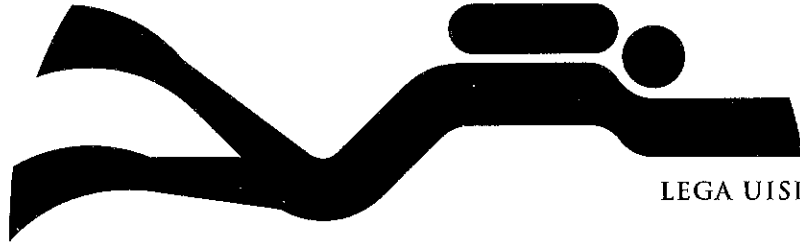




CSR



LEGA UISP

CIRCOLO SUBACQUEO RAVENNATE

VIA DEI POGGI, 97 - RAVENNA - TEL. 0544/67556 - E-MAIL: SUBRA@RACINE.RA.IT

...E' TEMPO DI FESTE

Il periodo più a rischio per vanificare tutti gli sforzi fatti mirati ad ottenere la forma migliore, i 31 giorni che scombussolano il metabolismo di ognuno, lasciando segni, se non indelebili, sicuramente duraturi, è giunto. Ed è molto difficile, in questi momenti, parlare di sacrificio, fatica, freddo e freddo ancora, ma è proprio in questo periodo che siamo chiamati alla prova per eccellenza. Certo, visto il clima di festa, simboleggiato dalle pantofole a pelo lungo e dal pigiamone imbottito, la prova più coraggiosa immaginabile sarebbe la roulette russa con nove fette di panettone con uvetta e una con topicida, ma noi rimaniamo fedeli alle tradizioni.

E cosa meglio di una piccola immersione natalizia per risvegliarsi un po' dal legittimo torpore che ci sta attanagliando?

Come ogni anno invitiamo tutti i vecchi soci a partecipare; in acqua o in superficie per scambiarsi i tradizionali auguri alla nostra maniera.

Chi volesse partecipare all'immersione può rivolgersi a Luca, Gabriele o Giovanni per avere tutte le informazioni, se invece volete esserci, ma asciutti, bene ugualmente, troverete i dettagli in ultima pagina. Per tutti coloro che non riusciremo ad incontrare prima delle feste vanno comunque i nostri migliori auguri.



Dicembre '98

Le scadenze del Csr

Elezioni

Sono già due anni che il Consiglio Direttivo è in carica e come da statuto, all'inizio del prossimo anno ci saranno le elezioni.

Per poter partecipare alle votazioni bisognerà essere in regola con il tesseramento per il 1999 anche se, ripetiamo, la tessera è necessaria anche per poter usufruire della piscina. In questo periodo, le vasche più frequentate sono le classiche del centro o

le più moderne e riscaldate del nuovo centro commerciale, ma TARAWANA è alle porte, e non ci sarà scampo per chi non è preparato.

E poi, per i vecchi soci c'è l'appuntamento con i corsi avanzati (che non sono quelli rimasti)....

Advanced, Fotosub, e presto anche biologia.

Per la data delle elezioni saremo più precisi in seguito.

I corsi del Csr

Open Water Diver

Siamo giunti anche alle fasi conclusive del corso open water che a gennaio terminerà con gli esami di teoria e tecnica in piscina.

Ma finito il primo siamo già pronti per cominciare il secondo e quindi chiunque abbia amici interessati o incuriositi non abbia remore.

Il passa parola tra amici e conoscenti si è rivelato, nel corso degli anni, il veicolo pubblicitario più efficace e questo certifica la riconosciuta professionalità e serietà che ci contraddistingue. Capita sempre più spesso, infatti, di incontrare persone deluse e a volte seccate per aver frequentato un corso in cui l'approssimazione, il caos e sovente la sola ricerca del profitto, sono le componenti più riconoscibili.

Noi possiamo con assoluta certezza affermare che tutte le persone "che sono passate per le nostre mani"

hanno capito cos'è la subacquea, e soprattutto cos'è il Circolo Subacqueo Ravennate.

Famiglie intere si sono avvicinate alla subacquea grazie a noi, e anche in periodi differenti, e noi vogliamo che continui ad essere così.

E' per questo motivo che spingiamo fortemente tutti i soci e amici a svolgere quest'importantissima funzione di propaganda. Per amore del mare e del suo tesoro sommerso, abbiamo sempre detto, vista la nostra natura di assoluto "no-profit" che la cosa fondamentale è l'uomo che va sott'acqua, non chi lo accompagna. Ora per rispetto alle persone, e sempre spinti dall'amore per il mare, possiamo andare oltre e affermare che con noi è meglio.

05 Febbraio 1999 ore 20.30 c/o la sede del Circolo, inizio corso sub.

I corsi del Csr

Advanced

Per chi è già in possesso del brevetto di primo grado, il Circolo organizza l'ADVANCED, corso di approfondimento delle tecniche subacquee dall'uso della bussola alla gestione di immersioni impegnative come la notturna.

Una perfetta occasione per apprendere di più sulla subacquea, e oggi, con le strumentazioni che la tecnologia mette a disposizione, la conoscenza è sinonimo di sicurezza. Siamo sempre stati convinti che dopo un corso Open Water come quello tenuto dal nostro Circolo, si ha una discreta conoscenza

della tecnica subacquea che sicuramente va rifinita e tagliata su misura con la pratica, ma più che è più che sufficiente per gestire con tranquillità l'immersione.

