



LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SUBACQUEA BLU OCEAN

Via Alessandria 43a – 39100 BOLZANO – tel. 0471/200173 – 0338/7643386
http://www.bluocean.com
E-MAIL: info@bluocean.com

Numero 39
Novembre 2004

2004, un grazie a tutti

Siamo a fine anno ed è già tempo di bilanci, per ognuno di noi; quante cose avremmo voluto fare e quante ne abbiamo fatte che non avevamo previsto.

Ogni anno è una nuova sfida, più o meno impegnativa, più o meno difficile, il che dipende essenzialmente dagli obiettivi che ci poniamo. Da parte nostra, noi dello staff, nel decimo anno di vita del club, ci siamo veramente impegnati perché i nostri obiettivi erano, come sempre, ambiziosi, non fosse altro perché per raggiungerli dobbiamo racimolare le energie ed il tempo che ci rimane dopo le nostre quotidiane occupazioni, anzi spesso dobbiamo rubarli ad attività ed affetti importanti. La nostra fortuna è avere l'entusiasmo per la subacquea, per lo stare insieme, per la crescita del nostro club e, a fine anno, l'orgoglio di avere fatto qualcosa di significativo.

In realtà sta a voi giudicare, ma un'idea ce la siamo fatta, anche per il livello di partecipazione che riusciamo a raccogliere. Per tutti coloro che non sono partecipanti assidui alle attività del club, voglio solo brevemente riepilogare le iniziative più interessanti che abbiamo organizzato e che hanno visto partecipi molti dei soci iscritti oltre a richiamare nuovi soci: cena di Natale, slittata al chiaro di luna, visita alla camera iperbarica di Bolzano, visita all'Eudi Show, ski-tour - giro della Grande Guerra, weekend a Chioggia, settimana in Sardegna a Capo Caccia, weekend lungo all'isola d'Elba, weekend a Genova con immersione alla superpetroliera Haven, settimana in crociera in Mar Rosso... Oltre a queste abbiamo organizzato numerose immersioni al Garda, diurne e notturne, ed altre attività di minore impatto. Colgo l'occasione per ringraziare tutti i componenti dello staff e tutti coloro che in qualsiasi modo ci hanno aiutato e naturalmente un grazie particolare a tutti voi che ci avete seguito nelle nostre iniziative perché è la vostra presenza che le rende significative.

In questo numero...

2004, un grazie a tutti	1
Il consumo d'aria	1-5-6
Noi popolo del Garda	2
Programma 2004	3
Cena di fine anno	4

Il consumo d'aria

È un'equazione semplice: più aria è uguale più tempo d'immersione e più tempo d'immersione è uguale più divertimento. Questa sarebbe già una buona ragione per sfruttare al meglio l'aria che avete a disposizione, ma ci sono anche altri motivi: una maggiore riserva vi dà maggiore sicurezza in caso di emergenza e la tranquillità di non essere costretti ad interrompere un'immersione perché la bombola è quasi vuota.

Dove va tutta l'aria?

“Con quanto sei uscito tu?” Una classica domanda “after-dive” che lascia passare a volte il messaggio “meno consumo = subacqueo migliore”. Questo non è vero in senso assoluto, in quanto i consumi possono essere influenzati da molti parametri:

- metabolismo diverso da persona a persona
- profili di immersione differenti
- diversa corporatura e capacità polmonare
- sesso: le donne consumano generalmente di meno degli uomini
- temperatura: alcuni soffrono maggiormente il freddo di altri
- condizioni fisiche generali (fisico più o meno allenato) e particolari al momento dell'immersione (una giornata storta capita..)
- età

La questione del consumo non deve perciò diventare un cruccio o trasformarsi in una gara a chi consuma di meno: la subacquea deve essere un'attività rilassante e non avrebbe alcun senso scendere in acqua con la preoccupazione di risparmiare aria.

