

POTAPLJAŠKE NOVICE

DECEMBER 1993

Izdaja Potapljaško društvo Maribor, Koroška cesta 33, 62000 Maribor, kot društveno glasilo

SREČNO NOVO LETO

1994

POTAPLJAŠKE NOVICE

• številka 5 - 6 • december 1993

Lep, zasnežen pozdravček vsem ljubiteljem tople vode. Po poletnem hlajenu, prihajamo sedaj na zimsko gretje v naših toplih brlogih. Pozor!!! Alkopresijske tablice še niso preizkušene v snežnih razmerah, zato raje ne pretiravajte z gretjem in tudi hlajenjem.

Če še niste opazili je zunaj vse polno snega, saj je bil že čas. Znanstveno bi temu rekli, da se vsa ta voda okoli nas nahaja v trdem agregatnem stanju. To za nas zagrižene potapljače ni neka velika ovira. S seboj vzamemo poleg potapljaške obleke še žago, lopato, kalorifer, blaženo vodico in že se lahko hladimo na kakšnih treh metrih. In ko to pišem, snegec še vedno pada, pada in samo pada ...

Končno se je po velikih problemih iz svojega poletnega spanja, zbudila še zadnja letošnja dvojna številka Potapljaških novic.

Ker se leto bliža h koncu in ker ni kaj dosti za napisat bom raje končal in nehal nakladat. Zato želim vsem zimskim spancem, ki se grejejo v svojih brlogih

SREČNO NOVO LETO 1994.

Vsem zagriženim potapljačem želim še veliko uspešnih in predvsem lepih potopov.

Aleš Pliberšek

VSEBINA

Informacije	4
Rekordi, ki se ne priznajo	5
Blagi udarci s plavutmi	7
Kako določiti orientirje	8
Hitrostno plavanje in potaljanje	9
Minsk - potovanje v obljubljeni deželo	12
Športniki bojte se	13
Pokvarjen računalnik Aladin	14
Karakteristike aladina	15
Moje, naše morje v letu 1993	16
Zdravi k potapljanju	17
Da ne boste kadili	19
Dva litra vode na dan	19
Skrivnosta bitja globokega morja	20
Morski psi	22
Še nekaj besed o morskih psih	23
Ali je riba re sveža	25
Ribji biftek	26
Aktivnosti MB SEALS v letu 1993	27
Ognjeni krst MB SEALS - Vransko '93	29
Malo smeha nobenemu ne škodi	31

• Potapljaške novice, časopis namenjen članom Potapljaškega društva Maribor •
Uredništvo: Aleš Pliberšek, Grega Marinič,
Tomaž Urbančič in Marko Capič • Naslov
uredništva: Potapljaško društvo Maribor,
Koroška cesta 33, 62000 Maribor • Tehnični
urednik: Aleš Pliberšek • Lektoriranje:
Marta Rechberger • Cena potapljaških novic
je vključena v društveno članarino •

ČLANARINA 1994



Članarina Potapljaškega društva Maribor v letu 1994 znaša 15.000,00 SIT. Članarino lahko poravnate v treh obrokih po 5.000,00 SIT s pomočjo treh čekov. Prvi ček vnovčljiv 15.1.1994, drugi 15.2.1994 in tretji 15.3.1994. Lahko pa celotni znesek nakažete (do 15.1.1994) na žiro račun Potapljaškega društva Maribor: ž.r. 51800-678-77969.

S plačilom članarine vam društvo nudi:

- dvakrat tedensko plavanje v bazenu (ponedeljek in četrtek od 20⁰⁰ do 21⁰⁰ ure);
- članarina Slovenske potapljaške zveze (SPZ);
- popust pri društvenih akcijah (cenejše bivanje, ...);
- izposoja društvene opreme po društvenem ceniku;
- 50% popust pri servisiranju

privatne - osebne opreme;

- možnost plačevanje izposoje opreme z urami dela v društvu;
- Potapljaške novice;
- Bilten SPZ;
- popust pri nakupu potapljaške opreme v AQUA SPORT-u (Alte Poststrasse 306, Graz);
- popust pri nakupu športne opreme v TRIM-u

Članarina za plavalce znaša 7.500,00 SIT, ki je prav tako plačljiva s pomočjo treh čekov po 2.500,00 SIT (datumi 15.1.1994, 15.2.1994, 15.3.1994).

Čeke lahko prinesete vsak ponedeljek in četrtek med 19⁴⁵ in 20⁰⁰ uro v kopališče Pristan tajnici PDM Tatjani Frangež.

Rekordi, ki se ne priznajo

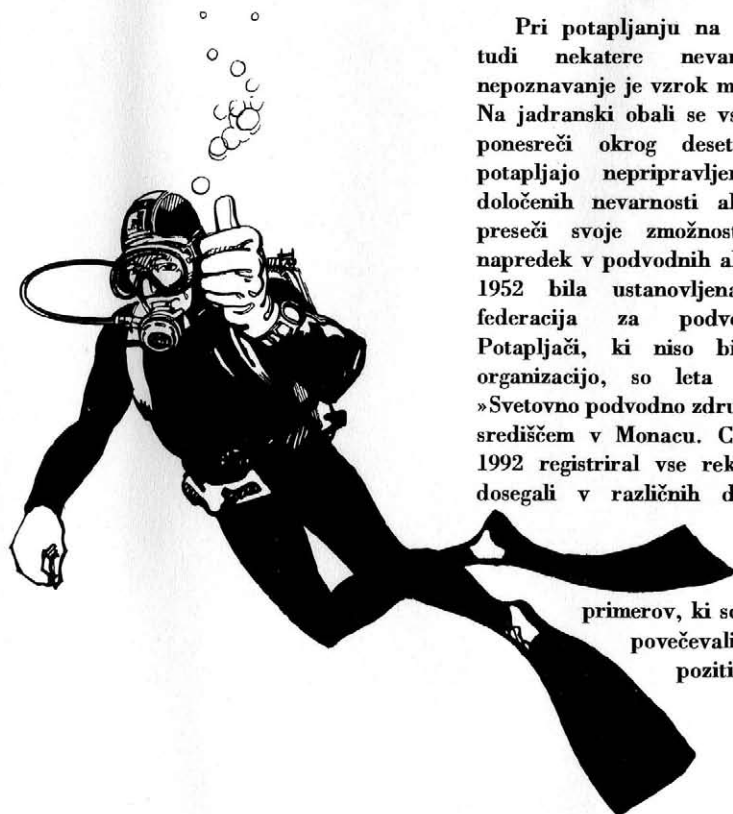
Zaradi velike nevarnosti in tudi smrtnih žrtev, pri postavljanju rekordov, bivanja pod vodo in potapljanja v globino, se le-ti več ne priznavajo.

Potapljanje na dah je najpogostejša oblika potapljanja. Včasih je to bila izključno profesionalna dejavnost, danes

pa predstavlja eno od najpriljubljenejših rekreativnih aktivnosti v poletnih mesecih, toda ljudem športnih ambicij nudi več različnih tekmovalnih disciplin.

Pri potapljanju na dah so prisotne tudi nekatere nevarnosti, katerih nepoznavanje je vzrok mnogim nesrečam. Na jadranski obali se vsako leto smrtno ponesreči okrog deset ljudi, ki se potapljajo nepripravljeni, ne poznajo določenih nevarnosti ali pa poskušajo preseči svoje zmožnosti. V želji za napredek v podvodnih aktivnostih je leta 1952 bila ustanovljena »Mednarodna federacija za podvodni ribolov«. Potapljači, ki niso bili zajeti v to organizacijo, so leta 1958 ustanovili »Svetovno podvodno združenje« (CMAS) s središčem v Monacu. CMAS je do leta 1992 registriral vse rekorde, ki so jih dosegali v različnih disciplinah potap-

pljanja na dah. Zaradi velikega števila smrtnih primerov, ki so se iz leta v leto povečevali, kakor tudi pozitivna znanstvena odkritja o fiziologiji potapljanja na dah so pripeljali do



splošnega zaključka, da potapljanje ni primerna aktivnost za odkrivanje človeških zmožnosti. Tveganja so pri tem prevelika in nesprejemljiva, zato so se odločili, da se rekordi ne zapisujejo in da se ukine vsaka oblika spodbujanja, poskušanja in postavljanja novih rekordov. Zaradi komercialnih interesov je po svetu še mnogo potapljačev, ki se zaradi velikih reklam še vedno ukvarjajo s temi dejavnostmi. Spodaj so navedeni posamezni rekordi, ki so plod zelo nevarnih poizkusov na robu smrti. Zato jih ne poskušajte postavljati, saj se lahko zgodi, da bo to vaš zadnji rekord v življenju! Povprečen potapljač, naj bi pod vodo ostal okrog minuto ali dve, na globini desetih metrov. Daljše zadrževanje pod vodo lahko privede do nezvesti, sledi hipoksija, na večjih globinah pa grozi edem pljuč.

REKORDI BIVANJA POD VODO:

Bijumont 1954 4 min 35 sec

Jean Medina 1954	3 min 41 sec
Enox 1954	4 min 46 sec
Puliken 1956	6 min 24 sec*
Jim Jordan 1956	8 min 30 sec
Robert Kast 1956	10 min 58 sec

REKORDI GLOBINE (ženske):

Mariana Treliani 1967	31m
Evelin Peterson 1967	38m
Juliana Treliani 1967	45m
Rosana Mayorca 1988	95m
Angela Bandini 1989	107m

REKORDI GLOBINE (moški):

Raimond Bucher 1949	30m
Enco Mayorca 1961	50m
Jaques Mayol 1966	60m
Jaques Mayol 1983	105m
Enco Mayorca 1988	102m
Francisco F. Rodriguez 1989	112m

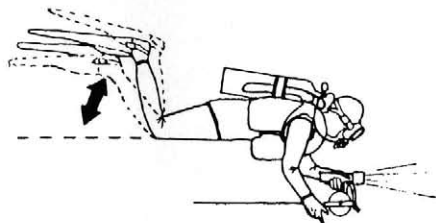
* pomeni, da je potapljač predhodno dihal čisti kisik

BLAGI UDARCI S PLAVUTMI

Blagimi nepravilnimi zamahi plavuti uničijo korale in dvignemo mulj. Z različnimi tehnikami se lahko temu izognemo in očuvamo naravo, tako da bodo tudi drugi potapljači imeli še kaj videti.

