



ANNO 23 - NUMERO 5
GIUGNO 2019

Responsabile: Roberto Maino
Collaboratore: Simone Bellegante
Edito da Leo



ReD Sub News

IN QUESTO NUMERO:

- Premessa del Presidente
- Notizie dal consiglio:
 - Cena
 - Weekend sociale
 - Noleggio attrezzatura
 - Blog ReDSub
 - Corso di videoripresa subacquea
- La borsa in 30 mosse
- I consigli della Romi
- Il mare in lontananza

Ciao a tutti,

Con il mese di maggio si è conclusa la parte burocratica del passaggio di consegne con i membri del precedente consiglio.

Dal mese di giugno il Consiglio comincia ad operare a pieno regime.

All'interno del giornalino troverete alcune comunicazioni importanti per i prossimi appuntamenti che attendono la nostra associazione e una serie di articoli utili in vista della stagione estiva che si sta aprendo.

Ma andiamo per ordine innanzi tutto volevo ringraziare:

- Sergio che si è offerto di continuare a gestire tutta la parte informatica della nostra



associazione. Lui sarà il responsabile della nostra parte Social e dell'invio a tutti i soci del giornalino.

- Simone e Leo che continueranno l'opera di redazione ed impaginazione del giornalino. A questo proposito ho cominciato a contattare alcuni di voi per chiedervi di scrivere un articolo su argomenti diversi, penso sia importante che ognuno dei soci partecipi con contenuti propri a presentare verso l'esterno quello che succede in associazione.
- Luisa che ci aiuterà nei prossimi mesi a districarci nei meandri organizzativi delle associazioni sportive affiliate al Coni ed a mantenerci allineati con i mutamenti che stanno avvenendo all'interno.

Fatti i dovuti ringraziamenti volevo ricordare che il mese di maggio per noi ReDSub è un mese particolare perché il 1° maggio cade l'anniversario della morte di Carlo.

Come ogni anno ognuno di noi a suo modo ha voluto ricordarlo con vari messaggi su Facebook o sulla Chat. Come consiglio abbiamo pensato un modo per ricordarlo in futuro. Da oggi la prima immersione dell'anno fatta dalla ReDSub sarà dedicata a lui e sarà chiamata: "Immersione Acque Chiare". Pensiamo che questo sia un bel modo per ricordare Carlo facendo una cosa che a lui piaceva molto.



Quest'anno, tempo permettendo, "L'Immersione Acque Chiare" sarà l'8 di giugno '19 che corrisponderà anche con l'immersione didattica per i primi e secondo grado.

Chiedo scusa per lo scarso preavviso ma come vi dicevo stiamo andando poco a poco a regime e quindi abbiamo dei ritardi fisiologici.

Invito tutti i soci a leggere attentamente il giornalino di questo mese in quanto contiene informazioni utili per la stagione estiva e subacquea che sta cominciando.

In particolare, all'interno troverete, una serie di comunicazioni fresche di consiglio direttivo, un articolo che siamo andati a ripescare dagli archivi che contiene informazioni utili per fare la borsa, un articolo scritto da Romina che fornisce consigli utili per proteggersi dal sole che finalmente comincia a farsi sentire. Ed in fine un articolo di Simone che ci racconta la sua immersione estiva.

Quest'ultimo articolo è solo il primo di una serie, in particolare nei prossimi mesi chiederò ad ognuno di voi di scrivere un articolo dove racconta un'immersione che gli è particolarmente piaciuta. In questo modo la mia speranza è quella di avere un archivio di immersioni fatte da noi che possono tornare utili ai nostri neosoci che si affacciano a questo bellissimo mondo e che in estate vogliono andare farsi le immersioni n giro per l'Italia e perché no anche per il mondo.

Ultima cosa importante, vi aspettiamo numerosi alla cena sociale, quella sarà anche l'occasione per la consegna dei brevetti alle persone che avranno superato positivamente gli esami.

Un saluto a tutti

Roberto

Notizie dal consiglio

Cena sociale

Quest'anno la cena sociale si svolgerà il 13 luglio 2019 presso il ristorante "Tenuta Tovaglieri" a Golasecca in via Porto della Torre 18.

Il costo è di **30 EURO** per il menù adulti e **15 EURO** per il menù bambini.

