

tauchgerät System Aqualunge — von dem Franzosen J. I. Cousteau erfunden —, das unserer Gruppe leider noch nicht zur Verfügung steht, erreicht man erheblich größere Tiefen. So ging der französische Zahnarzt Henri Chévenée auf 130 m Tiefe. Diese traumhafte Leistung wurde leider nicht als Tiefenrekord anerkannt, da die erforderlichen offiziellen Kontrollen nicht vorlagen. Den offiziellen Rekord hält der Franzose Dumas mit 93 m. Derartige Versuche werden nur von wenigen Experten ausgeführt, denn ab 40 m Tiefe lauert der Tiefenrausch. Er ist eigentlich ein herrliches Gefühl, aber der Taucher kommt dabei auf gefährliche Gedanken, z. B. einem vorüberschwimmenden Fisch in brüderlicher Hilfe sein Mundstück anzubieten. Mit Helium-Sauerstoff-Mischungen kann man dem Tiefen-

rausch ein Schnippchen schlagen. Amerikanische und englische Marine-taucher erreichen damit 160 m Tiefe.

Das Sporttauchen findet vielseitige Anwendung. Es seien genannt die Unterwasserforschung, die Unterwasserfotografie, die Fischjagd (ohne Tauchgerät), das Langstreckentauchen (Orientierung nach Kompaß und Tiefenmesser) und das Rettungstauchen.

Zur Ausbildung des Sporttauchers gehören Schwimmübungen und Rettungsübungen, die seemannische Ausbildung (Bootsdienst, Winken, Knoten usw.), Flossenschwimmübungen, Tauchübungen ohne Gerät und mit Gerät. Als Abschluß der Ausbildung macht jeder Kamerad die Seesportprüfung B Sporttauchen und erhält das Abzeichen (Taucherhelm mit zwei Sternen).

Das Tauchen ist keineswegs ein gefährlicher Sport, wie viele glauben. Es sind nur jene „Taucher“, die außerhalb einer Gruppe arbeiten und glauben, mit einem selbstgebauten unzulänglichen Gerät und ohne Kenntnis der Tauchtheorie auf Tiefe gehen zu können, die den echten Sporttaucher bei der Öffentlichkeit in Mißkredit bringen. Wenn alle Sicherheitsmaßnahmen getroffen sind und alle Vorschriften streng beachtet werden, dann wird das Tauchen zur ungetrübten Freude und zum Erlebnis für jeden Kameraden.

Roland Morgenstern
im Auftrag der Tauchsportgruppe
Karl-Marx-Stadt

Meldungen bei
Roland Morgenstern 2/III.

Sport und Gesundheit

Sport erhöht die Schaffenskraft, erhält den Körper jung, frisch, gesund und schlank.

Die meisten Menschen streben diese guten Eigenschaften an. Sie erkennen jedoch nicht immer das beste Mittel dafür, den Sport.

Herr Dr. Trumpold ist folgender Meinung:

Der Sport — ein Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und

Leistungsfähigkeit

Die vor uns liegenden großen Aufgaben verlangen den restlosen Einsatz aller Angehörigen unserer Hochschule.

Da die berufliche Tätigkeit bei der Mehrzahl der Mitarbeiter keine körperlichen Anstrengungen verlangt, ist jedem zu empfehlen, durch Beteiligung am Sport einen entsprechenden Ausgleich zu schaffen. Trotz guter Ansätze im vergangenen Jahr ist doch das Interesse am Sport bei uns im Vergleich zu anderen gleichgearteten Betrieben nicht sehr groß. Wohl alle Sporttreibenden werden bestätigen können, daß durch Sport und Spiel die geistige und körperliche Frische gefördert und die Gesundheit gefestigt wird. Die Hochschulsportgemeinschaft und die Abteilung für studentische Körpererziehung bieten eine reiche Auswahl an Sportarten, die unter der Anleitung und Aufsicht unserer Sportlehrer geübt werden können. Besonders die Möglichkeiten des Schwimmens und der Gymnastik sollten viel mehr genutzt werden.