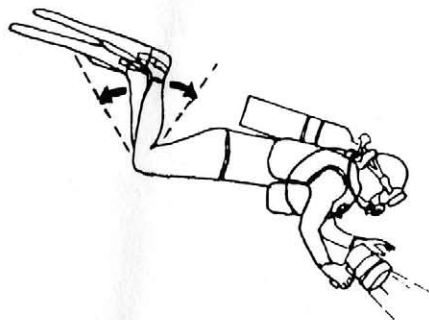
Pri zamahu plavuti so si morali potapljači, ki se radi plazijo po luknjah, izmisliti nekaj novega, kar pa služi tudi športnim potapljačem: Normalni »standardni« zamah (Flutter Kick: noge in stopala stegnjena, zamahi iz kolka) je sicer najbolj učinkovit, ampak zamahne navzdol - tja kjer so ponavadi korale. Poleg tega pa se ustvari tudi vodno kroženje, ki dvigne mulj. Zaradi tega so si izmislili tri nove načine zamahovanja s plavutmi, ki bi naj preprečili prav ta problem:

- **MODIFIED FLUTTER KICK:** kolena in gležnji so pravokotni pokršeni. Glavni zamah je iz kolena, dodatno podprt z rahlimi premiki gležnjev. Tega zamaha pa ne smemo zamenjati z



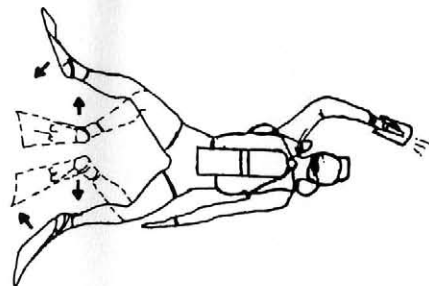
»poganjanjem kolesa«.

- **SHUFFLE KICK:** Drža nog je ista, vendar je glavni zamah samo iz gležnjev. S tem zamahom sicer ne bomo dosegli velikih hitrosti ampak bodo vodne turbulence



minimalne.

- **FROG KICK:** Udarce nog je enak udarcu nog pri plavanju žabice in ima pred normalnim udarcem to prednost, da se vodne turbulence (kroženja) gibljejo



navzgor.

Kateri od teh udarcev se kdaj rabi, pa je odvisno od situacije: Tako kot je normalni udarec »uničevalen« pri plavanju nad koralnim grebenom, tako je

nesmiselno uporabljati FROG KICK udarec pri plavanju ob kamniti steni. Z MODIFIED KICK udarcem lahko lebdimo le nekaj centimetrov nad muljem pa ga ne bomo dvignili. Menjavanje udarcev je zelo

pomembno, kajti ne le, da si s tem olepšamo »bivanje« pod vodo, ampak s tem tudi preprečimo krče v skupinah mišic, ki so najbolj obremenjene.

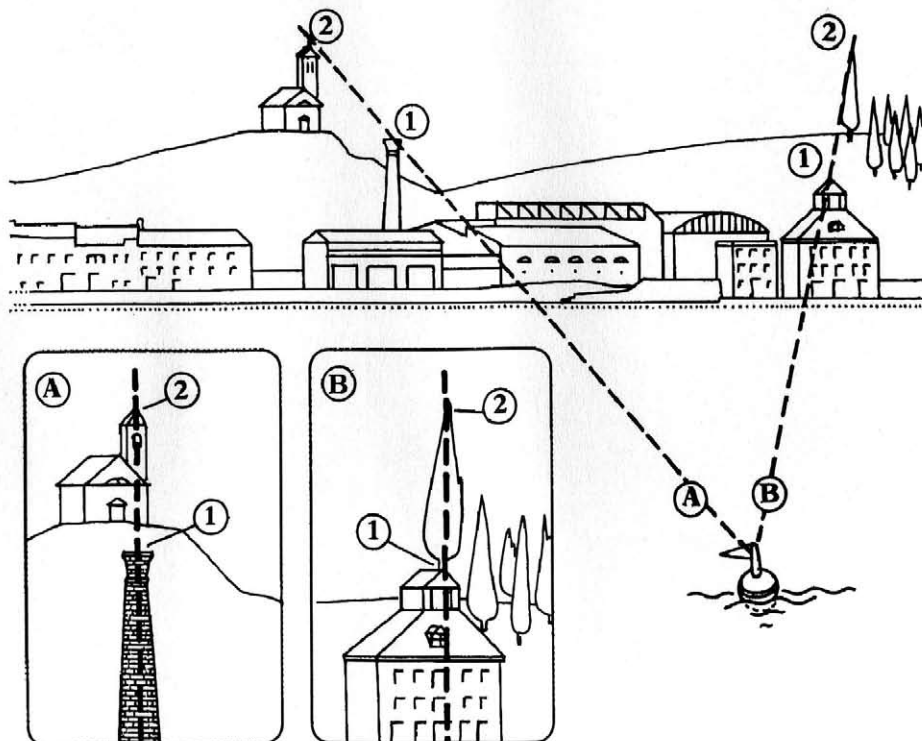
Po reviji TAUCHEN pripravil Tomaž Urbančič

KAKO DOLOČITI ORIENTIRJE

Da bi našli specifično cono v morju, izhajamo iz potrebe, da vzamemo orientirje s kopnega.

Na spodnji sliki je pokazana situacija jemanja orientirjev. Dimnik (1) in zvon

cerkve (2) tvorita orientir A. Drugi orientir B pa je dosegljiv pod kotom 90o, med zgornjim delom konstrukcije (1) in omejen z gozdičkom - drevesom (2).



HITROSTNO PLAVANJE POTAPLJANJE IN

Težko je pisati o uspehih, pa čeprav so bili le-ti dejansko doseženi. Stalno izveni kot hvala, povzdigovanje v zvezde nekoga, ki vprašanje če to zasluži. Ko pa čitaš in vidiš s čem se hvalijo drugi, se ti zdi neumo, da smo tako skromni.

Leto 1993 se je za sekcijo pričelo zelo burno. Na treningih je nekajkrat pomagala Irina. Prišli smo do nekaterih novih spoznanj in naredili pravila sekcije. Le-ta so sicer zelo kratka, vendar dovolj natančno opredeljujejo kaj hočemo, želimo, oziroma zahtevamo od naših plavalce, športnikov.

Naš osnovni cilj je samo eno, vzgajati športnike, tiste ki to hočejo biti, jih nagraditi in jim pomagati.

Seveda je tu kupica problemov, od osebnih interesov do mladostnih želja. Vendar je športnik lahko samo tisti, ki s svojimi rezultati to dokaže in to lahko doseže samo z delom - treningom. Trenerji po svetu vse manj prakticirajo dril (samo plavanje), v trening vedno več vključujejo tudi ostale športe. Monotonost drila, ki pa je v določenih trenutkih potreben, pa razbijejo z vedno novimi vajami. Veliko lahko za svoj bolj učinkovit trening stori športnik sam. Enostavno ne trenira samo z mišicami, ampak pri tem opravi uporablja tudi svojo glavo. Tako ni slučaj, da so najboljši športniki tudi najboljši učenci, poslovneži, znanstveniki, ... Vedeti je treba zakaj uporabljaš katero mišico, kako izrabiš njeno optimalno moč z optimalno porabo energije. Zakaj delaš to in ono vajo. Kako se skoncentriraš, da ne delaš napak na tekmovanju, da čimbolj izločiš tremo.

Velikokrat je za katerega športnika glavni motiv samo en cilj, sodelovati na velikem tekmovanju, Svetovnem prvenstvu, Olimpijskih igrah, ... Tisti, ki je skozi svoj trening optimalno razvil vse svoje sposobnosti, verjetno tudi na takšnem velikem tekmovanju ne bo imel predsodkov, treme. Tekmovanje bo opravil v svoji najboljši luči, tako kot si je želel in verjetno ne bo izostal tudi dober rezultat.

Pred letom, na začetku letošnjega leta, sem opažal, da so nešči tekmovalci čutili nek strah, kompleks manjvrednosti pred drugimi. Če so slišali kakšno malo bolj zveneče ime so bili že vsi pokakani in polulani, enako se je zgodilo, če je na štartni blok stopil kakšen malo večji in močnejši. Ko so se pogovarjali z drugimi športniki, tekmovalci, jih je postalo strah, če so jim le ti povedali da trenirajo kakšno leto dve več kot oni. Mislim pa, da so tekmovanja, ki smo se jih udeležili v letu 1993 vsaj nekaterim dala drugačno predstavo in jih opogumila. Ni najmočnejšega, najboljšega človeka na svetu. Danes zmaga, postane svetovni prvak eden, jutri je taisti že premagan. Velikokrat pa je le naključje tisto, ki je omogočilo nekomu zmago. Našim dekletom-fantom velikokrat povem izkušnje kolega, ki je bil dolgo časa prepričan, da je najmočnejši na vasi, pa se je kaj kmalu našen nekdo, ki si je želel iste titule in jo je res dobil, tako je kolega na izkušnjah (zlomljenem nosu) ugotovil, da rek »MILO ZA ŽAJFO« velja.

No pa preidimo na hvalo. Nekateri ostali »člani« društva se buniyo, da veliko napravimo za plavalce, oziroma premalo

vlagamo drugam (opremo). Pa so to trditve, ki imajo zelo malo trdnih osnov. Potapljaško društvo Maribor je bilo do pred letom dni znano le v Mariboru in mogoče Sloveniji in zaradi servisa v Jugoslaviji. Danes ga domala pozna pol sveta. O nas se here, govori, naše tekmovalce spoštujejo in jih vabijo na tekmovanje, čemu vsekakor ni vzrok samo ime ampak tudi zelo dobri rezultati tekmovalcev in njihovo športno obnašanje. Si lahko zamislite, kje bi se sedaj, ko se je ustanovil vaterpolo klub Maribor sestajali potapljači. Verjetno v gostilni in ne ob bazenu, vodi, kamor spadamo. In ne nazadnje smo včlanjeni v športno zvezo, kar pomeni, da smo športno društvo in tekmovalci so tisti, ki so omogočili, da lahko pogledamo športni srenji odkrito v obraz.

