



LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA
SUBACQUEA DILETTANTISTICA BLU OCEAN

Via Alessandria 43a – 39100 BOLZANO
tel. 0471/200173 – 0338/7643386
<http://www.bluocean.com> e-mail: info@bluocean.com

Numero 41
Novembre 2005

2005... un anno da ricordare

Sicuramente lo ricorderete per alcuni eventi tragici che lo hanno segnato, (tsunami, uragani) ma noi speriamo che lo ricordiate anche per qualche bella gita o vacanza cui avete partecipato e in generale per le numerose attività che il club ha organizzato.

Grazie anche ad un calendario favorevole, ricco di week-end lunghi, ed alla grande disponibilità ed entusiasmo dello staff, siamo riusciti a fare quasi tutte le cose significative che avevamo inserito nel programma, tralasciando solo alcune iniziative minori che non hanno incontrato sufficiente interesse.

Isola D'Elba (Porto Azzurro), **Argentario** (Isola del Giglio e Giannutri), **Croazia** (Fazana), **Liguria** (Lavagna), **Maldives** (Asdu) sono state le nostre destinazioni dove abbiamo portato dei gruppi numerosi (mediamente 20 persone), fatto belle immersioni e trascorso delle giornate nella grande allegria che il nostro gruppo riesce sempre a creare.

Le gite giornaliere al **lago di Garda** sono state numerose e non sono mancate le classiche immersioni notturne del mese di luglio. Molti i corsi sub organizzati, anche se la frequenza media si è abbassata, forse anche a causa di una congiuntura economica non proprio favorevole.

Nei mesi "secchi", abbiamo raccolto un buon numero di soci in alcune iniziative non subacquee, che sono state molto gradite e che riproporremo anche nel 2006: la **slittata** a luna piena, lo **skitour** della grande Guerra e la serata di **degustazione vini**.

Noi dello staff siamo molto soddisfatti del risultato del nostro lavoro soprattutto se consideriamo che siamo riusciti a coniugare tutti i nostri impegni lavorativi, familiari e personali con quelli di club per i quali abbiamo uno speciale entusiasmo. Continueremo a dare tutto il possibile e probabilmente anche di più perché la subacquea è la nostra passione e oltre a praticarla la vogliamo diffondere, perché ci divertiamo molto e, cosa molto importante, perché ci seguite e con la vostra partecipazione date il migliore segno della vostra approvazione.

Tecnica: la risalita

Come viene insegnato fin dai primi corsi, uno dei principali "nemici" del subacqueo è l'**azoto**, il gas inerte che si accumula nei tessuti durante l'immersione, e che in fase di risalita è il responsabile di tutte quelle patologie che vanno genericamente sotto il nome di PDD, **patologie da decompressione**. Saper gestire lo smaltimento di gas inerte durante l'immersione è fondamentale per poter condurre immersioni in sicurezza. Purtroppo i meccanismi fisiologici che regolano l'assorbimento ed il rilascio dell'azoto da parte dei nostri tessuti, oltre ad essere estremamente complessi sono influenzati da una grande quantità di variabili: alcune di queste possono essere determinate (profondità, tempo), altre, più strettamente legate alla fisiologia, non possono semplicemente essere quantificate e ridotte all'interno di una formula.

Ognuno di noi ha un organismo differente per costituzione, composizione, condizione fisica, metabolismo e le reazioni del fisico alla stessa immersione sono di conseguenza differenti da persona a persona. In pratica le PDD restano ancora per molti versi degli oggetti misteriosi: l'unica cosa che si sa per certo è che sono causate dall'espansione del gas inerte accumulato nei tessuti quando si ha una diminuzione di pressione dovuta alla risalita, e che è fondamentale il "come" si effettua questa risalita.

Date queste premesse, anche le **teorie decompressive** elaborate nel corso degli anni sono necessariamente il risultato di approssimazioni teoriche confermate da sperimentazioni (e a volte tentativi) sul campo: ricercatori e subacquei collaborano per proporre e verificare teorie alla ricerca della soluzione migliore, anche se probabilmente non esiste una teoria decompressiva definitiva e valida per tutti.

