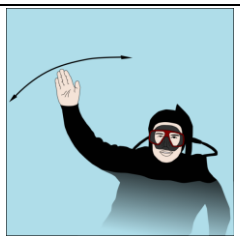
Schnorcheltauchen A, B, C

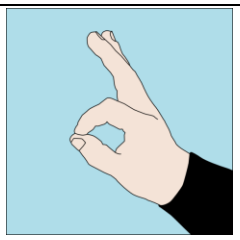
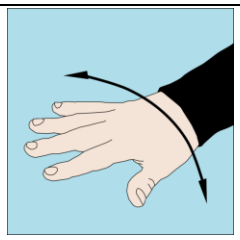
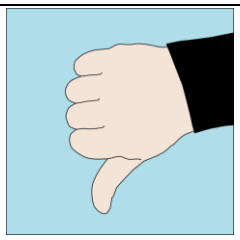
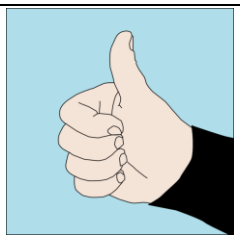
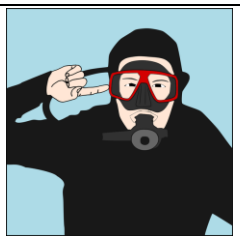
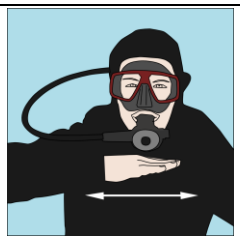
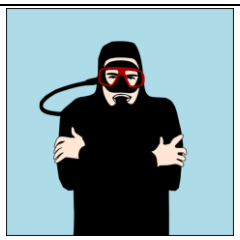
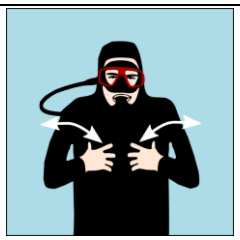
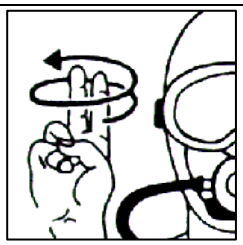
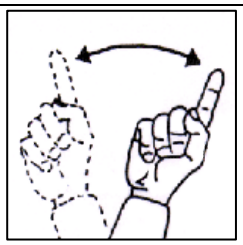
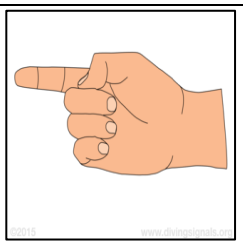
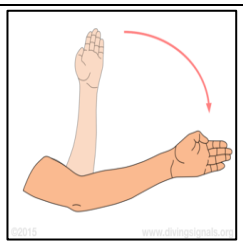
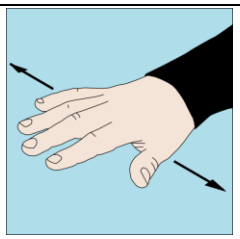
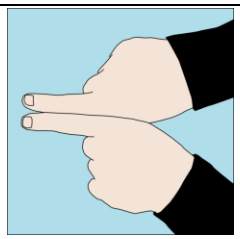
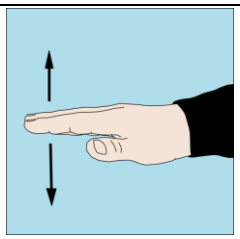
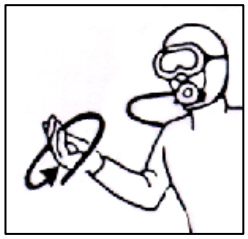
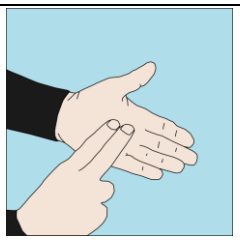
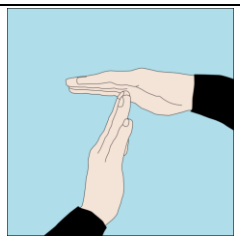
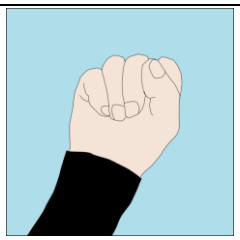
Praxiseinheiten

