

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

SHE-P



ICH MUSS MAL... PIPI

Autor: Sandra Fiehe

Stand: Juni 2016

Wer kennt das nicht – gegen Ende eines (längeren) Tauchgangs „muss“ fast jeder... Zumindest fast jede Taucherin und jeder Taucher, die/der ausreichend trinkt und somit für einen guten Flüssigkeitshaushalt sorgt und nicht dehydriert.

Dehydratation ist generell, insbesondere aber in Zusammenhang mit Tauchen zu vermeiden. Entsprechend sollte auf keinen Fall auf Getränke verzichtet werden, nur um während des Tauchgang nicht zu „müssen“.

Nach dem Tauchgang möglichst schnell ein WC aufzusuchen ist auch nicht an jedem Tauchplatz möglich. Und wenn noch eine Bootsausfahrt hinzukommt, wird die Zeit ohne „stilles Örtchen“ schnell sehr lang. Also muss eine Lösung her, die auch unterwegs und auch für Frauen funktioniert! Ein Eimer an Bord eines Tauchbootes ist keine akzeptable Lösung... Für Trockentaucher heißt die Lösung Pee-Valve (auch Pinkelventil genannt).

Die Männerwelt ist mit einem Pee-Valve am Trockentauchanzug und der Verwendung von Urinalkondomen vergleichsweise schnell und einfach glücklich zu stellen - der Anatomie sei Dank. Frauen müssen sich mit ihrem Pee-Valve und dem sogenannten „She-P“ ein wenig ausgiebiger auseinandersetzen, damit das She-P zuverlässig und sicher klebt. Bei der Konfiguration und Anwendung sind die einen oder anderen Details zu beachten, auf die wir im Folgenden näher eingehen und Dir eine mögliche Lösung vorstellen. Windeln und Einlagen sehen wir nicht als Alternative zum She-P.

Viel Erfolg dabei,

Euer Aachener Tauchclub e. V.



1 KONFIGURATION DES SHE-P UND PEE-VALVE

Material:

- Pee-Valve (mit beiliegendem Zubehör: Norprene-Schlauch und Schlauchverbinder)
- Silikon She-P (Bild 2)
- 6-10 cm Norprene-Schlauch zusätzlich (Bild 2)
- Schnellverschlusskupplung: CPC-Konnektor (Plug) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch und Steckbuchse (Socket) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, je ohne Ventil (Bild 1 und 2)
- Blindstopfen passend zur Schnellverschlusskupplung (CPC Blindstopfen, Plug der PLC-Serie, PLC300, alternativ PLC310) (Bild 3)

Das Pee-Valve entsprechend der Herstellerinfos in den Trockentauchanzug einbauen oder einbauen lassen. Inzwischen sind die meisten am Markt erhältlichen Pee-Valves balanciert und haben einen recht geringen Strömungswiderstand. Diese beiden Eigenschaften sollten gegeben sein, Gründe dafür werden später noch klar. Der Norprene-Schlauch am Pee-Valve sollte ausreichend lang, aber nicht viel zu lang sein. Er führt vom Ventil am Bein hinauf und in einem Bogen wieder hinab zum Konnektor und She-P. Der Bogen sollte nach oben nicht allzu unnötig lang ausfallen.

Dein neues Pee-Valve nicht mit beiliegenden Schlauchverbinder ans Ende des Norprene-Schlauches vom Pee-Valve anschließen! Sehr viel praktischer ist ein Schnellverschluss am Schlauch zwischen Pee-Valve und She-P, da das She-P meist auch einige Zeit vor und nach dem Tauchgang oder zwischen mehreren Tauchgängen am Tag getragen wird. Durch den Schnellverbinder lässt sich das angeklebte She-P einfach an das Pee-Valve des Trockentauchanzuges anschließen und auch wieder davon trennen (Bild 1). Teils wird das She-P als „Set“ mit diesen Konnektoren von CPC angeboten.

Am Trockentauchanzug wird am Norprene-Schlauch der Stecker angebracht (CPC-Konnektor, Plug der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, ohne Ventil).