Potrebbe sembrare che parlare di decompressione sia poco pertinente in ambito ricreativo, dato che la subacquea ricreativa viene generalmente identificata proprio dall'assenza di manovre di decompressione programmate: in realtà **non esiste un' immersione senza decompressione**. Ogni volta che si immerge, la pressione fa sì che l'azoto venga assorbito dai nostri tessuti e ogni volta che si risale, al diminuire della pressione, il gas viene rilasciato e, grazie al circolo sanguigno, portato ai polmoni per essere eliminato.

Questo succede a 5 come a 50 metri; il fatto che si parli di immersioni senza decompressione indica solo che in teoria, senza eccedere i limiti imposti dalle tabelle o dal computer, potremmo risalire direttamente alla superficie senza tappe obbligatorie.

(Continua a pagina 5)

In questo numero...

2005, un anno da ricordare	1
Tecnica: la risalita	1-5
Maldives, Asdu	2
Programma 2006	3
Cena di fine anno	4
Blu Ocean News	6

Maldives, Asdu

Da almeno due anni sognavo una settimana alle **Maldives** perché l'ultima vacanza a Kuredu nel lontano 1997, mi aveva lasciato dei ricordi e la traccia di sensazioni, profumi, rumori che spesso mi rimbalzavano nella cuore lasciandomi una sensazione di nostalgica eccitazione. Volevo rituffarmi in una cartolina, nei colori improbabili di un mare caldo vivo e trasparente, rivivere una vacanza dove l'orizzonte è piatto ed i tramonti ipnotizzano, dove la solitudine non esiste perché la natura riempie l'aria e l'anima.

Ebbene, tutto ciò si è finalmente avverato, dal 1 ottobre per 8 giorni sull'isola di **Asdu** - Maldives, atollo di **Male nord**, in una vacanza vissuta assieme ad altri 14 soci che avevano il mio stesso sogno, per alcuni dei quali questa era la prima volta. Una vacanza particolarmente speciale perché Asdu è un'isola maldiviana tra le più piccole dotate di resort, con una vegetazione talmente fitta e rigogliosa da apparire quasi impenetrabile. Un gioiellino che al nostro arrivo, abbiamo cominciato ad intravedere sullo sfondo di un tramonto, ammirato in religioso silenzio. Siamo arrivati all'imbrunire, verso le 18, in maniche corte e calzoncini godendo dei circa 28 gradi di temperatura e dopo avere preso velocemente possesso delle nostre camere abbiamo goduto anche dei circa 28 gradi dell'acqua.

Il sogno era veramente iniziato.

Anche se stanchi dal lungo viaggio, eravamo tutti molto eccitati perché eravamo lontani dal freddo di casa, a piedi nudi su una tiepida sabbia e con la prospettiva di una settimana di sole, caldo, immersioni super e in compagnia di un bel gruppo carico di simpatia, esuberante e veramente affiatato.

La giornata cominciava verso le sei con il canto incessante e insolito dei molti uccelli che popolano l'isola, che ci preannunciavano, in modo un po' prepotente, il sorgere del sole. Già poco più tardi alcuni di noi facevano il primo snorkeling della giornata per andare a trovare lo **squaletto** e le due piccole razze sulla spiaggetta di nord-ovest o la **tartaruga** e l'aquila di mare stanziali sul reef a fianco del pontile.

Poi la giornata scorreva velocemente con le **due immersioni**, alle 9 ed alle 15, il relax al sole o sotto le palme sulla sabbia bianchissima, lo snorkeling, il volley alle 17 con i maldiviani, per giungere verso le 18 quando il gruppo, come d'incanto, si ritrovava sulla spiaggetta ad ovest ad ammirare il tramonto sul mare. Tramonti splendidi che ho ammirato con struggente nostalgia pensando che a casa, tra i monti, tale spettacolo ci è precluso.

