



Schon mal wieder geschaut auf

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

oder

uns bei facebook besucht ?

### Zurückliegende Termine Juli 2015:

#### 05. Tauchen in Wischer

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

#### 10-12. Tauch-WE Geiseltalsee

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

#### 19. Tauchen in Wischer

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

### Aktuelle Termine

#### August 2015:

#### 16. Tauchen in Wischer

Treff 09:00Uhr

#### 30. Tauchen in Wildschütz

Treff / Anreise nach Absprache  
Sollten nicht genug Interessenten sein, verlegen wir in diesem Plan „B“ den Austragungsort nach Wischer)

### geplante Termine

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

(da Ferien sind haben wir keine Trainingsmöglichkeit im ALTOA),

**ABER:**  
Ab sofort:

Trainingszeiten **DIENSTAGS** in

**Wischer: 18:00UHR** ist Beginn

**konkrete Termine:**  
**04., 11., 18., 25. August**

### 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 mehr Wärme abgegeben wird als nachgesteuert werden kann, kommt es zur Hypothermie = zur Unterkühlung die in 3 Phasen eingeteilt wird. (NEWS 07/15),

Aber was tun, wenn es zur Unterkühlung gekommen ist??

#### 1. Ursachen abstellen

- z.Bsp.:
- raus aus dem Wasser
  - nasse Kleidung ablegen
  - in warme Umgebung bringen

#### 2. Isolation

Umhüllung mit Decken/ Iso-Planen

#### 3. Zufuhr von Wärme

- z.Bsp.:
- warme, gezuckerte Getränke (nix Alkoholisches !!!)
  - Dusche, Vollbad mit langsam ansteigender Temperatur
  - Gabe von O2 (!)
  - Vermeidung von Bewegung

#### 3. Arzt / u.U. Notruf

### WE am Geiseltalsee in Bildern