Il brevetto avanzato, prosegue nel discorso cominciato con l'open, soffermandosi su aspetti più particolari che sono tutt'altro che accessori.

22 Gennaio 1999 ore 20.30 c/o la sede del Circolo, inizio corso Advanced.

Complimenti per l'ottima riuscita della cena di Sabato 12 Dicembre che si è conclusa trionfalmente con la attesa gara di dolci. 1^ Classificata: Maria Grazia (favorita dai pronostici), 2^ Classificata "la mamma" di Franco e ottimo 3° posto di Wanna; Gianfry, ringraziando la giuria, ha colto l'occasione per ricordare che vende.....ecc.ecc...ecc...ecc.....



Pizzeria

Al Borgo

Trattoria

Via S. Mama, 31
RAVENNA

Materiali e caratteristiche della muta stagna.

Sul mercato ci sono diversi tipi di mute stagne con vari modelli. Si possono determinare 2 grandi gruppi, dalle caratteristiche completamente diverse:

- 1) Le mute stagne in neoprene.
- 2) Le mute stagne in tessuto gommato (poliuretano, trilaminato) dette anche "in tessuto".

La differenza sostanziale sta nella diversa coibentazione termica. Il neoprene offre maggior coibentazione, mentre il tessuto garantisce unicamente tenuta stagna. In questo caso sarà necessario indossare un sottomuta o degli indumenti per proteggerci dalla perdita di calore.

Altra differenza principale tra la muta in neoprene e in tessuto è la differenza di elasticità del materiale.

La muta in neoprene è più elastica rispetto a quella in tessuto; l'aria quindi tenderà a raggiungere la parte più alta della muta deformando in parte il neoprene; senza dubbio questo è un fattore negativo.

Con la muta stagna in neoprene bisogna indossare il Jacket per regolare l'assetto e la valvola di mandata serve solo per gonfiare la muta evitando così il collasso della stessa con il classico effetto ventosa.

La muta in tessuto, essendo molto meno elastica rispetto a quella in neoprene, ha il vantaggio di non espandersi molto, quindi dopo aver fatto una giusta pesata e tarato la valvola di scarico, si potrà benissimo usare la stagna come strumento per regolare l'assetto agendo sulla valvola di carico, mentre per scaricare e diventare più negativi, basterà alzare il gomito (cercate di non fraintendere) per convogliare l'aria nella valvola automatica di scarico. In ogni caso è sempre buona norma indossare il Jacket che diventa indispensabile in superficie, laddove la muta stagna si rivela scomoda per via dell'aria che sale verso le spalle e tende ad uscire dal collo senza garantire una buona spinta di galleggiamento.

I vantaggi della muta stagna.

Il vantaggio principale della muta stagna è quello di rimanere asciutti, ma non è l'unica differenza in positivo rispetto alla tradizionale muta umida. Con la muta stagna ci si veste e sveste con molta più velocità e in maniera più semplice.

In caso di immersioni ripetitive, si evita lo spiacevole contatto con la muta ancora umida.

Si evita il problema della bassa temperatura in quanto c'è la possibilità di vestirsi sotto la muta.

Infine si evita il fastidio di doverci togliere la muta umida per cambiarci, magari con condizioni climatiche sfavorevoli.

E' sufficiente un adeguato sottomuta in pile o una tuta che una volta tolta la muta si è già vestiti.

I sottomuta

Tralasciando gli indumenti arrangiati che comunque possono sempre rivelarsi adattissimi, i sottomuta specifici si dividono in tre categorie.

La soluzione più classica e più comoda è di indossare una tuta in pile, materiale sintetico con ottima coibentazione termica e che non ostacola i movimenti.

Purtroppo tale tessuto trattiene la respirazione corporea in minuscole goccioline che alla lunga generano una spiacevole sensazione di freddo, durante l'immersione e durante la svestizione.

Inoltre non protegge dal vento in superficie e nella malaugurata ipotesi di una foratura della muta, o se la cerniera non tenesse alla perfezione, il pile si impregnerebbe velocemente di acqua inzuppandosi ben presto. Altri tipi di sottomuta sono quelli a cellule aperte in PVC che lasciano respirare la pelle, ma che anch'essi non proteggono dal vento. Ci sono inoltre sottomuta in un materiale nuovo il Thinsulate, che assicura un notevole isolamento termico, garantendo traspirazione, ma con una capacità di assorbimento di liquidi 10 volte inferiore al pile.

Buone feste

Pizzeria

Al Borgo

Trattoria



Telefono 0544/34111
CHIUSO IL MERCOLEDÌ

CSR



CIRCOLO SUBACQUEO RAVENNATE

(48100 RAVENNA Via dei Poggi, 97 Tel. 0544 - 67556)

Festeggia il Natale con il C.S.R.
Babbo Natale Subacqueo
porterà a grandi e piccoli tante
caramelle, panettone e vin brulé.
Il ritrovo è presso la Diga Foranea Sud
di Marina di Ravenna (quella dei
Marinai d'Italia),
vicino al quarto capanno da pesca.

TANTI AUGURI
"NATI DAL MARE"



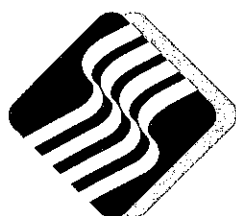
Con l'assistenza:

VOLONTARI DEL SOCCORSO

AMBULANZE



**PUBBLICA
ASSISTENZA
RAVENNA**



Tipolito STEAR

RAVENNA • VIA SAN VITTORE 15 • TEL. 0544/453890 • FAX 0544/454858