zusammengetragen, um ein Grundverständnis herzustellen.

Wichtig:

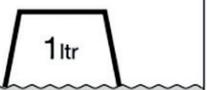
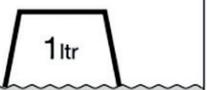
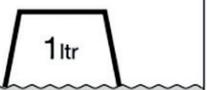
Sicherheit steht an erster Stelle. Wer nicht im Tauchsport zuhause ist, sollte bzw. muss sich vorab mindestens mit diesen Grundlagen, Erläuterungen und Ausführungsempfehlungen beschäftigen, um das Training und die Abnahmen sicher und sachgerecht gestalten zu können.

Basiswissen zur Ausrüstung und ihrer Handhabung ist unverzichtbar und soll in angemessener Weise auch den Teilnehmer:innen der Schnorchelabzeichen vermittelt werden.

Damit die Bewegungsformen und alle Übungen sicher und korrekt angeleitet und fachgerecht geprüft werden können, sind im Leitfaden konkrete Ausführungshinweise enthalten. Ebenso gibt es Kurzanleitungen und Tipps zum Üben.

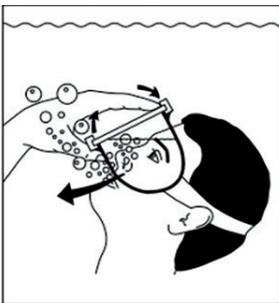
1. Medizinische/Physische/Physikalische Grundlagen	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Atemluft: Atemluft besteht zu 21 % aus Sauerstoff. In der Ausatemluft sind noch ca. 17 % Sauerstoff enthalten. Ein Atemreiz entsteht, wenn der Kohlendioxidwert im Blut steigt.</p>	<p>Atmen im Wasser kann anstrengender sein als an Land und muss geübt werden</p>	<p>Gespräch</p>
<p>Erhöhter Atemwiderstand: Atmen durch den Schnorchel bedeutet mehr Anstrengung für die Atemmuskulatur. Sensible Menschen bemerken das sofort. Grund ist der Druckunterschied zwischen Wasseroberfläche (Umgebungsdruck = 1 bar) und der Position des Tauchers im Wasser. Dort wirkt zusätzlich der Wasserdruck auf den Körper. Die Luft muss gegen diesen Druck eingeatmet und die Lunge aufgebläht werden. Man benötigt daher mehr Kraft, um einzuatmen.</p> <p>Wird der Schnorchel zu lang, ist das Herz nicht mehr in der Lage, das Blut aus dem Thorax herauszudrücken. Das würde zu einem Herz-Kreislauf-Kollaps führen. Evtl. können durch den Druckunterschied die kleinsten Lungengefäße (Alveolen) verletzt werden.</p>	<p>Atmen im Wasser benötigt mehr Muskelkraft als an Land</p>	<p>Gespräch an Land übungshalber eine Minute durch den Schnorchel atmen</p>
<p>Überatmung (Hyperventilation) entsteht, wenn mehrmals kurz hintereinander tief eingeatmet wird. Mancher verfolgt damit vermeintlich das Ziel, Sauerstoff zu tanken – das ist nicht möglich. Man erreicht damit, dass der Kohlendioxidanteil im Blut verringert und so die Atemreizschwelle nach hinten verschoben wird. Dies birgt die Gefahr der Bewusstlosigkeit durch zu geringen Sauerstoffgehalt im Körper vor Einsetzen des Atemreizes („Schwimmbadblackout“).</p> <p>Hyperventilieren ist gefährlich und zu unterlassen.</p>	<p>Überatmung ist gefährlich und daher zu unterlassen</p> <p>Gefahr, das Bewusstsein zu verlieren durch zu wenig Sauerstoff</p> <p>→ Ausatmen ist wichtig!</p>	<p>Gespräch</p>
<p>Sinne unter Wasser: Durch die Lichtbrechung an der Tauchmaske unter Wasser erscheint alles etwas größer und näher als in Wirklichkeit, dies erfordert Eingewöhnung. Schall verbreitet sich unter Wasser sehr schnell. Die Richtung kann aber nicht bestimmt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • man sieht größer und näher • man hört sehr gut, kann den Schall aber nicht zuordnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Greifversuche • Geräusche machen aus einer Ecke, Teilnehmer:innen sollen Richtung zeigen
<p>Wärmehaushalt im Wasser: Wasser leitet Wärme 25-mal so gut wie die Luft. Der Körper gibt im Wasser dreimal so viel Wärme ab wie an Land, wir kühlen schneller aus. Zeichen für Unterkühlung sind Zittern, blaue Lippen, schnellerer Herzschlag, schnellere Atmung, reduzierte Konzentrations- und Handlungsfähigkeit. Bei großer Unterkühlung kann Verwirrtheit auftreten.</p>	<p>Kälteanzeichen erkennen</p> <p>Reaktion: Wasser verlassen, aufwärmen</p>	<p>Gespräch</p>

Grafik: Wasserdruck (DRK)