	A Grundstufe	B Fortgeschrittenenstufe	C Leistungsstufe
Mindestalter	8 Jahre	11 Jahre	14 Jahre
Flossenschw. Brustlage	50 m (ohne Zeitlimit)	100 m (max. 1:45)	200 m (max. 3:00)
Flossenschw. Seitenlage	50 m (ohne Zeitlimit)	100 m (ohne Zeitlimit)	200 m (ohne Zeitlimit)
Flossenschw. Rückenlage	50 m (ohne Zeitlimit)	100 m (ohne Zeitlimit)	200 m (ohne Zeitlimit)
Schnorcheln ohne Maske		50 m (ohne Zeitlimit)	100 m (ohne Zeitlimit)
Streckentauchen	15 m	25 m	50 m
Zeittauchen	20 sec	45 sec	60 sec
Schnorchel ausblasen	Ja	Ja	Ja
Gegenstände hochholen	3 (aus 2–5 m)	5 (aus 2–5 m)	7 (aus 2–5 m)
Rettungsschwimmen gleich schwere Partner:in	25 m	50 m	100 m + Bergen aus dem Becken
Sprung ins Wasser	1 Art	2 Arten	3 Arten + Rolle vor- + rückwärts aus 1 m Höhe
ABC antauchen	Maske hochholen	Maske ausblasen Flossen anziehen (bis zu 3× abtauchen)	Maske ausblasen Flossen anziehen (1× abtauchen)
Signale ober Wasser	Notsignal 15 sec	Notsignal 30 sec	Notsignal 60 sec
Signale unter Wasser	Okay, Problem	Okay, Problem, Auf-, Abtauchen	Alle relevanten

Überwasserzeichen

 Alles in Ordnung? Okay. Verstanden. (beidhändig)	 Alles in Ordnung? Okay. Verstanden. (einhändig)	 Ich brauche Hilfe!	

Unterwasserzeichen

 Alles in Ordnung? Alles okay. Verstanden.	 Etwas stimmt nicht! Ich habe ein Problem!	 Abtauchen. Tiefer tauchen.	 Auftauchen. Höher tauchen.
 Druckausgleich funktioniert nicht!	 Habe keine Luft!	 Mir ist kalt!	 Bin außer Atem!
 Mir ist schwindelig!	 Nein!	 Du Dort	 Dort hin
 Tauchtiefe halten. Auf dieser Tiefe austarieren.	 Zusammen gehen! Zusammen bleiben!	 Langsamer! Beruhige dich!	 Schneller!
 Wieviel Druck ist in deinem Tauchergerät?	 Habe nur noch 100 bar.	 Habe nur noch 50 bar.	

Theoriefragen

1.) **Wann schwimme, schnorchle, tauche ich nicht?**
Nach dem Essen, mit vollem Magen, wenn man nicht gesund ist, kurz nach Erkrankungen, nach Alkoholgenuss.

2.) **Soll man alleine schnorcheln, schwimmen, tauchen gehen?**
Nein, oberstes Gebot ist „Tauche nie alleine!“, damit man einander helfen kann.

3.) **Wie geht man ins Wasser?**
Erst an die Wassertemperatur gewöhnen (abkühlen). Nicht in unbekanntes Gewässer springen!

4.) **Wann kann es zu einem Muskelkrampf kommen?**
Bei Verwendung von zu engen oder nicht passenden Flossen, bei falscher Schwimmtechnik, bei Kälte.

5.) **Wozu ist eine Tauchermaske nötig?**
Mit einer Tauchermaske kann man unter Wasser sehen, ohne sieht man alles nur sehr unscharf.

6.) **Was ändert sich beim Sehen durch die Tauchermaske?**
Unter Wasser erscheinen Gegenstände 1/3 größer und 1/4 näher.