Naše delo je bilo in je načrtno zastavljeno, naš cilj ni imeti same svetovne

Rezultati potrjujejo, da je sam plan kot delo trenerjev dobro zastavljeno in da denar, ki smo ga s težavo več ali manj sami pridobili ni bil vržen stran, temveč koristno investiran v ljudi, ki so že in bodo verjetno nekoč, stebel našega društva.

Domala vsi naslovi državnih prvakov, razen v disciplinah pod vodo z jeklenko, 80% popravljenih državnih rekordov, od katerih so nekateri bili sicer stari že nekaj let, vendar so jih popravili športniki, od katerih lahko še veliko pričakujemo in jih bodo še popravljali.

Še lansko leto mi je bilo nekoliko nerodno, gledati tabelo državnih rekordov držav včlanjenih v CMAS, rezultati, ki so jih dosegli naši tekmovalci letos so to lestvico krepko popravili. V članski konkurenci smo iz druge polovice pršli v drugo četrtino, dočim pa je na mladinsko lestvico veselje pogledati. Če malo pa se nas bodo pričeli batí najboljši na svetu.

Skupno četrto mesto v letu 1993 na enem največjih tekmovalnih klubov na svetu Mednarodni ligi v plavanju s plavutmi.

Mesto, ki so ga v borbi s svetovnimi rekorderji, prvaki priborili naši mladi športniki. Prvi mednarodni rekordi, rekorda Robija in Roka v njunih kategorija na istem tekmovalju.

Dostojno zastopanje na Svetovnem mladinskem prvenstvu v Lyonu naših treh tekmovalcev (Robija, Roka in Grege), vrhunski rezultati Robija, ki se je verjetno najhitreje rešil treme velike tekme in kaj kmalu pokazal, da ga bodo še gledali v plavut.

Zelo dobro zastopanje barv Slovenije na Evropskem članskem prvenstvu v Moskvi (Andrej), njegovi dve uvrstitvi med najboljših šestnajst in seveda tudi novi državni rekordi.

Neizplavane tekme deklet (Jane, Nine, Tadeja, Tatjane, Anite,), ki so s svojimi rezultati pravtako zaslužile udeložbo na



prvake, želimo pa, da so dobri športniki, predvsem športniki, ki bodo stalno in vsepovsod vzorno zastopali naše barve. Če se bo kdaj med njimi pojavil tudi kakšen prvak, bomo toliko bolj veseli - ponosni.

svetovnem prvenstvu, vendar jim je gospodarska situacija, kot finančen položaj države - zveze in društva le to onemogočilo. Vendar vseeno upam, da niso obupale, kot pravtako ne ostali fantje in se bodo v letu 1994 krepko spoprijeli z normami, ki so postavljene za Svetovno člansko kot tudi Evropsko mladinsko prvenstvo.

Vsekakor ne bi želel pozabiti tudi ostalih, predvsem tistih mlajših, ki so z nami šele leto ali celo manj in ki že kažejo zobe tudi najboljšim. Izogibal bi se raje imen in rezultatov, da ne bom koga nehotе prizadel. V glavnem se vsi tekmovalci (tako ti nekoliko starejši, kot mlajši), kakor trenerji in ostali, ki so nam pomagali, pokazali izredno profesionalnost v svojem delu in tako ni mogel izostati tudi rezultat.

Za leto 1994 smo pripravili naporne treninge, tekmovanja. Mogoče bo le teh nekoliko manj, vendar bodo zato boljša, močnejša, za tekmovalce še trši oreh. Upam, želim, da v čimvečjem številu potujemo na Evropsko mladinsko prvenstvo in na Madžarski pokazemo Madžarom, Rusom, Čehom, Slovacom, Francozom, Italijanom, da smo med najboljšimi. Pravtako upam, da se bo našlo dovolj sredstev in da bo vsaj nekdo od naših športnikov udeleženec Svetovnega članskega prvenstva na Kitajski. Kitajci nas sicer bolj slabo poznajo, vendar upam, da se nas bodo začeli kmalu bati in sanjati, kje na zemljevidu leži Slovenija in kje je Maribor.

Pri pripravah nam bosta pomagala Karazajev Juri, trener Ruske državne reprezentance, ki je ena najboljših, najmočnejših na svetu in že skoraj naša Irina Derenčuk. Upam, da se bodo tekmovalci z veseljem udeleževali vseh treningov in če bodo sredstva dopuščala tudi priprav. Da bodo čimbolje izkoristili naša gosta in od njih povzeli vse tisto, česar se mi še nismo naučili, ter dodali to, kar drugi ne znajo, potem pa je le še kanček športne sreče.

Vsem starejšim tekmovalcem (Roku, Robiju, Gregu, Andreju, Tatjani, Jani,

Nini, Nataši, ...) sem razdelil list s tremi vprašanji, z željo, da na njih odgovorijo. Vsi seveda tega niso storili, včasih se jim določene zadeve ne zdijo pomembne. Osebnostno mislim, da ravnaajo napak, mogoče se bodo po moje spametovali in ob drugi slični akciji ravnali drugače. Spodaj bom sedaj pač napisal samo izvlečke (to so izvlečki ne originalni odgovori, da ne bi bilo komu nerodno, da ne bi izdajal čigavih želja in bi mogoče tako lahko postal tarča »obrekovanja - zafrkavanja«) tistih odgovorov, ki sem jih dobil:

Zakaj plavaš s plavutmi?

Nekaterim je plavanje s plavutmi enostavno všeč, so otroci vode - morja, v tem mediju se počutijo doma, uživajo in tako dokazujejo svojo moč premoč nad drugimi. Kot vsem mladim je tudi marsikateremu všeč ta šport zato, ker je nekaj nenevadnega, neobičajnega. Veseli so, ker lahko tako, s športom veliko potujejo in dvigujejo adrenalin na tekmovanjih.

Kaj pričakuješ, želiš doseči v tem športu?

Večine je največja želja doseči boljše rezultate, premagati nekoga, ki se jim je zdel nepremagljiv, biti med najboljšimi.

Kaj si najbolj želiš v tem športu?

Postati boljši, premagati najboljše in doseči norme za katero od velikih tekmovanj (Svetovno člansko, oziroma Evropsko mladinsko prvenstvo). Več spoštovanja in objektivnosti novinarjev in športne javnosti. Priprav in veliko veselih brezskrbnih dni v druženju s prijatelji športniki.

Zahvaljujem se vsem, ki so zbrali toliko poguma in odgovorili na ta tri vprašanja, njihove odgovore bom hranil vendar le zase. Tistim, ki se niso uspeli opogumiti in odgovoriti pa vprašam ali lahko sploh zberejo pogum, da stopijo na štartni blok in poskušajo zmagati. Če ne vejo zakaj trenirajo, ali res samo zaradi dobre družbe, ker negdo tako hoče, želi, ...

Andrej Furman

MINSK

Tako kot lansko leto, smo se tudi letos odpravili v Minska na Mednarodno ligo v plavanju s plavutmi in hitrosnem potapljanju, kjer so se naši tekmovalci zelo dobro odrezali.

Ob šestih zjutraj, ko še vsi lenuhi spijo v toplih posteljah, smo bili (večina) že zbrani pred Pristanom, pripravljeni, da odidemo na tako naporno pot. Imeli smo težave z razporejanjem prtljage, ki je ni bilo malo (predvsem veliko je bilo hrane), pa tudi z razporejanjem »živine« (mislim na nas).

saj rabiš pol ure, da prideš iz enega konca mesta na drugega.

Ko smo zapustili Varšavo in njeno predmestje, smo začeli iskati prenočišče. Našli smo ga v motelu, kjer je večina gostov voznikov tovornjakov. Naročili smo si večerjo, ki se je po celodnevem potovanju kar prilegla, čeprav ni bila kaj posebnega.

Potovanje v obljubljeno deželo - drugič

Ko smo vse to dokaj uspešno opravili, smo se posedli v kombi. Še zadnji poljubčki od naših mamic in že smo bili na poti. Prestopili smo mejo, kmalu zatem smo vsi zaspali, saj so avstrijske avtoceste zelo primerne za take stvari. Ustavili smo se na poti med Dunajem in Bratislavo, da smo opravili svoje potrebe in da smo napolnili naše želodce.

Nato smo prešli brez problemov avstrijsko - slovaško. Pozdravili smo Bratislavo in že smo drveli naprej po avtocesti.

Peljali smo se mimo Trenčína in še preden smo prišli v Žilino smo naleteli za nas novo mejo med Slovaško in Česko.

Pot je postajala vedno bolj razgibana, in tudi mi z njo. Zunaj je bila že tema, ko smo se pripeljali do Varšave. Kot smo se lahko prepričali je to res ogromno mesto,

Zjutraj smo se zgodaj zbudili, saj je pred nami bila še dolga pot in predvsem trener si je želel priti v Minsk čimprej. Tako smo na hitro pospravili zajtrk in odnesli svojo prtljago v prenatrpane kombije. Krenili smo dalje do Bresta, kjer smo prestopili na skupnem mejnem prehodu mejo med Poljsko in Belorusijo. Ko smo izpolnili vse formularje smo lahko šli dalje. Zdaj smo divjali po zelo rodovitni »puščavi«. Vse več je bilo tovarnega prometa. Zdelo se je, da tej lepi, dolgočasni ravnini ne bo ne konca ne kraja, zato smo raje vsi malo zadremali (razen voznika!). In tako smo končno po kakšnih treh urah vožnje prišli v Minsk. Najprej smo zagledali le veliko tablo, nato pa tudi vse več hiš in stanovanjskih blokov.

Na našo srečo smo se še spomnili smeri, ki pelje do bazena in ga seveda tudi našli (v

prvem poskusu). Najprej smo si bazen malo ogledali in smo opazili veliko razliko od lanskega leta. Nato so tamkajšni uslužbenci poklicali Irino, našo edino znanko v tem velikem mestu. Irine nismo dolgo čakali. Najprej smo jo burno pozdravili, nato pa nas je odpeljala v naš hotel, ki ni bil daleč od bazena. Vso svojo prtljago smo le s težavo prinesli do svojih sob. Komaj smo se namestili, že smo se začeli pripravljati na naš prvi trening.