1. Medizinische/Physische/Physikalische Grundlagen		In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Tiefe</th> <th style="width: 85%;">Volumen V</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Oberfläche</td> <td style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">1 ltr</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10 m</td> <td style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">1/2 ltr</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20 m</td> <td style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">1/3 ltr</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30 m</td> <td style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">1/4 ltr</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Tiefe	Volumen V	Oberfläche	 <p style="text-align: center;">1 ltr</p>	10 m	 <p style="text-align: center;">1/2 ltr</p>	20 m	 <p style="text-align: center;">1/3 ltr</p>	30 m	 <p style="text-align: center;">1/4 ltr</p>	<p>Druck und Barotrauma: Im Wasser herrscht ein größerer Umgebungsdruck als an der Oberfläche. Flüssigkeiten (Wasser, Blut, Urin) sind davon unbeeinflusst. Luft und Hohlräume jedoch werden zusammengedrückt (komprimiert). Beispiel sind das Innenohr, die Stirn-/Nebenhöhlen und die Lunge. Auch an den Augen können Verletzungen entstehen, wenn z. B. in der Tauchmaske Unterdruck herrscht. Verletzungen durch Druckverhältnisse nennt man Barotraumen.</p> <p>Pro 10 Meter Wassertiefe steigt der Druck um 1 bar, so herrschen in 10 Meter Tiefe bereits 2 bar (1 bar Oberflächendruck plus 1 bar Tiefendruck). Auf 3 Meter wirken also 1,3 bar Druck auf unseren Körper. Luftgefüllte Hohlräume werden zusammengedrückt. Ihren Unterdruck müssen wir durch den Druckausgleich beseitigen, damit dort kein Schaden entsteht.</p> <p>Zum Druckausgleich in den Innenohren/Schädelhöhlen (Nasennebenhöhlen) wird die Nase mit Daumen und Zeigefinger einer Hand zugehalten und Luft wie beim Ausatmen von innen dagegen gedrückt. So dringt Luft durch die Ohrtrumpete (Eustachische Röhre) ins Mittelohr, die Trommelfelle entspannen. Manche Menschen erreichen den Druckausgleich auch durch eine geschickte Schluckbewegung. Es knackt in den Ohren.</p> <p>→ Druckausgleich ist unter Wasser alle 1-2 Meter zu absolvieren! Zum Druckausgleich in der Tauchmaske pustet man etwas Luft durch die Nase in sie hinein. Beim Auftauchen entweicht der Überdruck von allein, hier ist keine Hilfe nötig.</p> <p>Wichtig: Der Druckausgleich wird niemals erzwungen, also gegen spürbaren Widerstand ausgeführt.</p> <p>Achtung, Kontraindikation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Erkrankungen wie Erkältung/Polypen (Schleimbildung) und bei Kindern im Wachstum kann es sein, dass der Druckausgleich nicht funktioniert – dann ist Tauchen verboten. • Ohrenstöpsel verhindern den Druckausgleich, ebenso Nasenklammern. Sie sind daher beim Tauchen verboten. 	<p>Druckausgleich ist nötig, sonst sind Verletzungen möglich</p> <p>Mit der Tiefe steigt der Druck unter Wasser</p>	<p>Gespräch</p> <p>Bild (Ohr, Lunge) zeigen zur Veranschaulichung</p> <p>Demonstration Druckausgleich und Üben mit TN</p>
Tiefe	Volumen V												
Oberfläche	 <p style="text-align: center;">1 ltr</p>												
10 m	 <p style="text-align: center;">1/2 ltr</p>												
20 m	 <p style="text-align: center;">1/3 ltr</p>												
30 m	 <p style="text-align: center;">1/4 ltr</p>												
<p>Zum Druckausgleich in den Innenohren/Schädelhöhlen (Nasennebenhöhlen) wird die Nase mit Daumen und Zeigefinger einer Hand zugehalten und Luft wie beim Ausatmen von innen dagegen gedrückt. So dringt Luft durch die Ohrtrumpete (Eustachische Röhre) ins Mittelohr, die Trommelfelle entspannen. Manche Menschen erreichen den Druckausgleich auch durch eine geschickte Schluckbewegung. Es knackt in den Ohren.</p> <p>→ Druckausgleich ist unter Wasser alle 1-2 Meter zu absolvieren! Zum Druckausgleich in der Tauchmaske pustet man etwas Luft durch die Nase in sie hinein. Beim Auftauchen entweicht der Überdruck von allein, hier ist keine Hilfe nötig.</p> <p>Wichtig: Der Druckausgleich wird niemals erzwungen, also gegen spürbaren Widerstand ausgeführt.</p> <p>Achtung, Kontraindikation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Erkrankungen wie Erkältung/Polypen (Schleimbildung) und bei Kindern im Wachstum kann es sein, dass der Druckausgleich nicht funktioniert – dann ist Tauchen verboten. • Ohrenstöpsel verhindern den Druckausgleich, ebenso Nasenklammern. Sie sind daher beim Tauchen verboten. 	<ul style="list-style-type: none"> • muss geübt werden • mehrmals durchführen bei tieferem Abtauchen, ca. jeden Meter • beim Auftauchen reguliert es der Körper normalerweise von alleine • bei Erkältung vorsichtig testen, evtl. funktioniert der Druckausgleich nicht → dann nicht abtauchen • Ohrenstöpsel sind verboten 	<p>Gespräch</p> <p>Nasengriff üben</p> <p>→ bei den Übungen im Wasser auf Sicht kontrollieren</p> <p>Knacken in den Ohren abfragen</p> <p>An Land und im Wasser üben</p>											

1. Medizinische/Physische/Physikalische Grundlagen	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Anzeichen für Barotraumen: Barotraumen sind Verletzungen, die durch Druckverhältnisse hervorgerufen werden (Über- oder Unterdruck).</p> <p>Beim ABC-Schnorcheln können Schmerzen in den Ohren, Neben- oder Stirnhöhlen, rote Augen in der Tauchmaske, auch Schwindel, eingeschränktes Hörvermögen oder Übelkeit auftreten, wenn der Druckausgleich nicht funktioniert oder nicht erfolgreich umgesetzt wurde.</p>	<p>Ohrenschmerzen, rote Augen, Schwindel, Einschränkungen beim Hören, Übelkeit können Zeichen eines Barotraumas sein → Druckausgleich beim Abtauchen immer ausführen</p>	<p>Gespräch</p>
<p>Sicherheit</p> <p>Die Teilnehmer:innen sollen nie</p> <ul style="list-style-type: none"> • allein, • gegen ihr Gefühl • über ihr Können hinaus • mit unzulänglicher Ausrüstung • mit einer Erkältung oder akuten Allergiesymptomen, • mit Hyperventilation • nach Rekorden schnorcheln und tauchen. <p>Im Freibad und Freigewässer auf die Wetter- und Wasserbedingungen achten.</p>	<p>Wir tauchen nur gesund und mit anderen, nie allein, entsprechend unseren Fähigkeiten, mit intakter Ausrüstung.</p> <p>Wir informieren uns über die Bedingungen und beobachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unser Wohlbefinden • Wetter • Wassertemperatur 	<p>Gespräch/Dialog</p>
2. Die Ausrüstung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Die so genannte ABC-Ausrüstung besteht aus Tauchmaske, Schnorchel und Flossen. Zum Einsatz im Schwimmbad ist die jeweilige Badeordnung zu beachten und Rücksicht auf andere Gäste zu nehmen.</p>	<p>„ABC“ als Grundausrüstung</p>	
<p>Die Tauchmaske muss einen Nasenerker haben, damit der Druckausgleich in der Tauchmaske ausgeführt werden kann. Sie sollte aus einer bruchsicheren (tempered, teils auch nur mit einem „T“ gekennzeichnet) Glasscheibe und Silikonrand bestehen. Der Silikonrand muss direkt auf der Haut aufliegen. Drückt man die Tauchmaske an und hält die Luft an, soll sie ohne Kopfband am Gesicht halten.</p> <p>Vollgesichtsmasken mit fest integriertem Schnorchel eignen sich aufgrund ihres großen Volumens NICHT zum Abtauchen. Es besteht die Gefahr von Barotraumen/Augenverletzungen.</p>	<p>Bruchsicheres Glas wichtig, Nasenerker, guter Sitz</p> <p>Keine Vollgesichtsmaske nutzen!</p>	<p>Informationsgespräch</p> <p>Ausrüstung zeigen und handhaben</p>
<p>Die Flossen sollten für das Schwimmbad ein geschlossenes Fußteil besitzen und nicht drücken, da sonst Krampfgefahr besteht. Es gibt weiche, mittlere und harte Flossenblätter, die je nach Trainingszustand zu nutzen sind. Anfänger benötigen weiche Flossen.</p>	<p>Flossen dürfen nicht drücken</p> <p>Anfänger nutzen weiche Flossen.</p>	
<p>Der Schnorchel sollte durchgehend aus Silikon/Kunststoff gefertigt sein, am besten ohne Ventileinsatz in der Krümmung, da dies eine potenzielle Schwachstelle ist. Er wird per Clip seitlich am Maskenband befestigt oder unter es geschoben. Die zuweilen anzutreffenden Mittelschnorchel sind länger und daher ungeeignet.</p> <p>Laut DIN EN 1972 darf der Schnorchel max. 38 cm lang sein. Der Sinn ist, Lungenverletzungen zu vermeiden.</p>	<p>Schnorchel passend wählen; keinen Mittelschnorchel im Regelfall.</p>	

