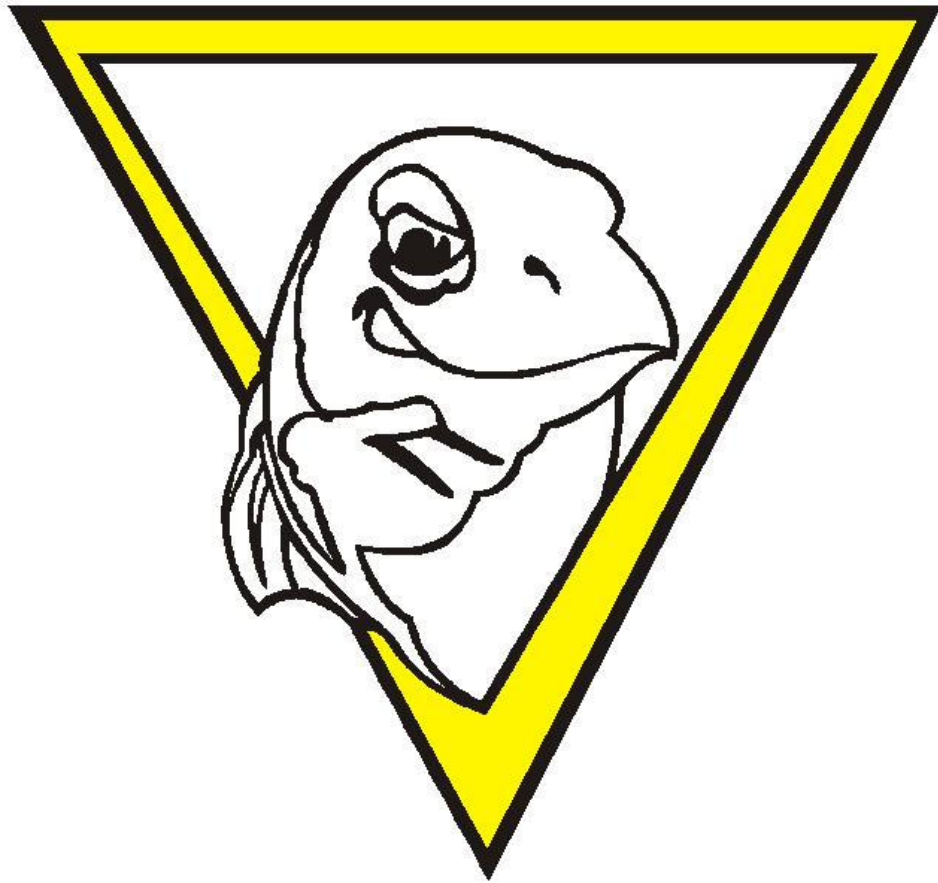


PADI 5*Dive Center FIT for Diving
Am schönen Rain 11, 73732 Esslingen
Tel. +40 (711) 5509400
Fax info@fit-for-diving.de
www.fit-for-diving.de



NEWS – 1/2019

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

INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt

Unter uns – Szene und News	1
Technik	2
Aktiv im Tauchsport	3
Wissenswertes - LOW-BUBBLES-DIVING	4
Gemeinsam abtauchen	5
Newsletter	6
Kontakt	6

Unter uns – Szene und News

MEERESSCHUTZ

Nach einigen Gesprächen mit „Sea Shephard“ haben wir uns entschlossen, als „offizieller Partner“, an Aktionen von Sea Shephard teilzunehmen und diese aktiv zu unterstützen.

Wir werden in 2019 Sea Shephard zu einer Informationsveranstaltung ins Divecenter einladen. Sea Shephard stellt sich vor und wird vergangene sowie aktuelle Aktivitäten in Wort und Bild präsentieren.



Den genauen Termin erhaltet ihr per Rundmail und auf unserer Homepage unter „Aktivitäten“.

FfD hat einen Bestellservice bzgl. Original Sea Shephard-Artikel eingerichtet.

