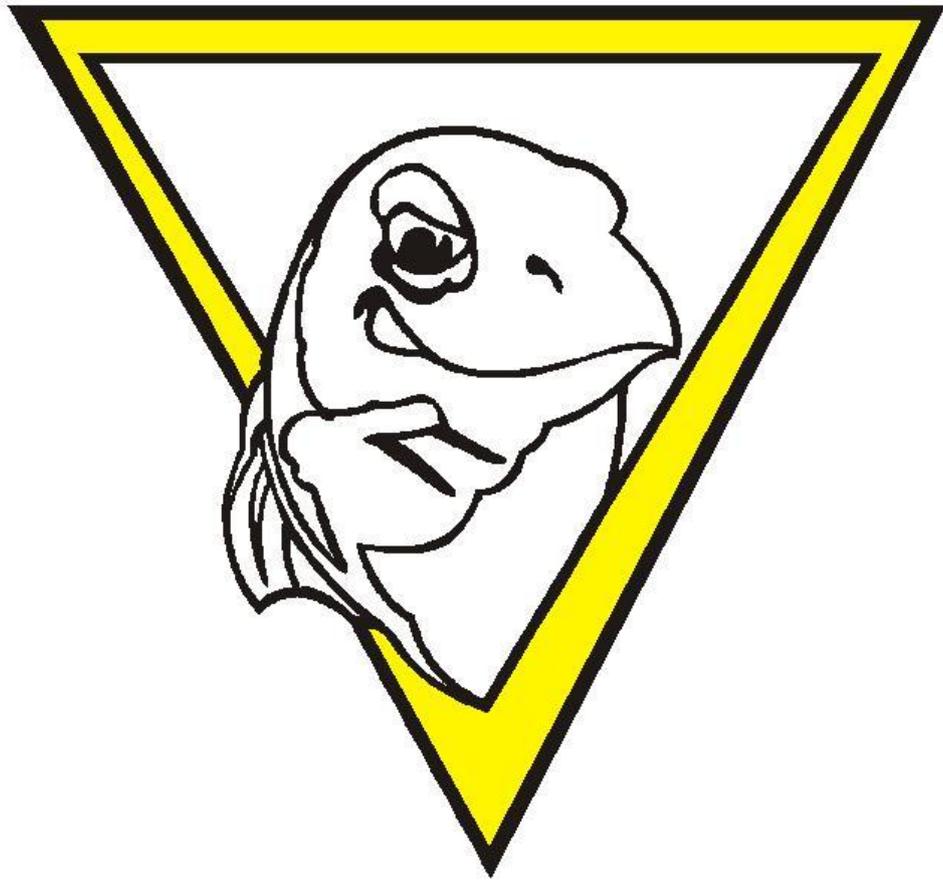


PADI 5\*Dive Center FIT for Diving  
Am schönen Rain 11, 73732 Esslingen  
**Tel.** +49 (711) 5509400  
**Fax** info@fit-for-diving.de  
www.fit-for-diving.de



# NEWS – 1/2021

*Das ist der brand-neue Newsletter, der Dich regelmäßig informiert, was es neues gibt bei FIT for Diving, woran wir gerade arbeiten und was wir in der nächsten Zeit so vorhaben.*

## Inhalt

Unter uns – Szene und News	1
Technik	2
Corona und Tauchen	3
Bewegungsarmut	5
Gemeinsam abtauchen	6
Newsletter	7
Kontakt	7

## Unter uns – Szene und News

### LOCKDOWN – CORONA UND KEIN ENDE

Auch vom Shutdown light sind wir teilweise betroffen. Tauchausbildung und das Clubtraining kann im Moment nicht stattfinden, da alle Bäder geschlossen sind. Organisierte Tauchausflüge finden momentan auch nicht statt. Flaschen- oder Ausrüstungsverleih ist möglich. Lockdown auch im Divecenter - FIT for Diving ist bis auf weiteres vom 01.01.- 14.02.2021 geschlossen. Fragen oder sonstigen Kontaktwünsche bitte per WhatsApp oder E-Mail. Bleibt gesund!

## **Ein Gewinn für Mensch und Natur!**

---

### FIT FOR DIVING HYGIENEKONZEPT

Wir führen bereits schon Anwesenheitslisten bei jeder Tauchaktivität, vom Schnuppertauchen über die Tauchausbildung bis hin zu Tauchausflügen. Bitte habt Verständnis, dass wir dazu Namen, Adresse und Telefonnummer von Dir erfassen müssen. Die Listen werden nach 4 Wochen wieder gelöscht bzw. vernichtet. Tragt außerhalb vom Wasser eine Mund-Nasen-Bedeckung. Die komplette Leihausrüstung wird nach jedem Einsatz desinfiziert, insbesondere Lungenautomaten und Masken. Wir halten uns hier an die Richtlinien von PADI, die speziell dafür eine Leitlinie entworfen haben.

