

POTAPLJAŠKE NOVICE

JUNIJ 1993

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



POTAPLJAŠKE NOVICE

• številka 4 • junij 1993

Lep globinski pozdravček vsem slovenskim žabam in žabicam (pa tudi žabonom). Po vročini zunaj in znotraj, lahko sklepamo, da je prišlo to za nekatere pričakovano poletje, ponovnega praženja in kuhanja na soncu, ter hlajenja v modrih globinah in zakajenih gostilnah ob kozarcu res hladnega štajerskega piva.

Gluk, gluk, gluk....., kako pašejo ti požirki hladne tekočine, ki proderajo v notranjost in ohladi vsako celico, vsak bacil, v glavnem vse!

No ja, na nek način se le moramo privaditi na globinsko pijanost, pa tudi bacile je potrebno uničiti. Če ob sebi nimamo te čarobne vodice, ki bi nas ohladila, pa ostane še edina rešitev, da skočimo v neopren in takoj na 30 metrov, 30 minut.

Pri stabiliziranju celotnega položaja, je druga verzija nekoliko boljša, saj imamo manj problemov pri dekompresiji, 1 minuto na 6 metrov in 5 minut na 3 metrih. Pri notranjem hlajenju pa to traja nekoliko dlje, približno 4-9 ur dekompresije na 0-500 metrov, v horizontalnem stanju, odvisno od količine in trajanja hlajenja.

Vse, ki boste delali dekompresijo po prvi metodi (notranje hlajenje) opozarjam, da še ni narejenih tablic, po katerih bi se lahko ravnali, zato se prej pozanimajte pri starih morskih mačkah, glede dolžine trajanja celotne dekompresije.

Pozivam vse strokovnjake iz tega področja, da skupaj sestavimo ALKOPRESIJSKE tablice in tako preprečimo morebitna obolenja.

Aleš Pliberšek

VSEBINA

Pag '93	4
Izlet v Belorusijo - Minsk	5
Odprto prvenstvo Slovenije in prvenstvo Slovenije v plavanju s plavutmi in hitrostnem potapljanju	6
Tečaj potapljanja na dah	7
Potapljaški tečaj	8
Ko potapljač pod vodo gre...	9
Krst 1993	11
Nekaj utrinkov iz nogometne tekme	13
Kako pravilno ravnati iz potapljaško opremo	14
Nikoli med 12. in 16. uro	15
Govor delfinov	16
Trajne posledice potapljaških obolenj	18
Dekompresijska komora	20
Embolija pri potapljanju na dah	21
Presajanje koral v morju	24
Marinirane ribe	25
Hobotnica v solati	25
Malo smeha nobenemu ne škodi	26
Nagradna križanka	27

• Potapljaške novice, časopis namenjen članom Potapljaškega društva Maribor •
Uredništvo: Aleš Pliberšek 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 •

PAG '93



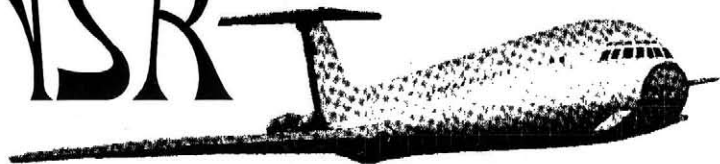
OD 20.7. DO 21.8.1993

Letošnji potapljaški tabor bo v STARI NOVALJI (PAG) v počitniškem naselju Birostroj.

Cena trajekta za avto in štiri osebe je 30DM. Cena bivanja v apartmajih je 16DM oziroma 21DM. Možno je tudi šotorit.

Za vse ostale informacije, se obrnite na Kosi Boštjana (telefon: 621-255) ali Kavčič Petra (telefon: 35-820)

IZLET V BELORUSIJO MINSK



V kolikor bo dovolj prijavljenih, bomo v septembru (od 17.9. do 27.9.1993) organizirali izlet v Minsk (Belorusija). Obiskali bomo katero od Beloruskih jezer in se mogoče tudi potapljali, ogledali si bomo znamenitosti Minska in kulturne dogodke (gledališče, opero, cirkus itd.) ter nakupovali v kolikor bo ostalo kaj časa.

Cena izleta bo predvidoma

300 do 500 DM, vse s prevozom, hrano in spanjem. (odvisno od cene bivanja, hrane in števila prijavljenih ljudi)

Vsi zainteresirani se prijavite Alešu Pliberšek s predplačilom akontacije 100 DM do 10.7.1993. Vsi, ki boste plačali akontacijo, boste dobili po pošti natančen program in ceno, takoj ko bosta znana.

Andrej Furman



ODPRTO PRVENSTVO SLOVENIJE IN PRVENSTVO SLOVENIJE V PLAVANJU S PLAVUTMI IN HITROSTNEM POTAPLJANJU

Organizator Potapljaško društvo Maribor in Slovenska potapljaška zveza, Kopališče TAM v Mariboru, 5. in 6. junija 1993, 50m bazen, temperatura vode nekoliko hladna (23-24°C).

Sodelujoče ekipe, od tujcev Žralok iz Bratislave, Slovaška, Junior iz Novosibirska, Rusija in HUSOS S.C. iz Kaposvarja, Madžarska. Od domačih, DRM Ljubljana, DPD Soča Nova Gorica, SPE Ptuj, PD Gornja Radgona in domača ekipa PD Maribor.

Tekmovanje se je odvijalo v treh kategorijah, A - absolutna kategorija (člani), B - kadeti in C - mladinci. Sodelovalo je 95 tekmovalcev in tekmovalk.

