

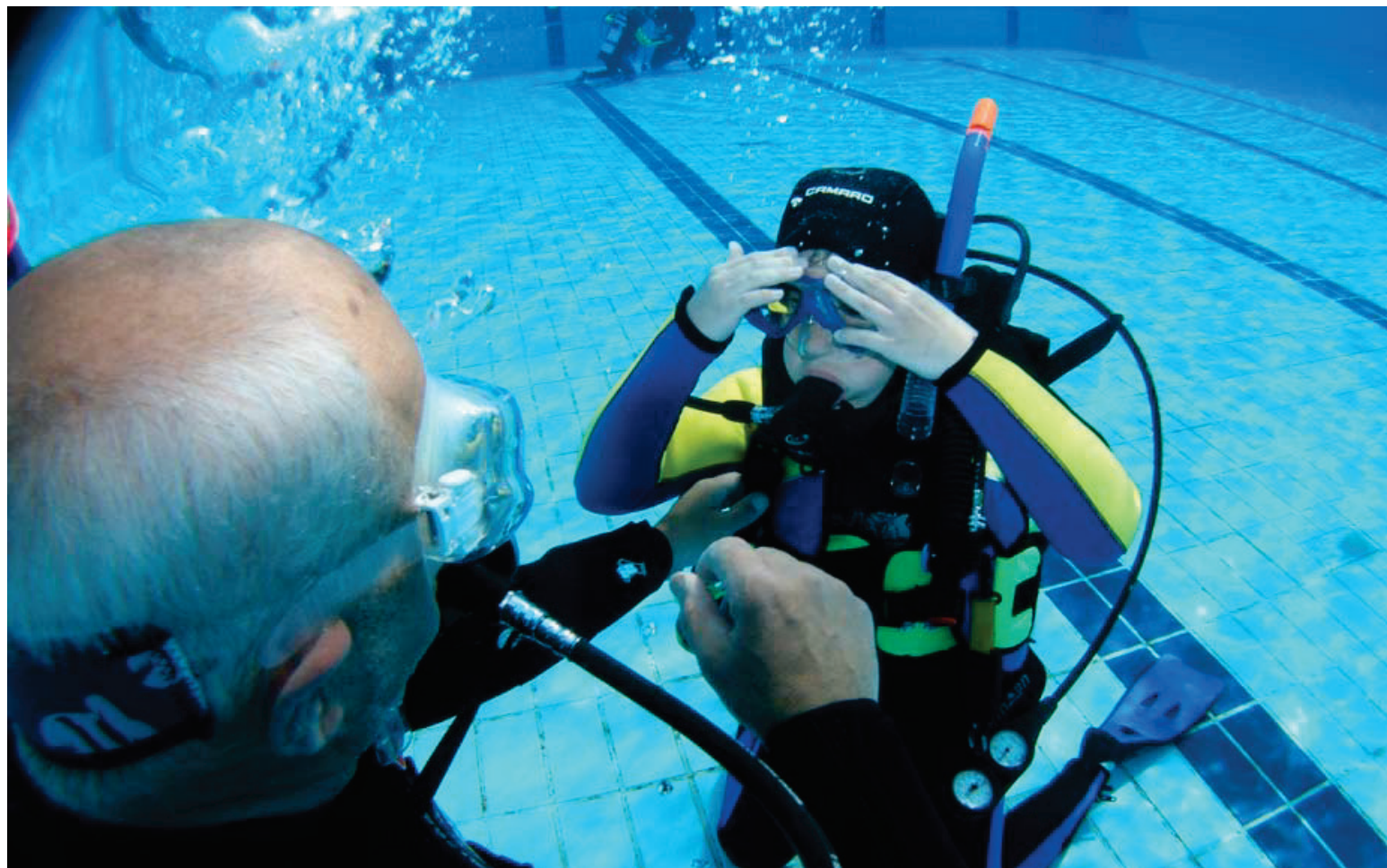
VOLLER DURCHBLICK

WENN DIE MASKE ZUM UNSICHERHEITSFAKTOR WIRD...

Orientierungslosigkeit unter Wasser durch den Verlust oder häufiges Volllaufen der Maske bedeutet neben den unschönen Erfahrungen auch ein Sicherheitsrisiko. Der richtige Umgang mit der Maske, regelmäßiges Training von Maskenübungen und weitere kleine Tricks machen Tauchgänge sicherer. Denn nur wer gut vorbereitet ist, kann einen klaren Durchblick bewahren.