Diese hängt auch im DiveCenter am „blauen Brett“ aus. Bleibt gesund!

## **Zukunft in der Tauchausbildung.**

## Technik



### AUTOMATENDURCHSICHT - **FOR FREE**

In der Zeit vom 01.01.2021 bis 01.03.2021 bieten wir ausschließlich für FfD-Clubber eine kostenfreie Durchsicht Deines Atemregler-Systems an. Dies stellt keine Revision(\*) dar!

Ist die Revisionspflicht lt. Herstellergaben für Deinen Atemregler fällig oder sogar längst fällig, werden wir auch auf Wunsch diese durchführen.

### **Wenn das kein Service ist ...**

*(\*) entstehende Revisionskosten sind abhängig vom Atemreglertyp!*

---

### SPEZIALKURS „KLEBER FÜR TAUCHER“

Bei der Reparatur der Taucherausrüstung kommen auch immer mal wieder Kleber ins Spiel. Sei es um zwei Teile aneinander zu kleben, oder auch um ein Loch im Taucheranzug zu flicken.

Da es verschiedene Kleber für verschiedene Einsatzzwecke gibt, möchten wir Dir in diesem Seminar die „wichtigsten“ Kleber in Theorie und Praxis vermitteln.

Du erlangst Wissen mit dem Umgang mit CotoI, Neoprenkleber und Helastopakt-Kleber. Gerne kannst Du auch Dein Equipment für die praktische Anwendung mitbringen

Tages-Seminar: **Sonntag, 28.02.2021 / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 15.02.2021**

Kosten incl. Seminarunterlagen: 65,-€/Teilnehmer **(FfD-Clubber -50%)**



### **Du bleibst in Verbindung!**

---

### SPEZIALKURS „EQUIPMENT“

Verpasse keinen einzigen Tauchgang aufgrund von Problemen mit Deiner Tauchausrüstung. In diesem Kurs erlernst Du grundlegende Fertigkeiten, um kleine Ausrüstungsspannen selbst zu beheben und wie Deine Ausrüstung funktioniert.

Du lernst etwas über die regelmäßige Pflege und Wartung Deiner Tauchausrüstung und Du bekommst Empfehlungen zur Aufbewahrung und Lagerung.

Seminar: **Samstag 27.02.2021 / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 15.02.2021**

Kosten incl. Seminarunterlagen und Brevet: 165,-€/Teilnehmer **(FfD-Clubber -50%)**



### **Unwissenheit schützt nicht!**



## Corona und Tauchen

NACH WIE VOR BEFINDEN WIR UNS IN EINER DYNAMISCHEN SITUATION MIT FORTBESTEHENDEN WISSENSLÜCKEN, DIE EINE ÄNDERUNGEN DER FOLGENDEN, NICHT UMFÄNGLICHEN EINSCHÄTZUNG ERGEBEN KANN.

### **Tauchtauglichkeit, Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen**

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist ein Virus, das sich über Luftwege in Tröpfchen verbreitet (Husten, Niesen, Nase putzen, feuchte Aussprache, o. Ä.).

Die korrekte persönliche Hygiene zur Infektionsprävention beinhaltet u. a. regelmäßiges Händewaschen für jeweils min. 20 Sekunden, Abstand halten und Vermeidung direkten Körperkontaktes sowie das Vermeiden der Berührung von Augen, Mund und Nase. Weitere Maßnahmen der persönlichen Hygiene sind Husten und Niesen in die Armbeuge sowie das korrekte Tragen eines Mund-Nasenschutzes.

Generell gilt, dass wir alle zu ressourcenschonendem Verhalten angehalten sind und durch Einschränkungen der taucherischen Aktivitäten (Unfallvermeidung) die Verfügbarkeit von Mitteln in der Gesundheitsfürsorge, z. B. für den Patiententransport und die Behandlung, schonen sollten. Derzeit ist die weltweite Druckkammersituation ebenfalls teilweise sehr angespannt, da viele Druckkammern geschlossen sind. Auch das sollte man bei seiner Tauchgangsplanung beachten.