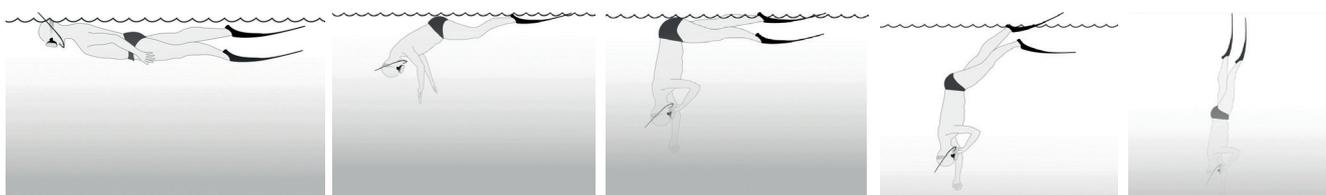
3. Handhaben der Ausrüstung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Flossen: Flossen werden ausschließlich im Wasser benutzt. Nasse Flossen lassen sich leichter anziehen.</p> <p>Durch ihre große Abdruckfläche verstärken Flossen grundsätzlich die Wirkung der Beinbewegung deutlich und beanspruchen gleichzeitig die Muskulatur stark.</p> <p>Überlange Flossenblätter sind für Kinder/Jugendliche nicht gut geeignet und auch bei Erwachsenen setzen sie unbedingt einen korrekten und geübten Beinschlag voraus.</p> <p>Bei ungeübten Nutzern kann die Beanspruchung zu Krämpfen in Füßen und/oder Waden führen. Sollte es zu einem Krampf kommen, Ruhe bewahren. Auf den Rücken legen, evtl. Schnorchel aus dem Mund nehmen, Bein/Fuß entspannen, evtl. Wasser verlassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vor dem Anziehen nass machen • Nur im Wasser benutzen • An Land nicht laufen, nur notfalls und nur rückwärts <p>Bei Krampf: Ruhe bewahren, Rückenlage, entspannen</p>	<p>Gespräch, dann gemeinsam üben</p>
<p>Tauchmaske: Die Tauchmaske soll mittels ihrer Bänder anliegen, aber nicht eng drücken. Sie muss halten, wenn man sie ohne Bänder anlegt und nicht atmet. Es ist wichtig, unter dem Silikonrand alle Haare zu entfernen, da die Tauchmaske ansonsten undicht sein kann.</p> <p><u>Schutz vor Beschlagen:</u> Vor der Benutzung (Tauchmaske trocken) wird die Innenseite des Glases mit dem eigenen Speichel oder einer minimalen Menge Duschgels befeuchtet, dies dann verreiben. Direkt vor dem Aufsetzen einmal ins Wasser tunken und das eigene Gesicht mit Wasser befeuchten. Tauchmaske aufsetzen und nicht mehr abnehmen bis zum Übungsende.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufsetzen der Tauchmaske und Dichtigkeitsprüfung (fester Sitz) • Maskenband über den Kopf ziehen. Die Tauchmaske sollte fest, aber nicht zu eng sitzen. • Korrekten Sitz erläutern und prüfen • Anti-Beschlag-Maßnahmen erläutern 	<p>Zeigen und gemeinsam üben</p>
<p>Ausblasen der Tauchmaske: Dringt Wasser in die Tauchmaske ein, können wir sie einfach wieder freiblasen, indem wir durch die Nase Luft in die Maske ausatmen.</p> <p>Voraussetzung für dieses Maskenausblasen ist die Überwindung des „Wasser-Nase-Reflexes“: Die Teilnehmer:innen müssen in der Lage sein, bei Kontakt der Nase mit Wasser (z. B. in der Tauchmaske) gezielt durch Mund oder Nase oder beides ein- bzw. auszuatmen. Einen der beiden Wege bewusst auszuschalten, muss geübt werden!</p> <p>Zum Ausblasen der Tauchmaske in eine senkrechte Körperposition gehen. Dann den Kopf leicht in den Nacken legen, mit einer Hand oben auf den Maskenrand an der Stirn drücken, ein <u>wenig Luft</u> in die Tauchmaske ausatmen. Die Luft verdrängt das Wasser leicht aus der Tauchmaske. Wichtig: Bei dieser Übung befindet sich der Schnorchel bei Beginnern grundsätzlich NICHT im Mund.</p> <p>Die Übenden unbedingt gut beobachten, kontrollieren und am Ende anschauen: Tauchmaske leer?</p> <p>→ OK-Zeichen verabreden</p> <p>→ Dabei anschauen!</p>	<p>Wassereintritt in die Tauchmaske können wir einfach beheben</p> <p>Wasser-Nase-Reflex beherrschen: gezielte Mundatmung nötig/Nasenatmung ausschalten können,</p> <p>auch in der Form schwimmen lassen: mit Maske, ohne Schnorchel</p> <p>Kontrollblick: nach dem Ausblasen die Trainer anschauen lassen – die Tauchmaske muss leer sein</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wasser-Nase-Reflex erklären und üben: Atmen durch den Schnorchel OHNE Tauchmaske 2. Ausblasen zunächst im flachen Wasser üben, z. B. kniend: Tauchmaske nur halb füllen und ausblasen; 3. später komplett ausblasen 4. dann im Schwimmerbecken