Državni prvaki z državnimi rekordi so postali:

A-kategorija

50m na dah Andrej Bratuša, Maribor, s časom 18,31

200m plavanje s plavutmi, Andrej Bratuša, Maribor 1:39,38

100m hitrostno potapljanje Borut Jan, Ljubljana 42,08

4 X 100 m plavanje s plavutmi moški, Maribor, 3:42,18

4 X 100 m plavanje s plavutmi ženske, Maribor, 3:42,18 državni rekord A in B kategorije.

B kategorija

50 m plavanje s plavutmi Grega Plajnsšek, Maribor, 21,46

100m plavanje s plavutmi Tatjana Grčar, Maribor 53,95

B in C kategorija

50 m na dah Rok Podlesnik, Maribor in 100m plavanje s plavutmi 46,03 (na svetovni lestvici za C kategorijo pomenita 8 - 11 mesto)

400 m plavanje s plavutmi Robi Grošeta, Maribor 3:51,01 in

800m plavanje s plavutmi 8:09,89, pravtako za C kategorijo svetovno zelo dober rezultat do 20 mesta.

C kategorija

100m plavanje s plavutmi Anita Krstič, Maribor 55,19

Zelo dobro je plavala mlajša mladinka Jana Strniša, ki je popravila nekaj državnih rekordov za mlajše mladinke.

Ekipno so v konkurenci odrto prvenstvo bili prvi PD Maribor, drugi HUSOS S.C. Kaposvar in tretji Žralok Bratislava. Za državno prvenstvo je bil vrstni red ekip sledeč: PD Maribor, DRM Ljubljana, SPE Ptuj, DPD Soča in PK Gornja Radgona.

Andrej FURMAN

TEČAJ POTAPLJANJA NA DAH!

Moj brat je rekel, da se bo vpisal v tečaj potapljanja na dah. Nato sem jaz rekla mami: >>Mama, jaz se bi tudi vpisala v potapljaški tečaj?!<<

>>Ti, ko še sploh jeklenke nosti ne moreš! Pa boš res hodila redno?<<

>>Ja normalno.<<

Tako mi je dala doma 1000SIT. Nesla sem ob bazen na klop tovarišu denar. On se je predstavil. Ime mu je bilo Marko.

Rekel je, da moramo iti v bazen in plavati kraul. Sem se začela smejati sama pri sebi. Rekel je: >>Kaj se pa ti tako smeješ?<< Jaz sem bila zelo tiho, se obrnila in šla v bazen. V bazenu je bilo dosti mrzle vode. Pričela sem plavati.

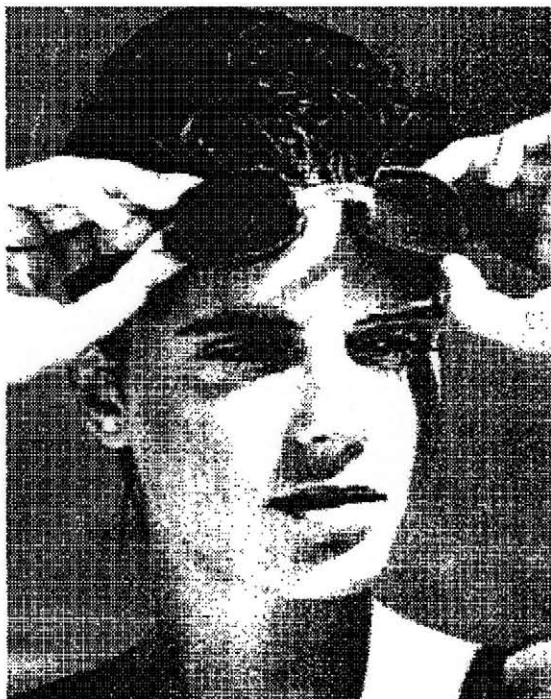
Čez nekaj tednov je tovariš poklical ob ba bazenu, še kot froca Igorja. Bil je zelo grd in tečen kot muha na kravi. Rad se pogovarja s svojo punco in nas sploh ne posluša, kaj mu mi govorimo.

Naslednjič mislim iti v bazen po stopnicah a se mi na robu bazena zdrsne in kar padem v mrzlo bazen.

Ko je prišel Mom, je bil vik, krik in stok v bazenu. Frizuro pa ima kot krava pri riti. Moma je tovariš Marko prijel za roko in mu rekel, da mora iti iz bazena. Jaz, da bi bila na Markotovem mestu, bi ga potegnila za uho. Tako ali tako ima že ušesa, strleča kot zajec, ampak bi imel še večja.

Tako se moja zgodba konča!

Natalija Bratkovič 3 razred OŠ



POTAPLJAŠKI TEČAJ

V mesecih marec in april 1993 je potapljaško društvo Maribor organiziralo tečaj za potapljače *, **, *** zvezdice. Tečaj je vodil inšt. *** Vojko Lah.

Tečaj za potapljača * so opravili:

1. Prelog Igor
2. Marinič Gregor
3. Urbančič Tomaž
4. Zupan Peter
5. Šef Igor
6. Hudrap Petra
7. Mlinarič Samo
8. Domjan Roman
9. Pučko Boris
10. Treiber Arpad
11. Skarlovnik Marjan
12. Grošeta Robi
13. Slameršek Nataša
14. Hanžič Rebeka

Tečaj za potapljača ** so opravili:

1. Simerl Aleš
2. Šega Jure
3. Frangež Tatjana
4. Vogrin Radko

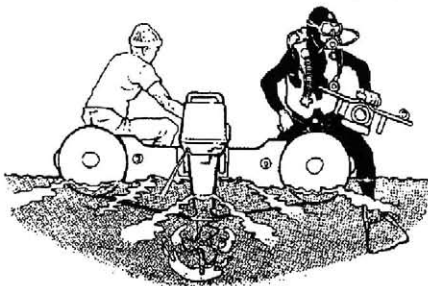
Tečaj za potapljača * so opravili:**

1. Capič Marko
2. Kosi Boštjan
3. Korošec Bojan
4. Kosi Milko
5. Nikolovski Aleksander
6. Tomašič Vilibald
7. Toš Franc
8. Šturm Robert

Na tečaju so asisterali:

- inšt. *** Oset Stanko
inšt. * Furman Andrej
inšt. * Šnuderl Milan
inšt. * Izlakar Samo

Tečaj so opravili na morju, v Baški (Krk) 25.4.1993



KOPOTAPLJAČ POD VODO GRE...



