



Zurückliegende Termine

Februar 2020:

- 16. Theorieausbildung 2020 ✓

aktuelle Termine

März 2020:

- 01. Theorieausbildung 2020
Ort und Start wie immer 😊
- 08. Theorieausbildung 2020
Start: 09:00Uhr in Wischer
- 20. Mitgliederversammlung
Einladung hat jedes Mitglied von Peter erhalten, bitte zeitnah um Rückmeldung, damit mit der richtigen Teilnehmerzahl geplant werden kann
- 28. Arbeitseinsatz in Wischer
Start: 10:00 Uhr
Um rege Teilnahme wird gebeten. (viele Hände machen der Arbeit schnell ein Ende 😊)

Tauchen im März nach Abstimmung.

Trainingszeiten

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

konkrete Termine:

02., 09., 16., 23. und 30. März
(also in den Ferien nicht)

kurz vor den Terminen wie gehabt:
Gruppennachrichten.... zur Konkretisierung oder ggf. Änderung, Absage

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)

Was sind die letzten Worte eines Tauchers?

"Hab' mich gut informiert, hier gibts bestimmt keine Haie!"

Wissenswertes

Druckausgleich im Mittelohr

Beim letzten Mal ging es um das Allgemeine des Druckausgleichs im Mittelohr.

Unsere eustachische Röhre (Tuba auditiva), auch "Ohrtrumpete" oder „Ohrtube“ kann durch unterschiedliche Methoden „belüftet“ werden, was zum Druckausgleich im Mittelohr führt. (natürlich nur, wenn im Nasenrachenraum und im Mittelohr unterschiedliche Drücke herrschen, aber da haben wir ja beim Tauchen gute Chancen 😊)

Da niemand wirklich ein Mittelohr-Barotrauma haben will, sollte der erste Druckausgleich unmittelbar nach dem Abtauchen angestrebt und dann immer wieder, kontinuierlich durchgeführt werden. Je größer die Druckdifferenz wird, desto schwieriger wird auch der Druckausgleich.

Die Erfahrungen zeigen, dass der Druckausgleich besser gelingt, wenn man mit den Füßen voran langsam abtaucht (Kopf voran abzutauchen macht höheren Druck auf die Ohren, außerdem kann man – grad zu Beginn des Taucherdaseins die Abstiegs-geschwindigkeit besser steuern, wenn man die Füße/ die Flossen unter sich hat).

Gleich so ist es (der Druckausgleich im Wasser gelingt besser) wenn der Taucher/die Taucherin bereits im Trockenen einige Male vorsichtig (!) das Mittelohr belüftet (Valsava oder Frenzel). Das lockert und dehnt die Ohrtube und hilft so später unter Wasser beim Druckausgleich. Außerdem weiß man gleich, wie es mit dem Druckausgleich im Wasser klappen wird. Könnt Ihr schon über Wasser das Mittelohr nicht belüften, zieht Euch nicht um, helft besser den Anderen beim Röcheln 😊 und verzichtet diesmal auf den TG.

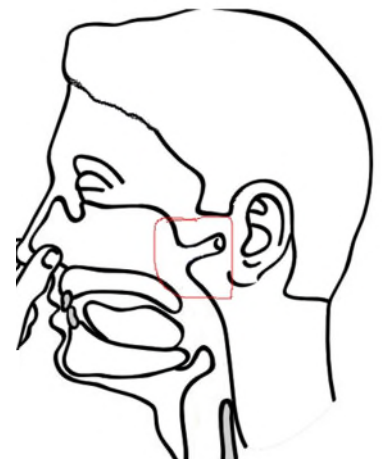
Richtigen Druckausgleich kann man lernen/trainieren.

Nur bei wenigen Taucher/Innen sind Probleme beim Druckausgleich auf tiefere anatomische Ursachen zurückzuführen, so dass das Tauchen aus medizinischen Gründen unmöglich wird.

Egal mit welcher der unterschiedlichen Methoden der Druckausgleich herbeigeführt wird: Hauptsache es gelingt gut, jeder hat seine eigene „Lieblingsmethode“.

Zum Gähnen, Schlucken, Kopf neigen und Kiefer bewegen, zu VALSALVA, FRENZEL, TOYNBEE, BEANCE TUBAIRE VOLONTAIRE (BTV), ROYDHOUSE METHODE, EDMONDS METHODE, LOWRY TECHNIK kommen wir dann später noch etwas detaillierter.

Hier ein Bildchen, mit dessen Hilfe man eine Vorstellung bekommt, wo die Eustachische Röhre im Nasen – Rachen – Raum endet (mit zartem Rot gekennzeichnet):



Unser Verein feiert in diesem Jahr einen besonderen Geburtstag....
....und wird



alt.

Am 16.03. 1990 wurde aus der bereits agierenden Truppe interessierter Stendaler Taucher der TC Nekton Alpha e.V. gegründet