3. Handhaben der Ausrüstung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
		<p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • untertauchen, Tauchmaske angelegt, Schnorchel NICHT im Mund • Tauchmaske mit der Hand leicht anheben, damit Wasser eindringt • senkrechte Körperhaltung einnehmen, Kopf leicht in den Nacken nehmen • mit der Hand an den oberen Maskenrand drücken, dann leicht durch die Nase ausatmen = Die Luft drückt das Wasser aus der Tauchmaske • so lange leicht ausatmen, bis alles Wasser weg ist • auftauchen, Schnorchel mit Restluft ausblasen
<p>Schnorchel: Er wird rechts- oder linksseitig mittels einer Lasche am Maskenband befestigt oder darunter gescho-ben. Man atmet durch den Mund. Nach dem Tauchen muss der vollgelaufene Schnorchel wieder freigeblasen werden.</p> <p>Ausblasen: Es gibt zwei Methoden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entweder das eingelaufene Wasser durch stoßartiges Ausatmen gegen den Wasserwiderstand entfernen (Wasser spritzt nach oben heraus), was recht anstrengend ist. 2. Alternativ in der Endphase des Auftauchens das eingelaufene Wasser durch in den Nacken gelegten Kopf mittels leichten Ausatmens aus dem Schnorchel drücken (Wasser läuft nach hinten heraus). Kopf direkt danach zum Einatmen wieder senkrecht nehmen. Diese Methode erfordert ein paar Übungsdurchgänge, ist aber sehr viel weniger anstrengend. <p>Sicherheit: Es besteht die Gefahr eines Stimmritzenkrampfes, wenn restliches Wasser aus der Schnorchelkrümmung schnell angeatmet wird und in den Hals gerät. Eine Atmung ist dann kurzfristig nicht mehr möglich, es droht Bewusstlosigkeit. Diese löst den Stimmritzenkrampf zwar zuverlässig, ist jedoch im Wasser lebensgefährlich.</p> <p><u>Anfänger müssen daher sehr gut beobachtet werden.</u></p> <p>Grundsatz: Nach anstrengenden Übungen/Streckentauchen wird der Schnorchel aus Sicherheitsgründen NICHT mehr ausgeblasen.</p>	<p>Befestigen des Schnorchels an einer Seite der Tauchmaske.</p> <p>Schnorchel muss nach dem Tauchen ausgeblasen werden.</p> <p>Danach <u>vorsichtig</u> einatmen</p> <p>Evtl. noch vorhandenes Restwasser sofort ausblasen, erst danach richtig einatmen.</p> <p>Die zwei Methoden erläutern</p> <p>Gut beobachten</p> <p>Nach anstrengendem Tauchen Schnorchel nicht mehr ausblasen!</p>	<p>An Land Kopfhaltung üben, dann im Wasser beide Methoden vorsichtig testen.</p> <p>Auftauchen mit und ohne Schnorchel üben, dann das Ausblasen üben.</p> <p>Auftauchen, ausblasen und anschließend direkt weiterschwimmen üben.</p>

3. Handhaben der Ausrüstung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Ausrüstungspflege: Die gesamte Ausrüstung sollte nach dem Gebrauch mit Süßwasser gespült werden. Sie sollte an einem kühlen, schattigen und trockenen Ort gelagert werden, damit keine Sprödigkeit entsteht. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Die Tauchmaske sollte ab und zu gründlich von innen gereinigt werden.</p>	<p>Ausrüstung nach Gebrauch abspülen. Direkte Sonne vermeiden.</p>	
4. Gefahren beim Schnorcheln (Freigewässer)	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Durch diverse Strömungen besteht die Gefahr des unbemerkten Abtreibens oder Raustreibens</p> <p>Durch kühlendes Wasser bleibt eine starke UV-Bestrahlung der Haut oft unbemerkt, sodass eine Sonnenbrandgefahr besteht. U.a. auch durch die Ablenkung der Unterwasserwelt.</p> <p>Gefahr des Zusammenstoßens mit Steinen, Ufer etc.</p>	<p>Strömungen beobachten Regelmäßig aufblicken zur Orientierung. Funktionsshirt evtl. mit langen Ärmeln anziehen, bei starker Sonne nicht zu lange Schnorcheln.</p>	
5. Praktische Hinweise zur Ausführung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Kommunikation/OK-Zeichen: Reden wird im/unter Wasser durch Zeichensprache ersetzt. Beim Flossenschwimmen/Schnorcheln ist nur das OK-Zeichen relevant. Dabei bilden Daumen und Zeigefinger einen Kreis, die restlichen Finger sind abgespreizt. Es funktioniert sowohl als Frage („Alles OK?“) wie auch als Aussage („Alles OK!“).</p>	<p>OK-Zeichen als Frage und als Bestätigung</p>	<p>Zeigen</p>
<p>Kopfüber abtauchen beim Schnorcheln: Effektives Abtauchen funktioniert mit dem Kopf voran. Dazu liegt oder treibt man ausgestreckt an der Oberfläche. Die gestreckten Arme mit gefassten Händen werden senkrecht unter die Schultern gebracht, so dass die Fingerspitzen zum Beckenboden zeigen. Der Kopf geht zwischen die Arme, das Kinn wird zur Brust genommen. Der Körper knickt in der Hüfte 90 Grad ab, mit dem Schwerpunkt senkrecht über den Händen weist der Oberkörper nach unten. Ein Delfin-Kick kann das Abtauchen unterstützen. Es hilft, die Unterschenkel/Füße aus dem Wasser zu heben. Außerhalb des Wassers nicht bewegen.</p> <p>Das Abtauchen findet fast senkrecht nach unten statt.</p> <p>Die Flossen werden erst bewegt, wenn sie (wieder) unter Wasser sind!</p> <p>Druckausgleich muss während des Abtauchens gemacht werden, alle 1-2m!</p> <p>Das Umlenken der Tauchrichtung z. B. nach vorne erfolgt über die Neigung der Hände und die Kopfhaltung: Kopf leicht heben, um vorwärts zu tauchen, Kopf in den Nacken nehmen zum Auftauchen. Die Arme bleiben immer in Vorhalte und steuern.</p>	<p>Je entschlossener der Schwerpunkt unter die Schultern bzw. den Oberkörper verlagert wird, umso einfacher das Abtauchen.</p>	<p>Demonstration (Lehrende oder Teilnehmende)</p>

Bewegungsablauf senkrecht abtauchen (Uwe Hoffmann, VDST)