La serata si concludeva con la cena, sempre in gruppo, come colazione e pranzo, e poi, fino alle 11 circa, nella zona davanti alla reception, dove tra ping-pong, carte, dama, scacchi e bigliardino maldiviano si trascorrevano insieme la serata.

Tutta la giornata fluiva nella massima tranquillità in allegria e con la possibilità di stare nel gruppo o di appartarsi con la certezza di trovare silenzio e solitudine. Infatti, a parte altre 4 persone, su Asdu c'eravamo solo noi e questo ce l'ha fatta sentire veramente nostra, il nostro piccolo paradiso.

Le **immersioni** sono state belle ma non eccezionali a causa della visibilità non proprio ottimale. Non sono mancati gli incontri con squali pinna bianca, e molto pesce di grossa taglia ma tra tutte sicuramente una non la dimenticheremo, quella di **Manta Point**. Mezz'ora trascorsa su un reef leggermente degradante, con un gruppo di **4 mante** con un'apertura alare di circa 3 metri che si allontanavano e ritornavano al nostro punto, volando maestosamente in mezzo a noi senza timore ed anzi fermandosi a poche decine di centimetri sopra la nostra testa per godere delle bolle che emettevamo. Ci venivano incontro lentissimamente per arrivare fino ad un metro dal nostro viso e poi sorvolarci per lasciarsi anche toccare. Un'emozione indimenticabile.

Il tempo, la grande incognita della vacanza, è stato clemente. Solo mezza giornata di pioggia e qualche acquazzone di notte ma la mattina, il sole, a volte velato, non è mai mancato e la temperatura di 28° ci ha fatto sempre sentire in vacanza. Insomma, è stato veramente un sogno, di quelli che al risveglio tieni gli occhi chiusi e vorresti riaddormentarti subito per non ritrovarti improvvisamente nella realtà... a ottobre... al freddo... a casa.



Sul dhoni prima dell'immersione

Programma sociale

Blu 2006
December

Programma sociale 2006

febbraio	18° Stage di Immersione sotto il ghiaccio Lago della Serraiia (TN)	Rif. Andrea
11 febbraio	Cena con slittata notturna Malga Gampen in Val di Funes (BZ)	rif. Claudio
18 febbraio	Giro dei quattro passi o Skitour Grande Guerra	rif. Claudio
29 marzo	Serata di introduzione alla degustazione vini	rif. Claudio
10-13 marzo	Visita all'Eudi Show a Genova, fiera nazionale della subacquea. Possibilità di visitare l'acquario di Genova.	rif. Italo
aprile	Visita alla camera iperbarica di Bolzano	rif. Andrea
maggio	Visita alle ville sul Brenta	rif. Maurizio
29 aprile - 1 maggio	Week-end subacqueo sui relitti dell'Alto Adriatico	rif. Maurizio
2 - 5 giugno	Week-end subacqueo in Croazia, Fazana	rif. Claudio
luglio	Week-end subacqueo in Liguria, Lavagna	rif. Italo
settembre	Settimana sub (Capo Caccia o isole Medas o Mar Rosso)	Rif. Claudio/ Italo
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 3/10/2004 al 31/5/2006)

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 2005

E' il nostro appuntamento fisso, una tradizione che si ripete da oltre 10 anni e che vede un costante incremento di partecipanti . È infatti un'occasione importante per riunirci tutti, almeno una volta all'anno, assieme anche ad amici, parenti e simpatizzanti e con l'occasione per illustrare le attività del club, quelle svolte e quelle in programma per il futuro. Vogliamo raccontare il modo in cui il nostro club si sta adeguando alla crescita dei soci e come si sta strutturando per soddisfare al meglio le Vostre aspettative.