Solltet Ihr Interesse an Kleidung oder anderen Artikeln haben, bitte kurze Info. Bestellt wird per Sammelbestellung zum Selbstkostenpreis gem. aktueller Preisliste unter: <https://shop.sea-shepherd.de/>

...ein Gewinn für Mensch und Natur!

NEUE TAUCHCOMPUTER IN DER TAUCHAUSBILDUNG UND IM VERLEIH

Wie im letzten Newsletter haben wir allen interessierten Tauchern die Möglichkeit gegeben, den neuen Tauchcomputer von Aqualung „i770R“ zu testen. Diese Gelegenheit haben viele auch wahr genommen.

Die Resonanz zeigte, dass beim einen oder anderen Taucher der TC unter dem Gabentisch zu Weihnachten lag.



Wir hatten ab **Oktober 2018** alle SUUNTO Tauchcomputer aus der Tauchschulung und dem Verleih durch den **i300C** mit bedienbarem Interface, flexiblen Betriebsmodi und Bluetooth von Aqualung ersetzt.

Jeder Tauchschüler hatte nun seinen eigenen individuellen Tauchcomputer! Er lädt sich die APP „DiverLog+“ auf's Handy oder Tablet und hat somit während seiner gesamten Tauchausbildung permanent Überblick und Kontrolle über seine Tauchaktivitäten im Pool und Freiwasser.

Wer zukünftig einen Tauchcomputer ausleiht, kann sein Logbuch zuhause lassen, denn mit der kostenlosen APP kannst Du Deine Bilder, Videos, den Divespot, den Tauchpartner sowie die Unterschrift Deines Tauchpartners speichern. Also einfach alles!!!!!!

Zukunft in der Tauchausbildung.

Technik

AUTOMATENDURCHSICHT

In der Zeit vom 01.02.2019 bis 28.02.2019 bieten wir eine kostenfreie Durchsicht Deines Atemreglers an. Dies stellt keine Revision(*) dar!



Ist die Revisionspflicht lt. Herstellergaben für Deinen Atemregler fällig oder sogar längst fällig, werden wir auch auf Wunsch dies 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 Cotel, Neoprenkleber und Helastopakt-Kleber. Gerne kannst Du auch Dein Equipment für die praktische Anwendung mitbringen

Tages-Seminar: **Sonntag, 03.02.2019 / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 28.01.2019**

Kosten incl. Seminarunterlagen: 65,-€/Teilnehmer **(FFD-Clubmitglieder -20%)**

Wissen ist Macht!

SPEZIALKURS „EQUIPMENT“

Verpasse keinen einzigen Tauchgang aufgrund von Problemen mit Deiner Tauchausrüstung. Ob ein fehlender O-Ring, eine undichte Stelle im Neoprenanzug oder ein gerissenes Flossenband: 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: **Sonntag 18.02.2019 / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 28.01.2019**

Kosten incl. Seminarunterlagen und Brevet: 165,-€/Teilnehmer **(FFD-Clubmitglieder -20%)**

Technik verstehen.



Aktiv im Tauchsport

Fitness und Tauchen, Fitness für das Tauchen, Fitness beim Tauchen, Tauchtauglichkeit.

Als Taucher haben wir diese Wortkombinationen während unserer Ausbildung gehört, in der Tauchliteratur darüber gelesen und mit Tauchfreunden darüber diskutiert.

Nicht jeder Tauchgang verlangt ein hohes Maß an Kraft oder Ausdauer.

WER VON EUCH REGELMÄßIG SPORT TREIBT – NEBEN DEM TAUCHEN – WIRD SICHERLICH SCHON SEINEN EIGENEN TRAININGSPLAN HABEN UND WISSEN WIE ER SICH MOTIVIERT

Welche Vorteile hat ein fiter, oder auch trainierter Taucher gegenüber einem nicht oder weniger fiten Taucher?“

- Ein fiter Taucher hat ein geringeres AMV
- Ein fiter Taucher bleibt entspannter bei Strömung
- Ein fiter Taucher ist weniger anfällig für eine Dekompressionserkrankung
- Ein fiter Taucher kommt leichter mit Stress klar
-

In 2019 werden wir wieder regelmäßig unseren Lauftreff anbieten und freuen uns auf eine entspannte, aktive und ehrgeizige Gruppe.

