



ANNO 21 - NUMERO 6
OTTOBRE 2017

Responsabile: Luisa Monticelli
Collaboratore: Simone Bellegante
Edito da Leo



ReDSub News

IN QUESTO NUMERO:

- Nuovo anno
- Maledetta plastica
- OtoVent: il palloncino salvaGita 😊

Ottima occasione per tenersi in forma e prepararsi alle immersioni.



Nuovo anno

Anche Eccoci di nuovo qui. Un'altra stagione è partita con tante novità.

Sono molte le adesioni al corso Yoga di Gabriela, la nostra nuova effervescente trainer che ogni mercoledì sera guida il suo gruppo.

Un grande benvenuto ai nuovi allievi che quest'anno si affacciano alla subacquea per la prima volta e buon lavoro a tutto il gruppo.

E naturalmente un grande abbraccio a tutti i soci che anche quest'anno hanno scelto di stare insieme sotto il grande "pesciolino" della ReD Sub.

Stiamo preparando tante nuove iniziative, il consiglio e lo staff lavorano



alacremenente per innovare continuamente le occasioni per stare insieme in amicizia, vediamole insieme:

- Il corso Yoga con Gabriela, come dicevo, è già partito e sta riscontrando molto successo
- Stiamo preparando nuovo abbigliamento con il logo ReDSub, per qualsiasi informazione chiedete a Simone
- La cena di Natale è stata fissata per Venerdì 15 dicembre presso il ristorante "Venere" Via Roma 58, San Giorgio Su Legnano.



Ci troveremo in loco per le ore 20.00. Vi preghiamo di iniziare a dare conferme e disponibilità a Giulia o a qualcuno del Consiglio.

Come sempre ci sarà la lotteria e confidiamo nella generosità dei

soci nel mettere in palio, come ogni anno, numerosi premi. Quindi vi invitiamo a portare torte, oggettistica subacquea, piante, collane, bijoux ecc.

- Grazie alla disponibilità di tutto lo staff, possiamo far partire nuovi corsi sub anche con pochissimi allievi, mi raccomando fatelo sapere a tutti, in segreteria sono disponibili i volantini!
- Venerdì 10 e sabato 11 novembre prossimi si terrà il primo corso DAN per la somministrazione Ossigeno, aperto a chiunque voglia allargare le proprie conoscenze sulla materia, Mauro, Robertino, Ermanno e Luisa sono a disposizione per qualsiasi dubbio.
- E' in fase di ultimazione il nuovo sito internet ReDSub, grazie a dei seri professionisti avremo un nuovo sito più attuale.

Ed ora, ultima ma non meno importante, a partire dall'11 novembre ci vedremo anche il sabato dalle 20.30 alle 21.30, per tutti i soci sarà possibile venire in piscina per trascorrere un'ora in completo relax, speriamo che questo ritorno alle origini sia gradito a tutti, Vi aspettiamo numerosi,



naturalmente un grosso grazie da parte di tutti ad Abramo, senza il suo prezioso supporto ciò non sarebbe stato possibile.

Ricordo a tutti il rinnovo della tessera sociale, la ReDSub vive del Vostro supporto e possiamo mettere in campo sempre nuove iniziative esclusivamente con la collaborazione di tutti.

Permettetemi un piccolo saluto a chi è sempre nel nostro cuore: Buon compleanno Carlo, e visto che queste sono feste particolari, un pensiero anche a Zorro e Fabio ed a tutti i nostri cari.

