

## Sidemount

### Sicheres und rüchenschonendes Tauchen

Warum schnallen sich Taucher ihre Flaschen immer auf den Rücken? Klar, so ein Rucksack ist an Land bequem zu tragen. Aber macht das unter Wasser auch wirklich Sinn? Man ist schwerelos, schwimmt die meiste Zeit horizontal und der wichtigste Teil der Ausrüstung ist nicht sichtbar und nur schwer erreichbar.

*Ursprünglich aus dem Höhlentauchen stammend, entdecken immer mehr Sporttaucher die Vorteile von Sidemount-Tauchen in punkto Bequemlichkeit und Sicherheit.*

*Bild: Rolf Gattiker*

■ Text von Bernd Nies, Bilder von Marco Saxer, Christian Sattler

In den 1960er-Jahren suchten englische Höhlenforscher nach einer Lösung, wie sie mit Wasser gefüllte Siphons überwinden könnten. Sie begannen zu experimentieren und entwickelten ein minimalistisches System, mit welchem sie sich durch engste Stellen zwängen konnten und das sie in den vorwiegend trocken erforschten Höhlen wenig beim Laufen behinderte.



Zwei Flaschen wurden dazu mit einem stabilen Gurt seitlich an der Hüfte montiert. Dies wurde als das englische System bekannt.

In den 1970er-Jahren wurde diese Technik für die Erforschung der Höhlen in Florida adaptiert. Da diese hauptsächlich unter Wasser lagen, benötigte man eine kompakte Tariereinheit, welche aus einem umfunktionierten Trinkbeutel angefertigt wurde.

1990 erschien das erste kommerziell hergestellte Sidemount-System auf dem Markt. Anfangs nur von Höhlentauchern verwendet, begann in den letzten Jahren auch der Boom bei Sporttauchern, so dass heute fast jeder Hersteller von Tauchjackets ein eigenes Sidemount-System im Sortiment führt.

#### Monkey oder Sidemount

Oft wird Sidemount-Tauchen mit «Monkey Diving» (sinngemäss: herumblödeln unter Wasser) verwechselt. Hier wird aber nur eine Flasche verwendet, die oft nur irgendwie am Körper baumelnd getragen wird.

Bei Sidemount werden mit Vorteil zwei Flaschen verwendet, die seitlich und parallel zur Längsachse des Körpers enganliegend getragen werden. In warmen Gewässern und in geringen Tiefen kann auch mit nur einer Flasche getaucht werden.



*Die Flaschen können vorab schon zum Ufer gebracht und dann bequem im Wasser angezogen werden. Unterschiedliche Konfektionsweisen: Bei diesem System werden sie mit einem Boltsnap-Karabiner am Beckengurt und einem Bungee-Seil am Flaschenhals befestigt. Der linke Atemregler hat hier einen kurzen Schlauch, der rechte einen langen.*





Das Scubapro Xtek ist ein reines Sidemount-Jacket. Als Gewichtssystem können hier Edelstahl-Backplates mit unterschiedlichen Dicken und P-Weight verwendet werden. Der Inflator-Schlauch wird bei reinen Sidemount-Systemen meist unter der Schulter über der Brust getragen.

### Vorteile

**Sicherheit:** Alle Ventile und erste Stufen liegen im Blickfeld und sind bequem erreichbar. Bei einem abblasenden Automaten wird das Ventil zuge dreht und kann dann für einen weiteren Atemzug kurzzeitig geöffnet werden. Sollte sich das Problem nicht lösen, kann mit dem zweiten Automaten auf die andere Flasche gewechselt werden. Im Extremfall ist es sogar möglich, selbständig eine defekte erste Stufe unter Wasser auszutauschen.

**Rückenschonend:** Die Flaschen können an Land einzeln getragen oder per Handkarren ans Ufer gefahren werden. Im Wasser müssen sie nur noch eingeklippt werden. Das ist besonders bei längeren Fussmärschen und unwegsamem Ufer von

Vorteil. Das Blei kann über den Rücken verteilt werden, wodurch sich in horizontaler Schwimm lage die punktuelle Belastung auf die Wirbelsäule verringert.

**Hydrodynamik:** Dadurch, dass die Flaschen unter den Achseln des Tauchers liegen und auch die Schläuche meist eng anliegend am Körper getragen werden, verringert sich das Strömungsprofil. Mit weniger Flossenschlägen kann eine grössere Strecke zurückgelegt werden.

**Schwimmlage:** Bei korrekter Tarierung und Positionierung des Bleis und des Wings ergibt sich so fast automatisch eine horizontale Schwimm lage und auch das Schwimmen in Seiten- und Rückenlage wird einfacher.

**Flexibilität:** Sidemount-Systeme können individuell auf die Bedürfnisse jedes Tauchers angepasst werden. Flaschen können unter Wasser an und abgelegt werden, um einen Gasvorrat zu positionieren oder sich durch enge Stellen zu zwängen.

