

„Crazy Table“ - die etwas andere O₂-Tabelle



Ein paar Worte vorweg

Diese Tabelle ist wirklich nur für erfahrene Taucher. Nicht nur aufgrund der erhöhten Gefahr eines BO oder LMC sondern auch wegen der benötigten Erfahrung um die Tabelle überhaupt richtig auszuführen und den gewünschten Nutzen daraus zu ziehen.

Was ist nun ein erfahrener Taucher und woher weiß ich ob die Tabelle für mich geeignet ist?

Du solltest schon intensiv mit CO₂-Tabellen als auch den „normalen“ O₂-Tabellen gearbeitet haben. Ohne eine gute CO₂ Toleranz ist das richtige Ausführen der Tabelle nicht möglich!

Was benötige ich für die Tabelle?

Wie bereits erwähnt eine gute CO₂-Toleranz und ein Oximeter. Diese bekommt man im Internet schon ab 50€. Beim Kauf ist aber Vorsichtig geboten! Viele Oximeter messen nur bis 70% Sättigung. Er sollte wenn möglich bis unter 50% messen können. Die meisten messen bis 35% und sind keineswegs teurer als die die nur bis 70% messen.



Was gibt es zu beachten?

Man sollte die Tabelle am besten im trockenen machen.

Führt man sie im Trockenen aus benötigt man nicht zwingen einen Buddy (besser ist es aber!).

Es kann sein das die Werte des Oximeters bei manchen Personen nicht wirklich stimmen (von den 3% Tolreanz mal abgesehen). Das kann an der bei uns Apnoetauchern unterschiedlich stark auftretenden Vasokonstriktion (Gefäßverengung) liegen. Jedoch scheint es vorallem im trockenen bei nahezu allen reativ zuverlässig zu funktionieren.

Wie funktioniert die Tabelle nun?

Es empfiehlt sich davor 2-3 kurze FRC oder full exhale Statiks zu machen. Dadurch gewöhnt man sich an das Gefühl ausgeatmet zu haben und es macht es einem leichter bei der ersten Einheit der Tabelle die Sättigung niedrig zu bekommen.

Die Tabelle sieht folgendermaßen aus:

Statik (sekunden)	Anzahl der „Packs“ (damit sind die vom Packing bekannten kleinen „Atemzüge“ gemeint)	Erklärung
Leere Lunge bis Sättigung auf ca. 70%	2	Die Werte der Sättigung sind relativ. Man muss sich rantasten! Desto niedriger desto besser (jedoch bitte ohne LMC etc. !) Nicht wundern das geht trotz full exhale deutlich über eine mlnute
15-20	2	Nun nimmt man zwei packs. Das ist nicht ganz leicht wenn man komplett ausgeatmet iszund Kontraktionen hat. Trotzdem darauf achten NICHT einzuatmen sondern packen! Dadurch hat man jedes mal die gleiche Menge und nimmt nicht zu viel luft auf. Nicht wundern: Die Sättigung fällt bis ca. 10sek. nach den Packs und steigt dann erst wieder an.
15-20	2	Die Statik zwischen den Packs sollte so gewählt sein das die Sättigung durchgehend sehr niedrig ist!
⋮	⋮ . Vollgepackt	Das nun so fortführen bis man „Vollgepackt“ ist. Die Zeit sollte in etwa bei der PB in Statik liegen. Womöglich sogar darüber.
15-20+		Ende

Warum Crazy Table und was macht sie so besonders?

Obwohl die Tabelle in etwa genauso lange geht wie ein Maximalversuch ist der Anpassungseffekt sehr viel besser. Das liegt daran dass man von beginn an eine sehr niedriger Sättigung hat und diese dann über einen langen Zeitraum beibehält.

Sie ist nicht nur viel effektiver als eine normale O2 Tabelle sondern auch zeitsparender!

Die Tabelle wird sicherlich nicht gleich am anfang richtig funktionieren und bedarf etwas Übung!