(Continua a pagina 5)

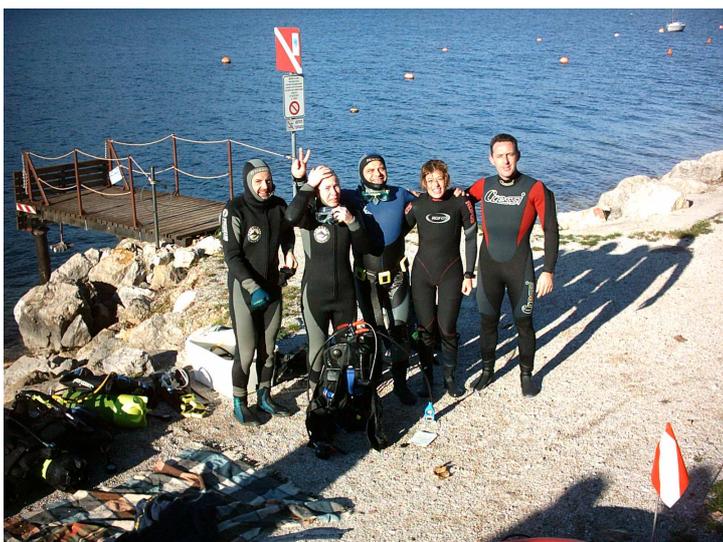
Noi popolo del Garda...

Per il nostro club ho organizzato o anche solo partecipato a vacanze e week-end in molte località, Mar Rosso in crociera, Sardegna a Capo Caccia, Argentario ed altri luoghi, dove ho fatto immersioni, quasi sempre, molto interessanti. Con questo articololetto voglio però cercare di condividere con voi le mie esperienze in un sito meno colorato e ricco, ma che mi ha dato moltissime soddisfazioni sia a livello di gruppo sia a livello di subacqueo. Sì, sto parlando del lago di Garda, molte volte snobbato ed escluso a priori, magari senza mai averci infilato la maschera.

Con questo non voglio dire che il Garda sia la Polinesia, per carità, ma visto sotto una certa ottica, per fare un "pocio" come lo chiamiamo noi sub un po' più veterani, non è affatto male. Questo anno al Garda ci siamo andati circa una dozzina di volte, iniziando a febbraio con lo zoccolo duro del club, a Corno di Bò, una parete che scende quasi verticale fino a circa -60mt con una visibilità veramente fantastica. Con l'avanzare della bella stagione le uscite sono aumentate con diverse immersioni, dall'isola degli Ulivi con il suo relitto, alle notturne davanti al Dream Pub, dove gli incontri con lucci, anche di ragguardevoli dimensioni, non mancavano mai.



Gruppo Blu Ocean in partenza



Infreddoliti ma contenti...

Diversi sono stati i fine corso sia per gli Open che per gli Advanced, e soprattutto gli Open, dopo l'iniziale diffidenza, hanno constatato la validità delle acque libere al Garda, sia per la loro tranquillità sia per la spiccata formazione ed esperienza che danno. Una volta usciti da questa avventura, le successive esperienze in acque cristalline sembreranno delle splendide passeggiate, riuscendo da subito a godere dello spettacolo che ci gira intorno, come succede ai sub già molto esperti!!!!

Un ringraziamento sentito a tutti coloro che hanno condiviso con me queste tranquille ma divertenti e coinvolgenti giornate, che servono anche, ed è la cosa più importante, a mantenere coeso il Club anche nel periodo estivo, periodo nel quale manca l'appuntamento fisso della piscina. Per queste ragioni conto che questo popolo diventi sempre più numeroso e compatto, in modo da regalarci ancora giornate veramente indimenticabili.

Un saluto a tutti
Maurizio.



PROGRAMMA CORSI
Primo semestre 2005



PROVE GRATUITE

Per coloro che desiderano avvicinarsi al mondo della subacquea, ogni lunedì possono essere organizzate in piscina coperta prove gratuite di immersione. Fate provare ai vostri amici l'emozione del primo respiro sott'acqua!

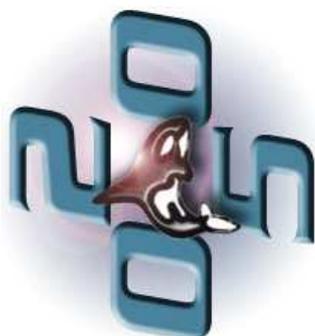
CORSO OPEN WATER DIVER

Il corso Open Water Diver per conseguire il brevetto di primo livello avrà inizio a gennaio.

CORSI AVANZATI

Sono disponibili tutti i corsi avanzati fino al livello Divemaster.