Quest'anno l'appuntamento è per

Sabato 3 dicembre ore 20:00
Ristorante Moritzingerhof Via Merano 113 - Bolzano

Il **ristorante Moritzingerhof** si trova sulla strada per Merano poco dopo il bivio per l'Ospedale, un locale molto conosciuto ed apprezzato per la buona cucina ed il bell'ambiente. Avremo a disposizione la grande e bella sala principale abbastanza ampia per accoglierci tutti ed attrezzata per tenere la breve sessione informativa che abbiamo programmato. Infatti vogliamo che sappiate che lo staff ha lavorato molto per mantenere gli impegni del programma 2005 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 e i brevetti a tutti coloro che, nel 2005, hanno ultimato un corso di qualsiasi livello. Vi inviteremo a rinnovare l'iscrizione al club per il 2006, che, come sapete, rappresenta la risorsa economica indispensabile per la vita del nostro club.

Come l'anno scorso, incentiveremo il rinnovo con la consegna di un gadget e, per tutti, ci sarà un piccolo e simpatico presente.

Infine, chi rinnoverà la tessera riceverà il nuovo badge per l'entrata in piscina, che resterà valido fino al maggio del 2006.

Il menù sarà il seguente ed avrà un costo fisso di 26 €

- Antipasto di affumicati misti tirolesi
- Bis di primi
- Piatto di carne misto della casa "Moritzingerhof"
- Semifreddo fatto in casa con mirtilli

¼ lt di vino, ½ lt di acqua minerale, caffè.

Ognuno dovrà pagare separatamente le ulteriori consumazioni.

Come **termine ultimo** per l'adesione abbiamo fissato il giorno di **lunedì 28 novembre** ma gradiremmo sapere il numero dei partecipanti anche prima. Quindi siete pregati di **comunicarci la Vostra adesione al più presto**.

Per la prenotazione Vi potete rivolgere ad Jack (339-3298882), Maurizio (347-1677151), Aldo(339-7787551) e Andrea (338-7643386), ai numeri indicati. Potete anche mandare una e-mail ad info@bluocean.com.

Naturalmente potrete invitare amici e parenti... ve ne saranno grati

Vi aspettiamo numerosi!

Tecnica: la risalita

(Continua da pagina 1)

La pratica, fortunatamente, è ben diversa: quasi tutti i subacquei praticano una **sosta di sicurezza** di tre/cinque minuti a cinque metri di profondità, sosta che si è dimostrata molto efficace nell'aumentare la sicurezza dell'immersione. Questo perché viene effettuata in una fascia di profondità particolarmente adatta alla **desaturazione** e soprattutto costringe il subacqueo ad una risalita più controllata e più lenta, particolarmente in prossimità della superficie dove le variazioni di pressione sono più importanti anche per piccole variazioni di quota.

Ricerche del DAN nell'ambito del progetto Safe Dive, con controllo delle bolle gassose circolanti dopo l'immersione mediante un rilevatore doppler, hanno infatti dimostrato che sono proprio la **velocità di risalita** ed i cosiddetti tessuti rapidi (quelli che assorbono/rilasciano azoto più velocemente) i maggiori responsabili della malattia da decompressione.

Risalita lenta

È noto da tempo che più velocemente si sale, maggiore è la probabilità di formazione di bolle e di insorgenza di PDD. Una risalita lenta permette all'inerte accumulato di uscire progressivamente dai tessuti e consente al flusso sanguigno di smaltirlo verso i polmoni, dove avvengono gli scambi gassosi. Se la risalita è troppo veloce il volume del gas contenuto nei tessuti e nel sangue si espande troppo velocemente e si formano bolle gassose che non riescono ad essere smaltite, con le note conseguenze. Oggi si ritiene comunemente accettabile una velocità di risalita di 10 metri al minuto.