Prvi trening je potekal v znamenju pravilnega plavanja in štartnih skokov. Po treningu smo se vsi veseli vrnili v hotel in tam dokončno razpakirali svoje stvari. Večerjo, smo skoraj vsi na hitro pojedli, potem smo šli še malo »potelovadit« v kopalnico in stranišča.....

Zjutraj so nas zbudili za zajtrk, potem pa smo se odločili, da si ogledamo bližnjo okolico hotela. Pregledali smo nekaj trgovin in veleblagovnic, zatem smo se odpravili nazaj v hotel. Opoldne smo imeli drugi trening v bazenu. Po kosilu smo se odločili, da zamenjamo nekaj mark v rublje in se odpravimo nakupovat.

Razkropili smo se po trgovinah, glede na posameznikovo zanimanje in

nakupovali, kar nam je bilo všeč. Zvečer smo se vsi vrnili v hotel na večerjo in razkazovanje vsega kar smo kupili.

Tako je prišla sobota in začela se je tekma. Najprej razplavanje, nato pa se je začelo za res. Prvi so bili fantje, nato pa smo prišle tudi mi na vrsto. Rezultati so bili še kar dobri. Opoldne, ko so gostitelji končali s programom, ki so si ga zadali, smo odšli na kosilo. Po tem smo malo počivali, nato smo se vrnili na bazen. Natopile so podelitve medalj, tudi mi smo jih dobili.

Po tekmi smo se vrnili v hotel, na večerjo in zabavo, ki naj bi bila v hotelu. Ker z zabavo ni bilo nič, smo odšli v Madžari na neko plesišče, kjer nismo ostali dolgo. Vrnili smo se v hotel in zaspali.

Zjutraj smo se zbudili bolj pozno, zato smo morali na hitro pojesti zajtrk in pohiteti na bazen, kjer smo se razplavali. Imeli smo še tri discipline in tekmovanje je bilo končano. Na zaključni procesiji smo se vsi počutili olajšane. Izmenjali smo si še nekaj daril in naslovov s tekmovalci drugih klubov. Posloveli smo se, nas pa je čakala še dolga pot nazaj v Slovenijo.

Nina Rechberger

SPORTNIKI BOJTE SE!

Medtem ko nekateri raziskovalci sodijo, da je strah dejavnik, ki zgolj škoduje, drugi menijo, da je, nasprotno, lahko »poln energije« in da je ob njem telo pripravljeno na neverjetne podvige. Avstralski plavalec Steve Holland, ki je postavil dva svetovna rekorda na 800 in 1.500 metrov, pravi, da rad plava v »stanju tesnobe« in govori o »hitrosti strahu«, ki jo dosega z močno avtosugestijo, s katero si dopoveduje, da

mu je za petami morski pes.

Tako so nekatere raziskave pokazale, da strah aktivira človekovo vedenje, povečuje njegove telesne sposobnosti in izboljšuje športne rezultate, kadar gre za tekmovalni šport.

Od tod izvira tudi mnenje, da je obstoj »optimalno koristnega strahu« pomemben pogoj za doseganje dobrih rezultatov.

POKVARJEN RAČUNALNIK ALADIN

Z neupoštevanjem pravil potapljanja, neustrezno opremo, neprisebnostjo in neprimerno globino, lahko partnerja in tudi sebe spravimo v nevarnost, ki je lahko tudi usodna.

Kot potapljači moramo zmeraj računati s tem, da se bo del opreme pokvaril oziroma zatajil. Da ne bi zaradi tega prišlo do nevarnih situacij, moramo na vsak potop vzeti rezervo. Johannes Kich poroča kaj se lahko zgodi, če se na to pozabi:

»Sedeli smo na obali, po končanem potopu, ko je naenkrat iz vode priplaval

instrumentov in ker nista imela niti globinomera, niti ure, kaj šele dekompresijske tablice, nista vedela kako dolgo sta bila pod vodo, kako globoko sta bila, niti koliko časa morata delati dekompresijo. Takrat ga je zgrabila panika in zato se je precej hitro dvignil. Ni kazal nobenih znakov dekompresijske bolezni, a so ga vseeno takoj peljali v bolnišnico. Istočasno smo organizirali iskalno skupino, ki je šla iskat pogrešanega partnerja. Ko smo poskakali v vodo je priplaval na površje. Ko smo ga povprašali, kaj se je zgodilo, je dejal, da je vedel, da so na obrežju še drugi potapljači, ki bodo pomagali njegovemu partnerju. Pritrdil je



potapljač. O njegovem partnerju daleč naokoli ni bilo niti sledu. Samo iz mehurčkov smo lahko razbrali, da sta bila s partnerjem »nekje tam spodaj«, preden je računalnik njegovega kolega zatajil. Kot začetnik ni imel s saboj nobenih dodatnih

tudi, da mu je pod vodo zatajil računalnik in da se je njegov partner prestrašil ter se dvignil. Sam je počasi plaval za njim vendar zaradi pomankanja instrumentov ni mogel kontrolirati dvigovalne hitrosti. Potapljala sta se približno na 30-tih

metrih, ampak sta še imela nekaj minut v krivulji varnosti. Za vsak primer je naredil še en deko postanek na približno 3 metrih. Potem, ko smo ga opozirili na njegovo nemogoče vedenje je uvidel, da je naredil nekaj napak: - Začetnika ne smemo jemati na globino več kot 20 metrov, če nimamo potrebnega znanja ali pa nismo sposobni partnerja v težkih situacijah pomiriti ali pa celo zadržati pod vodo.

- Vsi potapljači morajo biti opremljeni z vsemi najnujnejšimi instrumenti. Sem

spadajo: globinomer, dekompresijske tablice, ura, ... Za dva potapljača je samo en računalnik absolutno premalo.

- Če vemo, da je bil partner v paniki, ko se je dvigal, lahko mirne duše malo hitreje splavamo za njim, še posebej, če vemo, da smo bili v območju varnostne krivulje. Kdo pa ve kaj vse se lahko zgodi s partnerjem na površju in če so ostali še zmeraj tam, da bi mu pomagali?»

Po reviji TAUCHEN pripravil Tomaž Urbančič

KARAKTERISTIKE ALADINA

	Aladin Pro	Aladin
Program	DECO - computer Buhlmann-tabele na principu 6 tkiv po 3m postankih (max 24 metrov). Pri prekoračitvi zvočno in optično opozorilo in prikaz saturiranega tkiva.	NULLTIME - computer Buhlmann-tabele na principu 6 tkiv po 3m postanka (max 24 metrov). Pri neupoštevanju optično signal.
Planinska jezera	Avtomatska adaptacija do 4000 metra nadmorske višine z grafiko	Avtomatska adaptacija do 4000 metra nadmorske višine z grafiko
Hitrost izrona	Priporoča 10 m/min, hitreje od 12 m/min se prikaže puščica, hitreje kot 16 m/min odaja zvočni signal, puščica začne utripat.	Priporoča 10 m/min, hitreje od 12 m/min izpiše SLOW, hitreje kot 16 m/min utripa izpis SLOW.
Temperatura vode	Dodatni instrument v konzoli	Dodatni instrument v konzoli
Dnevnik potapljanja	9 potopov v memoriji, maksimalne vrednosti.	9 potopov v memoriji, maksimalne vrednosti.
Aktiviranje	Z dotikom vode ali uron v vodo.	Z dotikom vode ali uron v vodo.
DEKO in čas izrona	DECO časi + skupen čas izrona.	Označi najgloblji DECO postanek.
Baterija	Specialna baterija cca. 500 uronov, menjat se mora v servisu, LOW - oznaka na displeju.	Specialna baterija cca. 500 uronov, menjat se mora v servisu, LOW - oznaka na displeju.
Letenje po potap.	Izpis ur.	NO z znakom letala.
Max globina	99m	99m

MOJE, NAŠE MORJE V LETU 1993

Tudi letos nisem mogel, da ne bi svoj dopust preživel v delu Jadrana, ki sem mu posvetil že toliko dopustov, ki mi je dal toliko lepih spominov in v katerega se vračam in se bom vračal kakor dolgo bom mogel.

Res da je vojna, ki divja na Hrvaški, tem našim željam nekoliko pristrigla krila, vendar ne dovolj nori ali pogumni kot pravijo nekateri - jaz pravim dovolj zaljubljeni v te kraje, ki premagamo še to oviro, da se naužijemo užitkov, nabereimo dogodovščin in moči za ostale dni.

Tako kot lansko leto sem se odločil, da bom šel v prelepo hišo, na samem sredi Kornata. Ker Šnuki zaradi obveznosti v službi in pravtako Gomzi nista mogla iti z mano, sem pač poiskal druge partnerje Iztoka, Bojana in naša dva plavalca Robija in Roka. Kasneje so se nam pridružili še Strniševi in bila nas je kar prijetna družčina, ki jo je občasno obiskal še kakšen navtični turist.

Z mojo ljubeznijo, podvodnim ribolovom, letos ni bilo kaj prida, saj so Kornati zaprti za ribolov, in letos je bila zaprta tudi južna stena Dugega otoka. Vendar sva z Bojanom (no letos več on kot jaz) z ribami nahranila skoraj vsak dan vse naše »domače«. Če ni bilo rib, pa so bile dobre tudi školke ali pa jastogi.

Vendar sem letos najbolj užival v potapljanju, čeprav sem na začetku mislil, da bodo problemi, saj sta Rok in Robi bila praktično začetnika. Toda že na začetku sta me prijetno presenetila in dokazala, da je voda resnično njun medij. Robi, ki je

nekoliko starejši pa še posebej, saj je dokazal svojo zrelost in odgovornost pri potapljanju. Tako smo omogočili drug drugemu užitke, ki so bili res enkratni in v nekaterih primerih celo neponovljivi.

Verjetno jih je malo v našem društvu, ki se lahko pohvalijo, da so videli kirmjo, morskega psa, jato zobatcev, jato gofov, rake vseh vrst (cela stena malih rargov). Mi smo se potapljali celo na potopljeni ladji in delili občutke ljudi, ki so doživljali brodolom.

Škoda le, da me je letos spremljala smola. Pokvaril se mi je motor in fleš. Motor smo popravili, vendar je fleš kriv, da so vsi ti užitki, te lepote ostale zabeležene samo v našem spominu in ni nastala kakšna lepa fotografija.