Am She-P empfehlen wir entsprechend, die folgende Konfiguration (Bild 2) herzustellen:




Einen einfachen Schlauchverbinder benutzen, um ein Stück Norprene-Schlauch (etwa 6-10 cm) an das She-P anzuschließen. Dieser liegt meist dem Pee-Valve selbst bei, ist lang genug und besitzt den passenden Durchmesser. An das Ende

die Steckbuchse des Schnellverbinders anbringen (Schnellverschlusskupplung von CPC, Steckbuchse (Socket) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, ohne Ventil).

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

SHE-P



Hinzu kommt zuletzt noch ein Blindstopfen (CPC Blindstopfen, Plug der PLC-Serie, PLC300, alternativ PLC310) für das sonst offene Ende des She-P mit Norprene-Schlauch und  3 Konnektor. Dieser wird sich später auch noch als sehr nützlich erweisen!

2 ANBRINGEN, BENUTZEN UND ABNEHMEN DES SHE-P

Verbrauchsmaterial:

- Hollister Adhesive Medical Spray 7730 (PZN 07626613), am günstigsten aus einer Onlineapotheke
- Alkohol (z. B. Isopropylalkohol 100 % oder verdünnt zu einer 50-85-prozentigen Lösung)
- 1-2 Taschentücher oder etwas WC-Papier
- Leukopor, 25 mm breit, (PZN 1698801) oder ähnliches Klebeband (siehe Bild 8-9)
- ConvaCare Hautreinigungstücher AllKare (PZN 06180693) oder etwas Öl / Babyöl

All das nötige Material lässt sich prima in einer einfachen Kunststoffbox zusammenpacken (Bild 4). Rechts (Bild 5) mit einer Vorratsflasche Alkohol und einer 50 ml-Flasche, die problemlos für eine Tauchwoche reicht. (Die Papprolle passt exakt um die Glasflasche und schützt ein wenig vor Bruch.)



Vorbereitung: Rasieren

Bevor Du das She-P ankleben kannst, muss rasiert werden. Allerdings ist „frisch“ rasiert nicht unbedingt zu empfehlen, da die Haut vorm anbringen des She-P mit Alkohol entfettet werden sollte. Frisch rasiert würde dies ggf. brennen – insbesondere, wenn nass rasiert wird. Trocken rasieren ist meist schonender und in Kombination mit der Nutzung eines She-P angenehmer. Für viele Epilierer gibt es auch einen Rasieraufsatz. Ein paar Stoppeln tragen außerdem dazu bei, dass das She-P umso besser hält. Am besten funktioniert ein „2-7-Tage-Bart“, allerdings zieht es leider auch beim Abnehmen des She-P etwas mehr, je länger die Haare sind.

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

SHE-P



Ankleben des She-P – Hollister Klebespray auf das She-P aufbringen

Bevor Kleber auf das She-P aufgesprüht wird, unbedingt ein halbes zusammengerolltes Taschentuch in den „Innenbereich“ des She-P hineinlegen (Bild 6)! Damit schützt Du den „Innenbereich“ vor Kleber und sprühest wirklich nur die benötigte Klebefläche ein.



Ein zweites Taschentuch kann benutzt werden, um das She-P beim Kleber aufsprühen darauf zu halten (Bild 6)

und den evtl. neben das She-P gesprühten Kleber aufzufangen. (Je nach Füllstand der Dose kann schon mal ein Spritzer danebengehen.) Die Dose vorm Sprühen gut schütteln!

Wenn der Kleber aufgebracht ist, diesen sofort mit einem Finger gleichmäßig und flächendeckend verteilen. Anschließend etwa 10 min. (ggf. auch 15 min.) trocknen lassen – auch wenn auf der Dose nur etwas von 5 min. steht. Nach Bedarf kann eine zweite Kleberschicht aufgebracht werden (natürlich auch wieder mit ausreichend Trocknungszeit).

Nach Aufbringen der letzten Klebeschicht kann das halbe zusammengerollte Taschentuch wieder aus dem „Innenbereich“ des She-P herausgenommen werden.

