

## Bericht zu Tauchangebot für Frauen

Frauen tauchten in Schwandorf ab!

„Einfach mal abtauchen“ so lautete das Motto des Angebots eine außergewöhnliche Sportart kennen zu lernen. Eingeladen hat die Frauenvertreterin des BLSV Sportbezirk Oberpfalz Barbara Hernes gemeinsam mit dem Sportfachverband. Dank der aktiven Unterstützung durch die Tauchabteilung des FC Schwandorf konnten interessierte Frauen unter fachlicher Anleitung die ersten Erfahrungen bei einem Tauchgang machen. „Tauchen ist eine Sportart die man einfach mal ausprobieren muss!“ so Peter von der Sitt der Abteilungsleiter bei der Begrüßung. „Es freut mich dass ihr Interesse an der Sportart zeigt. Genießt es durch das Wasser zu schweben.“ Los geht es. Zunächst beantwortet jede Teilnehmerin gewissenhaft einen Gesundheitsfragebogen. Dann Badesachen an und den Einweisungen des Profis gelauscht. „Eingekleidet“ mit Tauchschuhen, -brille und -flossen setzen sich die ersten Damen an den Beckenrand des Sprungbeckens im Freizeitbad Schwandorf. Hier werden wir noch mit einem Jacket und einem Lungenautomaten ausgestattet. Wichtig ist das die Ausrüstung gut sitzt. Im Wasser warten schon die Tauchlehrer auf uns, es gibt eine Eins zu Eins Betreuung - also alles optimal abgesichert. Nun wird genau erklärt was beim Atmen über das Mundstück zu beachtet ist, wie der Druckausgleich beim Abtauchvorgang vorgenommen wird (Nase zuhalten und leicht gegenatmen) und welche Zeichen es unter Wasser zur Verständigung gibt. Dann endlich ist es soweit. Langsam tauchen wir ab. Damit dieses möglich ist wird aus dem Jacket nach und nach mehr Luft raus gelassen. Immer wieder erkundigt sich der Profi bei seiner Schülerin mittels Zeichen ob noch alles o.k. ist. „Alles o.k.“ - kommt zurück. Bei 4 Meter Wassertiefe unten angekommen schweben wir durch das Wasser. Eine tolle Erfahrung! Laura hat Anfangs leichte Probleme mit dem Druckausgleich in den Ohren. Aber als sie dann unten ist, ist das „echt cool“. Weder ihr eigenes Gewicht noch die schwere Pressluftflasche spürt sie hier unter Wasser, und auch das Atmen mit dem Lungenautomaten geht mit etwas Übung ganz normal. „Wenn man im Wasser gleitet, vergisst man alles um sich herum“.

Für die erste Unterwassererfahrung mit Ausrüstung reicht es. Kaum den Kopf aus dem Wasser will Peter wissen: „Mit drei Worten – wie war es?“ „Super gut!“ lautet die Antwort. Mehr Worte braucht es nicht für dieses Erlebnis.





Barbara Hernes  
BLSV Bezirk Oberpfalz Frauenvertreterin  
Asamstr. 12  
92266 Ensdorf

Tel.: 09624 922956  
E-Mail: [barbara.hernes@web.de](mailto:barbara.hernes@web.de)