



# NEKTON ALPHA TAUCHCLUB E.V.

Schon mal wieder geschaut auf

[www.tc-nekton-alpha.de](http://www.tc-nekton-alpha.de)

oder

uns bei facebook besucht ?

## Zurückliegende Termine

### April 2017:

- 09. Vereinstauchen
- 17. Ostertauchen mit anschl. Grillen
- 22. Laubharken in Wischer

alle Veranstaltungen: ☺☺☺

## anstehende Termine

### Mai 2017:

- 07. Vereinstauchen  
in Wischer, 09:00 Uhr
- 14. Vereinstauchen  
in Arendsee, 09:00 Uhr
- 25. traditionelle, quasi legendäre Radtour nach Wischer  
Treff, 10:00Uhr, Schützenplatz SDL, ca. 11:30Uhr in Wischer

kurz vor den Terminen wie gehabt: **Gruppennachrichten**....zur Konkretisierung oder ggf. Absage falls beispielsweise die Witterung nicht mitspielt, o.ä.

Trainingszeiten im ALTOA, **montags ab 20:00Uhr,**

konkrete Termine:

**08., 15., 22. und 29. Mai**  
(am 01. wird marschiert – Tag der Arbeit)

## Füllen/Verleih v.Gerätschaften

**mittwochs, 18:00Uhr** in Wischer:  
**(Bitte beachten: wer seine Flaschen füllen lassen oder/und Gerätschaften ausleihen möchte, meldet sich bitte vorher telefonisch bei Ralf oder Peter)**

## Wissenswertes

### Tauchzeitberechnungen

In den letzten NEWS haben wir uns Tauchgangberechnungen angeschaut, bei denen wir Atemminutenvolumina von 20l/min angenommen haben. So, jetzt aber mal ehrlich: welches AMV habt Ihr?

Oder wollt Ihr immer mit Annahmen hantieren??

Wer einen luftintegrierten Tauchcomputer nutzt, hat es hier einfach, denn der zeigt nach dem Tauchgang den Wert quasi direkt an.... man kann also in Auswertung der TGe seinen eigenen Wert des AMV ermitteln. Soweit so gut...

Für die Bestimmung des eigenen AMVs sollte man aber auch „back tot he roots“:

Das Atemminutenvolumen ist individuell, also abhängig von:

- individuellen Faktoren (Trainingszustand, psychischer Zustand, Alter, Erkrankungen, etc.)
- der Belastung unter Wasser (leichte, mittelschwere oder schwere Arbeit)

Das AMV ist unabhängig von der Tauchtiefe!

Wer sich also ganz herkömmlich mit dem Thema beschäftigen möchte, nimmt sich während des Tauchgangs etwas Zeit und atmet (Anstrengungsart beliebig) für einen geeigneten Zeitraum in konstanter Tiefe. Dabei müsst Ihr Euch den Anfangs-Fülldruck und den „Restdruck“ und die Zeit merken /notieren. Mit der oberen der beiden im Kasten angegebenen Formeln könnt Ihr dann ganz einfach Euer (!) AMV bestimmen.... Achtung: macht das bei mehreren TGen, um ein tatsächliches Bild von Eurem AMV zu bekommen. Übrigens, die Plattform in Wischer eignet sich bestens – Ihr werdet sehen... mit etwas Geschick seid Ihr glatt bei 10m (rechnet sich topp ;-))

Die zweite Formel ist auch richtig, allerdings in praxi nicht wirklich gut nutzbar, denn da fehlt wieder eine verlässliche Größe (Atemzugvolumen)..

$$AMV = \frac{\text{Anzahl der Flaschen} \cdot (\text{Fülldruck} - \text{Restdruck}) \cdot \text{Flaschenvolumen}}{\text{Tauchzeit} \cdot \text{Gesamtdruck in der Tiefe}}$$

$$= \frac{\text{Atemzugvolumen} \cdot \text{Atemzuganzahl}}{\text{Zeiteinheit, in der die gezählten Atemzüge getätigt wurden}}$$

- durchschnittliche Atemminutenvolumina sind bei:

leichter Arbeit	>10...25 l/min
mittlerer Arbeit	>25...50 l/min
schwerer Arbeit	>50...100 l/min.
für Faustformel:	25 l/min



Ergebnis 1: nicht ein Laubblatt mehr – wie geleck



Der alte Tisch – immer noch praktisch, aber mit maroder Platte...



Ergebnis 2: So sieht er neu aus – mit Niro ;-)