Velocità di risalita variabile

Occorre però considerare le **profondità** a cui operiamo. Maggiore è la profondità maggiore è la quantità di azoto che i tessuti assorbono: quindi una risalita molto lenta da grande profondità è probabilmente controproducente, esponendo l'organismo all'assorbimento per maggior tempo. Attualmente la maggior parte delle teorie (ed anche dei molti computer in commercio) prevedono quindi **velocità di risalita differenziate** in relazione al diverso grado di assorbimento alle varie quote. Quindi, a maggiore profondità avremo velocità di risalita maggiori che decresceranno man mano che ci avvicineremo alla superficie. Idealmente la nostra velocità di risalita dovrebbe disegnare su di un grafico una curva che tende a 0 man mano che ci avviciniamo alla superficie.

Gli ultimi metri

Molte volte si vedono subacquei che effettuano correttamente la tappa dei 5 metri e al termine dei canonici 3 minuti schizzano in superficie come tappi di sughero. È evidente che non è la maniera migliore di uscire dall'acqua. Al di là della complessità dei tessuti e dei meccanismi fisiologici, l'azoto è pur sempre un gas soggetto a delle **leggi fisiche**; a temperatura costante occupa un volume inversamente proporzionale alla pressione esercitata su di esso (legge di Boyle e Mariotte). Facendo dei semplici calcoli si scopre come è proprio negli ultimi metri che le variazioni di profondità (e quindi di pressione) provocano in proporzione **le maggiori variazioni di volume**: ciò significa che finiti i tre minuti non possiamo considerare conclusa l'immersione ed ignorare i cinque metri di acqua che abbiamo sopra la testa. Abbiamo in ogni caso delle bolle in circolo (è bene ricordare che sono comunque presenti nel nostro organismo) e dobbiamo evitare che vengano sottoposte ad un sbalzo di pressione repentino. La risalita negli ultimi metri dovrebbe perciò essere **lentissima**.

Se le condizioni lo consentono, non c'è in effetti alcun motivo di affrettarsi ad uscire, a meno che non amiate fare la coda sotto alla scaletta della barca. Dato che in prossimità della superficie le variazioni di pressione/volume sono particolarmente significative, alcuni "estremizzano" il concetto e sostengono che una corretta sosta andrebbe fatta in **posizione orizzontale**, in modo da avere la stessa pressione su tutte le parti del corpo.

Extra Deep Stops

Come sappiamo la sosta a 5 metri è una pratica consolidata. A quella quota l'assorbimento di azoto è irrilevante mentre la desaturazione è considerevole. Studi ed esperienze degli ultimi anni hanno dimostrato l'utilità delle Extra Deep Stops, letteralmente **soste a profondità extra**. Consistono (in ambito **ricreativo**) nel fermarsi per circa 2 minuti ad una quota di 3 metri inferiore alla prima tappa di decompressione prevista; nel caso delle immersioni ricreative, 2 minuti a 8 metri. I **rilevamenti doppler** effettuati a vari intervalli dopo il termine di immersioni condotte con diversi tecniche di risalita hanno rilevato una notevole diminuzione del numero di microbolle con l'effettuazione di una semplice sosta (la classica a 5 metri), diminuzione ancora più evidente effettuando la sosta in due tempi, a 8 e 5 metri.

In pratica...

Nei fatti, è difficile gestire una risalita a velocità decrescente man mano che ci si avvicina verso la superficie. A volte le condizioni ambientali non lo consentono e avvicinandosi alla superficie il **controllo dell'assetto** diviene più delicato, specie in caso di mare mosso. Risulta quindi più pratico gestire una risalita progressivamente più lenta che preveda alcune tappe, come quelle illustrate sopra.

Oltre a controllare gli strumenti, durante la risalita su una **cima** un buon metodo per controllare la velocità è procedere impugnando la cima con calma una mano sopra l'altra. Lungo una **parete** ci si può regolare visualizzando i tre metri sopra di noi: a 10 metri al minuto ci vogliono circa 20 secondi per percorrerli. Fate delle pause frequenti per regolare l'assetto: deve essere neutro o leggermente negativo. Controllatevi a vicenda con il compagno.