Luisa

Ora un memo delle nostre attività:

QUOTE SOCI	
<input type="checkbox"/> SOCIO ORDINARIO	110,00
<input type="checkbox"/> SOCIO SOSTENITORE	35,00
QUOTE CORSI COMPRENSIVE DI QUOTA ASSOCIATIVA	
<input type="checkbox"/> BASIC SCUBA	150,00
<input type="checkbox"/> 1 STELLA CMAS	250,00
<input type="checkbox"/> 2 STELLE CMAS	360,00
<input type="checkbox"/> CORSO NITROX	160,00

QUOTE CORSI COMPRENSIVE DI QUOTA ASSOCIATIVA	
<input type="checkbox"/> 3 STELLE CMAS	360,00
<input type="checkbox"/> 4 STELLE CMAS	200,00
<input type="checkbox"/> PERFEZIONAMENTO/ACQUATICITA'	160,00
<input type="checkbox"/> APNEA 1° LIVELLO	200,00
<input type="checkbox"/> APNEA 2° LIVELLO	200,00
<input type="checkbox"/> YOGA RELAX	210,00
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

A queste si aggiungono i corsi di specialità DAN, i corsi sono aperti a tutti, le quote indicate sono per i soci, ai non soci si aggiunge una quota di 10,00€ per spese di segreteria, disponibili pacchetti specifici per chi fosse interessato a più moduli, contattare Luisa:

QUOTE CORSI (SOCI)	
<input type="checkbox"/> Basic Life Support Provider (Adult/Pediatric) / AED	50,00
<input type="checkbox"/> Oxygen First Aid Provider	50,00
<input type="checkbox"/> Advanced Oxygen Provider	50,00
<input type="checkbox"/> Aquatic Oxygen Provider	50,00
<input type="checkbox"/> First Aid for Marine Life Injuries Provider	50,00
<input type="checkbox"/> First Aid Provider	50,00
<input type="checkbox"/> On-Site Neurological Assessment Provider	50,00
<input type="checkbox"/> Ricertificazioni	25,00

Maledetta plastica!

Diciamo pure che la plastica, è stata l'invenzione che ha cambiato il nostro modo di vivere nell'ultimo secolo.

Le caratteristiche vantaggiose delle materie plastiche rispetto ai materiali metallici, sono la grande facilità di lavorazione, l'economicità, la colorabilità, l'isolamento acustico, termico, elettrico, nonché l'idrorepellenza e l'inattaccabilità da parte di muffe, funghi e batteri.

Insomma un materiale davvero incredibile. Tanto incredibile e indistruttibile, che oggi sta contaminando i mari del nostro pianeta.

Ci sono voluti undici anni di misure, ma alla fine la quantità di plastica che galleggia al centro del Pacifico

Settentrionale, la cosiddetta "Great Pacific Garbage Patch" è stata determinata con una certa accuratezza.

Si tratta di un'immensa massa di spazzatura che vaga nell'Oceano

Pacifico: oltre 21 mila tonnellate di microplastica, in un'area di qualche milione di kmq con una concentrazione massima di oltre un milione di oggetti per kmq.

L'accumulo è noto da parecchio tempo, perlomeno dalla fine degli anni '80, e ha un'età di oltre 60 anni.

Un gigantesco vortice di correnti superficiali, ha concentrato in quest'area i rifiuti formati principalmente da materiali plastici gettati o persi da navi in transito, o scaricati in mare dalle coste dal Nord America e dall'Asia.

Questa concentrazione, oltre che dall'effetto delle correnti marine, dipende dal fatto che la plastica non è biodegradabile e permane per tempi lunghissimi nell'ambiente.

Una lentissima degradazione a opera principalmente della luce del Sole, scompone i frammenti plastici in sottili filamenti caratteristici delle catene di polimeri.

Questi residui, non sono metabolizzabili dagli organismi, e





finiscono per formare un vero e proprio “brodo” nell’acqua dell’oceano.

Gli effetti per l’ambiente non sono stati ancora studiati in maniera approfondita, ma sono sicuramente importanti.

Sono soprattutto le alte concentrazioni di PCB (policlorobifenili) molto tossici e cancerogeni, che possono entrare nella catena alimentare, visto che i filamenti plastici sono difficilmente distinguibili dal plancton e quindi ingeriti da organismi marini.

Sono state ultimamente studiate alcune balenottere ritrovate morte, che sembrerebbero essere morte di fame, perché nello stomaco sono stati rinvenuti quintali di plastica che ostruivano l’intestino e provocavano sazietà senza però apportare il normale nutrimento.