PER OGNI INFORMAZIONE CONTATTATE MAURIZIO, 347 1677151



Programma sociale

Programma sociale 2005

5 febbraio	17° Stage di Immersione sotto il ghiaccio Lago della Serraia (TN)	Rif. Andrea
26 febbraio	Cena con slittata notturna Malga Gampen in Val di Funes (BZ)	rif. Claudio
3 marzo	Serata di introduzione alla degustazione vini	rif. Daniele
5 marzo	Giornata sugli sci: giro dei 4 passi o della Grande Guerra	rif. Claudio, Georg
11-12-13-14 marzo	Visita all'Eudi Show a Genova, fiera nazionale della subacquea. Possibilità di visitare l'acquario di Genova.	rif. Italo
23 marzo	Serata di approfondimento tecnico sulle attrezzature	rif. Andrea
11 - 18 aprile	Serate di preparazione al trofeo di massima esecuzione dell'assetto	rif. Staff
7 maggio	Trofeo di massima esecuzione dell'assetto - Merano	rif. Andrea
14 - 16 maggio	Weekend a Porto S. Stefano - Argentario	rif. Claudio
2 - 5 giugno	Weekend in Croazia con immersioni su relitti	rif. Claudio, Italo
19 giugno	Gita nel Parco di Fanes	rif. Emmerich, Sascor
2 luglio	Weekend a Cadimare con pernottamento in barca	rif. Italo
16 luglio	Minicrociera di un weekend a Talamone Argentario	rif. Andrea
24 luglio	Gita al villaggio minerario di S. Martino Monteneve con escursione guidata nelle miniere	rif. Emmerich
7 agosto	Immersione al Lago di Lamar (TN) e grigliata	rif. Maurizio
14 settembre	8° International PADI Beach Cleanup - pulizia fondali di un lago alpino	rif. Maurizio
11-18 settembre	Settimana alle isole Medes	rif. Claudio
26 settembre	S. Candido - Lienz gita in bicicletta	rif. Daniele
9-15 ottobre	Settimana alle Maldive	rif. Claudio
Da maggio a settembre	Immersioni al lago di Garda diurne e notturne	rif. Maurizio

Il programma potrà subire variazioni o aggiunte di cui potrete essere informati via e-mail.

Attività settimanali

Ogni giovedì

Attività ricreativa in palestra (pallavolo) ogni giovedì dalle ore 20:00 alle 22:00, presso la palestra della zona sportiva scolastica Talvera (incrocio via Cadorna via Guncina).

Ogni lunedì

La piscina coperta di viale Trieste è disponibile per corsi, prova attrezzatura e nuoto ogni lunedì dalle ore 20:30 alle ore 22:00. (dal 4/10/2004 al 31/5/2005)

Ogni sabato/domenica

Immersioni ai laghi alpini previa richiesta al club entro il giovedì

Week-end

Potranno essere organizzati alcuni week-end aggiuntivi in concomitanza con sessioni di esame dei corsi ai quali potranno aggregarsi anche altri soci



Cena di fine anno... una serata da ricordare

Anche quest'anno abbiamo voluto rendere un po' speciale il tradizionale incontro di fine anno.

Abbiamo scelto un posto particolare, un maniero costruito, in pieno Medio Evo, che negli ultimi anni è stato oggetto di un profondo restauro per essere nuovamente riaperto al pubblico solo nell'aprile 2000. Stiamo parlando del Castel Roncolo che si erge sullo sperone roccioso all'imboccatura della Val Sarentino, costruito a partire dal 1237 dai Signori di Vanga.

L'appuntamento è quindi per

Sabato 4 dicembre, ore 20:00 a Castel Roncolo

(c'è un grande parcheggio ai piedi del castello)

Avremo a disposizione una grande sala con pavimento e pareti in pietra, in una magica atmosfera medioevale, tra mura pregne di storia e fantasia; speriamo di incontrarci tutti, i neobrevettati, gli "avanzati", i fortunati che hanno partecipato ai viaggi, i soli nuotatori, i pallavolisti, coloro che hanno partecipato anche solo ad una iniziativa del club e che per questo ne sono diventati soci ed infine quelli che ci apprezzano anche solo per il fatto che organizziamo attività interessanti, creiamo coesione e motivi di incontro tra le persone.

Noi speriamo anche nella partecipazione anche agli ex soci che nel 2004 abbiamo visto pochissimo ed infine ci farà piacere avere tra noi anche i vostri amici, parenti e conoscenti che avranno così la possibilità di conoscerci e potrebbero magari in futuro aderire a qualche nostra proposta prevista nel programma sociale del 2005.

