

TC NEKTON



ALPHA e.V.

Zurückliegende Aktivitäten

September 2009:

18.-20. Vereinswochenende

Kulkwitz,

Wetter, Stimmung, 😊

Sicht und Teilnahme: 😊

Aktuelle Termine

Oktober 2009:

23.-25. Vereinswochenende

Hemmoor,

alles Weitere in
Absprache,

Weitere Verabredungen in
telefonischer Absprache oder über
die Infoecke unserer Homepage .

ACHTUNG neue Trainingszeiten !
Training montags im ALTOA:
20:00 – 22:00Uhr

mittwochs in Wischer:

- von 18:00Uhr Füllen

**(Bitte beachten: wer seine Flaschen
füllen lassen möchte, meldet sich bitte
vorher telefonisch bei Ralf oder Peter)**

Wissenswertes

Bei der sportlichen Betätigung *Tauchen* entsteht im Gegensatz zu anderen Sportarten nur ein relativ geringer Energieverbrauch durch Muskelarbeit. Allerdings kommt es zu einem erheblichen Energiebedarf für die Wärme-produktion, weil dem Körper des Tauchers durch die gute Wärmeleitfähigkeit des Wassers (25 mal höher als die der Luft) beschleunigt Wärme entzogen wird. Hinzu kommt, dass beim Gerätetaucher (nehmen wir unsere Tauchgänge mit normalem, offenem Presslufttauchgerät) die durch den Lungenautomaten eingeatmete Luft kalt ist bzw. extrem kalt sein kann. Grund hierfür ist die Kälteentwicklung beim Expandieren der Luft vom Flaschendruck bis zum Umgebungsdruck der jeweiligen Tauchtiefe. Diese (tlw. eis-) kalte Einatemluft wird in den Atemwegen des Tauchers -vor allem im Nasen-Rachen-Raum- erwärmt und befeuchtet. Beim Ausatmen gibt der Taucher mit der Ausatemluft dadurch auch Wärme und Flüssigkeit an die Umgebung (das Wasser) ab.

Empfehlungen:

- Wärme vor dem Tauchen organisieren, um nicht schon kalt einsteigen zu müssen,
- vor jedem Tauchgang geeignete Flüssigkeit aufnehmen (im Winter warme Getränke)
- gut passenden, angemessenen Kälteschutz verwenden
- Aufwärmöglichkeiten nach dem Tauchen organisieren
- nach jedem Tauchgang geeignete Flüssigkeit aufnehmen

Wie in jedem Fall gilt: das „schwächste“ Mitglied der Tauchergemeinschaft gibt den Tauchgang ab – in unserem Fall: Der Tauchgang wird so geplant, dass kein Mittaucher unterkühlt, oder er wird abgebrochen, wenn ein Taucher der Gruppe zu frieren beginnt.

Spass

Neue PADI-Regel:
Tauchflaschen sind nach dem TG zu entleeren.

Begründung: Es soll der Memory-Effekt vermieden werden...

Was ist das: -O-----||--O- ?
Doppelflasche mit
Lungenautomat und Oktopus ;-)

Bilder vom Vereinswochenende in Kulkwitz 2009, vom 18.-20. September

