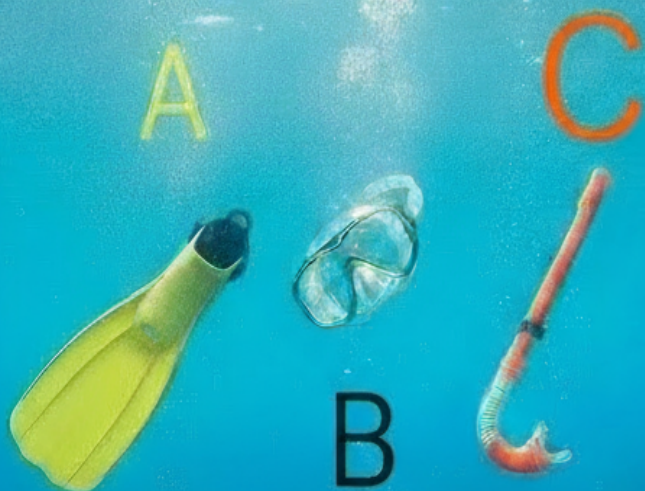


Dieser Flyer soll euch helfen, die richtige Ausrüstung zu wählen!



Informationsbroschüre
ABC-Ausrüstung

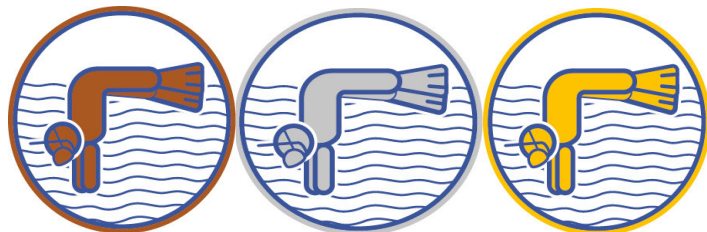
Die Schnorchelabzeichen

Die drei neuen **Schnorchelabzeichen** wurden 2025 in Deutschland eingeführt:

Deutsches Schnorchelabzeichen **Basic** (Bronze)

Deutsches Schnorchelabzeichen **Challenge** (Silber)

Deutsches Schnorchelabzeichen **Master** (Gold)



Diese Abzeichen können ohne Altersbeschränkung erworben werden, sobald ein Kind das Deutsche Schwimmabzeichen in „Bronze“ bestanden hat.

Ein Ziel ist, dass eine fundierte Ausbildung, die bereits im Kindesalter einsetzt, die Verletzungs- und Unfallhäufigkeit herabzusetzen hilft.

Vor allem im Urlaub geschehen im Freigewässer oft vermeidbare Unfälle!

Das Schnorcheltauchabzeichen

Das Schnorcheltauchabzeichen der DLRG bleibt weiterhin bestehen und ist eine Vorstufe zum Tauchschein.

Rettungsschwimmer*innen ab 12 Jahren können es erwerben.



Herausgeber:

DLRG Ortsgruppe Schöppingen e.V.

Metelener Straße 12 | 48624 Schöppingen

E-Mail: info@schoeppingen.dlrg.de

Dieser Flyer wurde von Ina Schuster-Verch erstellt.

Für die Bilder und die Grafiken wurde mit den KI „ChatGPT“ und „Flux“ gearbeitet. Nachdruck, auch auszugsweise oder digital, ist für Ausbildungszwecke in der DLRG erwünscht und erlaubt.

schoeppingen.dlrg.de

DLRG

Spaß beim Schnorcheln – aber sicher !

Tauche (schnorchle) nie allein! Kontrolliere deine Ausrüstung, bevor du ins Wasser gehst!

Beurteile Wetter, Strömungen und Wellengang, schnorchle nur bei ruhigem Wetter und in ruhigen Gewässern. Erkundige dich vor Ort, wo das Schnorcheln erlaubt ist und ob es Gefahren gibt! Manchmal sind Schnorchelbojen eine Idee oder sogar Vorschrift, auch eine Signalpfeife.

Schnorchle nicht, wo Boote fahren! Das Richtungshören ist im Wasser unmöglich! Du hörst nicht, von wo eine Gefahr sich nähert!

Schnorcheln ist anstrengend. Überschätze deine Kräfte nicht. Trainiere deinen Körper, bevor du im Urlaub schnorcheln gehst! Deine Ausrüstung sollte dir vertraut sein, bevor du in ein Freigewässer gehst. Bei Schmerzen oder Krämpfen musst du das Wasser sofort verlassen!