Arme neben dem Körper
(alternativ: vorne lang gestreckt)Kopfsteuerung, Kinn auf
die BrustHüftbeugung, Arme senkrecht
nach unten

Druckausgleich

Streckung

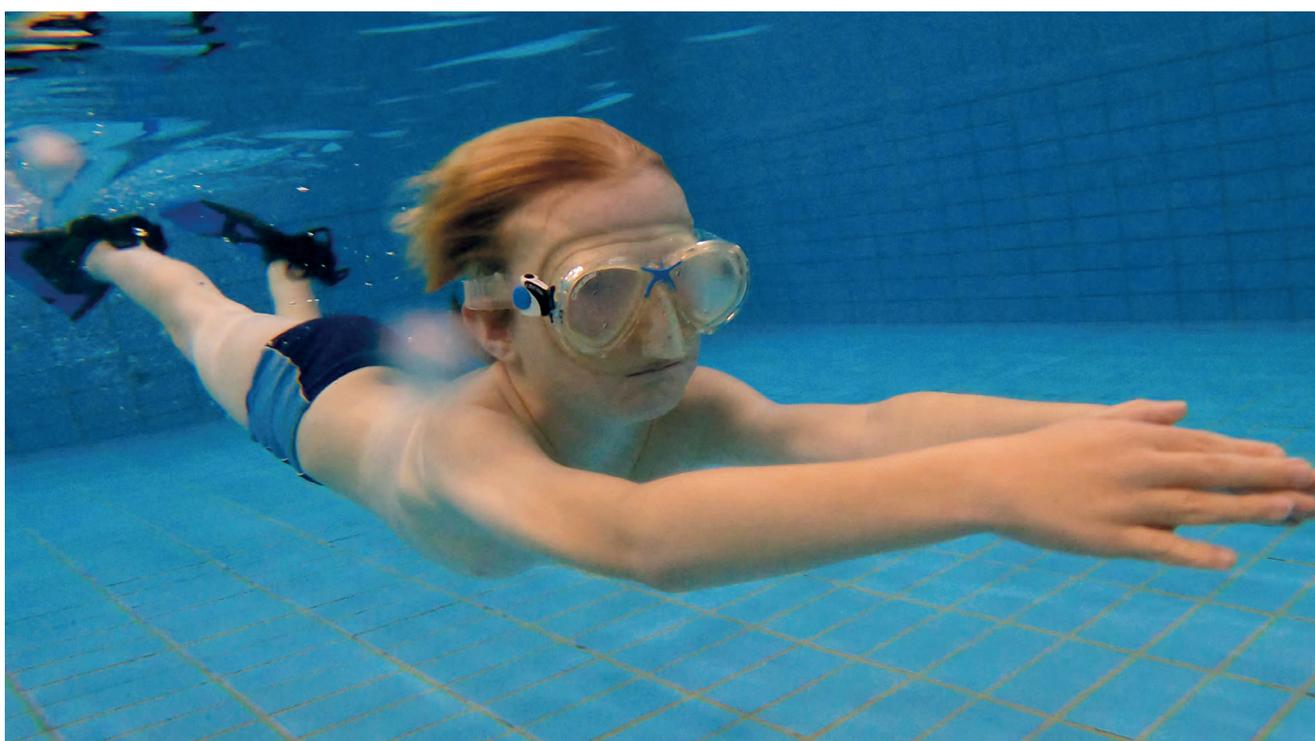
5. Praktische Hinweise zur Ausführung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Druckausgleichstechniken: Druckausgleich ist alle 1-2 m auszuführen!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nase mit Daumen und Zeigefinger einer Hand zugehalten und Luft wie beim Ausatmen von innen dagegen drücken. So dringt Luft durch die Ohrtrumpete (Eustachische Röhre) an die Trommelfelle, sie entspannen. 2. Nur für Fortgeschrittene: Manche Menschen erreichen den Druckausgleich auch durch eine geschickte Schluckbewegung. Erfolgskontrolle: Es knackt in den Ohren. <p>Sollte die Tauchmaske beim Abtauchen drücken, einfach ein wenig Luft einblasen.</p> <p>Beim Auftauchen entweicht der Überdruck von allein.</p>	<p>Druckausgleich früh und schon ab 1 Meter Tiefe ausführen, bis gewünschte Tiefe erreicht ist – einmal reicht nicht!</p> <p>Alle 1-2 m wiederholen</p> <p>Bei Unterdruck in der Tauchmaske etwas Luft einblasen.</p> <p>Beim Auftauchen erfolgt der Druckausgleich von allein</p>	<p>Techniken erläutern und an Land üben – Selbstkontrolle!</p> <p>Im Wasser kniend oder an der Wasseroberfläche üben lassen.</p> <p>Erst dann beim Abtauchen trainieren.</p>
<p>Auftauchen: Zum Auftauchen den Kopf leicht in den Nacken legen. Die Haltung des Kopfes bestimmt (mit), ob es aufwärts oder abwärts geht. Blick nach oben, ob die Oberfläche frei ist. Die Fingerspitzen zeigen ebenfalls nach oben, denn (auch) die Handrichtung bestimmt über die Tauchrichtung. Die Arme sind nach oben ausgestreckt.</p> <p>Beim Erreichen der Wasseroberfläche bleibt ein Arm gestreckt und zeigt aus dem Wasser mit Blick nach oben. Ideal ist es, sich beim Aufstieg um sich selbst zu drehen, um mit niemandem und nichts zusammenzustoßen.</p> <p>Spätestens bei Ankunft an der Wasseroberfläche, evtl. schon auf dem letzten halben Meter, den Schnorchel ausblasen.</p>	<p>Kopf und Hände/Arme bestimmen die Richtung</p> <p>Blick nach oben</p>	<p>Vormachen (lassen), korrigieren</p>

Grafik: Druckausgleich (DRK)

Grafik: Ab- und Auftauchen (DRK)