Mislím, upam, da bom tudi v letu 1994 lahko užival svoj dopust na Kornatih in vam drugo leto prav tako opisal del svojih doživetij, mogoče pa še pokazal kakšno fotografijo.

Andrej Furman



ZDR AVI K POTAPLJANJU

Zdravje, igra pri potapljanju veliko vlogo, saj le zdrav potapljač lahko prodre v globino in uživa v lepotah tega prečudovitega podvodnega sveta.

Če so ljudje še pred nekaj leti gledali na potapljanje z jeklenko kot na eksotično pustolovščino, se je v zadnjih letih ta šport razvil v dejavnost, ki je dostopna velikim množicam ljudi. Da pa lahko v tem hobiju zares uživamo moramo paziti na nekaj važnih predpostavk.

Starost:

- Starostna meja za potapljanje z jeklenko je podana samo navzdol, kajti za prosto potapljanje je sposoben že majhen otrok. Potopi z jeklenko bi se naj izvajali pri 12-ih letih, v prostih vodah pa najmanj pri 14-ih letih. Navzgor lahko postavi mejo le zdravje ne pa starost človeka. To nam dokazujejo pionirji potapljanja, kot so Jacques Cousteau, Hans Hass ter eden velikih fenomenov, kot je podvodna fotografinja Leni Riefenstahl, ki se je začela ukvarjati s potapljanjem komaj pri 70-ih letih.

Telesna sposobnost:

- Normalni potopi z jeklenko ne zahtevajo višek kondicijske sposobnosti, a vseeno moramo biti sposobni brez hujših naporov premagati tudi daljše razdalje pod vodo. Nekateri potopi pa



zahtevajo ravno to. Taki potopi so potopi v hitro deročih vodah, potopi v zimskem času, jamski potopi, ...

Psihična odpornost:

- Psihično ravnotežje vsakega potapljača mora biti dokaj stabilno. Za ljudi, ki postanejo hitro panični ali pa so nagnjeni k paničnim dejanjem je boljše, da svet pod morsko gladino občudujejo samo iz čolna ali obale. Tisti, ki se potapljajo samo zaradi tega, da se lahko s tem postavljajo, morajo svoje mnenje čimprej spremeniti ali pa se posvetiti drugemu športu. S takim obnašanjem ogrožajo sami sebe ter druge udeležence potopa. Takim ljudem odsvetujemo potapljanje, kajti v določenih primerih, kot so nočni potopi, srečanje z večjimi morskimi prebivalci, ... se bo njihovo psihično ravnotežje porušilo in se ne bodo držali potapljaških pravil, ki pa so nujno potrebna za uspešno izveden potop.

Zdravje:

- Zaradi povečanja pritiska so pri potapljanju določeni organi, kot so bobnič, pljuča, ... bolj obremenjeni kot je to normalno. Težave pri potapljanju bodo imeli ljudje s kroničnim obolenjem lobanjskih votlin (sinusi), ljudje z veliko dioptrijo, tisti, ki imajo nezdrave zobe (luknja v zobu), ... Nekatere od teh »napak« se lahko popolnoma odpravijo, nekatere pa le delno.

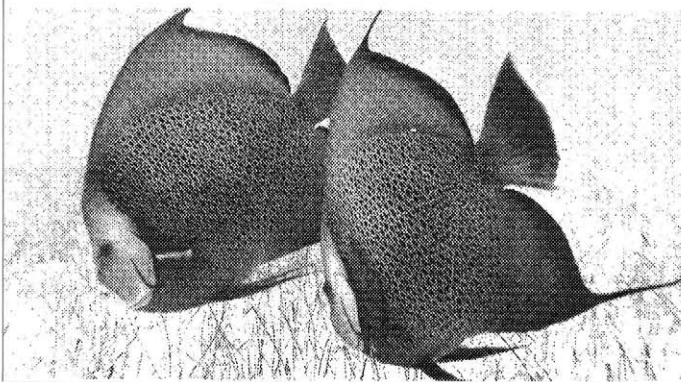
Zdravniški pregledi:

- Zaradi prej naštetih obolenj je,

treba vsako leto opraviti reden zdravniški pregleed. Ti pregledi so specializirani na področja, ki so pri potapljanju najbolj obremenjena. Še posebej vestni morajo biti pregledi novih članov, začetnikov.

Kajenje, alkohol in zdravila:

- Da kajenje ni zdravo, ve že vsak



otrok. Potapljači, ki pa se vseeno ne morejo odreči tej »sladkobi«, se morajo zavedati, da kajenje zmanjšuje lastnosti reagiranja, prostorske koordinacije ter mnogih drugih sposobnosti, ki so pod večjimi pritiski že tako ali tako reducirane. Kar se pa tiče alkohola pa velja naslednje: pred potopom po možnosti nič! Eno pivo ali pa kozarec vina pri kosilu se še dopušča vendar morata do potopa ostati še 1-2 uri. Drugi kozarec alkohola je že preveč. Zaužijte ga raje po potopu v prijetni družbi. Tisti, ki morajo redno jemati zdravila, se morajo predčasno pogovoriti s svojim zdravnikom če ta zdravila slučajno negativno vplivajo na fizične ter psihične sposobnosti. To velja predvsem za poživila in pomirjevala.

Po reviji SUB pripravil Grega Marinič

DA ME BOSTE KADILI

Ker je v našem društvu, in tudi v SPZ kar nekaj (strastnih) kadilcev, ki onesnažujejo pljuča, nam nekadilcem in zapravljajo denar, bomo napisali nekaj točk, kako se lahko odvadijo kajenja:

- namesto, da pokadite cigareto po jedi, vstanite, si umijte zobe in pojdite na sprehod,

- nekaj časa uporabljajte javna prevozna sredstva, da bi se izognili kajenju med vožnjo,

- izogibajte se nekaj časa situacij, ki jih trdno povezujete z užitki kajenja, npr. gledanje TV-programa, pred jedjo in po jedi itd.,

- v službi in doma si ustvarite ozračje brez tobačnega dima,

- dokler niste prepričani, da ste popolnoma pripravljeni opustiti kajenje, odhajajte tja, kjer je kajenje prepovedano,

- če se znajdete v položaju, ki bi vas

izzval h kajenju (na primer na sprejemu ali svečanosti), bodite v družbi nekadilcev,

- na reklame o cigaretah glejte kritično, pa boste bolje razumeli poskus zavajanja kadilcev.

Upam, da vam bo teh par točk pomagalo in da boste nehali onesnaževati naša pljuča.



DVA LITRA VODE NA DAN

Voda pomeni življenje. Čim več je popijete tem boljše je za organizem. Strokovnjaki trdijo, da je najbolje piti dva litra na dan in tako nuditi organizmu dovolj tekočine za delo ledvic, prebavnega traka, oskrbo celic s hranljivimi snovmi, izločanje škodljivih snovi, z eno

besedo, za normalno funkcioniranje organizma.

Če želite mimogrede v organizem vnesti tudi telesu potrebno količino mineralov, popijte mineralno, negazirano vodo in to zjutraj, ko bo telo popolnoma izkoristilo vse njene sestavine.

SKRIVNOSTNA BITJA GLOBOKEGA MORJA

Dve tretjini zemeljske površine pokriva voda. Pred našimi očmi se razprostirajo neskončno prostrana morja, kjer hrume viharji valovi proti razjedenim skalam, kjer se nežno blešči v soncu pozibavajoča se površina morja in v iztegnenih lokih hiti k obali. Polni spoštovanja, groze in strahu so stali prvi ljudje na bregu vedno nemirnega morja.

Prav nič čudnega ni, da so še pred sto leti znanstveniki živeli v prepričanju, da ni življenja v temnih oceanskih globinah. Svoj čas so pomorci celo menili, da so oceani brezmejno globoki. Z ladij so spuščali v morje dolge mornarske vrvi, merili globine, dna pa nikjer. Tako je njihova fantazija rodila globokomorske pošasti, ki so iz temnih globin posegale od časa do časa po preveč drznih pomorščakih in jih pogoltnile z njihovimi ladjami vred.

Znanstvenik pa ni imel nobenega dokaza o globokomorskem življenju, zato tudi ni mogel verjeti vanj. Kakšno sicer bi tudi bilo življenje v brezmejni temi, pod orjaškim pritiskom in v mrazu globokomorskih plasti, kamor sončni žarek ni nikdar posvetil. Lahko si torej mislimo, da je svet globoko prešinilo, ko so naložili prve globokomorske živali. Niso to bile pošasti ali kakšne koli spake, ki jih je dotlej ustvarjala fantazija človeškega neznanja. Bila so zvečine majhna bitja, nekatera celo nenavadnih oblik in barv, mnoga z živimi lučkami, velikimi zobatimi usti, vendar le živali, podobne tistim na morski površini. Velikanov ni bilo razen

dveh, treh izjem.

Prvo uganko, ali naseljujejo globoko morje tudi živa bitja, je torej znanstvenik rešil. Z merilnimi in lovilnimi napravami je polagoma raziskoval oceanske teme. Izmeril mu je največje globine, preučil njegovo dno in spoznal glavne značilnosti

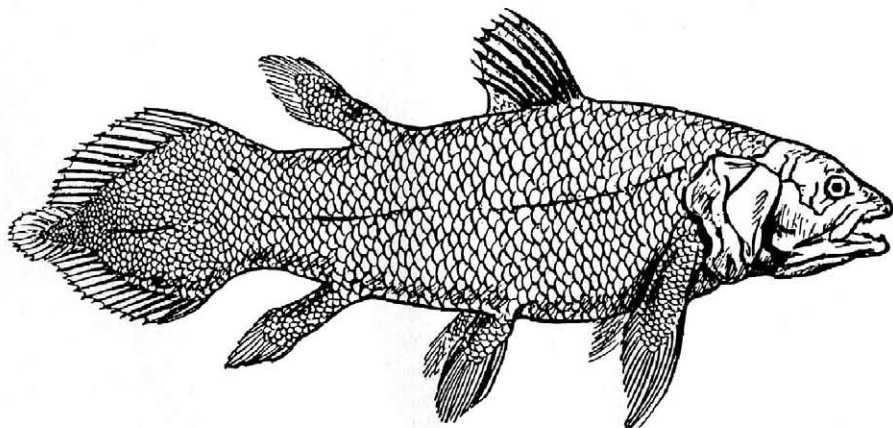


Globokomorski vrag

globokomorskega življenskega okolja. Odkril je mnogo novih, svojevrstnih živali, in spoznal, da osvetljujejo globokomorsko »večno« temo razne svetleče bakterije, glavonožci, raki in ribe. Pričel je spoznavati novo, dotlej še neznano stran naše Zemlje. S preprostimi napravami se je potopil nekaj sežnjev globoko, oklepljen v jeklenih kroglih in podmorskih ladjah pa pritaval do največjih globlin.

imamo na morju in njegovih globlinah velikane, ki presegajo vsako kopensko žival. Ogromni kiti, zobati veliki morski psi in globokomorski lignji z desetimi dolgimi lovskimi, debelimi kot človeška noga, in z očmi, velikimi kot krožnik. Prav zares jih lahko imamo za nekake resnične pošasti, z njimi se je srečal tudi človek.