Il programma è il seguente:

- **Cena** con menù fisso concordato e consigliato dallo chef (€ 23)
(Bis di canederli agli spinaci ed al formaggio di malga
Coscotti di maialino di latte al forno con patate al rosmarino (o gulasch di manzo con polenta o canederli)
Krapfen del contadino alle castagne
1/4 di vino rosso, 1/2 di minerale)
- **Consegna dei brevetti** e degli attestati a tutti i allievi "open" e avanzati del 2004, che saranno immortalati dal nostro fotografo ufficiale
- **Resoconto** delle attività svolte nel 2004 con foto e riferimenti.
- **Presentazione del programma** viaggi/weekend/iniziative dell'anno 2005 che prevede delle nuove interessanti proposte
- **Presentazione della campagna tesseramento** per l'anno 2005
- **Discorso** augurale dello staff organizzativo e didattico
- **Estrazione premi e sostituzione del badge di accesso a piscina** per tutti i soci del 2005.

Quindi, oltre a cenare in un bel posto, in allegria con tanti altri soci animati dalla stessa vostra passione, sarà l'occasione per fare un bilancio di un anno di attività del club, per ricordare con foto e qualche filmato le gite che abbiamo fatto e per presentare il programma viaggi/attività del 2005. Come sempre, tale presentazione sarà svolta con l'utilizzo di supporti multimediali, che la renderanno ancora più piacevole e di effetto. Infatti vogliamo che sappiate che noi dello staff abbiamo lavorato molto per mantenere gli impegni del programma 2004 e vogliamo rendervi partecipi dei risultati in termini di crescita del club, di cui voi, dandoci fiducia e partecipazione, siete i protagonisti.

Sarà anche l'occasione per consegnare gli attestati ed i brevetti a tutti coloro che, nel 2004, hanno ultimato un corso di qualsiasi livello. Infine, avrà ufficialmente inizio la **campagna tesseramenti per il 2005**, che rappresenta la risorsa essenziale di sostentamento per la vita del nostro club.

Come l'anno scorso, a coloro che nella serata rinoveranno la tessera per il 2005, sarà consegnato un cappellino personalizzato con il logo Blu Ocean ed a tutti i presenti, oltre agli auguri di buon Natale e felice 2005 da parte dello staff, riceveranno un simpatico gadget.

Per evitare spiacevoli lievitazioni di tale importo, abbiamo concordato che **ognuno pagherà personalmente le ulteriori bevande che ordinerà.**

Entro il giorno di lunedì 29 novembre dobbiamo conoscere il numero dei partecipanti e quindi siete pregati di comunicarci la Vs. adesione al più presto possibile.

Potete prenotare nei seguenti modi:

- personalmente a Jack in piscina il lunedì sera dalle 20:00 alle 20:30
- lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica dello 0471-200172 (dire il Vs. nome ed il numero di partecipanti)
- telefonicamente a Jack (339-329 88 82) o Maurizio Gerometta (347-1677151)

Inviando la prenotazione via e-mail ad info@bluocean.com

Vi aspettiamo numerosi!

Il consumo d'aria

(Continua da pagina 1)

Detto questo, ci sono tuttavia molti subacquei che spremano aria, espirandola prima che venga completamente utilizzata dai polmoni, respirando inefficacemente o sprecando energie durante l'immersione, il che significa maggior consumo perché l'ossigeno è necessario per bruciare calorie.

Ci sono alcune accorgimenti che è possibile adottare per migliorare i consumi, e riguardano sia l'attrezzatura che il modo di immergersi.

Attrezzatura

- **O-ring, gav, manometri, console, comandi del gav.** Controllate accuratamente l'attrezzatura. Potreste avere bisogno dell'aiuto del vostro compagno per identificare in acqua eventuali piccole perdite di aria
- **Revisionate e tarate l'erogatore.** Con un erogatore ben tarato ed efficiente, con uno sforzo inspiratorio minimo, la respirazione è facilitata e rilassata e minore è l'energia necessaria a "succhiare" l'aria attraverso esso.
- **Evitate le erogazioni continue.** Alcuni erogatori sono molto sensibili e vanno facilmente in erogazione continua se non tenuti con il boccaglio verso il basso.
- **Razionalizzate l'attrezzatura.** Non scendete in acqua come alberi di Natale... chili di attrezzatura fanno molto "tecnico" ma a volte sono inutili. Lasciate a terra tutto quello che non è strettamente necessario in immersione. Cercate di tenere tutto il resto aderente al corpo (niente fruste penzolanti) o nelle tasche del gav in modo da essere il più idrodinamico possibile.
- **Immergetevi con una pesata corretta.** Perché portare a spasso chili in più? Sprestate energia, sprestate aria nel gav per riequilibrare il sovrappeso e un gav gonfio offre una maggiore resistenza all'avanzamento. Peggio di così...