Menu adulti

Ricco Antipasto

Tagliere di salumi tipici locali

Polpettine e crocchette



Tagliere di formaggi misti
Roast-beef
Verdure all'agrodolce e grigliate
Torte salate alle verdure

Primo piatto
Risotto speck, mele verdi e crema di taleggio

Dolce a scelta tra le proposte del giorno

Menu bambini

Antipasto
Primo (pasta al sugo o al ragù) oppure, un secondo tipo cotoletta e patate

Dolce

Vino della Tenuta Tovaglieri bianco o rosso

Durante la cena ci sarà, oltre alla Sangria del Vale che non può mai mancare, anche la lotteria.

La lotteria serve anche per raccogliere fondi per l'associazione che opera in Africa fondata da uno dei nostri soci della prima ora, Murena che purtroppo ci ha lasciati.

Chi volesse contribuire ai premi per la lotteria è ben accetto.

Sono particolarmente gradite torte, dolciumi vari, ed oggettistica varia. Sono comunque tollerati anche yacht, auto sportive e ville esclusive, vacanze esclusive, crociere subacquee.

La responsabile per la raccolta delle adesioni è Silvia Salvan.

Vi chiedo, per cortesia, di comunicare a lei la vostra partecipazione e saldare la vostra quota.

Vi aspettiamo numerosissimi.

Week-end sociale



Come sapete il week end del **6 e 7 Luglio** saremo tutti a Rapallo per il fine settimana sociale.

Di seguito alcune notizie utili:

È possibile arrivare anche venerdì 5 luglio, ma entro le 22:30 dopo si dorme in macchina.

Il costo per immersione è di EURO 35,00

Il costo del pernottamento è di EURO 34,00 a notte

Il costo della cena è di EURO 14,00

È necessario saldare la quota di partecipazione entro il 27 giugno '19. Dopo tale data non garantiamo la partecipazione alle immersioni.

Tutti gli allievi dei corsi di primo e secondo grado devono obbligatoriamente fornire l'elenco delle attrezzature che intendo avere in prestito dalla ReDSub entro il 13 di giugno ai propri istruttori, i quali poi parleranno con Giancarlo per le attrezzature. Diversamente non garantiamo la disponibilità delle attrezzature richieste.

Responsabile per la raccolta delle quote da saldare è Giancarlo Baratto come pure per la raccolta da parte degli istruttori dell'attrezzatura necessaria.

Noleggio attrezzature

Anche quest'anno la ReDSub fornisce la possibilità ai propri soci di prendere a noleggio le attrezzature. Di seguito riportiamo i prezzi di noleggio per tutta la durata del periodo estivo:

Jacket EURO 15

Erogatore EURO 20



Lo smarrimento o la rottura comporta il pagamento, da parte di chi ha preso a noleggio l'attrezzatura, dei costi di riparazione o di acquisto dell'oggetto danneggiato o perso.

Inoltre, l'attrezzatura dovrà essere riconsegnata a settembre durante la prima sera di ritrovo, quando ci vedremo in piscina per cominciare il nuovo anno sociale.

Blog ReDSub



Da un'idea di Manuel Macchi, il nostro vulcanico Direttore dei corsi, è nata l'idea di un Blog che contenesse le diverse notizie che oggi mettiamo solo sul giornalino.

Il Blog ci è sembrata una buona idea per ampliare la nostra visibilità social da parte dei soci ma anche per provare ad usare uno strumento più agile e meno strutturato del giornalino che comunque rimane il nostro organo ufficiale per le comunicazioni.

Nelle prossime settimane quindi Manuel comincerà a lavora a questo progetto. Stay tuned nei prossimi mesi vi daremo aggiornamenti in merito.

Corso di videoripresa subacquea

Dal prossimo anno sociale abbiamo deciso di attivare un nuovo corso quello di video ripresa subacquea.

Lo terrà il nostro direttore dei corsi Manuel. Dobbiamo ancora definire i costi ma chi fosse interessato può cominciare a parlarne con Manuel.

Chiediamo invece a tutti i soci di pubblicizzare anche all'esterno questo corso.



Come preparare la borsa in 30 mosse

Volete scoprire i misteri della subacquea? Basta che proviate a preparare la borsa dell'attrezzatura.



La regola generale è semplice-semplice: mettete dentro per prime le cose che vi servono per ultime, così da potervi vestire in modo più ordinato una volta che sarete in barca.

La muta, per esempio, andrà messa nella borsa per ultima, perché sarà la prima cosa da indossare.

