



Schon mal wieder geschaut auf www.tc-nekton-alpha.de oder uns bei facebook besucht ?

Zurückliegende Termine

Juni 2015:

01. Tauchen in Wischer

Sicht: 😊😊😊
 Stimmung: 😊😊😊
 Teilnahme: 😊😊😊

14. Tauchertag in Wischer

Sicht: 😊😊😊
 Stimmung: 😊😊😊
 Teilnahme: 😊😊😊



28. Tauchen im Nordhusia

Sicht: 😊😊😊
 Stimmung: 😊😊😊
 Teilnahme: 😊😊😊

Aktuelle Termine

Juli 2015:

05. Tauchen in Wischer

Treff 09:00Uhr

10-12. Tauch-WE Geiseltalsee

Treff / Anreise nach Absprache

19. Tauchen in Wischer

Treff 09:00Uhr

geplante Termine

18.-20.09. Tauch-WE Kulkwitz
 06.-08.11. Tauch-WE Hemmoor

Trainingszeiten **MONTAGS** im

ALTOA: **20:00 - 22:00UHR**

konkrete Termine:

29. Juni und 06. Juli (danach sind Ferien und wir haben keine Training im ALTOA)

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

Fortsetzung **Wärmeverlust und Kälteschutz beim Tauchen**

In den vorangegangenen NEWS haben wir kennengelernt, welche Wärmeabgabefaktoren wirken und wie wir einigen davon beim Tauchen begegnen können. Wenn der Wärmehaushalt nicht ausgeglichen ist, wir mehr Wärme abgeben als nachgesteuert werden kann, sinkt die Körperkerntemperatur, es kommt zur

Hypothermie: Unterkühlung

Phasen	KKT	Symptome
1. Abwehrphase	37° - 34°C	Zittern, Gänsehaut erhöhte Atmung erhöhter Puls erhöhter Blutdruck
2. Erschöpfungsphase	34° - 31°C	Teilnahmslosigkeit Schlafbedürfnis Muskelstarrung Abnehmender Puls/Blutdruck
3. Lähmungsphase	31° - 22°C	Scheintod Reflexlosigkeit Atemstillstand Herz-/Kreislaufversagen

KKT: KörperKernTemperatur

Quelle: VDST - Lehrfolien

Wird nichts wirkungsvolles unternommen entstehen

Erfrierungen

Erkennen:

grau-weiße Verfärbungen der erfrorenen Körperteile

Empfindungslosigkeit an den erfrorenen Stellen

evtl. Blasenbildung

eiskalte Haut

Drei Erfrierungsgrade:

1. Wiedererwärmung der betroffenen Körperteile möglich
2. Blau-violette Verfärbung, Blasenbildung auf der Haut (Ödeme), Wiedererwärmung noch möglich
3. Nach Wiedererwärmung keine Durchblutung, Absterben von Zellen aller Schichten