7.) **Warum soll man einen Druckausgleich machen?**
Beim Abtauchen nimmt der Umgebungsdruck zu, wodurch mit Luft gefüllte Hohlräume zusammengedrückt werden (z. B. Mittelohren, Tauchermaske, Lunge), wenn man den Druck nicht ausgleicht. Das kann zu Schmerzen oder Verletzungen führen.

8.) **Wie wird der Druckausgleich der Ohren gemacht?**
Mit den Fingern die Nase zuhalten und versuchen, durch die Nase auszuatmen (ähnlich wie beim Schnäuzen).

9.) **Wann soll der Druckausgleich gemacht werden?**
Gleich nach dem Abtauchen und dann mit zunehmender Tiefe immer wieder, noch vor Schmerzen auftreten.

10.) **Warum darf man bei Erkältung nicht tauchen?**
Bei Erkältungen sind die Schleimhäute angeschwollen, wodurch die Verbindung zwischen Nase und Ohr (Eustachsche Röhre) verstopft ist. Dadurch gelingt der Druckausgleich nicht.

11.) **Wann kann es beim Abtauchen zu Ohrenschmerzen kommen?**
Wenn man beim Abtauchen nicht rechtzeitig einen Druckausgleich macht oder machen kann (z. B. bei Erkältung), kommt es zu Ohrenschmerzen. Wenn man noch tiefer taucht, kann es sein, dass das Trommelfell (zwischen Außen- und Mittelohr) reißt.

12.)**Was ist ein Barotrauma?**
Eine Verletzung durch Druck nennt man Barotrauma, z. B. bei Trommelfell, Augen, Zähnen.

13.)**Was geschieht, wenn das Trommelfell reißt?**
Wasser dringt ins Mittelohr ein. Da auch das Gleichgewichtsorgan im Ohr ist, kann das zu Gleichgewichtsstörungen, Schwindel oder Bewusstlosigkeit führen.

14.)**Warum darf man keine Ohrenstöpsel beim Abtauchen verwenden?**
Durch den beim Abtauchen zunehmenden Wasserdruck werden die Ohrenstöpsel in den Gehörgang gedrückt, was Verletzungen verursachen kann.

15.)**Wofür kann ein Tauchermesser beim Schnorcheln sinnvoll sein?**
Schnüre, Seile, Netze durchschneiden, wenn man sich verhängt hat. Wenn man auf Steine oder Metall klopft, kann man akustische Signale geben.

16.)**Worauf sollte man im Meer achten?**
Strömungen (besonders ablandige), Sturmwarnungen, Ebbe und Flut, hohe Wellen, Boote.

17.)**Wann sollte man eine Tauchboje mitnehmen?**
Wenn man in einem Bereich schnorchelt, schwimmt, taucht, wo Boote unterwegs sind, damit man besser gesehen wird.

18.)**Wie unterscheidet sich die Ausatemluft von der eingeatmeten Luft?**
In der Einatemluft sind 21 % Sauerstoff. Je nach Anstrengung verbraucht der Körper 1/5 bis 1/6 des Sauerstoffs. Die ausgeatmete Luft hat also weniger Sauerstoff (und dafür Kohlendioxid CO_2).

19.)**Warum sollte ein Schnorchel nicht länger als 30 cm sein?**
Man atmet zu viel bereits ausgeatmete Luft wieder ein (Pendelatmung). Durch den Wasserdruck kann man ohnehin weiter unter der Oberfläche durch den Wasserdruck nicht atmen.

20.)**Was ist Hyperventilation?**
Wiederholtes schnelles, tiefes Ein- und Ausatmen (Überatmung), wodurch der CO_2-Spiegel im Blut gesenkt wird.

21.)**Warum ist Hyperventilation gefährlich?**
Hyperventilation verzögert den Atemreflex. Da der Sauerstoffverbrauch aber weitergeht, kann es zu Bewusstlosigkeit kommen (Black-out).

22.)**Wie ändert sich das Gewicht eines Körpers im Wasser?**
Der Auftrieb eines Körpers in Wasser (oder einem anderen Medium) ist so groß, wie das vom Körper verdrängte Wasser wiegt (Archimedisches Prinzip).