Termine und Laufstrecke stehen im Online Kalender unter „aktivitäten“.

...mach mit – halte dich FIT for Diving!

Wissenswertes - LOW-BUBBLES-DIVING

DER FALSCHER FREUND

Wir nehmen sie auf und geben sie auch wieder ab. Gasblasen beim Tauchen, welche zum Verhängnis werden können. Wir geben Dir einige Tipps, wie Du diese bei Deinen zukünftigen Tauchgängen gering halten kannst.

Maßnahmen, welche die Blasenzahl tief halten:

1. Den Tauchgang mit größter Tiefe beginnen
2. Keine Jo-Jo-Tauchgänge
3. Aufstiegs geschwindigkeit in den oberen 10 m auf 5 m/min. reduzieren
4. Sicherheitsstop in 3-5 m Tiefe bei jedem Tauchgang während mindestens 5-10 Minuten
5. Nullzeitgrenzen nicht ausreizen – möglichst keine DEKO Tauchgänge
6. Mind. 4 Std. Oberflächenintervall bis zum nächsten Tauchgang
7. Maximal zwei Tauchgänge pro Tag
8. Mindestens 2 Std. Wartezeit bei geplantem Wechsel in eine höhere Höhe über Meer
9. Meiden von großer Hauterwärmung nach dem Tauchgang (*Sauna, Sport,...*)
10. Kälte, Dehydratation und Rauchen vermeiden
11. Tauchen mit NITROX nach Lufttabellen
12. Spezielle Tauchcomputer, respektive Software, vermindern das Risiko (Rechenmodell)

Maßnahmen, welche den Übertritt von Blasen in die arterielle Strombahn tief halten:

13. Keine Anstrengungen in den letzten 10 m des Aufstieges (*körperliche Arbeiten, Strömungen,...*)
14. Keine Anstrengungen in den ersten 2 Std. nach dem Tauchgang (*Anstrengungsfreier Ausstieg,...*)
15. Absolutes Tauchverbot bei Erkältungen (*Husten fördert den Übertritt von Bläschen in den arteriellen Kreislauf*)

Allzeit immer „Gut Luft“!

Gemeinsam abtauchen

Termine im November und Dezember:

06.01.2109 – Dreikönigstauchen in Überlingen am Bodensee

19.01.2019 – Wracktauchen „JURA“ Bodensee

03.02.2019 – Tagesseminar „Kleber für Taucher“

14.02.2019 – Taucherstammtisch

09.03.2019 – Taucherflohmarkt „Gebraucht von Hand zu Hand“

14.03.2019 – Taucherstammtisch

31.03.2019 – Trocki „Testtauchen“

25.04.2019 – Taucherstammtisch

03.- 12.05.2019 – Tauchurlaub in Kroatien (9 Tage ÜF im App., 11 TG, incl. Mittagessen beim Bootstauchen, Nachttauchen – mehr Info`s im Divecenter)

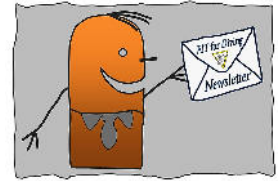
→ mehr Infos zu den einzelnen Aktivitäten auf der Homepage unter: [Aktivitäten](#)

Achtung ab 01.01.2019 geänderte Öffnungszeiten!

01.01.2019 – 31.12.2019 **15:00 Uhr bis 18:30 Uhr / samstags 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Bei Tauchausfahrten und Tauchausbildungen gelten die vereinbarten Zeiten!

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 mit dem Hinweis „Newsletter abbestellen!“

Kontakt

PADI 5*Dive Center FIT for Diving
Am schönen Rain 11, 73732 Esslingen
Tel. +40 (711) 5509400
Mail to info@fit-for-diving.de
www.fit-for-diving.de