Zahlreiche Taucher verbinden Maskenübungen mit lästigen Erinnerungen an den ersten Tauchkurs. Der meist fröhliche und umgängliche Tauchlehrer fiel ausgerechnet bei sämtlichen Maskenübungen durch seine sonst unbekannte penetrante Art auf. „Noch einmal, bittel!“ Ein Satz, der vielen schon einen Schauer über den Rücken laufen ließ. Maske fluten, Maske abnehmen und Maske mit dem Buddy tauschen. Ein ums andere Mal, wieder und wieder, bis es in Perfektion beherrscht wird. Gefühlte Unmengen an Wasser suchten sich den Weg in die Nase. Diese unangenehmen Erinnerungen sind der Grund, warum Taucher Maskenübungen bei ihren regelmäßigen Tauchgängen gerne aus dem Weg gehen.

Zeit spielt beim Kauf einer Maske keine Rolle: Design, Farbwahl und vor allem der richtige Durchblick müssen stimmen. Für Brillenträger sind optische Gläser ein Renner. So werden viele Euros ausgegeben, um seine Augen unter Wasser nicht nur für seinen Tauchpartner sympathisch erscheinen zu lassen. Aber welche Faktoren sollten beim Maskenkauf wirklich im Vordergrund stehen? Zahlreiche Informationen bieten die Kataloge der Hersteller, die Schulungsbücher und Tauchlehrer. Die Meinungen gehen weit auseinander, einig sind sich alle jedoch, dass die Passform, ein möglichst großes Gesichtsfeld und ein kleines Volumen ideal sind. Maskenbänder aus Neopren, die einmal auf die



richtige Länge eingestellt wurden, verhindern sogar, dass durch die Silikonbänder Haare ausreißen.

WELCHE TECHNIK IST DIE RICHTIGE?

Die angesprochenen Meinungsunterschiede gehen deutlich über den Maskenkauf und die

Vorliebe für bestimmte Maskentypen hinaus. Sie betreffen auch den Umgang damit unter Wasser. Das korrekte Ausblasen einer Maske etwa bietet zwischen Tauchlehrern, Ausbildungsorganisationen und Tauchern riesiges Streitpotenzial. Welche Technik ist die richtige, um die Maske sinnvoll und effizient zu entleeren? Eine Meinung ist, dass als einzig „richtige

Technik“ die Hand von hinten über den Kopf geführt werden muss, um die Maske beim Ausblasen zu fixieren. Andere verteidigen vehement die beiden Daumen links und rechts unter den Maskengläsern um die Maske „hebeln“ zu können. Die dritte Fraktion fixiert die Maske mit der kompletten Handinnenseite am oberen Maskenrand auf der Stirn. Es gibt noch weitere



Die Tauchmaske: Optisch immer eine Spiegelung der Persönlichkeit.

Techniken, die alle das gleiche Ziel haben: Das Wasser aus der Maske zu entfernen. Doch die schon seit Ewigkeiten wild diskutierten unterschiedlichen Techniken stiften eher Verwirrung, als dass sie zu regelmäßigen Maskenübungen motivieren. Dabei ist vor allem eines wichtig: Jede der oben erwähnten Techniken ist geeignet. Mit einer entscheidenden Ausnahme: Das Ausblasen der Maske beruht auf dem Verdrängen des Wassers durch erhöhten Druck der ausgeatmeten Luft. Die Maske wird so angehoben und das Wasser herausgedrückt. Das Hebeln durch die Daumen, um den Anhebevorgang der Maske zu unterstützen, ist jedoch eine Gefahr für den sicheren Ablauf. Der Dau-

men bestimmt die Zeit und die Dauer und nicht der Druck der ausgeatmeten Luft. Ein Nachlaufen von Wasser in die Maske kann sehr schnell die Folge sein. Gerade bei kaltem Wasser tritt der Wasser-Nase-Reflex dann schnell ein!

WASSER-NASE-REFLEX UND DAS TRAINING OHNE MASKE

Der Grund für das unangenehme Gefühl beim Tauchen ohne Maske ist der Kontakt des Wassers mit den Nasenschleimhäuten. Dies ist ungewohnt und kann zum Verschließen der Atemwege führen, damit in diese kein Wasser eindringen kann. Durch Ruhe und Konzentration



Maskenübungen sind nicht immer angenehm; das Training sollte trotzdem auch im Freiwasser durchgeführt werden.