Kaj nam pravzaprav krije globoko morje, še vedno ne vemo natanko. Saj



Latimerija

Tako se je lahko človek sam na svoje lastne oči prepričal, kakšno je globokomorsko okolje in kakšna so bitja, ki tam prebivajo. Bajke o globokomorskih pošastih so se dokončno umaknile sicer manj senzacionalnim, vendar resničnim bitjem morskih tem in mraza.

Toda ali prav zares ni podmorskih velikanov in večglavih, zobatih spak? Saj se je pred nekoliko desetletji pojavila lohnéška pošast v velikem jezeru na Škotskem! Vedno znova se kakemu staremu morskemu volku prikaže zloglava dolga morska kača. Moby Dick je še vedno živa podoba strahu med vraževernimi kitolovci. In še mnogo tega se poraja med pomorščaki, ribiči in brodolomci - kot plod fantazije in neznanja. In vendar

človek šele prodira vanj in lahko rečemo, da se je komaj šele dotaknil morskega dna. Še vedno nimamo enotne in celotne podobe o globokem morju. Morda imajo prav tisti oceanografi in biologi, ki menijo, da človek pozna danes oceansko dno in morske globline manj kakor samo lunino površino.

Morje krije več kot dve tretjini površine našega planeta. Zato ni čudno, da nam je težko dostopno oceansko dno še zmeraj neznano. Razsežnost oceana so takšne in v tehničnem pogledu njegovo dno tako težko dostopno človeškim očem, da ovija globoki ocean še vedno tenčica neznanja.

Po knjigi Skrivnostna bitja globokega morja pripravil A.P.

MORSKI PSI!

Kdo so, od kod prihajajo ta čudovita elegantna bitja, ki križarijo po svetovnih morjih in sejeje strah in trepet med ljudi?

Spominjam se filma, znanega režiserja, Čeljusti. Ali film posnet pred dobrim desetletjem postaja stvarnost?

Ljudje z vso svojo znanstveno oborožitvijo morskemu psu še niso prišli pod kožo. Natančno smo prešteli vse tisoče mišic, metuljev, ptic pevk, kuščarjev, o tem, koliko vrst morskih psov plava v morjih pa se znanstvene, še bolj ocene povzete v medijih, povzete ocene drastično razlikujejo. Živi torej 250 do 400 različnih vrst morskih psov. O tem, kako dolga so ta bitja, ni jasne predstave, saj je najmanjši velik kot potočna postrv, največji dosega velikost tudi do 15 metrov. Nekateri postavljajo morske pse 200 milijonov let nazaj - to je v čas

dinozavrov, drugi pa jih še dodatno postarijo za 150 milijonov let.

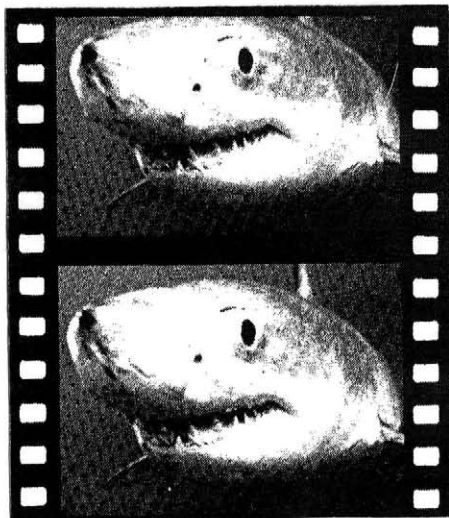
Morski psi plavajo s hitrostjo do 50 km/h, vohajo, vidijo in zaznavajo dražljaje z natančnostjo, ki je človek ne dohaja niti z najnovejšo tehnologijo.

Poletje 1993. V španiji, Italiji in Grčiji so kopalce napadli morski psi! Vrstijo se scene, ki smo jih nekoč že videli na filmskem platnu. Takrat nismo verjeli, da je to mogoče, danes je to resničnost.

Morski psi dnevno požrejo 100 in več kilogramov rib. Zaradi onesnaženja morja in prevelikega komercialnega ulova rib, prehrane zanj zmanjkuje. Zato postajajo vedno bolj agresivni in se vedno bolj približujejo naseljenim obalam in plažam. Nič čudnega torej, da se kateri zapodi tudi v človeka. Tragedija je le-ta, da bodo morski psi, vse dokler bodo kraljevali v svetovnih morjih prihajali nad človeka vedno znova, saj njihova lakota ne pozna meja.

Kot je že bilo omenjeno, napadi na človeka niso več redkost, temveč vsakdanjost, zato si oglejmo nekaj značilnih primerov napada na človeka:

- mama petih otrok skoči iz čolna v vodo pred avstralsko obalo. Trenutek za tem jo veliki beli morski pes ugrizne in pred očmi njenih otrok za vedno odvede v globino;
- Koradni grebeni, Avstralija. Pet dni pozneje morski pes napade mlado-





poročenca in pred očmi žene pokonča komaj pečenega moža;

- v Grčiji pred otokom Samos napade in odgrizne potapljaču desno nogo;

- pred obalo Genove (Italija) napade šestletnega otroka v plastičnem čolnu. Otroku se je uspelo rešiti, saj si je morski pes po prvem ugrizu premislil in izginil;

Morske pse so letos videli tudi na Malorci, Izbi (Španija), v Tunisu, v

severnem morju in Jadranu (Kvarner).

Sto ostanke varnosti ni več v nobenem morju, saj psi prežijo in čakajo na svoje žrtve, ki jih bodo napadli in odnesli v večne globine.

Na vprašanje ali bi strah pred morskimi psi poleg velikih oči dobil še goste zobe, pa bomo odgovorili čez dobro desetletje.

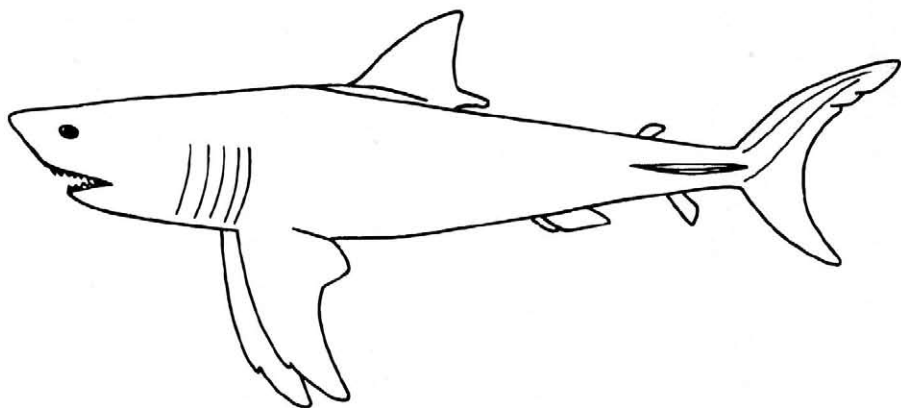
Po reviji CUOPE 8/93 povzel Marko Capič

ŠE NEKAJ BESED O MORSKIH PSIH!

Morski psi spadajo v skupino hrustančnic (Chondrichthyes). Zgradba možganov, črevesja in razmnoževalnih organov pa je celo višja kot pri ribah. Po razmnoževanju se hrustančnice razlikujejo od drugih skupin rib, saj se oplajajo znotraj s parjenjem in mnoge med njimi kotijo žive mladiče. Velika jajca jajcevodnih vrst vsebujejo precej rumenjaka in so zaprta v štirioglat

ovoj, ki ima na vogalih dolge nitaste priveske. Pri živorodnih vrstah se mladiči razvijajo v razširjenem jajcevodu.

Po zunanji obliki razlikujemo morske pse in skate. Morski psi (Selachii) so hrustančnice z vretenastim telesom in s krepkim repom. Ob strani imajo na vratu skržne reže. Prsne plavuti so dobro razvite. Prebivajo v morjih vseh podnebnih pasov. Lovijo živi plen. Mnoge



vrste so živorodne. Med njimi so veliki in požrešni plenilci, ki ogrožajo tudi človeka.

Med morskimi psi ljudožeri (Isuridae) omenjamo vrsto pes ljudožer (*Charcharodon charcharias*), ki zraste do 15 metrov in tehta tudi do 4 tone. Seveda so taki velikani redki. Za človeka pa so nevarni mnogo manjši psi, ki merijo 3 do 4 metre. Plavajo na odprtem morju, vendar

pogosto zahajajo k obalam. V gobcu imajo ostro napiljene trikotaste zobe. Zgornja stran telesa je škrlatno sive barve, trebušna stran pa bela. Poleg omenjene vrste so nevarni tudi štirimeterski morski volki (*Charchariidae*), ki živijo ob južnoafriški obali, pojavljajo pa se tudi v sredozemskem morju.

ALI JE RIBA RES SVEŽA

Kot ljubitelji vsega kar je mokro, smo tudi ljubitelji vsega kar miga in prebiva v vodi (vsaj nekateri). Zato bomo omenili dobroto, ki nam jih prinašajo naši migajoči prebivalci rek, jezer in morij.

Za razliko od mesa kopenskih toplokrvnih živali (divjad, perutnina, živina, ...), sveže ribe, raki, školjke in glavonožci razmeroma malo zastopajo naše tržišče, če imamo v mislih, da je Slovenija primorska dežela in je bogata tudi z rekami, jezeri in ribarnicami.

