

## Tipps zum Tauchen mit Linsen:

An den Rettungsschwimm-Kursen werden die verschiedenen Fertigkeiten erlernt, um in einem Notfall richtig und schnell zu reagieren zu können. Dazu gehört auch das Schwimmen (mit Schwimmbrille erlaubt, da es sich um einen Leistungstest handelt) und das Tauchen. Da wir im Notfall keine Zeit hätten, eine Tauchbrille aufzusetzen, müssen alle Tauchdisziplinen ohne Brille absolviert werden. Deshalb hier ein paar Tipps dazu:

- **Du musst nicht scharf sehen** – egal ob mit oder ohne Linsen, niemand sieht scharf. Um die Konturen des Opfers oder Tauchrings zu sehen, reicht es aus.
- Öffne die Augen nur einen **kleinen Spalt**, damit die Linsen durch die Augenlider festgehalten werden.
- Verwende am Kurs **keine Linsen**, falls Du z.B. für die Theorie eine Brille aufsetzen kannst.
- Wenn Du Monatslinsen trägst, verwende **keine neuen Linsen** – sondern welche, die Du so oder so bald ersetzen würdest...
- Halte **bei einem Sprung** ins Wasser die Augen **geschlossen**.
- Übe das schmale Öffnen der Augen vorgängig ohne Vorwärtsbewegung (= nur an Ort bleiben), dann langsam mit einer Vorwärtsbewegung (Beachte die Tauchregeln auch beim Üben! Tauche z.B. nie allein, sondern lass Dich immer überwachen).

Nimm so oder so ein paar Ersatzlinsen mit, damit Du sicher nach Hause kommst, falls Du die Linsen verlierst.