Za nami je
>>Baška '93<< in
prvi vtisi so že
strnjeni v
najrazličnejših
zgodbah, ki jih vsi,
ki smo bili tam
vemo veliko.
Vendar ta članek ne

bo imel takšne vsebine, v njem ne bom
>>obdelovala<< čenč in čenčic. V
pričujočem članku vam bom
poskušala, kar se da natančno,
predstaviti prve vtise in videnja
potapljačev z eno zvezdico, torej
potapljačev, ki so letos v Baški
opravili izpit, preživeli krst ter tako
stopili v Pozejdonovo družino.

Potapljače z eno zvezdico sem
vprašala: <<Kakšni so se vam zdeli
potopi, kaj vam je bilo všeč in kaj ne,
kakšna je bila organizacija in kaj
menite o vodiah potopov?>>

Na vprašanja je odgovorilo osem
>>enozvezdašev<<.

Večina jih je bila zelo zadovoljna s
svojimi vodji in nimajo nobenih
pripomb, žal pa to ne velja za vse
vodje. Največ pozitivnih točk so dobili
Zdenko Frangež, Boštjan Kosi, Aleš
Pliberšek in Samo Izlakar.
Najpogostejši odgovor, ki sem ga
dobila za zgoraj navedene potapljače
se je glasil: <<Potapljanje z njimi je
pravi užitek. Veliko smo videli in z

njimi sem se
počutil-a varno-a.
Plavali nismo
prehitro in to mi je
všeč.>>

Daleč največ
negativnih točk sta
dobila >>Kranj-
čana<<. Ne samo,

da nista posvečala večje pozornosti
potapljačem z eno zvezdico, tudi
sama med seboj se nista najbolj ujela.
Daleč za njima pa so še Robi Šturm,
Jure Šega, ter z enim negativnim
glasovom tudi >>najboljši<< Zdenko
Frangež. Frangež je na listi
>>negativcev<<, zato (citiram):
>>Frangež je bil, no ja še kar. Ker me
je nadrl, mi ni všeč, če me ne bi, bi bil
super.<< Šegi in Šturmu pa so
negativne točke dali zato, ker sta
samo plavala (velikokrat prehitro) in
potapljačem z eno zvezdico nista
pokazala pod vodo nič drugega kot to,
da sta zelo dobra >>hitrostna
plavalca<<. Si pa je Robi Šturm
pridobil pozitivne glasove pri ostalih
(drugih) potapljačih. To pa zato, ker
je vprašal, kdo se želi skupaj
potapljati, preden je sestavil skupine.

Eden izmed novincev v
Pozejdonovi družbi pa je dal zelo
kritično oceno: >>Potopi kot sami so
bili super, samo organizacija bi lahko
bila boljša. Nekatere vodje potopov
so za svoje zvezdice ravnali zelo

neodgovorno. Ko smo se zmenili za 20 metrov, 40 minut in dekompresija 3 na 3, so imeli nekateri večjo globino.<< Svoje glasove za najboljše vodje je dal Pliberšku, Frangežu in Tošu. Utemeljitev (citiram): >>Držali so se dogovorov: 20 metrov, 40 minut in dekompresija 3 na 3. Pod vodo so največ pokazali, počakali, da sem videl tudi jaz in šele nato smo odplavali naprej.<< Ko sem ga pa vprašala, kako je bilo z drugimi vodji, pa je odgovoril: >>Niso vredni omembe.<<

Sedaj pa še nekaj izjav, ki niso last samo >>enozvezdašev<<:

>>Kolar je dober, vendar si preveč upa.<<

>>Pohorec je super, ker ima rad globine.<<

>>Na potop se pripravlja zelo temeljito in tudi pod vodo se obnaša zelo odgovorno. Škoda, da ni tak še kdaj na suhem, saj sta s Šego včasih

prav zoprna.<<

>>Vojo ubija pod vodo s smehom. Pokaže svoj potapljaški nož.<<

Posredovala sem vam nekaj najpogostejših odgovorov, ki sem jih dobila od potapljačev, ki se šele začno navajati na potapljaško življenje. >>Življenje potapljačev je težko. Vse od >>gvihtov<< dalje.<< In da ne bi bilo še težje, so povedali svoje mnenje. Povedali so tisto, kar jim je bilo všeč in tudi tisto, kar jih je najbolj motilo. Vsekakor pa njihov in tudi moj namen ni v tem, da bi nekatere od zgoraj omenjenih potapljačev >>kovali v zvezde<<, druge pa osramotili. Želeli smo le posredovati svoje mnenje. Kako zares boste pa vzeli ta članek, pa je odvisno od vas. Jaz ga bom končala z besedami dvozvezdašice: >>Še lani se na potope niso pripravljali tako resno in odgovorno.<<

Rebeka Hanžič

KRST 1993

Po vseh težavah, ki so se pojavile v tečaju z avtonomnimi aparati, smo uspešno in v splošno zadovoljstvo, vseh dne 25.4.1993 v Baški pri hotelu Corintia, izvedli krst.

V tem krstu smo bili starejši člani PDM-ja usmiljeni do začetnikov, ki so hoteli >>pritauhati<< med nas, častivredne člane POZEJDONOVE družčine.

>>Ata<< Nuni je pozdravil vse prisotne ter razveselil tečajnike, da so vsi uspešno opravili izpit (Kdaj in kdo ga pa ne??!!). Nato je besedo prevzel gospod POZEJDON (Vojko Rožman - Florjan), ki je napovedal glavno dejanje - KRST. Poklicali so vsakega zelenca k klečanju pred Pozejdomom. V pozi klečanja je vsakdo prebral svojo prošnjo - nekatere so bile dobre, nekatere pa slabe. Zelencem smo celo dodelili odvetnika - Visočnik senior, ki je svoje delo opravljal vestno in kvalitetno. Osebe, ki so se hotele prikupiti Pozejdonu, so v ta namen darovale koleke (mala količina in slaba kvaliteta). Kljub temu je bil Pozejdon dobre volje. K temu pa ni pripomogel natakár s svojim slabim in nekvalitetnim delom. Kazni so bile blage in neprehude, pravtako je bila večina rabljev nežna, nekateri (Šehovič in Kus) pa nista mogla zatreti svojih sadističnih nagnenj oziroma talentov (mazanje z ajvarjem ...). Najhujša kazen je doletela Perota, ki

je napihoval ogromno bojo. Seveda jo je napihnil, kar zanj ni bil prehud napor, ker je njegova kapaciteta pljuč ogromna - sicer ne tako ogromna kot napihovana boja.

