



Theoriefragen

(Kinderschnorcheln)

1. **Gesundheit:** Wenn du schwimmen gehst musst du gesund sein!
2. **Hinweisschilder beachten:** Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt bzw. verboten ist. Daran musst du dich halten.
3. **Duschen, Abkühlen:** Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
4. **Kältegefühl:** Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich.
5. **Ohrenerkrankungen:** Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
6. **Wann kann es beim Abtauchen zu Ohrenschmerzen kommen?** Beim Abtauchen treten nur dann Ohrenschmerzen auf, wenn nicht rechtzeitig ein Druckausgleich gemacht wird oder durch eine Erkältung nicht möglich ist.
7. **Essen:** Wenn du viel gegessen hast, warte mindestens eine Stunde bevor du wieder ins Wasser gehst!
8. **Starke Sonne:** Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
9. **Übermut:** Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen),
10. **Springen:** Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!



11. **Worauf achtest du im Meer?** Auf Strömungen, Sturmwarnungen, Ebbe und Flut, hohe Wellen und Boote.
12. **Wozu ist die Tauchermaske nötig?** Man braucht die Tauchermaske um unter Wasser klar sehen zu können, da das menschliche Auge beim direkten Kontakt mit Wasser die Gegenstände nicht mehr erkennen kann.
13. **Warum soll ein Schnorchel nicht länger als 30 cm sein?** Weil die Lunge einen zu hohen Wasserdruck nicht mehr überwinden kann. Auftreten von Pendelatmung (teilweise wiedereinatmen der ausgeatmeten Luft)
14. **Darf man alleine tauchen?** Nein! Oberstes Tauchgebot ist „TAUCHE NIE ALLEIN“, damit einer dem anderen helfen kann.
15. **Wann wird der Druckausgleich gemacht?** Der Druckausgleich wird sofort nach dem Abtauchen gemacht, bevor Schmerzen auftreten.
16. **Wie wird der Druckausgleich gemacht?** Mit Daumen und Zeigefinger wird die Nase zugehalten und durch die Nase wie zum „Schnäuzen“ ausgeatmet.