Ankleben des She-P

Kurz bevor die (letzte) Trocknungszeit fast rum ist, kannst Du dich schon aufs ankleben vorbereiten: Such ein ruhiges Plätzchen auf – am besten mit Sitzmöglichkeit (es reicht aber auch die Ladefläche eures Tauchbullis und eine Tauchkiste oder sogar der Beifahrersitz).

Setz dich auf die Vorderkante des WC/der Kiste/des Sitzes, die Beine leicht spreizen und ggf. die Po-backen ein klein wenig auseinanderziehen und die Sitzposition noch mal richten. Nicht allzu extrem auseinanderzerren oder spreizen, alles soll bequem sein und entspannt sitzen. Wenn ihr euch später mit dem She-P bewegt, sind die Beine ja auch nicht großartig gespreizt. Aber das She-P muss schon rundherum vollständig anliegen.

Nun entfette Deine Haut in dem Bereich, wo das She-P kleben wird. Dafür einfach ein Stück Taschentuch und etwas Alkohol/Alkohol-Lösung nehmen und über die Haut wischen.

Zum Ankleben nochmals die Sitzposition prüfen – nachfühlen und sichergehen, dass insbesondere im hinteren Bereich (Damm) keine größere Falte ist. Dann das She-P auf die Hand nehmen und den Bereich des She-P der auf dem Damm kleben wird etwas vorwölben. Dazu z. B. mit Daumen und Ringfinger die Ausstülpung des She-P fassen und eine Wölbung der Klebefläche provozieren (Bild 7). Den Mittelfinger dahinter legen, um den vorgewölbten Bereich gleich anzudrücken. Den Damm-Bereich vom After bis zum „Häutchen“ solltest Du möglichst optimal als Klebefläche ausnutzen! Dies ist die

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

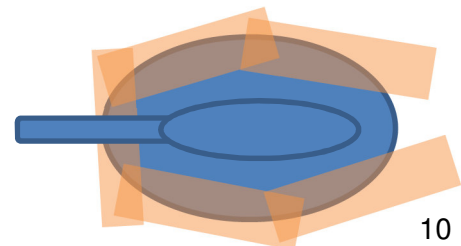
SHE-P



kritischste Stelle, mit etwas Übung klappt das Ankleben des She-P aber sehr schnell. Zum ansetzen kann evtl. ein Finger am After zur Führung dienen (um nicht allzu weit hinten anzusetzen). Beginnend mit dem Damm-Bereich das She-P von hinten nach vorne anbringen.

Beim weiteren Andrücken von hinten nach vorne darauf achten, dass die kleinen Schamlippen nicht irgendwo angeklebt werden sondern in der Öffnung/im Innenbereich des She-P landen. (Ansonsten kann es später zwicken.) Ist die Öffnung am She-P für Dich nicht groß/lang genug, so lässt sich diese mit einer scharfen Schere anpassen. Dies solltest Du aber wirklich nur dann tun, wenn unbedingt erforderlich (wenn es sonst z. B. immer zwickt und die Klebefläche einfach nicht passt).

Die Klebefläche des She-P nach dem ansetzen überall gut andrücken. Über den Rand des She-P das Leukopor-Klebeband (Bild 8 - Bild 10) kleben. Dadurch kann kein Kleber in die Wäsche kommen und außerdem gibt das Tape etwas zusätzlichen Halt und Sicherheit.



