

Trimm & Tarrierung

Bedeutung für die Tauchsicherheit





Tarierung oder auch das freie Schweben im Wasser erinnert mich unwillkürlich an einen Besuch im Frühjahr auf meiner ehemaligen Basis in Florida. Ich war eigentlich dort um ein paar Tage abzuschalten, wurde aber gefragt, ob ich nicht für einen kranken Kollegen einspringen und einen Anfänger Kurs übernehmen könnte. Da ich schon länger nicht mehr die Gelegenheit hatte, Sporttauchen zu unterrichten nahm ich freudig an. Wie hinlänglich bekannt bin ich ja etwas „technisch“ und somit hatten die Probanden dann auch

mit meinen Schrullen zu leben wie ich mir einen Taucher im Wasser vorstellte. Auch entgegen meiner eigenen Befürchtung machte es aber praktisch keinen Unterschied, ob die Schüler die Übungen am Boden kniend oder aber horizontal schwebend machten – der Knackpunkt war, dass sie noch nicht mit der Materie in Berührung waren und es schlicht eine neue Fertigkeit war. So durchliefen wir also all die klassischen Übungen auf „meine“ Weise. Wir pivotierten nicht mit

dem Flossen am Boden sondern mit denselben oben und auch das sog. Hovering fand horizontal im Wasser liegend statt. (Mir hat sich leider nie erschlossen auf welche reale Tauchsituation die Übung „im Lotussitz schwebend“ vorbereiten soll). Dann, endlich kam der letzte Tag und wir gingen auf das baseiseigene Boot um unsere erste gemeinsame Ausfahrt zu machen. Das 12 Taucher fassende Boot teilten sich meine 5 Schüler mit einer weiteren Gruppe und deren Instruktor, die

SAUBERER TRIMM UND GUTE TARIERUNG ERLEICHTERN DEN TAUCHGANG UND VERMINDERN DEN WASSERWIDERSTAND DEUTLICH IM VERGLEICH ZUR „SEPFERDCHENHALTUNG“.

sich ebenfalls auf ihrem ersten Unterwasserausflug befanden.

Mit dem folgenden soll keine Wertung über Verbände, deren Ausbilder oder die grundlegenden Fragen wie Anfängerausbildung aussehen soll, gemacht werden – sondern lediglich ein Bericht aus der praktischen Erfahrung der mit den beiden Gruppen gemachten zwei Tauchgänge.

Beide Tauchgänge fanden an Riffen entlang der Florida Keys statt – in mehr oder weniger klarem warmem Wasser mit zum Teil beachtlicher Strömung. Damit sind wir auch beim ersten Thema: Strömung. Während die eine Gruppe vertikal im Wasser stand und sich sinken ließ, lag die zweite horizontal im Wasser und stieg kontrolliert ab. Gruppe eins war negativ und wurde auf Grund der großen Fläche, die ein vertikaler Taucher bietet, beim Abstieg stark von der Strömung versetzt. Gruppe zwei war neutral und bot fast keinen Widerstand und schwamm zielsicher zum Riff, neben dem sich die erste Gruppe am Boden kniend sammelte. Ohne hier auf Riffschutz, etc. eingehen zu wollen, ist für jeden ersichtlich, dass Gruppe eins auf Grund der negativen Tarierung wenig Kontrolle über ihren Abstieg hatte, und, so sie diesen stoppen will, entweder gegen die negative Tarierung anschwimmen oder sich erst mit Hilfe des Jackets austarieren muss während sie aber weiter sinkt..

Gruppe zwei hingegen ist von Beginn an neutral und hat somit die Situation wesentlich besser unter Kontrolle, kann jederzeit stoppen oder auch wieder aufsteigen und hat dabei keine Anstrengung um dies zu tun (somit einen besseren Gasverbrauch und weniger CO₂ Aufbau). Bodenkontakt gibt es auch keinen, was die Ausrüstung und die Umgebung schont..

Nun, am Riff vereint, schwamm die ganze Gruppe los. Was dabei auffiel war weniger die unterschiedlichen Schwimmstile als vielmehr die Auswirkung derselben. Gruppe eins lag zumeist 45° im Wasser und die wenigen, die fast horizontal waren, verwendeten ebenfalls den als Flutterkick bekannten Flossenschlag, den wir alle noch aus der Zeit kennen da wir Sonntag Nachmittags Cousteau im Fernsehen sahen. Fakt ist, dass der Flossenschlag ineffektiv ist, da der Vorschub sich

i Tipps zur besseren Wasserlage

1) Achte auf die korrekte Bleimenge und wo Du das Blei anbringst. (Du solltest mit fast leerer Flasche auf 3 Meter keine Probleme Haben die Tiefe zu halten. Das Blei sollte nahe am Körpermitelpunkt sein und den Trimm nicht beeinflussen.