### Nachteile

Das Gasmanagement mit zwei getrennten Flaschen wird etwas komplexer, da beide Flaschen gleichmässig abgeatmet und deshalb der Atemregler mehrfach gewechselt werden muss (z. B. alle 50 bar).

Mit an der Seite montierten Flaschen ist das Laufen an Land unbequemer, weshalb die Flaschen wenn immer möglich im Wasser an- und ausgezogen werden. Dies kann bei rauer See schwierig werden.

Beim Tauchen mit unterschiedlichen Gasgemischen gestaltet sich die Positionierung von mehr als vier Flaschen nur an der Seite etwas trickreicher, jedoch realisierbar. Allerdings lässt sich bei Backmount die Sidemount-Technik auch für die Befestigung von Stage-Flaschen anwenden.

Viele Tauchbasen sind noch nicht für Sidemount ausgerüstet oder haben noch nicht einmal davon gehört. Es empfiehlt sich, im Voraus zu erkundigen, ob geeignete Flaschen vorhanden sind.

### Harness & Wing

Auf dem Markt sind viele verschiedene Modelle verfügbar. Diese lassen sich in drei Kategorien unterteilen:

**Reine Sidemount-Systeme:** Diese lassen sich nur für Sidemount verwenden und bestehen oft nur aus einem Harness und einem Wing. Einige Modelle sind aufgrund ihres geringen Wing-Volumens und der beschränkten Möglichkeit für Bleiaufnahme eher für Warmwasser und geringe Tiefen geeignet.

**Hybrid-Systeme:** Wie der Name vermuten lässt, lassen sich diese sowohl für Sidemount wie auch für Backmount verwenden, für Taucher, die gerne mal wechseln, aber nur ein



Ein Sandwich-System nach Toddy, bei welcher ein normales Tek-Wing zwischen zwei Backplates eingeklemmt und mit den Gurten an den Körper gepresst wird. Die hier speziell geformte Backplate sorgt für etwas mehr Volumen im Wing. Die zwei Zylinder sind Akkus für Tanklampe und Anzugheizung.

Bild: Jérôme Sulzer



Mit Sidemount lassen sich Flaschen am Hüftgurt aushängen und hervorholen, um so enge Stellen passieren zu können. Alufaschinen sind hierfür wegen ihres geringen Gewichts unter Wasser besonders geeignet, da sie nicht die Trimmung verändern.

Selbst zwei 80 CUFT Alu-Flaschen stören beim Tauchen kaum.

plate. Statt einer Flasche wird eine zweite Backplate so verschraubt, dass das Wing dazwischen eingeklemmt wird. Die Gurte liegen dann über dem Wing, so dass es eng am Körper anliegt (Toddy Style). Das Gewicht lässt sich mit der Kombination mehrerer Backplates und P-Weight variieren. Wer bereits eine Tek-Ausrüstung für Tauchen mit zwei Backmount-Flaschen besitzt, kann diese einfach auf Sidemount umbauen.

#### Atemregler-Konfiguration

Prinzipiell lässt sich fast jeder Atemregler für Sidemount verwenden, wenn nötig muss man Schlauchlängen anpassen und evtl. gewisse Abstriche in einer optimalen Schlauchführung in Kauf nehmen. Da es bei Sidemount mit zwei Flaschen keinen Hauptautomaten und Oktopus-Automaten im eigentlichen Sinne gibt, sondern in definierten Intervallen gewechselt



Jacket haben wollen. Etwas nachteilig ist, dass diese im Vergleich zu den reinen Sidemount-Systemen eher gross sind und einen nicht immer optimalen Kompromiss beider Tragvarianten bieten, da bei Sidemount mehr Auftrieb im Lendenbereich statt im Schulterbereich benötigt wird.

**Sandwich-Systeme:** Diese bestehen aus einem klassischen Harness mit Back-

wird, empfiehlt es sich, zwei Automaten gleicher Qualität zu verwenden.

Besonders praktisch sind erste Stufen mit DIN-Anschluss, drehbaren Mitteldruck-Abgängen sowie einem zusätzlichen Mitteldruckabgang in der Rotationsachse. Die Inflatorschläuche für das Wing und den Trockenanzug lassen sich so optimal führen und dadurch sehr kurz halten.

Bei der Schlauchführung gibt es noch keinen einheitlichen Standard. Wichtig ist, dass sich Schläuche nicht unnötig kreuzen und eng am Körper anliegen, so dass man nirgends hängenbleiben kann. Es muss jederzeit schnell und blind festgestellt werden können, aus welcher Flasche gerade geatmet wird.

Am häufigsten wird eine DIR-ähnliche Konfiguration verwendet: Die zweite Stufe der linken Flasche wird über Brust und Nacken von rechts kommend an einem Halsband getragen. An der rechten Flasche wird ein langer Schlauch mit einer Schlaufe an der Flasche über die Brust und Nacken ebenfalls von rechts kommend getragen, und die zweite Stufe bei Nichtgebrauch am rechten Schulter-D-Ring weggeklippt. Im Falle einer «ohne Luft»-Situation eines Buddies wird der Automat mit dem langen Schlauch abgegeben.