Wichtig zu beachten ist, dass Atemausrüstung nicht gemeinsam verwendet wird. Dies ist aber nicht völlig auszuschließen im Fall eines out-of-air-Zwischenfalls unter Wasser. Auch die Verwendung von Leihhausrüstungen kann ein Risiko für die Übertragung des Virus bedeuten, auch wenn es noch keine spezifischen Tests bezüglich der Überlebensfähigkeit des SARS-CoV-2-Virus auf Tauchausrüstung gibt. Wenn Leihhausrüstung zum Einsatz kommt, dann sollte für den jeweiligen Kurs jedem Teilnehmer die Ausrüstung für die gesamte Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Taucherausrüstung sollte nach der Nutzung desinfiziert werden.

Dies gilt insbesondere für Atemregler, BCDs, Schnorchel und Masken, die anprobiert/ benutzt werden. In Europa gibt es bei dem ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) eine Liste von Desinfektionsmitteln, die effektiv gegen das SARS-CoV-2-Virus einsetzbar sind. Unabhängig davon, welche der Maßnahmen oder Inhaltsstoffe gewählt werden, ist von allerhöchster Bedeutung, dass die Effektivität dieser Maßnahmen zur Desinfektion gegen das Coronavirus bewiesen und die Nutzung vom Hersteller der Tauchausrüstung freigegeben worden ist. Nach Möglichkeit sollte bei allen Tauchaktivitäten immer die eigene Ausrüstung verwendet werden.

Generell besteht das Risiko der Virusübertragung bei der Durchführung aller Module an Land, an der Wasseroberfläche und unter Wasser. Allerdings findet die Ausübung des Tauchsports typischerweise im 2er- oder 3er-Team statt, was das Infektionsrisiko verringert.

COVID-19 ist eine Erkrankung mit einer sehr großen Bandbreite der Erkrankungsschwere.

**Bei Nachweis von SARS-CoV2 erlischt eine vorhandene Tauchtauglichkeit!**

Solange Symptome vorhanden sind, gleich welcher Art (Fieber, Husten, Kopfschmerz, Atemnot, Geruchs- oder Geschmacksstörung oder extreme Müdigkeit), muss auf das Tauchen verzichtet werden. Zu berücksichtigen ist, dass auch bei scheinbar symptomloser Infektion Veränderungen an Lunge, zentralem Nervensystem, Nieren oder Herz auftreten können.

Für die (Wieder-)Erteilung der Tauchtauglichkeit nach durchlaufener Infektion sollte ausschließlich ein tauchmedizinisch qualifizierter Arzt konsultiert werden. Das reine Abklingen der Symptome, wie bei einem grippalen Infekt, ist nicht ausreichend.

- Taucher mit einem positiven Testergebnis auf COVID-19 und symptomlosem Verlauf sollten dabei mindestens einen Monat abwarten, bevor sie das Tauchen nach Untersuchung wieder aufnehmen können.
- Taucher mit geringer Symptomatik sollten ein Dreimonatsintervall abwarten, bevor sie ihre Tauchtauglichkeitsuntersuchung erneuern.
- Taucher mit ausgeprägter Symptomatik, insbesondere der Lunge, benötigen nach einem Dreimonatsintervall (besser: Sechsmonatsintervall) im Rahmen der Tauchtauglichkeitsuntersuchung eine Untersuchung der peripheren Sauerstoffsättigung und ggf. ein hochauflösendes CT der Lunge; bei Herz-Kreislauf-Symptomen ist auch eine ergänzende Ergometrie sinnvoll.

Allgemein sollte im Rahmen der Tauchtauglichkeitsuntersuchung nach COVID-19-Infektion Wert auf ein EKG und eine Lungenfunktionsprüfung / Spirometrie gelegt werden (am besten im Vergleich zu Vorbefunden), um eine relevante Beteiligung dieser Organe ausschließen zu können. Sollten hier auffällige Werte erhoben werden, sind ergänzende Untersuchungen angezeigt (s. o.). Hierbei gilt es, besonderes Augenmerk auf postinfektiöse pulmonale Narben, pleurale Adhäsionen (Verwachsungen der Lungen-/Brustmembran), pulmonale Kavitäten (Hohlräume in der Lunge) und Fibrosen (krankhafte Vermehrung des Bindegewebes in Organen) zu legen.

Stand: Januar 2021

Tauchtermine ausschließlich über das „Infoboard“ im DiveCenter unter „Aktivitäten“.

**Bleib Gesund – halte dich „FIT for Diving“!**

## Bewegungsarmut

VON THORSTEN ROSENSTENGEL / TL

Gänsebraten, Fondue, Raclette, Kuchen, Plätzchen – das alles durfte zur Weihnachtszeit nicht fehlen und Homeoffice noch oben drauf trägt jedoch nicht gerade zu unserer Fitness bei.

Tauchen fühlt sich selten nach körperlicher Herausforderung an, gemächliches Schweben, ab und zu einen Flossenschlag. Das ist die Entspannung, nach der du dich sehnst.