Per non sbagliare, seguite passo per passo i nostri consigli:

- 1) Infilate nella borsa, per prime, le pinne: saranno l'ultima cosa che indosserete. Dopo aver sudato (inutilmente) le proverbiali sette camicie per farcele stare, toglietele dalla borsa e andate a comprarne una più grande. Ora mettete le pinne nella borsa nuova.
- 2) Mettete i calzari vicino alle pinne.
- 3) Posate il Gav sopra alle pinne.
- 4) Mettete gli strumenti (profondimetro, manometro, erogatore, computer, orologio) dentro al Gav, cosicché siano protetti da eventuali urti.
- 5) Non accanitevi contro gli strumenti: se non vogliono entrare nel Gav chiuso nella borsa, togliete il Gav dalla borsa, apritelo e infilateci dentro gli strumenti; poi chiudetelo e rimettetelo in borsa.
- 6) Lasciate perdere il profondimetro dimenticato sul letto: lo metterete più tardi in una tasca laterale.
- 7) Mettete il mutino sopra al Gav.
- 8) Mettete la muta intera sopra al mutino.
- 9) Togliete muta e mutino dalla borsa e piegate in tre il mutino, in modo che nella borsa quest'ultimo vada a colmare il vuoto che si è creato di fianco al Gav.
- 10) Ora disponete la muta sopra al Gav e al mutino.



- 11) Togliete la muta dalla borsa e mettete la maschera sopra al mutino. Poi, rimettete la muta in borsa.
- 12) Toglietela. Riprendete la maschera e sganciate lo snorkel dal cinghiolo. Mettete lo snorkel in borsa, in modo che non si pieghi rovinandosi. Rimettete dentro la maschera e riponete la muta.
- 13) Chiudete la borsa.
- 14) Aprite la borsa, metteteci dentro l'accappatoio e richiudetela.
- 15) Andate in cortile, rubate tre o quattro sacchetti della spazzatura dal gabbiotto della pattumiera, risalite in casa, aprite la borsa, riponetevi i sacchetti e richiudetela.
- 16) Aprite la tasca laterale e metteteci il profondimetro (non vorrete mica dimenticarlo sul letto?).
- 17) Aprite la borsa, togliete i sacchetti, richiudete la borsa e mettete i sacchetti nella tasca laterale, a mo' di protezione per il profondimetro.
- 18) Chiudete la tasca laterale. Riapritela per metterci dentro il costume da bagno e le ciabattine.
- 19) Le ciabattine non ci staranno mai. Aprite di nuovo la borsa e togliete nell'ordine: accappatoio, muta, maschera, snorkel e mutino.
- 20) Infilate le ciabattine dove c'era il mutino, il mutino sopra alle ciabattine, lo snorkel da qualche parte (sempre badando che non si rovini), la maschera sopra al mutino, la muta sopra al Gav e al mutino, l'accappatoio sopra a tutto il resto.
- 21) Chiudete la borsa.
- 22) Riprovate.
- 23) Riprovate ancora.
- 24) Smettetela di forzare la cerniera: aprite la borsa e togliete l'accappatoio, lo metterete nell'altra borsa (quella più piccola).
- 25) Chiudete la borsa grande.
- 26) Mettete l'accappatoio nella borsa piccola e chiudetela.
- 27) Ora guardate le due borse.
- 28) Guardatele ancora.
- 29) Domandatevi: perché una sta esplodendo e l'altra è praticamente vuota?
- 30) Rispondetevi: ecco, sono questi i misteri della subacquea.

Marco Garavaglia (allievo e brevettato 1° grado RedSub - Castellanza)

I consigli della Romi

Ciao sub amici e sub amiche, finalmente il caldo sembra essere arrivato, quindi inizia la stagione della tintarella, e da bravi sub sappiamo benissimo come stare sott'acqua, ma qualcuno ha ancora qualche problema a stare fuori o perlomeno a prendersi cura della propria pelle al sole.



Ecco allora che il nostro nuovo presidente mi ha chiesto di darvi qualche piccolo consiglio estetico, per far sì che quando indossiamo la muta in vacanza non dobbiamo tirare giù tutti i Santi perché siamo rimasti scottati al sole!

Allora, innanzitutto vorrei sfatare dei falsi miti, tipo che il sole fa male o che la crema abbronzante non fa abbronzare. Ora, senza il sole la vita sulla terra non esisterebbe, e anche per noi umani il sole è vitale, stimola endorfine, da buon umore, favorisce la sintesi della vit D... ecc, ecc., quindi fa gran bene!

Certo è che ci sono anche i lati negativi, i raggi non sono tutti buoni! Senza annoiarvi con buco dell'ozono e tipologia di raggi nocivi, radicali liberi, photoinvecchiamento

ecc..., diciamo che i raggi solari quando colpiscono la nostra pelle mettono in atto una serie di processi infiammatori più o meno velocemente in base al fototipo (= colore della pelle) e del tipo di irraggiamento solare (= Svezia o Caraibi).