Aber auch Konfigurationen mit zwei langen oder zwei kurzen Schläuchen sind anzutreffen. Jede Konfiguration hat ihre Vor- und Nachteile.

#### Flaschen

Fast alle Flaschen lassen sich für Sidemount verwenden. Mit Vorteil werden Flaschen, je mit einem Brückenventil-Abgang links und rechts, verwendet, so dass die Handräder optimal erreichbar sind. Über den Brückenabgang wird das Bungee



Ein reines Sidemount-Jacket anderer Bauart, das Xdeep Stealth 2.0. In der Rückentasche kann das Blei untergebracht werden. Unter den Achseln verlaufen die Loop-Bungees, mit welchen die Flaschen fixiert werden.



Die Schläuche der Atemregler werden enganliegend am Körper getragen, so dass sich keine Schlaufen bilden, mit denen man irgendwo hängen bleiben kann.

gezogen. Aber auch Flaschen mit Standardventil lassen sich verwenden.

Stahlflaschen haben den Vorteil, dass weniger Blei benötigt wird, da sie unter Wasser stets Abtrieb haben. Nachteilig ist, dass sie deshalb im Wasser weniger bequem an- und ausziehbar sind sowie beim Vorholen und Ablegen die Tarierung und Trimmung verändern. Im Salzwasser kommt natürlich noch der erhöhte Wartungsaufwand wegen Korrosion hinzu.

Aluflaschen sind im Wasser fast gewichtsneutral. Gefüllt sind sie negativ und fast leer leicht positiv. Es wird somit mehr Blei als bei Stahlflaschen benötigt. Da Aluflaschen nicht Bestandteil der Tarierung sind, können sie unter Wasser problemlos an- und abgezogen werden. Die Wandstärke von Aluflaschen ist dicker als die von Stahlflaschen, weshalb sie etwas grösser und an Land schwerer als Stahlflaschen mit gleichem Innenvolumen sind.

### Rigging

Als Rigging wird die Vorrichtung bezeichnet, mit welcher eine Flasche am Harness befestigt wird. Es besteht aus einem Boltsnap-Karabiner am unteren Teil der Flasche und einem Bungee am oberen. Hier gibt es verschiedene Varianten (Single Bungee, Loop Bungee, Ring Bungee), je nach Vorlieben des Tauchers. Allen gemeinsam sollte folgendes sein:

Die Flaschen werden seitlich unter den Achseln positioniert, so dass die Armfreiheit nicht beeinträchtigt ist. Sie sollen parallel zum Körper verlaufen. Durch die Kombination und Positionierung von Boltsnap-Karabinern und Bungees werden die Flaschen stets unter Spannung gehalten. Die Flaschen sollen sich leicht nach vorne drücken lassen, um das Ventil bedienen zu können. Aluflaschen müssen im Laufe des Tauchgangs am Hüftgurt weiter in Richtung Bauch positioniert werden können, da sie hinten leichter werden und sonst nach oben absteigen. Manche Modelle haben dazu verschiebbare D-Ringe.

### Ausbildung

Sidemount ist der nächste logische Schritt nach einem Solotaucher-Kurs, um als Taucher eine vollumfängliche Selbstkompetenz zu erlangen (siehe Artikel «Solo mit Buddy» in tr 157, Seite 52).

Wer Sidemount kennenlernen möchte, dem empfehle ich mindestens einen Schnuppertauchgang zu absolvieren, um sich mit der neuen Ausrüstung vertraut zu machen. Man wird sich anfangs wie ein OWD-Schüler an seinem ersten Tauchgang vorkommen. Wem es beim ersten Mal gar nicht zusagt, soll es noch ein zweites und drittes Mal probieren. Es ist alles Gewöhnungssache.

Sidemount-Kurse werden mittlerweile von fast allen Verbänden angeboten. Wichtiger als ein buntes Kärtchen irgendeines Verbandes zu sammeln, ist, ein Tauchlehrer zu wählen, der Sidemount-Tauchen selber und schon seit längerer Zeit voller Überzeugung praktiziert und offen gegenüber den verschiedenen Systemen ist. Es ist nicht einfach damit getan, sich die Flaschen an die Seite zu hängen. Vorteilhaft ist, wenn die eigene Konfiguration und Körperhaltung anhand von Videoaufnahmen kontrolliert werden kann. ■



### Weitere Infos

Das Buch zum Thema findest du im taucher-revue-Büchershop unter [www.taucher-revue.ch](http://www.taucher-revue.ch)

Sidemount Guide  
Alexander Hartmann  
Verlag tectauchshop.de  
ISBN 978-3-00-044770-9

Deutschsprachiges Internet-Forum:  
[www.sidemount-forum.com](http://www.sidemount-forum.com)