Wir zeigen dir, wie du das „Hüftgold“ schon während der Entstehung im Zaun halten kannst. Ob Zuhause, im Schwimmbad oder dick eingepackt am See – die Übungen sind universal einsetzbar.

### **Kräftigung der Bauchmuskulatur & Stabilisierung der Wirbelsäule**

Ein wesentlicher Bereich, den es zu kräftigen gilt, ist die Bauchmuskulatur und der Rückenstrecker zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Bei der Vorbereitung und dem Anlegen der Ausrüstung muss schwer gehoben werden. Dies sollte natürlich rückengerecht passieren.

Nicht nur beim An- und Abrödeln braucht man eine starke Bauchmuskulatur. Auch im Wasser kann es zu hohen Belastungen für die Wirbelsäule kommen. Benutzt man ein Jacket und einen klassischen Bleigurt, zieht einen bei waagerechter Schwimmlage das Jacket im Brustwirbelsäulen-bereich nach oben und der Bleigurt im Lendenwirbelsäulenbereich nach unten.

Ohne entsprechendes Entgegenwirken der Bauchmuskulatur ergibt sich eine Verstärkung der Lordose (Krümmung nach vorne) der Lendenwirbelsäule.

Der einzige Schutz, den wir unserer Wirbelsäule verpassen können, ist die Muskulatur. Hier liegt der Fokus besonders auf der Bauchmuskulatur, da die Rückenstrecker aus dem Alltagsleben gewöhnlich schon recht stark sind. Eine Auswahl verschiedener Kräftigungsübungen für die gerade, die schräge und die seitliche Bauchmuskulatur für unterschiedliche Trainingsniveaus vorsieht, sind Bauchaufzüge!

### **Weitere Übung z.B.:**

- Stabilisierung der Beinmuskulatur durch Fahrrad fahren, alternativ auf der Stelle „hüpfen“!
- ...

**Allzeit "gut Luft"**

## Gemeinsam abtauchen

### TERMINE 1 HJ 2021

01.01.- 01.03.2021 – CORONA – Tauchpause

25.02.2021 – Taucherstammtisch (Planung)

27.02.2021 – Spezialkurs Equipment

28.02.2021 – Spezialkurs „Kleben und Reparatur“ - Aufbaukurs für SK Equipment

11.03.2021 – Taucherstammtisch

04.04.2021 – Antauchen Wünschsee

08.04.2021 – Taucherstammtisch

25.04.2021 – Bodensee – Wallhausen – Steilwand

13.05.2021 – Taucherstammtisch

10.06.2021 – Taucherstammtisch

???.???.???? – Tauchurlaub ???

➔ Tauchtermine ausschließlich über das „Infoboard“ im Divecenter unter „Aktivitäten“.

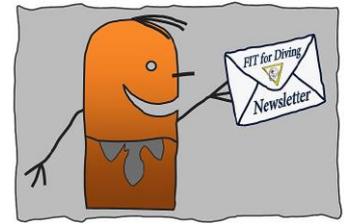
Und zum Abschluss der Hinweis, dass wir nach wie vor natürlich online erreichbar sind! Sowohl per Mail als auch per WhatsApp.

**Achtung** vom 01.01.- 01.03.2021 geänderte Öffnungszeiten!

**MO+MI+FR 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr / DI+DO geschlossen / Samstag 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

*Bei Tauchausfahrten und Tauchausbildungen gelten die vereinbarten Kurszeiten!*

## Newsletter



### DU WÜNSCHT KEINEN NEWSLETTER MEHR?

Auch wenn wir anschließend Deine Abmeldung von unserem Newsletter natürlich bedauern, möchten wir Dich gerne als zufriedenen Kunden behalten.

Unser kostenloser Online-Service bietet Dir Experten-Know-how, Informationen, Urteile und Tipps zu allen Themen rund um die Bereiche Tauchsport, Equipment, Reisen und Technik. Sie richten sich an alle, die nicht nur Wert auf aktuelle Nachrichten legen, sondern vor allem eine hochwertige Beratung wünschen.

*Newsletter abbestellen, sende eine Mail an [info@fit-for-diving.de](mailto:info@fit-for-diving.de) mit dem Hinweis „Newsletter abbestellen!“*

## Kontakt

PADI 5\*Dive Center FIT for Diving  
Am schönen Rain 11, 73732 Esslingen  
**Tel.** +49 (711) 5509400  
**Mail to** [info@fit-for-diving.de](mailto:info@fit-for-diving.de)  
[www.fit-for-diving.de](http://www.fit-for-diving.de)