La naturale difesa della pelle è la melanina, che è quella sostanza che dà il bellissimo color nocciola alla nostra pelle (per i fortunati!). In realtà la melanina la

possediamo tutti (tranne gli albin) e noi Italiani essendo nella fascia mediterranea siamo anche fortunati perché in linea di massima ne possediamo un bel po'!

La corretta stimolazione della melanina quindi ci autoprotette dai raggi solari!

Vediamo però un po' più da vicino come funziona il processo, così da farvi capire l'importanza della crema protettiva.

La melanina risiede negli strati profondi dell'epidermide, e la sua migrazione in superficie è data da diversi processi biologici che non sono così immediati.



Per non andare nel tecnico, che annoierebbe e basta, diciamo che nella pelle avviene una stimolazione diretta e una indiretta.

La prima si verifica dopo poche ore che siamo al sole, produce foto-ossidazione dalla melanina già presente in superficie, ci fa credere che siamo già colorate ma sparisce praticamente subito..., quindi solo illusione e tempo sprecato.

La seconda, ha bisogno di 2/3 giorni per verificarsi, il tempo necessario appunto per far sì che la melanina salga in superficie e si depositi negli strati più alti dandoci il nostro bel colorito abbronzatino e incominciando a svolgere il ruolo di difesa dai raggi UV.

Detto così risulterebbe semplice quindi, vado al sole, la pelle produce melanina, mi autodifendo dai raggi e in più mi abbronzano...va che bel!

In realtà questo è il lato buono e bello della nostra pelle, il lato brutto è che i raggi provocano in quei famosi 2/3 giorni di attesa della migrazione della melanina una serie di fenomeni infiammatori che danno ad esser fortunati solo rossore, a esser meno fortunati eritemi, e a esser proprio sfigati danni più gravi (e credetemi prima che si scoprano gli effetti del danno grave il danno è già fatto). Inoltre i processi infiammatori si possono scatenare anche dopo che la melanina è arrivata in superficie!



ECCO PERCHÉ BISOGNA USARE LE CREME ABBRONZANTI!!!

Ma che tipo di crema? e che protezione??

Allora, qui interviene il famoso fototipo, il tipo di irraggiamento e le nostre abitudini al sole. Non è

così semplice in realtà, l'ideale sarebbe la giusta dose di protezione per far sì che il processo di melanogenesi abbia inizio e il processo infiammatorio si blocchi..., un'alchimia!!

La teoria sull'SPF (che è il numerino del fattore di protezione della crema) è che dobbiamo moltiplicare il tempo che occorrerebbe alla nostra pelle per scottarsi sotto il rabbattono del sole (vai a fare la prova se hai il coraggio) con il numero del SPF, e sapremo quanto la nostra pelle potrà resistere al sole prima di scottarsi..., questo chiaramente solo nella teoria!



Per i meno esperti (ma non solo) consiglio di non affidarvi al fai da te prendendone una qualsiasi, ma di farvi consigliare da una esperta della pelle, spiegando bene come si comporta la vostra pelle al sole (si abbronzia subito senza problemi, piuttosto che si arrossa...) e dire dove andrete a prendere il sole (Liguria o Maldive) e le vs abitudini (lucertola o ombrellone).

Sembra una cavolata, ma anche mettere la crema sbagliata può esser come non metterla affatto..., quante volte anche mettendo la crema vi siete scottati? oppure siete rimaste bianco lenzuolo??

L'errore più comune è usare creme con filtri sbagliati per il proprio fototipo, magari troppo alti..., in quel caso è come mettere un cappotto alla pelle, poi quando il cappotto per un motivo o per l'altro non c'è più (mi dimentico di metter la crema, o la metto male) la pelle non è abituata al sole e si scotta..., oppure se sono bravo e la metto sempre la mia melanina dormirà nel profondo e si disabituerà a difendermi, quindi mozzarella a vita!

Certo che anche mettere filtri bassi e scottarsi non è bello!



Ecco, al momento direi che non aggiungo altro, altrimenti diventa troppo lungo e noioso da leggere (già non so in quanti siano arrivati alla fine!).

Spero di non aver fatto terrorismo, ma di avervi dato qualche suggerimento in più!

Buon sole a tutti :-)

Romina

Il mare in lontananza

Mi è stato chiesto di raccontarvi la mia più bella esperienza subacquea e, come potete intuire dal titolo, è stata davvero un'esperienza irripetibile!