Z ozirom na letošnji krst bi priporočali, da bi bil boljše organiziran in s hujšimi kaznimi (ki jih letos pravzaprav sploh ni bilo).

Ker je bilo kolekov letos občutno premalo (pa še dobri niso bili), se je krst končal z odhodom v hotelske sobe, ne pa z vsesplošno zabavo do jutranjih ur.



Primer slabe prošnje

Prošnja

25.4.1993

Pozejdon, ker sem na počitnicah in se mi ne da pisati, ne bom nič ovinkaril ampak te samo prosil, če me sprejmeš v svojo družčino - POZEJDONOVO DRUŠČINO?!?!

Manjka podpis, ponižnost, vsebina je nikakersna... Takšnih prošenj se v prihodnje naj ne oddajo več.

Primer dobre prošnje

Zadeva: PROŠNJA ZA SPREJEM V POZEJDONOVO DRUŠČINO

BAŠKA, 25.4.1993

Štajerc, rojen med vinogradi, navajen dobro piti in jesti prosi družčino, da me sprejme medse.

Potapljači vedno vzor so bili, ko pijani ležali že so vsi. Jaz za vzgled vas imam, čeprav še tako piti res ne znam.

Prosim sprejmite me medse, čeprav še nisem vaše klase. Naučili me boste vse dobrote, da ne bomo več sirote.

P.S.: Koleki v desni roki

Podpis:

Ime in priimek

OBE PROŠNJI STA DOBESEDNO PREPISANI (odpravili smo le slovnične napake).

Avtorji teksta: opazovalke in opazovalci

NEKAJ UTRINKOV IZ NOGOMETNE TEKME MED:

STAREJŠI IN MLADI OSTARELI GOBEZDAČI POBESNELI PRETEPAČI

S STRANI STAREJŠIH

Nepremagljivo moštvo STAREJŠI, po visoki zmagi 3:0 nad ekipo POBESNELI PRETEPAČI.

Največ zaslug za zmago je imel Šehoviš (Šega), ki je vratarju Štamferju kar dvakrat zatresel mrežo. Večji del tekme je bilo odigrano na nasprotnikovi strani - na strani Pobesnelih pretepačev. Edini napad, ki so ga le-ti izvedli na polovici Starejših, je bil izvajanje prostega strela. Izvajal ga je Planjšek, nažalost pa ne z žogo ampak s pestjo, ki je že tudi vsega hudega vajena.

Strel je bil izveden fantastično, kot to zna samo on! Vendar ni zadel gola ampak nos srednjega napadalca Starejših g. Razgorška in ob tem omenil neko prijetno stvar. Presenečeni

Razgoršek je moral led za obkladke poiskati kar v bližnjem bifeju.

Tudi noga vrhovnega poveljnika MB SEALS Jastreba (Erakovič) je postala žrtev zelo uspešne obrambe Pobesnelih pretepačev.

To nevarno tekmo je, hvala Pozejdonu prekinil starosta mariborskih potapljačev Šnuki. Gledalci, ki so se kljub dežju zbrali v lepem številu, so razočarano zapustili stadion.

Tekmo je sodil Lazarev, časomerilec pa je bil Bratuša - senior. Tekma je bila vredna ogleda, saj golov ni manjkalo. Škoda je le, da so padali samo na eni strani.

Kosi Boštjan

S STRANI MLADIH

Ostareli gobezdači, so se na tekmo začeli pripravljati že pred prazniki, v diverzantsko akcijo so poslali A. Furmana, ki nas je sistematično uničeval na >>kondicijskih treningih<<, le sreča da se jih vsi plavalci nismo redno udeleževali in smo tako lahko igrali približno po svojih močeh.

Taktika Mladih je bila preprosta. V prvem polčasu pustiti nasprotnika povesti z rezultatom tri do štiri proti nič, v drugem pa dati šest do sedem golov in preprečljivo zmagati. Ko so to taktiko Ostareli gobezdači uvideli, so dali Tarzanu nalogo, da onesposobi nekaj igralcev. Kot prvega se je lotil Plajnaška,

jadral okoli njega na svojih lijanah (temu on pravi noge), se zverinsko drl in ga brcal. Plajnašku je presedlo, ko mu je Clovek opica raztrgal majico, posledice so bile katastrofalne, saj je Plajnašek po natančno a ne močno izvedenem kazenskem strelu deformiral obraz Opičjaka, s tem se je tudi oddolžil za zgrešen kazenski strel in ne prosti strel, kot je formiral reporterski kolega Kosi, ampak oprostite začetniku napako, saj je nov med športnimi reporterji.

Po tem dogodku, so Ostareli gobeždači videli, da z zmago kljub vsem naporom ne bo nič, so tekmo raje prekinili, da se sedaj šorokoustijo kako so zmagali.

Od ostalih igralcev se je na zamočvirjenem igrišču najbolje znašel J. Šega, po domače Šeka, saj je dva

njegova kravje izvedena strela, golman Mladih pustil, oziroma žogi še pomagal, da je končala v mreži. Njegovi kravji spretnosti se sploh ni čuditi; ves čas se je pritoževal nad redkostjo obrokov v hotelu, mokra trava pa mu je, kot mi je sam povedal najboljš hrana (zato je po njej hodil z takšno kontrolo in se mu ni nič drselo, saj bi si s tem uničil vso hrano).