5. Praktische Hinweise zur Ausführung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Schwimmen/Tauchen mit Flossen: Klassisches Flossenschwimmen erfolgt nur mit Beinbewegungen, die Arme sind gestreckt in Vorhalte – sie steuern die Richtung und Höhe. Grundsätzlich sind aber auch ergänzende Armbewegungen, vor allem Kraulstil, möglich. Unter Wasser bewegen sich die Arme nicht mit, sondern bleiben vorne gestreckt, um den Wasserwiderstand zu minimieren.</p> <p>Die Beine üben dabei entweder einen Wechselbeinschlag aus (Bauch-/Rücken-/Seitenlage) oder bewegen sich parallel im Delfinstil, was aber nur für Fortgeschrittene empfehlenswert ist. Die Bein-/Körperbewegungen entsprechen denen der Schwimmmarten Kraul/Rücken/Delfin, allerdings wegen der großen Abdruckflächen der Flossenblätter in geringerer Frequenz.</p> <p>Die Beine werden grundsätzlich abwärts (Bauchlage) bzw. aufwärts (Rückenlage) bzw. vor/zurück (Seitenlage) bewegt. Am Ende einer Bewegung bildet die Flosse mit dem gesamten Bein inklusive Knie immer eine Linie!</p> <p>Die Flossen sind stets die Verlängerung der Beine. Die Fußgelenke müssen dafür locker bleiben, d. h. die Füße bleiben einfach „hängen“.</p> <p><u>Typische Fehler:</u> Eine kreisförmige Bewegung („Fahrradfahren“) und das absichtliche Knicken der Knie sind ineffektiv und können zu Krämpfen führen.</p>	<p>Flossenschwimmen an der Wasseroberfläche funktioniert mit und ohne Armbewegung.</p> <p>Unter Wasser nur die Beine benutzen.</p> <p>Wechselschlag (Kraul, Rücken) oder Delfinbewegung</p> <p>Am Ende der Bewegung ist das Bein gestreckt.</p> <p>Fußgelenke locker, Flossen verlängern das Bein</p>	<p>In Bauchlage liegt der Kopf bis zum oberen Maskenrand im Wasser, der Blick geht nach vorne-unten.</p> <p>Kontrolle: Die Fersen dürfen in Bauchlage an der Wasseroberfläche zu sehen sein, jedoch nur in Auf- und Abbewegung. Eine kreisförmige Bewegung Richtung Kopf weist auf fehlerhafte Ausführung (Fahrradfahren) hin.</p> <p>In Rückenlage erreichen die Flossenblätter fast die Wasseroberfläche, die Knie hingegen durchbrechen sie nie. Kopfhaltung: Die Ohren müssen im Wasser liegen, der Blick geht zur Decke oder zu den eigenen Füßen.</p> <p>Übung & Kontrolle: Beinbewegung in Rückenlage, Schwimmbrett über die Knie halten und fühlen. Es darf zu keiner Berührung kommen (auch Selbstkontrolle gut möglich). Evtl. auf dem Rücken das Gesäß leicht absenken.</p>
<p>Einstieg (Schwimmerbecken): Der Einstieg erfolgt mit einem großen „Schrittsprung“ (Tiefwasser).</p> <p>Tauchmaske, Schnorchel und Flossen am Beckenrand anlegen. Man steht mit den Flossen an der Beckenkante, der Schnorchel sitzt im Mund. Eine Hand fixiert die Tauchmaske und den Schnorchel. Mit einer großen Schrittbewegung drückt man sich nach vorne ab. Beide Beine in der Luft strecken (Schritthaltung), das bremst den Schwung etwas.</p> <p>Nach kurzem Untertauchen erreicht man - evtl. unterstützt durch Beinbewegung - wieder die Wasseroberfläche. Schnorchel ausblasen.</p> <p>Tauchpartner:in/Trainer:in das „OK“-Zeichen geben.</p>	<p>Einstiegsbereich muss frei sein.</p> <p>ABC-Ausrüstung anlegen, Maske/Schnorchel mit einer Hand fixieren, Schrittsprung ins Wasser. Gespreizte Beine bremsen das Eintauchen.</p>	<p>Üben zunächst ohne Ausblasen des Schnorchels, dann komplett.</p>

5. Praktische Hinweise zur Ausführung	In aller Kürze	Didaktisches Vorgehen
<p>Ausstieg (Schwimmerbecken): Ausstiegstechnik aus dem Wasser über den Beckenrand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände am Beckenrand • Kurzes Abtauchen des Körpers • Mit den Händen/Armen (z. B. mit hohem Ellbogen) nach oben aus dem Becken stemmen, dabei unterstützender Delfin-Kick • halbe Drehung - zum Sitz auf dem Beckenrand • Flossen ausziehen - am Beckenrand ablegen • Aufstehen - Tauchmaske mit Schnorchel abziehen, Flossen aufheben 		<p>Beim hohen Beckenrand nur mit ausreichend Kraft möglich, vorsichtig testen.</p>



