



Termine, Termine das war der Sept. 2025:

- 06. Sommerfest in Wischer,
- 19.-21. TauchWE laut Plan
- 20. spontanes Tauchen als Alternative
- 28. Tauchen in Wischer



aktuelle Termine Oktober 2025:

- 03. TAUCHEN in die Einheit, Wischer, Treff: 10:00 Uhr
- 12. TAUCHEN in Wischer, Treff: 10:00 Uhr
- 26. TAUCHEN in, Treff dort: 10:00 Uhr

Trainingszeiten

im Altoa, ab 20:00Uhr
06. und 27. Oktober

(am 13. und 20. sind Herbstferien)

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

Füllen / Verleih von Gerätschaften

mittwochs in Wischer:

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

Wissenswertes, Wiederholung

Nachdem wir uns jüngst mit der Atemarbeit beim Gerätetauchen beschäftigt haben, jeder dadurch frisch um die Zusammenhänge von Energie und Arbeit weiß, passt jetzt die Betrachtung vom Energieverbrauch beim Tauchen.

Bei der sportlichen Betätigung *Tauchen* entsteht im Gegensatz zu anderen Sportarten nur ein relativ geringer Energieverbrauch durch Muskelarbeit. Jedoch ist zu berücksichtigen, dass die Querschnittsvergrößerung durch (ein aufgeblasenes) Jacket, durch einen dicken Anzug, Flaschen & Co bei der Fortbewegung des Tauchers unter Wasser einen höheren Widerstand erzeugt. Dadurch ist dann mehr Muskelarbeit erforderlich, um voranzukommen (also kommt es auch zu einem höheren Energieverbrauch).

Darüber hinaus kommt es zu einem erheblichen Energiebedarf für die Wärmeproduktion, weil dem Körper des Tauchers durch die gute Wärmeleitfähigkeit des Wassers (Ihr erinnert Euch: 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.

*Herbstlicht scheint durchs Fenster nun,
wir machen das, was Taucher tun....
Das Wasser still und wieder klar,
Tauchgänge einfach wunderbar.*

Es wurde ermittelt, dass ein 80kg-Taucher **insgesamt** pro Stunde Tauchen rund 600 kcal (Kilokalorien) verbraucht/verbrennt.

Empfehlungen:
Für die Wasserwiderstands-
minimierung:

- Auch hier hilft die korrekte Tarierung = richtige Bebleiung. Das Jacket muss nur so weit wie wirklich erforderlich aufgeblasen werden.

Für den Wärmehaushalt:

- 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
- Aufwärmmöglichkeiten nach dem Tauchen organisieren
- nach jedem Tauchgang geeignete Flüssigkeit aufnehmen

Wie in jedem Fall gilt: das „schwächste“ Mitglied der Tauchgruppe gibt den Tauchgangsablauf vor – in unserem Fall: Der Tauchgang wird so geplant, dass kein Mittaucher sich auspowern muss oder unterkühlt. Bzw. der TG wird abgebrochen, wenn ein Taucher der Gruppe zu frieren beginnt oder erschöpft ist.