Ves prvi polčas je dobro krmaril Jastreba, vendar mu je zaradi vlage odpovedal sonar in je na začetku drugega polčasa nasedel na Bratuši, v tem karambolu je odpovedal zadnji zglob na levi elisi, zaradi tega defekta je nato svojo podmornico preimenoval v križarko, saj ni mogel držati kursa DEATH AHEAD.

Dejvi Kolar

KAKO PRAVILNO RAVNATI Z REGULATORJEM

- Po vsakem potapljanju ga dobro sperite s čisto vodo. Ostanki soli ali umazanije, ki ostanejo na ventilih lahko povzročijo motnje pri delovanju.

- Takoj ko snameš regulator z jeklenke, zapri s čepom prvo stopnjo. Pazi zlasti na sitasti filter, da se ne zmoči. Zlasti slana ali umazana voda lahko s primesmi zmanjša propustnost filtra.

- Preden regulator shraniš, ga je dobro razstaviti in vse dele podmazati s silikonsko mastjo, nato ga zopet sestaviti in nastaviti pravilni pretok zraka. Najbolje pa je, da to delo opravijo strokovnjaki.

- Vsaki dve leti, najmanj pa tri leta se morajo regulatorju zamenjati vsa pomembna tesnila in ventili, nato pa nastaviti in preiskusiti njegovo delovanje na testnem stroju. **KAKO**

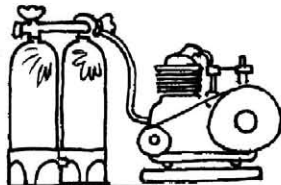
PRAVILOMA RAVNATI Z JEKLENKO

- Po vsaki uporabi jo dobro sperite v čisti vodi!

- Ne zapirajte ventila s silo, ampak z rahlim zasukom, da se ne bo poškodoval teflonski vložek, ki zapira dovod zraka.

- Na jeklenki morate redno delati A-teste (visokotlačni preizkus in kontrolo kvalitete materiala). Ti preizkusi so z zakonom predpisani za vse uporabnike visokotlačnih posod. Netestirane jeklenke ni dovoljeno polniti.

- Vsako tretje leto jo morate očistiti rje, namazati in pri ventilu zamenjati vsa pomembna tesnila in dele.





Sončiti se je priporočljivo v dopoldanskem in poznem popoldanskem času, nikakor pa ne med 12. in 16. uro. To še posebej velja za poletje in sončenje ob morju ali v gorah. Kako dolgo je priporočljivo kožo izpostavljati sončnim žarkom, je odvisno od letnega časa in občutljivosti kože. Te ne smemo kar naenkrat izpostaviti soncu, ampak jo moramo na sončenje pripraviti.

Najpravilnejši način sončenja je: prvi dan 2-3 minute, nato pa smemo ostati na soncu vsak dan po 3-5 minut dalje, vendar v prvih 20 dneh ne dlje kot 30 minut. Pri tem je priporočljivo kožo zaščititi s primerno kremo ali emulzijo. Če uporabljamo zaščitne kreme z UV-faktorji, potem lahko kožo nastavljamo soncu dalj časa, odvisno od faktorja, ki ga uporabljamo.

Le takšno sončenje izzove splošno ugodno počutje, pretirano pa nasproten učinek. Lahko se pojavijo celo glavobol, povišana telesna temperatura, omotica...

V določenih primerih sončenje ni priporočljivo: pri aktivni tuberkulozi pluć, pri povečani živčni razdražljivosti, ob glavobolu, vrtoglavici, pri obolenjih srca in krvnega obtoka, za starejše in oslabele ljudi ter pri preobčutljivosti

(>>alergiji<<) za sonce.

Če samo malo pretiravamo s sončenjem, se pojavita rdečina kože in blaga oteklina, to spremlja občutek srbenja in napetosti kože, ki lahko traja nekaj ur do nekaj dni, kasneje se pojavi pigmentacija kože. Pri teh blagih vnetjih največkrat zdravljenje ni potrebno. Za ublažitev navadno zadostuje že hladilno mazilo.

Pri intenzivnem sončenju se na koži pojavijo mehurji, ki so napolnjeni s tekočino. Opekline velikokrat spremljata bolečina in povišana telesna temperatura. Na mestu mehurja lahko nastanejo kraste, ki lahko kasneje zapustijo brazgotine. Ob teh težjih poškodbah kože, moramo poiskati zdravniško pomoč.

Če se dalj časa zadržujemo na soncu in si pri tem ne zaščitimo glave s pokrivalom, lahko dobimo sončarico. Znaki so: rdeč obraz, hud glavobol, omotica in vrtoglavica, zvišana telesna temperatura, včasih bruhanje, lahko nastopi nezavest. Prizadetega moramo prenesti na hladno, v senco. Leži naj tako, da ima dvignjeno glavo. Bolniku damo na glavo in telo mrzle obkladke. Če je pri zavesti, naj pije hladne pijače. Pokličemo zdravnika.

GOVOR DELFINOV

Delfini... ta neverjetna in ljubka bitja žive na Zemlji morda že več kot 60 milijonov let - dovolj, da postanejo pametni, verjetno zelo pametni. Delfini proizvajajo določene zvoke, ampak to, kar morski biologi, vztrajno poizkušajo preučiti je sposobnost telepatičke komunikacije... zvok njihove tišine. Delfini znajo govoriti, ampak mi se z njimi lahko pogovarjamo samo s pomočjo telepatije.

Otrokom z ljubeznijo

Če ste gledali film "Zvezdne poti 3",

veste o čem govorimo. Spomnite se prizora v katerem Spok plava z delfinom, ki se pogovarja z njim. Delfin mu odgovarja in vsi njegovi odgovori se izkažejo za točne. Zdaj pa nekaj, kar res ne pripada domišljiji.

Lindi Gudman, enemu najbolj znanih astrologov danes je povedal prijatelj, katerega ime ni hotel, da v bivši Sovjetski zvezi in v ZDA delajo posebne tajne poizkuse z delfini. Od prijatelja iz KGB-ja je dobil dovoljenje, da prisostvuje preučevanju delfinov.