Non ultimo, è stato recentemente scoperto che la microplastica è in grado di fornire un supporto alla proliferazione di colonie microbiche di patogeni.

Queste microplastiche, sono ormai presenti in tutti gli Oceani ma anche nel Mediterraneo e causano un disastro ambientale incalcolabile.

Insomma, un’isola in mezzo all’oceano, che non è di nessuno e che nessuno ha voglia di assumersene la responsabilità.

La metafora più buffa, è che pretendiamo di controllare il Pianeta attraverso scorciatoie di comodo, che non prendono in considerazione l’impatto delle nostre azioni sull’ambiente e che, inevitabilmente, ci si ripercuotono contro.

Cosa possiamo fare noi?

Evidentemente nessuno di noi getta scarti di plastica nei mari, ma se solo cercassimo di essere consumatori più responsabili, potremmo aiutare il Pianeta a reagire.

Utilizziamo materiali biodegradabili, scegliamo oggetti con pochi imballaggi, torniamo ad utilizzare la carta o comunque bioplastiche di origine vegetale.

Piccoli gesti che possono contribuire ad un cambiamento significativo per la salute del mare e dei suoi abitanti.

Simone





OtoVent!! Il palloncino

SalvaGita! 😊

Come molti di voi sapranno soffro di forti vertigini durante l'immersione causate dai diversi tempi di compensazione tra le due orecchie (uno compensa in tempo minore rispetto all'altro); vertigini che possono accadere in qualsiasi momento dell'immersione, a qualsiasi profondità, con qualsiasi temperatura dell'acqua... insomma una situazione davvero complicata da prevedere e prevenire ma che si può solo gestire al momento.

Per farvi capire meglio la situazione è come quando scendete da una giostra e tutto ciò che vi circonda gira all'impazzata.

Ecco, questo è quello che mi accade.

La prima volta che mi è successo, durante una didattica del primo grado, non sapendola gestire ma soprattutto non capendo cosa mi stava accadendo, sono quasi svenuta, per la gioia dei miei istruttori e degli aiuti che erano lì con me.

Ma questa storia già la conoscete tutti!

Dopo il primo episodio sono andata subito a fare le varie visite mediche, che però non mi hanno portato ad avere nessuna soluzione; ho così continuato a fare immersioni a volte con forti vertigini a volte no, ho imparato a gestire l'emergenza assieme a Simo e così siamo andati avanti fino ad ora senza reali soluzioni.

Quest'anno abbiamo deciso di fare la crociera subacquea... 17 immersioni in 6 giorni. STUPENDO!



Ma come potevamo affrontare l'imprevisto "vertigine"? E comunque eravamo anche stufi ogni volta che mettevamo giù la testa di "sperare" che non accadesse nulla, o in caso contrario gestire la situazione con annesa ansia etc...

insomma era arrivato il momento di decidere, o si risolveva il problema o forse era meglio se mi davo all'ippica!

Così la nostra amica Alessandra (La Prof!) un giorno mi ha suggerito di provare l'OTOVENT, un palloncino attaccato ad una canula che devi gonfiare utilizzando il naso (una narice alla volta) e che ti aiuta a compensare.



Detto fatto, vado in farmacia e a giugno inizio ad utilizzarlo per due volte al giorno, ogni giorno.

esperienza, perché a volte basta davvero poco, come un semplice palloncino.

Morale della favola? 17 immersioni 0 Problemi!

Il fatto di aver utilizzato il palloncino per 3 mesi ha fatto sì che i muscoli del mio piccolo e simpaticissimo orecchio si abituassero al cambio di pressione, evitando così che facessero fatica a compensare durante l'immersione e quindi provocassero le vertigini.

È pazzesco come a volte le soluzioni più "semplici" siano quelle più efficaci... ed è per questo che ho voluto condividere con voi questa mia



LaFagi