Le soste, a meno che non siate lontani da una parete o in mare aperto su un relitto, possono diventare una parte molto divertente dell'immersione **esplorando** la parete, il fondale digradante o il reef ai vari livelli. Nelle acque basse c'è abbondanza di vita e a volte le scoperte più interessanti si fanno proprio curiosando con calma. La sosta sarà sicuramente gradevole e la desaturazione efficace.

Per concludere, la ricerca sulle migliori modalità di risalita e decompressione è sempre in corso. La migliore profondità e durata delle tappe non è ancora stata stabilita (e probabilmente non lo sarà mai in assoluto). L'importante è utilizzare gli strumenti e le conoscenze che abbiamo con intelligenza, valutando le nostre condizioni fisiche, le condizioni ambientali e prestando attenzione ai segnali che ci vengono dal nostro corpo.



BLU OCEAN NEWS

ATTIVITÀ E NOTIZIE DAL CLUB

SLITTATA AL CHIARO DI LUNA

Sono aperte le iscrizioni per la slittata al chiaro di luna.

Sabato 11 febbraio 2006 ci sarà la luna piena e noi potremo ammirarla da un posto speciale, sotto le Torri delle Odle nel Parco Naturale del Puez Odle. La destinazione è Malga Gampen, in val di Funes. Il percorso di avvicinamento alla Malga è un sentiero largo, con una pendenza media e richiederà circa 1 ora e 20' a passo lento. Il programma prevede:

- ritrovo sabato 11 febbraio 2006 ore 17:00 in piazza Vittoria lato bar Corso
- arrivo previsto alla Malga Gampen ore 20
- cena con scelta alla carta - ognuno paga per se
- discesa in slitta verso le ore 23

Importante: Ci sono solo 20 posti disponibili e quindi è richiesta la prenotazione ed una caparra di 5 € (che sarà restituita solo ai partecipanti). Le slitte si possono affittare alla partenza della salita presso la Malga Zannes. Vanno prenotate e costano 3 €. Almeno ogni 2/3 persone ci dovrebbe essere una torcia (elettrica o tradizionale). Visto che la salita è abbastanza lunga e nella neve, si consiglia di usare calzature adatte, vestirsi in modo adeguato anche con copricapo e guanti e portarsi indumenti di ricambio. Soprattutto raccomandiamo di scendere con prudenza. La caparra (ed i recapiti telefonici necessari in caso di variazioni di programma) vanno versate a Claudio **entro lunedì 30 gennaio 2006**. Lo potrete trovare all'entrata della piscina ogni lunedì fino alle ore 20:30 o raggiungere telefonicamente allo 339-3298882.

CORSO EFR

Si è concluso positivamente il nostro primo corso Emergency First Response (primo soccorso).

Nelle tre serate di intenso ma piacevole lavoro i tre allievi partecipanti hanno acquisito le conoscenze e le tecniche dell'ABCD's della Lifeline. Grazie agli strumenti che abbiamo in dotazione (il manichino Anny, il kit ossigeno ed il defibrillatore automatico esterno - AED), seguiti ed istruiti attentamente dal nostro istruttore certificato EFR ed aiutati dal kit allievo del corso composto di manuale e della videocassetta, i nostri tre allievi non hanno avuto difficoltà a concludere con successo il corso.

I neobrevettati, ai quali vanno i nostri complimenti, sono Francesca Francisci, Luca Guerra e Silvio Migliaccio.

Ora, dopo questa positiva esperienza, ci auspichiamo che anche molti altri soci vogliano acquisire queste nuove conoscenze e capacità e che decidano di investire tre serate per questo importantissimo corso che oltre ad essere piacevole può essere decisivo per riuscire a salvare una vita. Vi aspettiamo numerosi e come sempre, al fine di venire incontro alle Vostre esigenze, avremo la massima flessibilità e disponibilità nella definizione delle giornate e degli orari del corso. In tal modo contiamo di dare a tutti la possibilità di acquisire il tale brevetto.



LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA
SUBACQUEA DILETTANTISTICA 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 2005 è distribuito in 180 copie.