Pokazalo se je, da so delfini del

velikega projekta iz področja metafizike in njej sorodnega. Eden izmed poizkusov je pritegnil večjo pozornost.

Izbrane nosečnice so v času nosečnosti vsak dan plavale v bazenu s delfini. Zaradi varnosti so bile pod stalnim nadzorom strokovnjakov.

Matere so ostale v bazenu od 15 do 20 minut. Predvidevajo, da so v tem času delfini komunicirali z zarodkom. Potrebno je vedeti, da zarodek še ni človeško bitje, ampak to postane šele, ko začne samostojno dihati. V tem kratkem času je lahko delfin na nek način preko enake življenjske energije, ki veže vsa živa bitja,



>>programiral<< del preko 40 milijard električnih celic v možganih zarodka.

Otrok se je potem rodil pod vodo v posebnem sterilnem bazenu brez prisotnosti delfinov. Pravijo, da potem sledijo skoraj neverjetne stvari.

Morski misleci

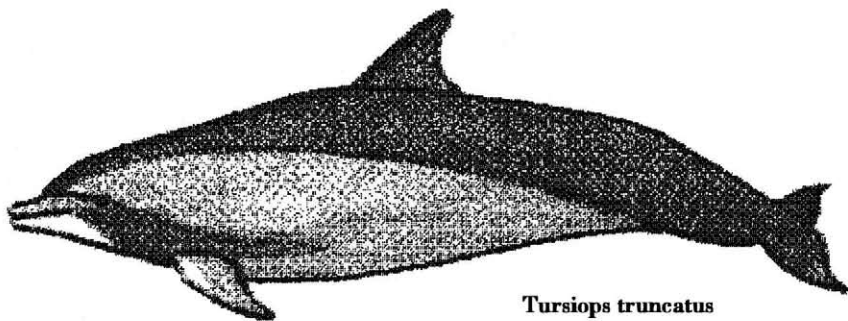
Tako rojeni otroci nikoli ne zajočejo pri prehodu na zunanji svet. Ta dogodek otrok sprejme z manj traume, ker preide iz enega vodnega sveta v drugi. V prvih tednih razvoja lahko otrok tudi po nekaj minut spi z licem obrnjenim v vodo in se tako privadijo na dihanje zraka. Otroci, ki so imeli srečo, da so svoje prvo znanje dobili, od delfinov odrasčajo kot "super otroci".

Metafiziki v bivši Sovjetski zvezi verjamejo, da bi otroke lahko naučili uporabljati tudi takoimenovano tretje oko kot laserski snop ali pa v druge vsem Indijcem dobro poznane miroljubne namene.

Uspehe sovjetskih znanstvenikov na tem področju pripisujejo predvsem njihovem dobrem poznavanju univerzalnih zakonov metaznanja. Kako in kaj lahko delfini sporočijo?

Jim Kamings ameriški raziskovalec in prijatelj delfinov trdi, da delfini poleg tega, da lahko proizvedejo veliko zvokov, prenašajo svoja sporočila tudi s pomočjo telepatičkih zvijač.

Do sedaj so zabeležili mnogo



Tursiops truncatus

Priča Linde Gutman trdi, da se je sam prepričal, da ti otroci že v 12 tednu življenja hodijo in govorijo z lahkoto povprečnega tri letnega otroka. Zveni skoraj nemogoče.

Vendarle nekateri mali zemljani dobijo neverjetne sposobnosti tudi brez pomoči morskih mislecev. V Ameriki je poznan primer otroka, ki je svojo prvo besedo izgovoril že v sedmem tednu življenja in je malo za tem povezal že prve stavke. Ko je imel tri leta je namesto, da bi se igral z barvicami prvič prečital biografije Einsteina in Tesle.

različnih sporočil delfinov. Joan Ouns, autorica knjige Delfinska zveza je prejela sporočila s popolnoma tehnično vsebino. Dala jih je v nadalnje raziskovanje. Ljudje v Kaliforniji in Avstraliji trdijo, da so prejeli sporočila delfinov, ki so se nanašala na odnose v družabnem življenju, zgodovino človeštva in glasbe. Kaj vse bi nam delfini še povedali, če bi jih mi razumeli. Vsekakor pa se lahko zavemo, da zraven nas ljudi na zemlji živijo še ena pametna in civilizirana bitja.

Po reviji Tajne pripravil Grega Marinič

TRAJNE POSLEDICE POTAPLJAŠKIH OBOLENJ

Potapljaška obolenja nastanejo kot posledica hitrih sprememb pritiska na človeka. Razen v potapljanju se pojavljajo tudi v aviaciji, astronautiki, pri delavcih v kesonu in hiperbaričnih komorah.

V osnovi sta dva načina delovanja sprememb pritiska na človeški organizem:

Mehanično delovanje - povzroča deformacijo telesnih votlin izpolnjenih s plinom, tako ob potopu kot povratku na površino. Poškodbe, ki tako nastanejo imenujemo barotrauma.

Indirektno delovanje - se pojavi v toku ali po prihodu na površino, ko v telesu nastanejo mehurčki plina, ki je v času potopa stopljen v telesnih tkivih in tekočinah. Takšno obolenje imenujemo dekompresijska bolezen.