Wenn dir kalt ist, musst du das Wasser verlassen, Neoprenanzüge können dich in kaltem Wasser wärmen. Schütze dich auch vor einem Sonnenbrand, du bist meistens mit der Haut an der Wasseroberfläche!

Hyperventilieren ist lebensgefährlich! Denke auch immer an den Druckausgleich, gehe daher auch nicht erkältet zum Schnorcheln!

Respektiere das Leben im Gewässer und schone die Umwelt! Hinterlasse keinen Müll, nehme niemals etwas aus dem Wasser mit, berühre keine Fische, Muscheln oder andere Lebewesen, auch zu deiner Sicherheit!

Schnorchle nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder andere Drogen!

A – Deine Flossen



Die Flossen müssen dir gut passen, Form und Aussehen richten sich nach deinem Können. Dazu ist es tatsächlich auch manchmal nötig, die Flossen nach einiger Zeit zu wechseln, ganz ähnlich wie ein Anfänger z.B. beim Skifahren auch nicht mit dem längsten Renn-Ski startet! Deine Schnorchel-Flossen können verschieden geformt sein. Sie sind härter (für Fortgeschrittene) oder weicher (zum Teil durch Löcher).

Kurzflossen sind nicht zum Schnorcheln geeignet! Sie dienen zum effektiven Training des Kraul-Beinschlags. Ebenso solltest du keine eckigen Wettkampf-Flossen kaufen, sie sind nicht nur sehr teuer, sondern erfordern professionelle Muskulatur! Auch große Flossen für das Freiwasser, wie sie Gerätetaucher mit Schuhen darin tragen, sind zu groß und ungeeignet zum Schnorcheln!



B – Die Tauchmaske („Brille“)

Beim Tauchen müssen deine Augen sicher vor Druckschwankungen geschützt werden, das kann nur eine Maske mit integrierter Nase.

Eine Schwimmbrille eignet sich nicht zum Tauchen!

Tauche niemals mit Schwimmbrille tiefer als 2m !

Mit einer Vollgesichtsmaske darf man in den Prüfungen ebenfalls nicht schwimmen!



Die Maske muss wasserdicht an deinem Gesicht sitzen, dafür muss sie auch ohne hinteres Gummi halten, wenn du die Luft heraus ziehst.

Wichtig ist ein Prüfzeichen wie TÜV oder CE.

Masken aus Plastik verkratzen schnell, Masken aus Glas gehen leichter kaputt, hier muss unbedingt „tempered glass“ darauf stehen.

Damit lange Haare sich nicht im Band der Maske verheddern trage ein Haarband / Stirnband oder ein „Tauchmaskenband“ aus Neopren.

C – Der Schnorchel

Es gibt auch viele unterschiedliche Schnorchel!

Einfache Schnorchel gehen vom Mundstück direkt nach oben, es gibt aber auch verschiedene Ventile, die das Ausatmen und das „Ausblasen“ nach dem Tauchen erleichtern sollen.

Generell gilt: Je weniger „Schnickschnack“ verbaut ist, desto weniger kann auch kaputt gehen (zum Beispiel Ventile).



Es gibt zwei zugelassene Größen für Schnorchel, für Erwachsene und Kinder. Jugendliche müssen je nach körperlicher Konstitution ausprobieren, welcher Schnorchel gut geeignet ist (siehe unten: *Was ist Pendelatmung?*).

Schnorchel für das Freigewässer sind oben oft gegen Wellen geschützt. Für unsere Prüfungen nicht zugelassen sind sie, wenn eine Kugel oder eine Klappe sie beim Abtauchen verschließen!

Achtung! Pendelatmung! ---- Was ist Pendelatmung?

Wenn du ausatmest hast du noch einen kleinen Rest „verbrauchte“ Luft in deinen Lungen. Mit einem Schnorchel atmest du natürlich mehr verbrauchte Luft ein, schnorcheln ist immer etwas anstrengend! Mit einem passenden Schnorchel bekommst du aber genug Luft (Sauerstoff), keine Sorge! Der Schnorchel darf allerdings nicht zu lang oder zu dick sein! Deshalb gibt es extra kleine Schnorchel für Kinder. Wenn dir schnell die Puste ausgeht oder dir beim Schnorcheln schwindelig wird, dann ist dein Schnorchel zu groß!

Als PENDELATMUNG bezeichnet man das Einatmen von verbrauchter Luft. Dies kann dir auch passieren, wenn du eine defekte Vollgesichtsmaske trägst, daher verwenden wir die nicht!