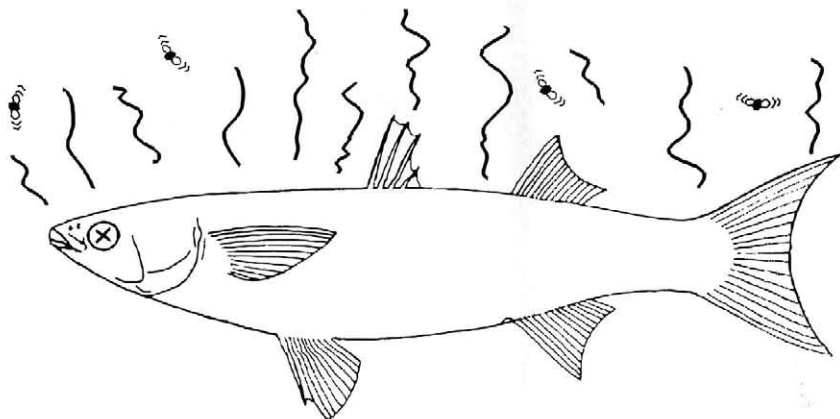
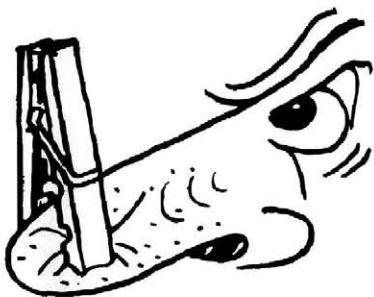
Ribje meso je med prehrabnenimi živili najvrednejše. Podobno je mesu toplokrvnih živali ampak je od njega bogatejše, saj vsebuje fosfor in jod, baljakovine so bolj prebavljive (tudi do 97%), vsebuje pa tudi kvalitetno ribje olje.

Največje vrednosti so: visoka vsebnost beljakovin (8-23% na celotno meso ali 50% na suho snov), primeren odnos med

beljakovinami in mastjo, mineralne snovi, vitamini in drugo.

V spodnji tabeli so količine kalorij, ki jih vsebuje 100 gramov ribe (brez glave in kosti):

Tuna v olju	250
Slana haringa	230
Sardina	130
Morski list	85



Raža	75
Postrv	110
Zlati ali rdeči grgeč	115
Ščuka	85
Haringa	220
Bakalar	80
Losos	200
Vzgojeni losos	85
Lakarda	190
Sardine v olju	250-300
Sipe	80
Sveža tuna	120

• Svežo ribo spoznate po svetli, nepoškodovani in napeti koži. Če je koža brez sijaja, nabrekla in prevlečena z lepljivo sluzjo je bolje, da se sprehodite do naslednje ribarnice.

• Če so oči ribe trde, bistre a beloočnica in leče prozorne, je riba zagotovo sveža. Ne kupujte ribe ki ima krvave ali vbočene rumenkaste oči.

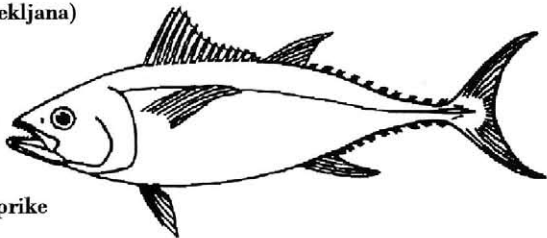
• Eden od najboljših načinov da prepoznate svežo ribo je, da pogledate škrge in skržne poklopce. Le-te morajo biti vlažne, živo rdeče barve in morajo močno zapirati. Če so suhe, pokrite z lepljivo sluzjo ali celo sivkaste in rjavkaste - ribe raje ne kupite.

• Kako preveriti, če je riba sveža? To boste lahko naredili tako, da si zapomnite, da so roza lističi izpod škržnih poklopcov pri svežih ribah močno rdeči, dalj časa kot riba stoji, tembolj so sivi.

• Če greste s prstom preko ribe, lahko ugotovite, če je riba sveža. Na sveži, so luske čvrsto pritrjene na telo, medtem ko na nesveži hitro odpadejo.

RIBJI BIFTEK

- škatla tunjevine v olju
- 3 kos topljenih serov (Slovenka, Zdenka....)
- 3 kocke masla
- 1/2 glavice čebule (drobno sesekljana)
- 2 žlici majoneze
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 2 žlici hrena (iz tube)
- 2 žlici gorčice
- 1 žlica (mala) sladke mlete paprike
- 3 stroke česna (sesekljanega)
- oster feferon - po želji



Vse sestavine dobro premešamo, z dobljenim biftekom premažemo zazlično oblikovane kruhke. Okrasimo jih lahko z olivami, vloženimi gobicami, paradižnikom, petršiljem, majonezo, itd.

AKTIVNOSTI MB SEALS V LETU 1993

MB SEALS smo se ustanovili 30. aprila 1993 zvečer v gostilni »Legionar« v Baški na Krku. Zbrali smo se, da bi dvignili raven družabnega življenja v društvu, ki ga skoraj ni bilo, in da bi zvišali kvaliteto potapljanja ter poskrbeli za boljše teoretično in fizično pripravljenost potapljačev ter s tem prispevali k bolj varnemu potapljanju.

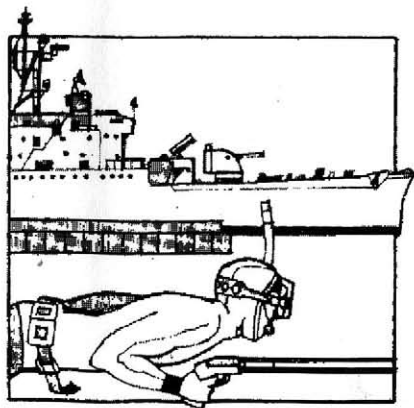
Ustanovni člani in hkrati člani vrhovnega štaba smo: Vojo Erakovič - Jastrebn, Boštjan Jože Kosi - Kus, Robert Šturm - 20 kilski, Zdenko Frangež - Zdenac, Jure Šega - Šehović in Logar Prelog - Logar. Sprejeli smo svoj statut in pravilnik in še isti dan izvedli prvo akcijo. V naslednjih dneh smo izvedli še nekaj akcij in v eni sem si kot prvi v enoti prislužil častni znak »odličen strelec«.

Po povratku v domovino, smo dobili članske izkaznice in majice z našim motom: »Če te je strah - IDI!« Vse to smo prvič javno prikazali na pikniku v Ješenci, kamor smo s pozivom vpoklicali tudi rezervno sestavo. Pozivu so se odzvali le najbolj resni in tem smo tudi podelili majice in čine. To so bili naš admiral Nuni, pa kapitan gumjaste ladje Lojz, pa Tata, Pero in seveda Florijan, ki si je za pečenje pujsa zaslužil Jastrebovo javno pohvalo. Ostali člani, ki smo jim izkazali čast in jih pozvali medse, pa se pozivu niso odzvali, bodo za sprejem morali oddati prošnje in opraviti dodatno urjenje, kot je predpisano v pravilniku enote.

Trije člani naše elite (Kus, Šehović in Logar) smo se v začetku junija odločili za dodatno specialistično urjenje in se včlanili v

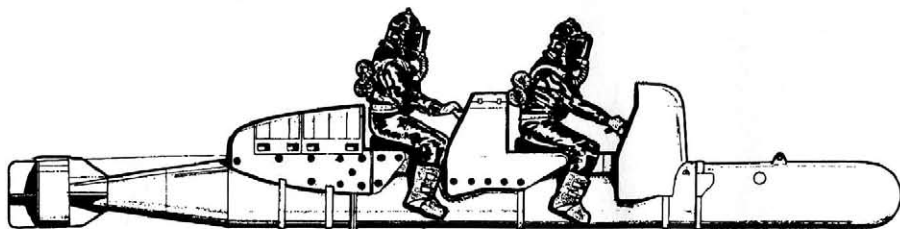
padalsko sekcijo pri Letalskem centru Maribor. Kljub potapljaškim in drugim obveznostim smo vsi opravili teoretični del tečaja in do sedaj skupno še 26 skokov (Logar 14, Kus 8 in Šeho 4). Pridružil se nam je še perspektivni kandidat Martin Weiss - Hulk, ki je tudi opravil že 14 skokov. Skakali smo iz letala Utva - 66 z višine 800, 1000 in 1200 metrov.

V začetku julija smo člani MB SEALS organizirali jadrnanje s potapljanjem. Najeli smo 12 metrov dolgo jadrnico in 3. julija z vso opremo vkrkali v marini Červar. Obiskali smo otoke Lošinj, Susak, Unije, Premuda, Molat in Ist, se potapljali in navezovali stike z domorodci, ki so bili v glavnem prijateljsko raspoloženi. Izvedli smo nekaj briljantnih akcij, čisto v našem stilu. Na Premudi smo po čudovitem večernem potopu ob stenah čeri, ki zakrivajo lučico Premuda, osvojili še lokalno konobo, v kateri se vrhovni poveljnik postal zmagovalec turnirja v biljaržu PREMUDA



OPEN '93. Kus in Šehović pa sta za lokalni muzej ocenjevala amfore. Na Silbi smo s svojim vojaškim šarmom in častniško uglajenostjo osvojili srca lokalnih lepotic, ki smo jih do jutra zabavali na naši jahti. Na Lošnju pa smo pred zalivom Krivica izvedli potop v močnem vetru in visokih valovih. Med vožnjo smo skakali z barke v vodo, opravili potop, potem pa nas je Lanac s pomočjo vrvi, ki jo je vlekel za krmno barke,

kobilica. Plovilo je sedaj v pomorskem remontnem zavodu Pristan, kjer se vrši zamenjava poškodovanih delov pod nadzorstvom vrhunskih ladjedelniških strokovnjakov našega servisa. Poveljnik ladje je bil pred vojaškim sodiščem oproščen. Združene taktične vaje Pag '93 so se udeležili vsi člani štaba MB SEALS razen 20 kilskega, ki je bil takrat službeno na Nizozemskem kot naš vojaški ataše.



spet potegnil v mirni zaliv. Potapljaškega križarjenja so se udeležili Kus, Šehović in Logar, ter seveda Jastreba, ki smo ga, da ga sovražnik ne bi prepoznal, klicali Črni efendi. S seboj smo vzeli še kandidata Hulka in Hulkoza Petro in pa orjaškega varana, ki smo ga ljubkovalno klicali Burek in njegovega skrbnika Lanca, ki je z njim bival v terariju.