V večini primerov se obolenja, ki tako nastanejo manifestirajo z izgubo nekaterih telesnih funkcij v času prihoda na površje ali neposredno po potopu. Specifično zdravljenje v obeh primerih je rekompresija, ponovno dajanje pod pritisk obolenega. Nevšččnosti se odpravijo in telesne funkcije se ponovno vzpostavijo. Toda kljub zdravljenju, velikokrat ostanejo trajne poškodbe zdravja, saj so v času od pojava obolenja do prihoda v rekompresijsko komoro že nastale

trajne spremembe živčnega tkiva.
**OBOLELEGA TAKOJ V KOMORO,
SAJ JE OD HITROSTI PRISPETJA
V KOMORO ODVISNA
UČINKOVITOST ZDRAVLJENJA.**

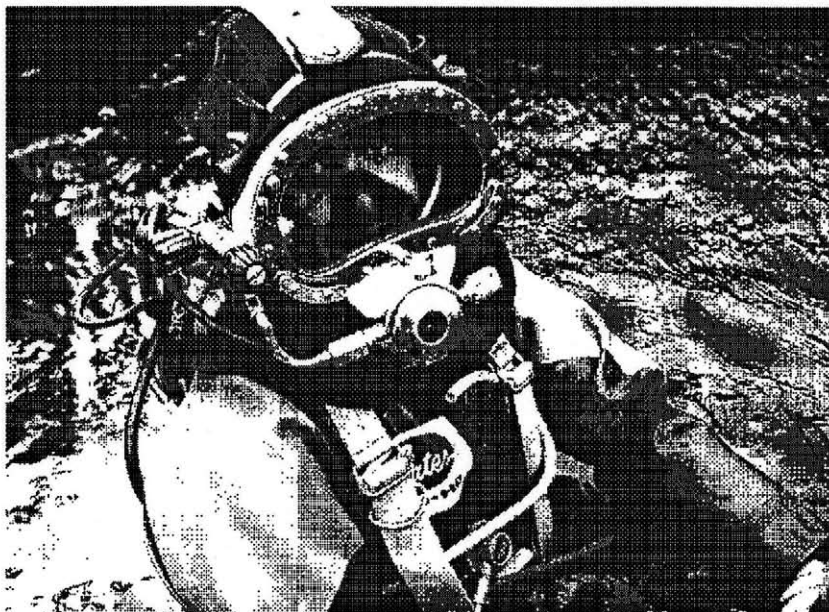
Vemo, da v potapljanju lahko nastanejo poškodbe zdravja, ki se pokažejo kot nevšččnosti šele v daljšem času po potopu. Najpogostejša je kostno mišično sklepna oblika dekompresijske bolezni.

Obstajajo dokazi, da nastajajo poškodbe, ki ne pokažejo znakov takoj, temveč so vzrok velikokratnih ponavljanih kršitev dekompresijskega režima, manifestirajo pa se šele po večletnem potapljanju.

**TOREJ TUDI MALENKOSTNI
PREKRŠKI DEKOMPRESIJSKEGA
REŽIMA BREZ POSLEDIC NAM NE
POVEDO, DA SMO TOLIKO BOLJ
ODPORN, VENDAR SE NAM
KOPIČIJO IN SE BODO POKAZALI
KOT DEKOMPRESIJSKA
BOLEZEN.**

**NEKAJ OSNOVNIH NAČEL
POTAPLJANJA:**

1. Globinska meja za profesionalne potapljače, ki se potapljajo s komprimiranim zrakom je 50m. Ta meja je postavljena zaradi naraščajoče nevarnosti potapljanja



na večjih globinah. V profesionalnem potapljanju se vsak potop globlje od 30 m pazljivo kontrolirajo in izvajajo samo ob prisotnosti rekompresijske komore na kraju potapljanja in ob predpisanem nadzoru.

2. Najbolj prepoznaven razlog dekompresijske bolezni je časovna komponenta potapljanja. Vsakodnevno potapljanje v dalšem obdobju povečuje nevarnost obolenja. Čeprav se potapljamo v mejah krivulje sigurnosti, je rizik še večji, če se večkrat zaporedoma potapljamo pod pogoji profilaktične dekompresije (izven krivulje sigurnosti z dekompresijskimi postanki).

3. Potapljati se moramo samo z uradno sprejetimi dekompresijskimi tablicami. Nikdar se ne potapljamo v ekstremnih režimih. Dekompresijski računalnik je le ena od kontrol potapljanja, potop moramo vedno

planirati po tablicah. Pri tem ne smemo pozabiti na poznane faktorje, ki povečujejo rizik obolenja; starost, utrujenost, psihofizične sposobnosti, debelost, CMAS dovoljuje mladim nedoraslim osebam (od 14 let) potapljanje, vendar jih hkrati omejuje in s tem opozarja na njihov večji rizik, (še nezarasle odprtine v predkomorski pregradi levega in desnega srca, področje rasti kosti se lahko poškoduje z inertnim plinom ki nastane pri dekompresiji, ...). Zato naj se mladi potapljači ne potapljajo globlje kot 20m in še to v spremstvu starejših - razumnejših potapljačev.

4. Potapljanje je razburljiv ali potencialno nevaren šport. Vsako leto umre nekaj potapljačev. Nekateri ostanejo doživljenski invalidi. Marsikateremu ozdravljenemu potapljaču v nekaterih primerih ostanejo trajne posledice poškodbe

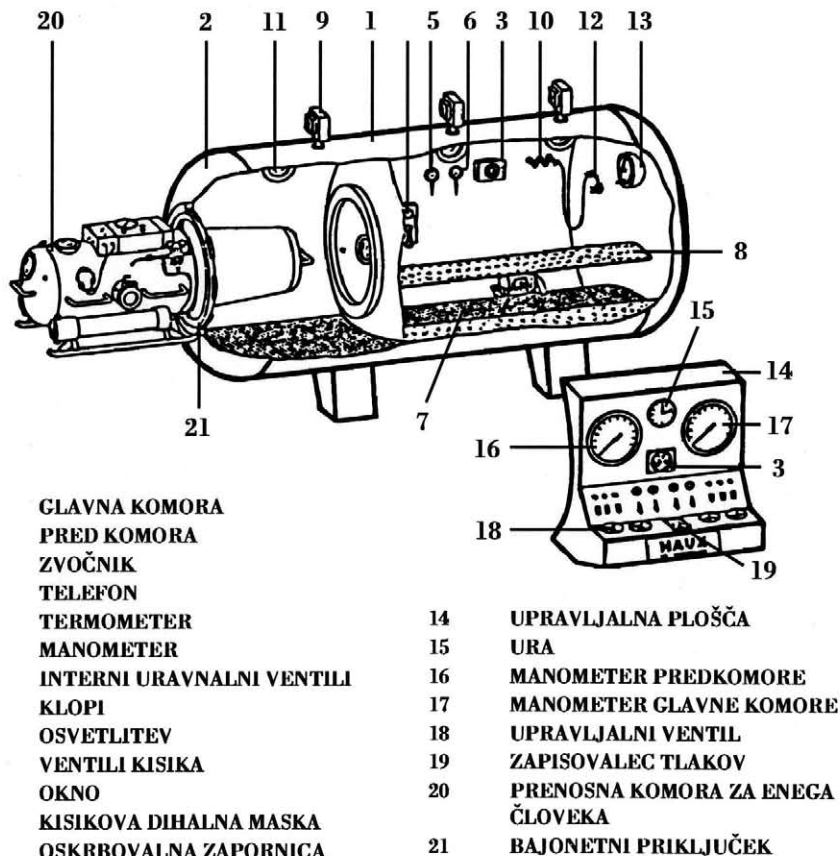
centralnega živčnega sistema.