Era mattina presto, una gip con un cassone pieno di bombole ci aspettava in un parcheggio deserto in periferia della città. Alla guida Josè, un messicano che non avrebbe potuto fare altro nella vita se non guidare il suo pick-up.

Siamo partiti dopo poco, mentre Josè accendeva la radio sulla stazione di musica messicana. Fu in quel momento che ricordo di aver intravisto il mare nello specchietto retrovisore di Josè, che sembrava domandarsi come noi, se davvero quella fosse stata una scelta opportuna.



Viaggiammo per un'oretta attraversando paesini abbandonati, uniti da un'unica strada che si stendeva tra una fittissima foresta tropicale.

Non c'era nessuno per strada, sono qualche avvoltoio che divorava la carogna di un cane. Imboccammo una stradina sulla destra e iniziammo a fare una strada sterrata per qualche kilometro.



La foresta era fittissima, lussureggiante. Si sentivano versi di animali improbi e uccelli dai mille colori ci accompagnavano lungo l'impervia discesa.

Alla fine della strada ci aspettava Mark, la nostra guida. Un ragazzone olandese alto due metri e biondissimo, che quasi stonava sul fondo verde della foresta.

Josè iniziò subito a scaricare l'attrezzatura, mentre noi cominciammo subito il briefing con Mark.

“Benvenuti in Quintana Roo, nel sistema Sac Actun” esordì Mark.

Fu da quel momento che l’adrenalina iniziò a mutare le nostre emozioni, perché solo ora capimmo che sarebbe iniziata un’esperienza indimenticabile.

Il Quintana Roo è una regione del Messico, territorio carsico che nella parte centrale è ricco di cenotes.

I cenotes rappresentano grotte carsiche parzialmente o totalmente collassate simili a piccoli laghi circolari o lagune con cascatelle ai margini. Alcuni sboccano nell'oceano e in questo caso si ha una mescolanza di acqua dolce e salata, che si può osservare con la formazione uno strato torbido. Questo fenomeno si può presentare anche molti chilometri nell'entroterra, ad una profondità di 20-30 metri.



Considerati sacri dalle popolazioni Maya (dalla lingua dei Maya: dzonot, cioè ‘acqua sacra’) che li custodivano e nascondevano dai conquistadores spagnoli, i cenotes sono principalmente formati da acque dolci, salvo rari casi lungo la riviera Maya.

Mark ci spiega la difficoltà della nostra immersione, un ambiente difficile, fatto di grotte, passaggi stretti e cunicoli. La pianificazione dell’immersione è a dir poco fondamentale. Verrà suddivisa in “tappe” perché solo in quell’occasione ci sarà la possibilità di restare tutti insieme in grotte più “ampie” e fare il check.

Importantissimo il mantenimento della posizione e altrettanto il controllo del compagno che ti precede. Se ti distrai non c'è scampo, il rischio di infilarsi in qualche grotta non facente parte della zona esplorata è alto. Ma ci ha rassicurato, nei passaggi più duri useremo il filo d'Arianna...

Inizia l'approccio con l'acqua, ricordo che ci ha fatto entrare in una zona più bassa e per prima cosa abbiamo imparato a fare il check dell'attrezzatura del compagno tenendo gli occhi chiusi, smontando zavorra e gav.

Poi venne il tempo di fare il check dell'altra unica fonte di salvezza dopo l'aria della bombola: la torcia, attrezzatura indispensabile per trovare la strada in un ambiente totalmente buio.

Finite le raccomandazioni e tutti i vari controlli, pollice verso, si scende!

L'ambiente carsico dei cenotes non viene esplorato per vedere particolari tipi di flora o fauna anche perché ne è praticamente privo, se non per qualche piccolo invertebrato.

L'immersione in cenotes si fa per la trasparenza dell'acqua (che se non fosse per l'erogatore, sarebbe potuta tranquillamente essere una passeggiata nelle grotte di Frasassi), per le formazioni rocciose formatesi nei milioni di anni, per il senso di avventura e esplorazione, per il timore che l'immersione ti incute, che ti tiene vigile e attento, ma soprattutto per i giochi di luce che il sole fa quando attraversa qualche cavità.

È stata un'esperienza irripetibile e travolgente perché particolare e unica nel suo genere.



Verso il primo pomeriggio tornammo, finalmente guardando il mare all'orizzonte.



Nello specchietto del pick-up vividi ricordi di mondi sotterranei e sommersi senza pari al mondo.

Sotto il cappello bianco a falda larga, Josè canticchiava una canzone alla radio, fiero di essere stato parte di un desiderio realizzato.

Simone