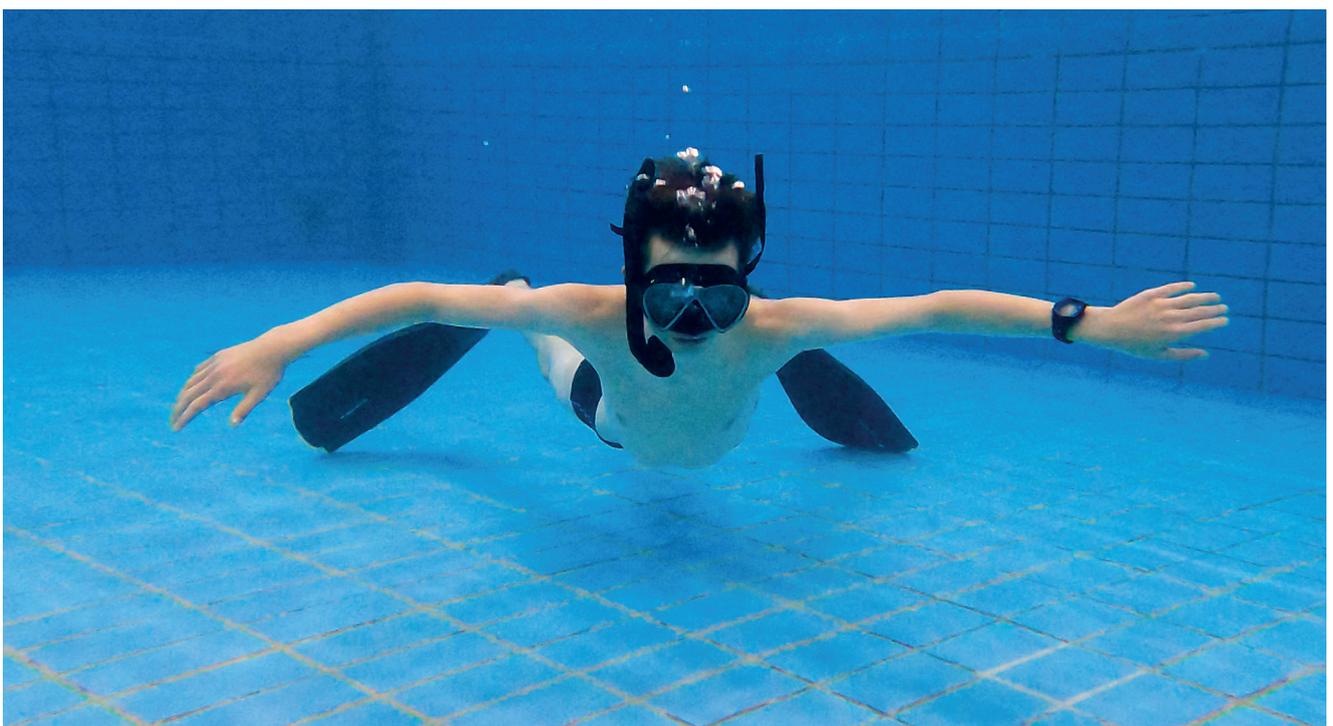
6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
<p>Die Reihenfolge der Übungen ist nicht festgelegt. Die Übungen dienen der Vorbereitung, damit am Ende die kombinierte Übung ohne Schwierigkeiten umgesetzt werden kann. Alle Übungen müssen zur Erlangung des Abzeichens mindestens einmal absolviert worden sein. Idealerweise werden sie ins Training bzw. Kursprogramm eingebaut, um die Fertigkeiten und Techniken zu festigen.</p> <p>VOR den Abtauchübungen muss der Druckausgleich vermittelt, an Land und unter Wasser geübt werden.</p> <p>Es ist sinnvoll, das Ausblasen von Schnorchel und Tauchmaske als Teilübung zunächst separat zu vermitteln, bis beides sicher beherrscht wird.</p>		
Bronze/Basic		
<u>Einstieg - Auftauchen - Ausstieg mit ABC-Ausrüstung</u>		
<p>Einstieg vom Beckenrand ins Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flossen, Tauchmaske, Schnorchel anlegen • Schrittsprung vom Beckenrand mit ABC-Ausrüstung • Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen <p>Auftauchttechnik mit ABC-Ausrüstung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnorchel ausblasen • OK-Zeichen (mit Sichtkontakt) <p>Ausstieg am Beckenrand</p>	Ausführung Einstieg / Ausstieg s. o. bei „praktische Hinweise“	
<u>Schwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung</u>		
<p>Flossenschwimmen mit Tauchmaske und Schnorchel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m ohne Zeitbegrenzung und ohne Pause, davon 25 m in Brustlage und 25 m in Rückenlage, 25 m Seitenlage links, 25 m Seitenlage rechts (Reihenfolge beliebig) 	<ul style="list-style-type: none"> • nur Beinbewegung • in Seitenlage ruht der Kopf auf dem ausgestreckten, unteren Arm • der Schnorchel bleibt im Mund und muss oben frei liegen → dafür den Kopf evtl. etwas drehen, den Blick nach vorne richten • Rückenlage ohne Schnorchel 	
25 m „Wasser-Nase-Reflex“-Schwimmen	Gesamtbewegung Kraul Tauchmaske sitzt auf dem Hinterkopf, Schnorchel ist im Mund und wird benutzt.	Am Platz, dann schwimmend
ca. 1 m tief absinken nur durch Ausatmen	ohne Schnorchel, gut beobachten, sichern	
<p>Abtauchen mit ABC-Ausrüstung von der Wasseroberfläche</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopfgesteuerte Abtauchttechnik: Kinn auf die Brust, Arme zeigen Richtung Beckenboden, Abknicken des Oberkörpers in der Hüfte Richtung Beckenboden, Beine in die Vertikale noch oben schwingen. 	Druckausgleich während des Abtauchens!	
<p>25 m Flossenschwimmen mit ABC-Ausrüstung,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dabei zweimaliges Abtauchen, (kopfgesteuerte Abtauchttechnik) und Heraufholen je eines kleinen Tauchrings, Wasser mindestens 1,80 m tief. • OK-Zeichen nach jedem Auftauchen 	<p>Druckausgleich während des Abtauchens.</p> <p>OK-Zeichen mit Sichtkontakt</p>	
<p>Streckentauchen 10 m (ohne Schnorchel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Wasseroberfläche abtauchen • 10 m Streckentauchen • Auftauchen - OK-Zeichen 	OK-Zeichen mit Sichtkontakt	

6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
<p><u>Kombiprüfung Basic Tauchparcours (kombinierte Leistung)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlegen der ABC-Ausrüstung • Einstieg ins Wasser (Schrittsprung - Auftauchen - Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen) • Druckausgleich - OK-Zeichen, Schnorcheln <p>dann Tauchparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchtechnik mit Druckausgleich • z. B. Dreieckskurs 4 m x 4 m x 4 m. Als Markierung z. B. Tauchring auf dem Beckenboden. • Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation / Ring. • Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen. • Auftauchen – Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen • Ausstieg aus dem Wasser und Ablegen der ABC-Ausrüstung <p>- Ende Kombiprüfung -</p>	<p>Alle Teilnehmenden gut beobachten, bis sie wieder oben sind.</p> <p>Auf OK-Zeichen warten, erwidern.</p>	
<p><u>Theoretische Kenntnisse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeichensprache OK • Grundausrüstung, Schnorcheltechnik • Gefahren beim Schnorcheln • Pflege der Ausrüstung • Atmung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Atemwiderstand im Wasser ◦ Hyperventilation • Aktiver Druckausgleich • Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung • Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen 	<p>Altersgerecht in Grundzügen vermitteln</p>	



