

Halsblei selbst bauen

Ein Halsblei ist für ambitioniertes Streckentauchen erforderlich, um eine gute (neutrale) Tarierung und vor allem den richtigen Trimm (Wasserlage) zu erreichen. In dieser Anleitung erklärt Freedive Munich euch, wie ihr ein Halsblei mit einfachen Mitteln selber bauen könnt. Wir sind uns bewusst, dass es hier zahlreiche Varianten gibt - aber diese ist besonders einfach und hat sich in der Praxis bewährt. **Für Fehlversuche und eventuelle Folgen übernehmen wir aber keine Haftung.**

Wieviel Blei brauchen wir?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist sehr unterschiedlich; um das zu testen leiht Ihr euch am besten von Trainingspartnern Halsbleis mit unterschiedlichem Gewicht zum Testen aus. Wenn Ihr niemanden mit Halsblei kennt, geht zur Not auch ein Bleigurt (mit kleinen Bleigewichten bestückt), den ihr euch um den Hals hängt.

Die richtige Tarierung/ Trimm habt ihr, wenn ihr voll eingeatmet beim Ausgleiten bis zum Stillstand weder steigt noch sinkt; ein ganz langsames Aufsteigen ist noch tolerierbar, sollte aber mit waagerechter Wasserlage erfolgen. Steigt der Oberkörper zuerst, braucht ihr mehr Blei am Hals.

Als groben Richtwert kann man bei Anfängern von zirka zwei bis drei Kilogramm ausgehen. Mit verbesserter Atemtechnik und/oder einem Neoprenanzug braucht vor allem Mann oft vier Kilogramm oder gar mehr, für Frauen reichen meist zwei bis zweieinhalb Kilo (Frauen brauchen dafür öfter noch zusätzliches Blei auf der Hüfte für den Trimm).

Benötigtes Material

Für unser Halsblei brauchen wir:

Einen hinreichend breiten Fahrradschlauch; für 1-1,5 kg genügt meist ein 1,5 Zoll Schlauch vom Tourenrad, für 2-2,5 kg sollte ein Mountainbike-Schlauch reichen (1,7-2,5 Zoll), ab 3 kg braucht ihr einen Schlauch für Ballonreifen oder Mofas. Das hängt natürlich auch von eurem Halsumfang und der daraus resultierenden Länge des Halsbleis ab.

Eine Kunststoffschnalle; sie sollte auf beiden Seiten eine Klemmung haben und genauso breit, oder allenfalls geringfügig schmaler sein als der verwendete Schlauch. D. h. etwa 30/ 40 bzw. 50 mm Stegbreite für die oben genannten Schlauchbreiten.



Blei; hier verwenden wir aus Umweltschutzgründen am besten vernickeltes Bleigranulat. Klebeband; als sehr gut geeignet hat sich etwas breiteres (ca. 20 mm) Isolierband von guter Qualität erwiesen.

Als Werkzeug/ Hilfsmittel noch Schere, Trichter und gegebenenfalls eine Luftpumpe. Zum Einfüllen des Bleis ist auch eine Plastik-Getränkeflasche praktisch.

Bauanleitung

1. Schlauch ablängen und Schnalle einfädeln

Zuerst müssen wir die ungefähre Länge des Schlauches ausmessen. Dazu schneiden wir ihn auf und legen ihn locker um den Hals. Die Länge so bemessen, dass der Schlauch gut zehn Zentimeter überlappt. Ihr könnt auch einfach eure Kragenweite plus zirka 20

Zentimeter abmessen. Wenn ihr einen dickeren Neoprenanzug oder eine Kopfhaube tragen wollt entsprechend ein paar Zentimeter aufschlagen.

Nun wird ein Ende des Schlauchs in die Schnalle gefädelt und gut festgezogen, um das Ende für das Blei abzudichten. Für diese Art der Befestigung sollte die Schnalle auf beiden Seiten mit einem Klemmmechanismus versehen sein.



2. Einfüllen des Schrotbleis

Jetzt das Blei einfüllen. Sehr gut geht das, wenn wir das Blei vorher in eine Einweg-Plastikflasche abgefüllt haben (die danach bitte entsorgt wird...). Achtet dabei darauf, dass der Schlauch nicht bis zum Rand gefüllt wird oder das Blei gar überläuft.

Wenn ihr merkt, dass wahrscheinlich nicht alles Blei durch einfaches Einschütten in den Schlauch passt, könnt ihr ca. zwei Drittel einfüllen und dann den Schlauch mit einer Luftpumpe vorsichtig aufpumpen; optimal sind hier Pumpen für Luftmatratzen/Schlauchboote, aber auch eine normale Fahrradpumpe wird funktionieren. Dabei den Schlauch nur leicht dehnen, so dass das Blei weiter nach unten sackt und ihr insgesamt mehr Volumen bekommt.



Vorsicht: hierbei nicht übertreiben – ein Fahrradschlauch ist kein Luftballon und sollte maximal um etwa 20 Prozent gedehnt werden. Sonst ist auf Dauer zuviel Spannung auf dem Gummi und ihr riskiert, dass euch das gefüllte Halsblei platzt. Diesen GAU im Bad oder im Freiwasser wollt ihr unter allen Umständen vermeiden...

Aus diesem Grund sollte der Schlauch auch neu sein oder darf zumindest nicht die geringsten Beschädigungen oder Alterungserscheinungen aufweisen.

3. Halsblei auf die finale Länge bringen

Wenn alles für das gewünschte Gewicht benötigte Blei eingefüllt ist, wird das noch offene zweite Ende provisorisch in den noch freien Teil der Schnalle eingefädelt, aber noch nicht



völlig festgezogen. Nun testet an eurem Hals, ob die Länge passt oder noch geändert werden muss. Dann den Schlauch in der Schnalle fest ziehen, so dass das Ganze dicht wird.

Falls der Schlauch vollständig gefüllt ist, jetzt das Blei durch leichtes Schütteln gleichmäßig verteilen. Als nächstes die überstehenden Schlauchenden so abschneiden, dass sie zirka drei Zentimeter aus der Schnalle heraussehen.

4. Fixieren und Versiegeln der Enden

Als letzten Schritt die Schlauchenden mit dem Klebeband fest umwickeln, um sie zu fixieren und für eine weitere Abdichtung zu sorgen. Dabei kurz unter der Schnalle anfangen und das Klebeband eng unter Zug in Richtung zum abgeschnittenen Schlauchende drumwickeln. Dabei darauf achten, dass das Klebeband ordentlich überlappt und auch zirka ein bis zwei Zentimeter über das abgeschnittene Schlauchende reicht, um eine gute Fixierung und Dichtigkeit zu erreichen.

Fertig. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bezugsquellen

- Bleigranulat (vernickelt) – Simones Hammerladen (siehe QR-Code)
- Klemmschnalle – Sportgeschäft/ Kurzwarenladen
- Fahrradschlauch – Fahrradladen
- Klebeband – Baumarkt