17. julija smo se Kus, Šeho in Logar odpeljali v Koper, kjer smo pri Luški kapitaniji registrirali naš novi plovni objekt - desantni čoln CD-M-67, in ga nato svečano splavili v Puli. Od tam smo se z njim pripeljali v Staro Baško na Pagu, kjer smo organizirali potapljaški tabor. Na taboru smo opravili veliko stažnih potopov na izjemno lepih in zanimivih lokacijah. Vzorno smo skrbeli za varno potapljanje in ugodno bivanje mariborskih potapljačev in njihovih prijateljev, še posebej za člane Iglu kluba Maribor. Navezali smo stike s hrvaškimi plačanci, ki so skrbeli za prevoze po terenu in varnost našega priljubljenega poveljnika Jastreba. Šehović in Jastreba sa si priborila častne znake »Odličen strelec«, Jastreba pa še enega za življensko delo. Žal pa ni šlo brez nesreč. Z našo novo admiralsko ladjo smo skoraj doživeli brodolom, ko nam je počila

V septembru in oktobru so potekala redna vzdrževalna dela na opremi, pričel pa se je tudi tečaj za potapljače z *. Sodelovali smo tudi na večdnem kondicijskem in taktičnem pohodu po Pohorju, Kus pa se je potapljal v Dravi.

Konec oktobra smo mornariški narednik Logar ter kandidata Šmon in Hulk sodelovali na velikih manevrih Palagruža '93. Izvedli smo izkrcanje na otokih Vis, Palagruža, Lastovo in Korčula ter opravljali izvidniške in obveščevalne naloge. Zavzeli smo celo svetilnik Palagruža in raziskali skrivnost njegovega delovanja iz leta 1875. Za našo stvar smo pridobili svetilničarja, ki nas je povabil, da ga obiščemo tudi poleti. Potapljalji smo se na dah in vadili prehranjevanje iz morja - podvodni lov, kar pa zaradi obilice rib v teh vodah ni bilo nikakešen problem. Vsem podvodnim lovcem, ki bi radi pod vodo ustrelili še kaj drugega kot lumbrake in vrane, priporočamo obisk podvodnega sveta okoli otočkov Brusni, Palagruža in Svetac. V res težkih hidrometeoroloških pogojih, smo prepluli blizu 500 milj in tako še enkrat dokazali našo univerzalnost, visoko usposobljenost in motivacijo.

Predzadnji vikend v novembru je bil tudi zaključni del jesenskega tečaja za potapljače z eno *, ki so ga organizirali MB SEALS pod vodstvom izkušenega Kusa. Po opravljenih in teoretičnih in praktičnih izpitih v Pristanu, smo se odpravili v Piran, kjer smo v soboto v snežnem meteu, pri temperaturi -4°C in močni burji opravili izpit in potem še stažni potop. V komisiji sta bila naš admiral flote Nuni in njegov pomočnik kapetan gumjaste ladje Lojz. Oba sta bila z znanjem tečajnikov zadovoljna. Opazili smo nekaj perspektivnih potapljačev, ki pa se bodo morali še potruditi. Zvečer smo novopečene potapljače še enkrat krstili in se pogledali videofilm o podvodnih delih in potapljanju v saturaciji. V nedeljo smo po neprespani noči, ki sta jo zakrivlja dva piranska veseljaka, šli z barko na potop. Po dveh urah neuspešnega iskanja velike

potopljene ladje s pomočjo satelitske navigacije smo se vdali in se šli potapljat k rtu Ronek. Malo razočarani nad lokalnimi potapljaškimi asi smo se v nedeljo zvečer skozi sneg vračali v Maribor. Od primorcev se je še najbolje izkazal Sandi Ljutič, ki je novincem naredil poceni in kvalitetno obleko v dogovorjenem roku.

Na pobudo vrhovnega poveljnika MB SEALS, nesmrtnega Jastreba, je naš član rezervne sestave Iztok Pohort - Tata natisnil 1000 koledarjev našega društva, s prodajo katerih bi MB SEALS radi zbrali denar za nove kompenzatorje in s tem dvignili kvaliteto in vrednost potapljanja v našem društvu. Zato pozivam vse člane, simpatizerje in zunanje sodelavce, da z nakupom in prodajo koledarjev podprejo naše napore.

Mornariški narednik Logar

OGNJENI KRST MB SEALS VRANSKO '93

MB SEALS v sestavi Jastreb, Šehović, Logar, Kus, novi kandidati Šmon, Hulk in Krulc ter dva najemnika smo hrabro, brez obotavljanja sprejeli izziv poklicanih vojakov 74. okmb (oklepno mehanizirani bataljon), da se spopademo na prvem bojnem polju s puškami na barvne kroglice v igri, ki jo poznamo pod imenom »Paint ball«.

V nedeljo 12.12.1993 ob 8.30 uri je bil dan znak za preplah. Zborni mesto v popolni bojni opremljenosti je bilo pred vojašnico generala Maistra. Vsi jastrebu zvesti diverzanti smo bili točni.

Natanko ob devetih so zaropotali motorji mojega fička, Krulčevega moskviča in

Šmonovega jugota. V dobri uri smo bili na bojišču, sedaj že grobnici fantov iz 74. okmb.

Jastreb nas je še enkrat nagovoril, naj se hrabro borimo, kot smo se doslej in naj se zavedamo, da branimo čast MB SEALS in



celega PDM. »Niti enega ranjenca ne smete zapustiti«, je povdarjal, ko se je s puško v roki sprehajal pred vrsto samih izbrancev. Za zmago nam je obljubil pivo v bližnji gostilni. Tako motivirani smo se mariborski tjujnji pognali v gozd. Ko smo zaslišali piščalko sodnika smo se po že dogovorjeni taktiki zagnali v boj.

S frontalno obrambo smo pričakali dobro opremljenega in izurjenega sovražnika. Med silovitim obstreljevanjem sta se Jastreb in Šeho po stari diverzantski taktiki ob boku izmuznili v njihovo zaledje, zaplenila zastavo in jo varno prinesla v naš tabor. Tako se je končala prva ofenziva. Uspešno smo odbojevali še naslednje štiri. Pri tem sem tudi sam prispeval k eni zmagi. Pod Šehovičevim kritjem sem jurišal iz jarka in pri tem ubil enega sovražnika. Drugi se je predal, ker mu je zatajila puška. Naj povem, da je zadetek kroglice, ki se ob dotiku razleti in pusti barvni madež, precej boleč. Med bitkami sem bil sam zadet trikrat, dvakrat v glavo in enkrat v vrat. Obraz in še posebej oči si zaščitimo s posebno masko. Kakšne so videti maske, puške in sam boj si boste kmalu lahko ogledali na slikah v naši klubski vitrini.

Tudi »jekleni možje« iz oklepnega

bataljona so se hrabro borili. Pod njihovimi streli je padlo precej naših borcev. V zadnji bitki je bil zadet tudi njihov poveljnik Miha Škerbin, ki je padel pod streli ostrostrelca Logarja. Pohvaliti je treba tudi našega izjemnega stratega, velikega Jastreba, ki je z ofločnim, premišljenim vodenjem borbe taktično povsem prekosil nasprotnikovega poveljnika Škerbinca. Na koncu smo z borbeno pesmijo zapustili bojišče, vsem padlim v čast pa izstrelili tri salve.

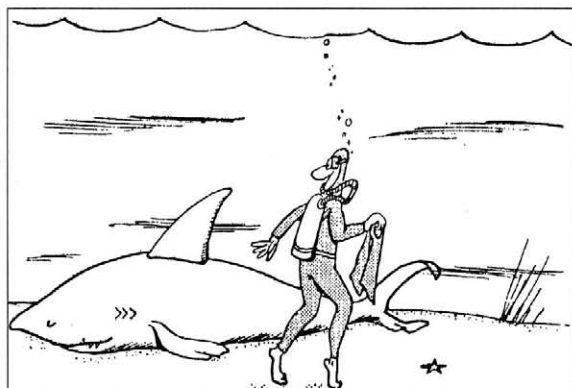
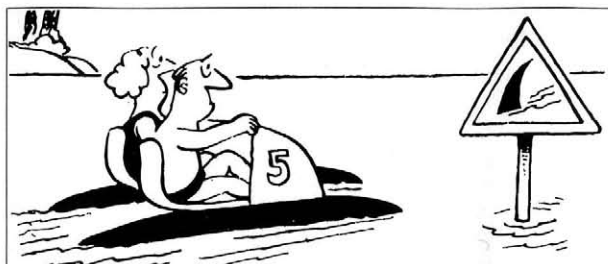
Vsi preživeli smo se zbrali pred bližnjo gostilno v Vranskem, kjer je Jastreb opravil pregled bojne enote in vsem svojim diverzantom izrekel pohvalo.

Naj bo ta bitka mrtvim v spomin in živim v opomin, da se mariborskih potapljačev ne sme podcenjevati. Dokazali smo, da MB SEALS pomenijo v vodi, zraku in na zemlji veliko moč. Čeprav nas je malo, smo dobro izurjeni, in ker je še bolj važno, hrabri.

Zato vabimo vse, ki se želijo pridružiti tej elitni enoti potapljačev, da to čimprej storijo. Vse informacije dobite pri aktivnih članih MB SEALS na bazenu vsak ponedeljek in četrtek.

Boštjan Kosi - Kus

MALG SMEHA NOBENEMU NE ŠKODI



NI RAZLOGA

Na ladji, ki tone se nahajata dva Škota. Eden od njih je ves iz sebe.

- Zakaj si ves iz sebe?
Ladja tako ali tako ni tvoja ...

NOVOLETNO DARILLO

» Kaj boš kupil ženi za novo leto? «

» Potapljaško obleko ! «

» Kako, pa saj tvoja žena ni potapljač?! «

» Seveda ne, sem pa jaz! «



- Tale pa se gotovo prvič potaplja ... Poglej, kam si je vtaknil dihalno cevko!