2) Lege Dich auf den Bauch. Kopf in den Nacken. Beine Angewinkelt. (90° zwischen Ober- und Unterschenkel - 90° zwischen Unterschenkel und Fuß) Spanne Deinen Körper an. Dein Oberkörper muss vom Boden abheben - Deine Knie dürfen den Boden nicht berühren. Kontaktpunkt ist lediglich Dein Bauch. Anfangs wirst Du die Muskeln im Rücken und den Oberschenkeln spüren - das ist Normal. Das wäre die perfekte Haltung für einen perfekte Trimm.

3) Nutze den Frogkick und vermeide den Flutterkick um effizienter mit Deinen Kräften zu haushalten und den maximalen Vortrieb zu erhalten. Videobeispiel:

4) Ein Wing anstelle eines klassischen Jackets, unterstützt die Luftverteilung und damit die horizontale Wasserlage.

5) Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen - lass Dich nicht entmutigen - übe und scheue Dich nicht um Hilfe und Anleitung zu fragen.

aus zwei Kräften rekrutiert, die aber nicht 180° entgegen der Schwimmrichtung wirken, sondern schräg dazu. Es wird Muskelenergie verschwendet, was zu den bereits oben angesprochenen Problemen bzgl. Gasverbrauchs, CO₂ und evtl. Muskelkrämpfen durch Übersäuerung führt. Außerdem geht der Wasserdruck teilweise oder ganz Richtung Boden, was selbst bei keinem direkten Bodenkontakt zu aufgewirbeltem Sediment führt. Gruppe zwei lag immer noch horizontal im Wasser und verwendete den so genannten Frogkick, der die aufgewendete Kraft zu 100% in Vorschub umwandelt. Kein Sediment wirbelt auf, keine Flosse berührt den Boden.

Wir biegen um eine Ecke und vor uns, zwischen dichten Gorgonien, liegen mehrere Ammenhaie. Die Gruppen stoppen. Gruppe eins sinkt, unmittelbar nachdem sie aufgehört hat zu paddeln auf den Boden und kniet, in ein kleines Sandwölkchen eingehüllt auf dem Grund. Gruppe zwei hat einfach gestoppt und schwebt regungslos im Wasser. Warum das so ist? Gruppe eins war stets leicht negativ tariert und ihre vermeintliche Tariierung wurde einzig durch schwimmen aufrecht erhalten – und zwar durch schräges nach oben schwimmen, wobei die Richtung letztlich vorwärts ist. (Für all die, die sich jetzt am Kopf kratzen und fragen was ich versuche zu sagen: der Taucher schwimmt schräg nach oben, ist aber negativ tariert, was dazu führt, dass er sich in einer 45° Schräglage nach vorne bewegt). Dass das nichts mit Effizienz zu tun hat dürfte klar sein. Obendrein ist, wenn das Geschwader nach der Haibesichtigung wieder starten will, ein kollektives Inflatorknopfdrücken zu beobachten um vom Boden wegzukommen - man will ja nichts durch Flossenbewegungen aufwirbeln. Kaum weg vom Boden paddelt man dann los und geht erst mal nach oben durch, was zu hektischen Notablassziehen führt... und so dauert es ein paar Auf- und Ab-Zyklen bis man sich wieder im halbwegs tarierten Zustand befindet. Gruppe zwei hat mit all diesen Tücken wenig am Hut. Die legen im übertragenen Sinn einfach wieder den Gang ein und schwimmen weiter – genauso neutral tariert wie vor der Show mit den Ammenhaien.



GUTER TRIMM UND TARIERUNG FÜHREN ZU ENTSPANNTEN UND SICHEREN TAUCHGÄNGEN

Letztlich geht es dann zurück Richtung Boot, wobei ein Stück weit die Strömung ganz schon pfeift und sich so mancher ein sehr reales Bild zum Thema Aerodynamik machen kann. Es gibt Sportarten wie Eisschnelllauf oder Radfahren, wo sich Ingenieure den Kopf darüber zerberechen ob der eine oder andere Stoff am Körper

des Athleten vielleicht den Luftwiderstand noch etwas reduzieren könnte – beim Tauchen, wo wir uns in einem 800 mal dichteren Medium als der Luft bewegen und zum Teil gegen Strömung anschwimmen müssen, leuchtet es nicht ein dass eine stromlinienförmige Körperhaltung effektiver ist als im Wasser zu stehen? AS