In immersione

Ci insegnano a respirare "normalmente" sott'acqua, ma il consiglio è mirato inizialmente a non impaurire l'allievo ed a facilitarne il primo contatto con l'acqua. In realtà il modello di respirazione efficiente non è "normale" affatto.

- **Respirate profondamente.** Una respirazione profonda porta l'aria maggiormente a contatto con gli alveoli polmonari dove avviene lo scambio gassoso. Inoltre aggiunge una maggior quantità di aria fresca al volume di aria già utilizzato che ristagna nei vostri polmoni, gola e bocca dalla respirazione precedente, in modo che la miscela è più ricca. Anche se ogni respirazione utilizza più aria, il loro numero sarà minore e l'effetto netto sarà meno aria usata. Cercate di espirare completamente: questo riduce la quantità di aria già usata che respirerete di nuovo e mantiene il livello dell'anidride carbonica più basso. Un alto livello di anidride carbonica provoca lo stimolo per un nuovo respiro anche se il vostro livello di ossigeno nel sangue è ancora sufficiente. Inoltre una espirazione profonda estende il tempo che passa prima che sentiate il bisogno di un altro respiro.
- **Respirate lentamente.** Quando l'aria passa dalla bombola ai polmoni, ad ogni stretta apertura e ad ogni svolta del flusso (primo stadio, fruste, erogatori, apparato respiratorio) si genera turbolenza e la turbolenza limita il flusso dell'aria. Questo comportamento dell'aria è evidente nella resistenza respiratoria che si riscontra persino negli erogatori migliori. Una certa turbolenza è inevitabile, ma la sua quantità aumenta moltissimo quando provate a respirare rapidamente, proprio come una barca veloce crea un'onda più grande. Per minimizzare la resistenza "spostate" l'aria lentamente, sia inspirando che espirando. Respirate ancora più lentamente in profondità. La turbolenza aumenta ancora con la profondità, perché l'aria è più densa.
- **Pausa dopo l'inspirazione.** Date agli alveoli più tempo di funzionare, trattenendo il respiro per alcuni secondi prima dell'espirazione. Per evitare rischi, fatelo tenendo i polmoni espansi con il diaframma: non chiudete l'epiglottide ma mantenete le vie aeree aperte e la cassa toracica espansa. In superficie il modello di respirazione normale è inspirazione - espirazione - pausa; sott'acqua il modello più efficiente è inspirazione - pausa - espirazione. Mantenete comunque un ritmo regolare e non forzate le pause fino a farle diventare microapnee; causereste un accumulo di CO₂ e forti mal di testa a fine immersione.
- **Rilassatevi.** Più facile a dirsi che a farsi. Ma quando siete rilassati, respirate naturalmente più lentamente e profondamente. D'altra parte, la respirazione poco profonda e veloce è la risposta naturale del nostro corpo all'ansia. L'ansia e l'affanno si presentano quando si accumulano stress psicologici e fisici. Per rilassarvi fermatevi, identificate il problema, pensate a come risolverlo e agite di conseguenza.
- **Migliorate la vostra condizione aerobica, curate il vostro fisico.** Una migliore condizione aerobica significa che potete svolgere più lavoro ad un tasso di respirazione più basso, perché il vostro fisico è in grado di utilizzare meglio l'ossigeno. Avere il "fiato corto" è quasi sempre sinonimo di una condizione fisica non ottimale. Ed è probabile, benché non dimostrato, che un sistema cardiovascolare più forte è più efficiente anche nell'eliminazione dell'azoto. Evitate il fumo, prima dell'immersione assumete cibi nutrienti e facili da digerire, bevete molto (non alcolici, ovviamente) e riposatevi.
- **Muovetevi lentamente.** È il naturale corollario dell'affermazione "respirate lentamente". L'acqua genera turbolenza e attrito passando sul corpo. La turbolenza aumenta esponenzialmente con la velocità, il che significa che nuotando due volte più velocemente si produce qualcosa come quattro volte più turbolenza, il che richiede quattro volte più energia per vincerla. La produzione di quell'e-



Mantenere un corretto assetto è uno dei modi migliori per ridurre i consumi. Riducete il vostro equipaggiamento all'essenziale, assumete una posizione idrodinamica con le braccia aderenti al corpo e adottate la pinneggiata più efficiente in relazione al vostro tipo di pinne.

