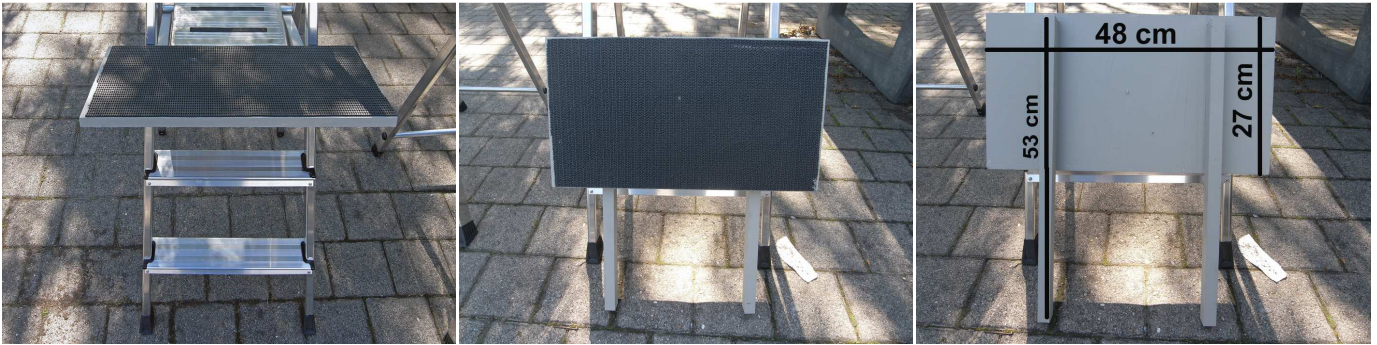




## Tipps & Tricks : Die „Rentnerleiter“

... auch für junge Taucher, immer an die Bandscheiben denken ;-)



### Ihr benötigt:

- 1 x handelsübliche Alu-Leiter, je nach Körpergröße mit 3 oder 4 Trittstufen
- 1 x Auflagebrett. Leimholz, rund 48 cm x 27 cm
- 2 x Kanthölzer, 2 cm x 3 cm, Länge rund 53cm bis 55 cm (je nach Leiter)
- 1 x Antirutschmatte
- 1 x flüssiger Gummi oder Dichtfolien-Film aus dem Baumarkt (damit das Holz einstreichen, 100 % Wasserdicht), die Antirutschmatte einfach in die Masse eindrücken