6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
Silber/Challenge		
Einstieg - Auftauchen - Ausstieg mit ABC-Ausrüstung <ul style="list-style-type: none"> • Einstieg vom Beckenrand ins Wasser • Flossen, Tauchmaske, Schnorchel anlegen • Schrittsprung vom Beckenrand mit ABC-Ausrüstung • Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen Auftauchttechnik mit ABC-Ausrüstung <ul style="list-style-type: none"> • Schnorchel ausblasen • OK-Zeichen Ausstieg am Beckenrand	Ausführung Einstieg / Ausstieg s. o. bei „praktische Hinweise“	
<u>Schwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung</u>		
Flossenschwimmen mit Tauchmaske und Schnorchel <ul style="list-style-type: none"> • 200 m ohne Zeitbegrenzung und ohne Pause, davon 100 m in Brustlage und 50 m in Rückenlage, 25 m Seitenlage links, 25 m Seitenlage rechts 	<ul style="list-style-type: none"> • nur Beinbewegung • in Seitenlage ruht der Kopf auf dem ausgestreckten, unteren Arm • der Schnorchel bleibt im Mund und muss oben frei liegen → dafür den Kopf evtl. etwas drehen, den Blick nach vorne richten • Rückenlage ohne Schnorchel 	
Abtauchen auf (bis zu 2 m), Tauchmaske fluten, ausblasen, auftauchen	Ohne Schnorchel Gut beobachten, sichern	
Minimum 1,50 m tief absinken nur durch Ausatmen, einen Ring mit hochbringen	Druckausgleich während des Abtauchens! Sehr gut beobachten	
Abtauchen von der Wasseroberfläche <ul style="list-style-type: none"> • kopfgesteuerte Abtauchttechnik: Kinn auf die Brust, Arme zeigen Richtung Beckenboden, Abknicken des Oberkörpers Richtung Beckenboden, Beine in die Vertikale noch oben schwingen. 	Druckausgleich während des Abtauchens	
50 m Flossenschwimmen mit ABC-Ausrüstung, <ul style="list-style-type: none"> • dabei viermaliges Abtauchen, (kopfgesteuerte Abtauchttechnik) und Heraufholen je eines kleinen Tauchrings, Wasser mindestens 1,80 m tief. • OK-Zeichen nach jedem Auftauchen 	OK-Zeichen mit Sichtkontakt	
<u>Streckentauchen 20 m (ohne Schnorchel)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Wasseroberfläche abtauchen • 20 m Streckentauchen • Kraul- und/oder Delfinbeinschlag • Auftauchen - OK-Zeichen nach Auftauchen 	OK-Zeichen mit Sichtkontakt	

6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
<p><u>Kombiprüfung Challenge Tauchparcours (kombinierte Leistung)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlegen der ABC-Ausrüstung • Schrittsprung vom Beckenrand - Auftauchen - Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen • 10 m Schnorcheln • Druckausgleich - OK-Zeichen <p>dann Tauchparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchttechnik an der ersten Markierung (Tauchring auf dem Beckenboden) • z. B. Viereckskurs 5 m x 5 m x 5m x 5 m. Als Markierung z. B. Tauchring auf dem Beckenboden. • Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation / Ring ablegen. • Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen. • Auftauchen - Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen • Ausstieg aus dem Wasser über den Beckenrand und Ablegen der ABC-Ausrüstung <p>– Ende Kombiprüfung –</p>	<p>Alle Teilnehmenden gut beobachten, bis sie wieder oben sind</p> <p>Auf OK-Zeichen warten, erwidern</p>	
<p><u>Theoretische Kenntnisse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeichensprache OK • Grundausrüstung, Schnorcheltechnik • Gefahren beim Schnorcheln • Pflege der Ausrüstung • Atmung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Atemwiderstand im Wasser ◦ Hyperventilation • Aktiver Druckausgleich • Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung • Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen 	<p>Altersgerecht vermitteln</p>	



6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
Gold/Master		
<u>Einstieg - Auftauchen - Ausstieg mit ABC-Ausrüstung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einstieg vom Beckenrand ins Wasser • Flossen, Tauchmaske, Schnorchel anlegen • Schrittsprung vom Beckenrand mit ABC-Ausrüstung • Schnorchel ausblasen - OK-Handzeichen Auftauchttechnik mit ABC-Ausrüstung <ul style="list-style-type: none"> • Schnorchel ausblasen • OK-Handzeichen Ausstieg am Beckenrand	Ausführung Einstieg / Ausstieg s. o. bei „praktische Hinweise“	
<u>Schwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung</u>		
Flossenschwimmen mit ABC-Ausrüstung <ul style="list-style-type: none"> • 400 m ohne Zeitbegrenzung und ohne Pause; davon 200 m in Brustlage und 100 m in Rückenlage, 50 m Seitenlage links, 50 m Seitenlage rechts 		
Abtauchen auf ca. 2 m, Tauchmaske fluten, ausblasen, auftauchen, Schnorchel ausblasen, 25 m weiter Flossenschwimmen	Gut beobachten, sichern	Den Schnorchel nach der Tauchmaske ausblasen, ist anspruchsvoll – sehr gut üben und beobachten.
Minimum 1,50 m absinken nur durch Ausatmen, am Platz ca. 10 Sek. bleiben, bis Signal gegeben wird (z. B. mit Metall-Löffel an Einstiegsgeländer klopfen)	Druckausgleich während des Abtauchens! Sehr gut beobachten am Platz	
<u>Abtauchen von der Wasseroberfläche</u> Kopfgesteuerte Abtauchttechnik: Kinn auf die Brust, Arme zeigen Richtung Beckenboden, Abknicken des Oberkörpers Richtung Beckenboden, Beine in die Vertikale nach oben schwingen.	Am Platz ab- und wieder auftauchen.	
Kombination <ul style="list-style-type: none"> • 100 m Flossenschwimmen mit ABC-Ausrüstung, dabei viermaliges Abtauchen, (kopfgesteuerte Abtauchttechnik) und Heraufholen je eines kleinen Tauchrings, Wasser mindestens 1,80 m tief. • OK-Handzeichen nach jedem Auftauchen 	OK-Zeichen mit Sichtkontakt.	
<u>Streckentauchen mind. 25 m (ohne Schnorchel)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Wasseroberfläche abtauchen • 25 - 30 m Streckentauchen • Kraul- und Delfinbeinschlag zeigen • Auftauchen - OK-Zeichen nach Auftauchen 	OK-Zeichen mit Sichtkontakt.	

6. Praxisteil – die Leistungen	Wie / Ausführungshinweise	Üben
<p><u>Kombiprüfung Master Tauchparcours (kombinierte Leistung)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlegen der ABC-Ausrüstung • Schrittsprung vom Beckenrand - Auftauchen - Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen • 10 m Schnorcheln • Druckausgleich - OK-Zeichen <p>dann Tauchparcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchtechnik an der ersten Markierung (Tauchring auf dem Beckenboden) • z. B. Viereckkurs als Rechts / Linkskurs 6 m x 6 m x 6 m x 6 m durch Ringe (verschieden Höhen). • Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation/Ring. • Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen. • Auftauchen - Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen • Ausstieg aus dem Wasser über den Beckenrand und Ablegen der ABC-Ausrüstung <p>— Ende Kombiprüfung —</p>	<p>Alle Teilnehmenden gut beobachten, bis sie wieder oben sind.</p> <p>Auf OK-Zeichen warten, erwidern.</p>	
<p><u>Theoretische Kenntnisse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeichensprache OK • Grundausrüstung, Schnorcheltechnik • Gefahren beim Schnorcheln • Pflege der Ausrüstung • Atmung • Atemwiderstand im Wasser <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hyperventilation ◦ Aktiver Druckausgleich • Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung • Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen 	<p>Altersgerecht erklären</p>	