(Continua a pagina 6)

Il consumo d'aria

(Continua da pagina 5)

nergia consuma quattro volte più aria. Tutti i vostri movimenti, non solo la pinneggiata, dovrebbero essere lenti. Muovetevi lentamente, come se foste immersi nella melassa.

- **Pinneggiate efficacemente.** Di nuovo, l'obiettivo è di minimizzare la turbolenza. In generale una pinneggiata ampia è più potente: è vero però che se le pinne, al momento di massima divaricazione delle gambe, rimangono all'interno della scia creata dal vostro corpo, si produce la maggior spinta con la minore resistenza. Il movimento dovrebbe comunque partire dall'articolazione dell'anca, non del ginocchio, anche se ci sono in commercio pinne di profilo differente che richiedono differenti tecniche di utilizzo. Utilizzate pinne che si adattano al vostro fisico: non ha senso comprare pinne rigide e potentissime in fase di spinta se non si è in grado di gestirle. Fate le nuotate in superficie fino al punto di immersione con lo snorkel, girati sulla schiena: la pinneggiata non è così efficiente come in immersione, ma non consumerete l'aria della bombola. Se invece il percorso è molto lungo e il vostro obiettivo è di conservare energia, fatelo appena sotto la superficie.
- **Non utilizzate le mani.** Minimizzate la sezione frontale che dovete spingere attraverso l'acqua mantenendo le mani aderenti al corpo, lungo i fianchi o sotto il corpo: tentando di "remare" con le mani sprecate energia senza risultato. Solo in caso di forte corrente, l'uso delle mani con cui vi potete aggrappare ad un fondale roccioso vi permette di risparmiare energia. Ovviamente è una manovra da fare con attenzione: non è accettabile aggrapparsi indiscriminatamente a tutto ciò che troviamo. Assumete comunque una posizione il più possibile orizzontale, in modo che le pinne seguano il "foro" fatto nell'acqua dalle vostre spalle. Evitate qualsiasi movimento non necessario.
- **State caldi.** Indossate mute e protezioni termiche adeguate a farvi restare caldi in relazione alla temperatura dell'acqua. Quando siete raffreddati, il vostro corpo brucia l'energia (e usa l'aria) per generare calore. Anche l'acqua a 28 gradi è abbastanza fredda da raffreddare il corpo senza protezione: forse non sentirete freddo, ma il vostro corpo perde il calore ed usa l'energia per sostituirlo. Indossate il cappuccio: la testa disperde calore molto velocemente.
- **Curate l'assetto.** La capacità di mantenere l'assetto sott'acqua è fondamentale: vi permette di assumere la posizione idrodinamicamente migliore e più efficiente, di effettuare variazioni di quota senza dover pinneggiare, di evitare l'intervento continuo sui comandi del gav per gonfiare e sgonfiare.
- **Esercizio ed esperienza.** L'esperienza ottenuta con le immersioni è fondamentale: con l'andare del tempo tutto diviene progressivamente più facile e naturale. Ma subacquei non si nasce: i corsi avanzati vi permettono di accorciare la curva di apprendimento e di aumentare le vostre capacità e le vostre cognizioni. Conoscenza, preparazione ed esercizio aumentano la sicurezza, il comfort ed il divertimento e sono il fondamento di tutto ciò che finora è stato detto.
- **E infine... non è una gara!** Come abbiamo già detto, le persone sono diverse per corporatura, metabolismo, stato fisico e molti altri parametri; un grosso giocatore di football americano non potrà mai avere lo stesso consumo di aria di una giovane donna che nuota regolarmente. È importante capire che tentare di essere qualcosa che non si è o esasperare l'utilizzo di tecniche, proprie o improprie, porta semplicemente ad aumentare la propria frustrazione per l'impossibilità di raggiungere i risultati voluti e soprattutto **AUMENTA I RISCHI DELL'IMMERSIONE.** Quindi il consiglio più importante: **RILASSATEVI E GODETEVI L'IMMERSIONE!**



Aldo

(tradotto ed integrato da <http://www.scubadiving.com>)

LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SUBACQUEA BLU OCEAN

Via Alessandria 43a, 39100 BOLZANO

tel. 0471/200173 - 0338/7643386

<http://www.bluocean.com> E-MAIL: info@bluocean.com

Hanno collaborato a questo numero:

Aldo Danti, Claudio Giacon

Maurizio Gerometta, Stefano Battisti

Linea Blu di novembre 2004 è distribuito in 180 copie.