Fast einsatzbereit... Nur noch ein letzter „Test“ bevor es los geht zum Tauchen. Wenn ein Stopfen vorhanden ist, kann der nun prima genutzt werden um das She-P zu schließen und auch einen kleinen Dichtigkeitstest zu machen: Drück die Luft aus dem She-P etwas heraus (Ausstülpung des Innenbereichs etwas an die Schamlippen heran drücken) und den Blindstopfen in den Konnektor stecken. Den leichten Unterdruck sollte das She-P nun halten. Würde es Luft ziehen, so wäre es nicht dicht. Würde man die Luft nicht herausdrücken, sondern einfach nur so den Stopfen drauf setzen, so gäbe es spätestens beim Hinsetzen mit She-P den „Furzkissen-Effekt“: Durch das hinsetzen drückt man leider ungewollt auf die luftgefüllte Ausstülpung des Innenbereichs und Überdruck ist genau eine Ursache für Undichtigkeit! Da am Ende der Stopfen sitzt, will die Luft irgendwo hin und entweicht an der schwächsten Stelle – sehr wahrscheinlich am Dammbereich und damit ist die Klebung undicht. Daher die Luft vorsorglich etwas herausdrücken, Blindstopfen drauf und dann einfach mit She-P bedenkenlos frei bewegen. Auto fahren, Ausrüstung tragen... alles ist möglich mit angeklebtem She-P. Den Stopfen könnte man natürlich auch einfach weg lassen um Überdruck durch Bewegung/Sitzen zu vermeiden, aber spätestens nach der Benutzung des She-P und ausziehen des Trockentauchanzuges ist er doch sehr angenehm: während der Oberflächenpause und nach einem

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



SHE-P

Tauchgang mit Nutzung des She-P kann man mit dem Stopfen „dicht machen“ – unverschlossen könnte sonst ein wenig Urin aus dem She-P beim Umziehen etc. in die Kleidung kommen.

Bezüglich Dichtigkeit ist der leichte Unterdruck kein Problem. Er stört normalerweise auch nicht weiter – vielmehr gibt er Sicherheit zu wissen, dass die Klebung dicht ist.

Nur ein Hinweis noch, wenn Du das She-P an das Pee-Valve des Trockentauchanzugs anschließt: Ähnlich wie die Membran eurer Atemregler kann auch die Membran des She-P manchmal etwas anpappen. Da dies zu unnötig hohem Druck im System und der potentiellen Gefahr von Undichtigkeit führen würde bevor sich die Membran dann löst und Pipi raus läuft, solltest Du vorsichtshalber vorm Anschließen einmal durch das Pee-Valve durch pusten (vom Stecker des Konnektors aus, Bild 1).

Windeln, Einlagen oder 2 Tangas je seitlich zusätzlich sind nicht nötig. All diese Dinge führen vielmehr zu einem unangenehm störenden Gefühl und sind allesamt zu viel „Kram“ der dort aufrägt.

Nutzen des She-P während des Tauchens

Benutzt das She-P an Land oder im Wasser – nur nicht vergessen, dass das Pee-Valve dazu geöffnet sein muss! Sonst arbeitest Du mit Druck gegen das geschlossene Ventil und Druck führt wieder zu Undichtigkeit – die schwächste Stelle (vermutlich die Klebung im Damm-Bereich) würde nachgeben. Normalerweise ist es kein Problem, das Pee-Valve während des gesamten Tauchganges offen zu lassen (nicht zugeschraubt).

Auch solltest Du nicht mit allzu großem Druck Pipi machen, sondern es eher langsam laufen lassen.

Das Pipi machen im Wasser muss ggf. ein paarmal „geübt“ werden. Meist ist alles gut, wenn es erst einmal läuft, aber bis dahin braucht man oft ein wenig Ruhe. Während des voran Schwimmens klappt es bei vielen Menschen nicht. Einigen hilft es, sich kurz irgendwo „festzuhalten“, bis es läuft... Und wenn es nur ein Finger ist, den man irgendwo absetzt oder das Halten einer Boje bzw. der zugehörigen Spool in der Hand. Dadurch sind meist die Beine etwas weniger in Bewegung und dann läuft es einfach besser.

Im Wasser ist zusätzlich auf eine horizontale Lage zu achten. In Aufrecht stehender Lage im Wasser kann es trotz balanciertem Ventil sein, dass Du erst gegen (Wasser-)Druck arbeiten musst bis es aus dem Ventil hinausläuft. Zunächst muss das erste Pipi einen kleinen Bogen hinauf bis es dann den Schlauch wieder hinab läuft bis zum Ventil und hinaus. Und Überdruck im She-P-System kann zu Undichtigkeit führen... Die schwächste Stelle (meist die Klebung im Damm-Bereich) gibt dann ggf. nach.