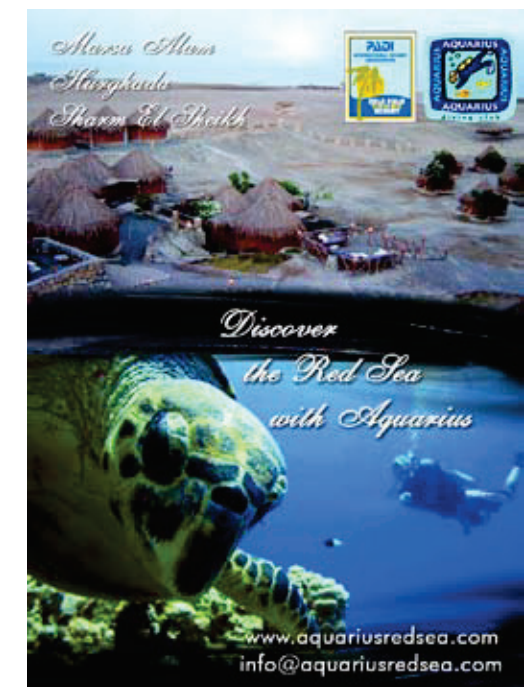
auf das „normale Atmen“ wird dann versucht, die Situation unter Kontrolle zu bekommen. Und genau das hat im OWD/CMAS* Kurs die Unbehaglichkeit bei Maskenübungen aufgebaut. Tauchen ohne Maske und dabei kontrolliert weiteratmen kann im Flachwasser gut ohne Gerät mit einem Schnorchel geübt werden. Auch für flachere Tauchgänge sollte diese Übung ins Repertoire aufgenommen werden, um auch beim Maskenverlust, selbst bei extrem kaltem Wasser, sicher und mit kühlem Kopf handeln zu können. Das Anfeuchten des Gesichtes vor dem Tauchgang und ein Anatmen des Atemreglers mit dem Gesicht auf der Wasseroberfläche ohne Maske sind ebenfalls kleine Übungen, die den Umgang mit dem Wasser-Nase-Reflex vereinfachen.

EIN FALL FÜR EINE ERSATZMASKE

Der Verlust der Maske wird schnell zu einem Sicherheitsrisiko. Orientierungslosigkeit, Probleme beim Atmen und die unlösbare Aufgabe, seine Instrumente abzulesen, sind unangenehme Vorstellungen. Oft kommt die Angst, den Buddy zu verlieren, hinzu und das kann schnell zur Panik führen. Solche Situationen zu vermeiden oder sie durch die richtige Ausrüs-



tung und Übung zu beherrschen, ist sehr einfach: Mit einer Ersatzmaske, klein und handlich für die Jacket- oder Beintasche. Gerade bei





Unterwasserrugby ist hilfreich um sich auf die unvorhersehbaren Situationen des Maskenverlustes vorzubereiten

Tauchgängen, bei denen die Möglichkeit des direkten Auftauchens nicht gewährleistet ist, zum Beispiel bei technischen Tauchgängen, Dekotauchgängen, Wrackpenetration oder Höhlentauchgängen, sollte eine Ersatzmaske zur Grundausrüstung gehören. Beim Sporttauchen ist sie nicht weniger sinnvoll, jedoch reicht hier unter Umständen auch eine Ersatzmaske pro Buddyteam, die beiden Tauchern passen sollte.

ORIENTIERUNG MIT HILFE EINER LUFTBLASE

Eine kaum noch bekannte Technik zur Orientierung unter Wasser ohne Maske ist das Verwenden einer Luftblase. Das Anlegen der Handfläche direkt unter der Augenbraue führt beim Ausatmen aus der Nase zur Bildung einer Luftblase. Der wasserfreie Raum vor dem Auge

ermöglicht eine bessere Sicht. Diese reicht aus, um im Notfall Instrumente ablesen zu können und ist eine ideale Übung für motivierte und sicherheitsbewusste Taucher. Die Maske ist das Objekt des Durchblicks, welches uns die Schönheit der Unterwasserwelt erst klar und faszinierend erscheinen lässt. Ohne sie sind wir schnell hilflos und aufgeschmissen. Das regelmäßige Training von Maskenübungen ist zweifelsohne sehr wichtig; es macht unsere Tauchgänge auf längere Sicht sicherer und faszinierender! Jeder Taucher sollte derartige Übungen nicht nur zu seiner eigenen Sicherheit beherrschen, sondern auch seine Einstellung zum Mitführen einer Ersatzmaske bei allen Tauchgängen kritisch hinterfragen. Denn fest steht: Nur die wenigsten Taucher können Tauchgänge sicher ohne Maske beenden! JL

Bilder von Jan Langmaack

Das Rote Meer

Natürliche Kunst

Mehr als 1000 verschiedene Fischarten, 400 Korallenarten und 44 Haiarten.

Das Rote Meer ist die einzigartigste Live-Show der Welt, genau vor Ihren Augen.



Vermeiden Sie illegale Veranstalter

Tauchen Sie nur mit legalen Veranstaltern während Ihres nächsten Aufenthalts am Roten Meer.

Alle Tauchveranstalter, die CDWS-Mitglieder sind, wurden zertifiziert nach ISO Standards EN 14467/ ISO 24803, um Ihre Sicherheit beim Tauchen zu gewährleisten.

Eine vollständige Liste der legalen Tauchveranstalter Ägyptens finden Sie unter: www.cdws.travel

Taba
Nuweiba
Dahab
Sharm el Sheikh
Ain Sokhna
El Gouna
Hurghada
Makadi Bay
Soma Bay
Safaga
El Quseir
Marsa Alam
Hamata
Berenice

Ein Ort für jeden Taucher...