Weiterhin ist zu empfehlen, zwischen den Instituten und Abteilungen oder den Fakultäten sportliche Mannschaftswettbewerbe (z. B. Tischtennis, Volleyball, Faustball, Fußball) zu organisieren, um eine größere Zahl von Mitarbeitern für den Sport zu interessieren. Sport ist nicht Selbstzweck, er dient der Gesunderhaltung des ganzen Volkes, und wir sollten alle, wenn auch nicht Leistungssportler, so doch wenig-

stens „Gesundheitssportler“ werden. Herr Dr. Junghänel benutzt seine sehr knapp bemessene Freizeit dazu, sich sportlich zu betätigen.

Warum? Er sagt selbst:

„Ich sehe im Sport einen sehr guten Ausgleich für meine geistige Arbeit. Jeder Angestellte, jeder Wissenschaftler sollte sich mindestens einmal in der Woche sportlich betätigen. Nicht die Leistungen sind bei diesem Ausgleich für die geistige Arbeit ausschlaggebend, sondern die Gesunderhaltung des einseitig beanspruchten Körpers. Dadurch erhöht sich die Schaffenskraft zum Wohle unseres sozialistischen Aufbaues.“

Auch ältere Kollegen erkennen die Nützlichkeit sportlicher Ausgleichsübungen:

So schreibt Herr Dipl.-Ing. Adler: „Die Zeit, während der unsere Hochschule noch im Aufbau ist, fesselt die wissenschaftlichen Mitarbeiter länger an den Schreibtisch, als es der Gesundheit zuträglich ist. Es wäre deshalb zu überlegen, ob nicht durch mehrmals in der Woche durchzuführende Pausengymnastik wenigstens ein gewisser Ausgleich geschaffen werden könnte. Es dürfte dabei nicht auf sportliche Leistungen, sondern nur auf eine gewisse Auflockerung ankommen.“

Nun ein Aufruf an alle Kolleginnen!

Vor einigen Monaten ist der HSG auch eine Sektion Gymnastik angegliedert worden, die aus der früheren „Gymnastikstunde“ hervorgegangen ist und unter der Leitung des Abteilungsleiters für studentische Körpererziehung, Koll. Richter, steht.

Der Sinn unserer Gymnastikstunde, die mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr stattfindet, ist Ihre Gesunderhaltung. Sie alle haben mehr oder weniger sitzende Tätigkeit, die unbedingt einen Ausgleichssport erfordert. Es wird vielen aus Tageszeitungen und Vorträgen bekannt sein, daß für alle berufstätigen Frauen, gleich welchen

Alters und welcher Beschäftigung, von unseren Ärzten dieser Ausgleichssport auf das wärmste empfohlen wird.

Wir betreiben keinen Leistungssport, sondern körperliche Übungen — Musik bringt den nötigen Schwung und Rhythmus — wechseln mit fröhlichen Spielen, die sich allgemeiner Beliebtheit erfreuen. Die kleine Mühe wird durch gesunden Schlaf belohnt, der die notwendige Schaffenskraft für den Alltag gibt; denn nur gesunde, ausgeglichene Menschen sind in der Lage, die an sie gestellten Aufgaben zu erfüllen. Notwendig sind natürlich regelmäßige Teilnahme und Ausdauer! Die Gymnastikstunde dient neben unserem Wohlbefinden auch der kollegialen Zusammenarbeit und fördert Geselligkeit und Frohsinn.

Alle Anforderungen sind leicht erfüllbar und sollten auch die ersten Versuche von einem Muskelkater begleitet sein, so werden sich doch durch laufendes Training Gelenkigkeit und Wohlbefinden einstellen. Wir rufen Ihnen ein fröhliches „Sport frei“ zu und hoffen zuversichtlich, daß auch Sie den Weg zu uns finden, um Ihre Schaffenskraft zu erhalten und zu steigern.

Mende
Institut für Meßtechnik und
Austauschbau

Wir Sportlehrer der Abteilung studentische Körpererziehung würden uns sehr freuen, wenn diesem Artikel Taten folgten.

Wir sind gern bereit, alle Sportinteressenten in den Übungsstunden nach ihren speziellen Wünschen zu betreuen.

Montags	von 16.30 bis 18.00 Uhr
dienstags	von 17.00 bis 18.30 Uhr
mittwochs	von 17.30 bis 18.30 Uhr

Sie können Sie auf der Kleinsportanlage an der Bahnhofstraße unter unserer Anleitung Ihren Sportinteressen nachgehen.

Hauck