An Land kann das She-P natürlich auch benutzt werden. Mit Trocki und angeschlossenem Pee-Valve allerdings darauf achten, dass Du vollständig an Land stehst, und nicht etwa mit den Beinen noch im Wasser und dem Pee-Valve unter der Wasseroberfläche. Dies könnte u. U. den gleichen Effekt haben wie eine zu aufrechte Tauchlage.

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

SHE-P



Dass man an Land hin und wieder beim Bewegen im Trockki mit angeschlossenen She-P ein „quack quack“ vom Pee-Valve hört ist normal. Da hört man nur das Entenschnabelventil welches für die Balancierung sorgt.

Abnehmen und Reinigen des She-P

Nach dem Tauchtag kann das She-P einfach abgenommen werden. Zunächst die Leukopor-Klebestreifen abnehmen, dann das She-P abziehen. Die Haut kannst Du anschließend mit einem ConvaCare-Tuch pflegen und von Kleberresten befreien. Alternativ funktioniert auch Babyöl / Massageöl / ... Das Öl sollte aber auf keinen Fall an das She-P kommen! (Das She-P soll schließlich nochmal geklebt werden...). Generell das She-P nie mit Öltüchern reinigen. Selbst nach dem spülen, reinigen, entfetten mit Alkohol etc. würden noch Öl-Rückstände am Silikon She-P verbleiben und es würde danach nicht mehr so gut kleben!

Den Innenbereich des She-P kannst Du vorsichtig mit etwas Wasser und danach mit Alkohol bzw. Alkohol-Lösung spülen.

Das She-P kann einige Tauchtage hintereinander benutzt werden – meiner Erfahrung nach auch ohne es täglich vollständig von Kleber zu befreien. Allerdings sollte dies jeder selbst entscheiden, da Hygiene und gewissenhafte Reinigung des She-P über eure Gesundheit entscheiden.

Die Erfahrung zeigt, dass das She-P sich auch an den Folgetagen sehr gut kleben lässt und sogar noch besser als am ersten Tag hält. Am ersten Tag (noch keine Kleberschichten vorhanden) ist es meist ratsam, vorm Ankleben 2 Schichten Klebespray aufzutragen, an Folgetagen reicht meist eine (es sei denn, die Kleberschichten sind sehr uneben geworden und man nutzt wegen der Unebenheiten zu Sicherheit auch lieber wieder 2 Schichten).

Nach den Tauchtagen oder nach Bedarf musst Du den Kleber vom She-P „fummeln“. Das ist die einzige etwas anstrengende und nervige Angelegenheit. Mit dem Daumen kräftig über das She-P schieben und den Kleber zu Knubbeln zusammenrollen und abpiddeln. Danach das She-P mit Alkohol / Alkohol-Lösung abreiben & spülen. Nochmal... kein Öl / keine Öltücher zum Reinigen des She-P!

3 REINIGEN DES PEE-VALVE

Bitte befolgt beim Spülen/Reinigen und ggf. Revidieren des Pee-Valve die Herstellerangaben. Am Ende eines jeden Tauchganges solltest Du mindestens kräftig durch das Pee-Valve hindurch pusten (ähnlich wie schon zu Beginn). Außerdem kann mit Wasser gespült werden. Das Wasser sollte möglichst kalkarm sein, am besten einfach Mineralwasser (vorzugsweise mit Kohlensäure) benutzen. (Denn Urinstein bildet sich aus einer Verbindung zwischen dem Kalk im Wasser und Harnstoffen.)

ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



SHE-P

Je nach Pee-Valve und den darin verbauten Materialien kann möglicherweise auch mit einer Essig- oder Alkohollösung zum gespült werden. Aber nicht alle Materialien / Bauteile vertragen Säure / Alkohol! Unter Umständen kann das zu Schäden am Entenschnabelventil der Balancierung, an der Membran oder an O-Ringen führen.

Hin und wieder ist eine Reinigung des Pee-Valve angebracht. Insbesondere gab es in der Vergangenheit Kleber, die sich nach und nach ein wenig im Entenschnabelventil ablagern und dies verkleben! Mit dem Hollister Spray oder Urobond Kleber ist das Problem nicht bekannt.