**5. PAZLJIVO NAČRTOVANO IN
OPRAVLJENO POTAPLJANJE JE
LAHKO SIGUREN IN LEP ŠPORT.
IZKUŠNJE SAME NISO DOVOLJ,
DA TE ZAŠČITIJO IN USTVARIJO
LAŽEN OBČUTEK SIGURNOSTI.
POTENCIALNIH NEVARNOSTI
POTAPLJANJA NE SMEMO
NIKDAR POZABITI.**

Upam, da vam s tem besedilom , ki sem ga sestavil iz različnih člankov JUSMER-RONJENJE nisem zagrenil letošnjega potapljanja, želel pa sem še enkrat opozoriti na nevarnost, ki preži na nas in morda tako prispevati k še enemu letu potapljanja a brez nesreče.

Andrej Furman

DEKOMPRESIJSKA KOMORA



EMBOLIJA PRI POTAPLJANJU NA DAH

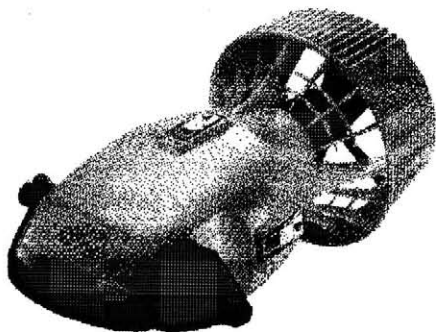
Težko, vendar mogoče...

Ko sem se v septembru 1992 udeležil kot član naše reprezentance Svetovnega prvenstva v podvodnem ribolovu na Malorci, nas je vse podvodne lovce presenetila novica, da je eden od reprezentatov San Marina pri pregledu terena zbolel za dekompresijsko boleznijo. Še bolj nas je presenetila ta novica zato, ker kot potapljač poznam, da je dekompresijska bolezen možna >>le<< pri potapljanju z jeklenko. Kot podvodni lovec pa vem, da ti nikdar ne pregledujejo terena z avtonomno potapljaško opremo. Zato me je že takrat zanimala ta novica, saj o dekompresijski bolezni pri potapljanju na dah praktično nisem vedel ničesar.

V reviji Pesca Sub, sem zasledil članek z zgornjim naslovom, v katerem prof. Mauro Ficini, priznan zdravnik hiperbarične medicine, podrobno razlaga primer Daniela Baccia reprezentanta San Marina v podvodnem ribolovu.

Daniel Bacci je za pregled terena uporabljal tehniko, ki jo Italjani imenujejo >>a paperino<<, teren je pregledoval s podvodnim skuterjem in si tako zmanjšal porabo kisika ter omogočil globlje in dolgotrajnejše potope na dah. Tako se je potapljal

šest dni v globino približno 35 m s podvodnim intervalom 2-3 minute in intervalom na površju okrog 1 minute. Šesti dan, po treh urah potapljanja - a paperino, je opazil, da nekaj ni v redu in se vrnil na čoln. Mravlinčenje udov desne strani stopnjevalo v omrtvičenje z



Podvodni skuter

zmanjšanjem moči in se končno spremenilo v paralizo.

Spremljevalci so ga takoj prepeljali v bolnišnico, kjer so mu že po uri zdravniške pomoči - zdravljenja v hiperbarični komorijo vsi znaki paralize skoraj popolnoma izginili. Ostala je le zmanjšana občutljivost desne roke in noge.

Vsi pregledi, vključno z TAC lobanje, niso dali nobenih rezultatov, kljub temu se je potihoma začela širiti

govorica, da je športnik zbolel za dekompresijsko boleznijo v apneji.

Toda dr. Facini se s to teorijo sploh ne strinja, kajti sam je kasneje pregledal Baccia in izvid magnetne resonance lobanje in kostnega mozga, je bil popolnoma normalen. Prof.dr. Facini povdarja, da je apneja čudovita disciplina, ki aktivira pozitivno celo serijo odgovorov metabolizma, ki se povečuje vse do popolne optimizacije.

Vendar je ob apnei potrebno istočasno dodati drug kategoričen aksiom, ki govori o varnosti in ga lahko povzamemo z besedami: >>nikdar ne smemo na silo povečevati naših zmogljivosti, ne iti preko naših meja, naučiti se jih moramo spoznavati in še posebej prepoznavati<<.

O dejanskem številu mrtvih pod vodo (pri potapljanju v apneji) so si statistike zelo različne od 3000, ki jo je objavilo združenje OMS, 900 ki jih je objavil INSTANT in mogoče bolj verjetne število 400 mrtvih na leto v apneji. Vsi ostali primeri spadajo v zadušitev pri utopitvi. Medtem, ko lahko preštejemo na prste ene roke smrtnne primere, ki so se pripetili z dihalnim aparatom. Iz tega je razvidno, da je apneja kljub čudoviti izrednosti športnega posega, izredno nevaren šport z veliko tveganja. Prof. Facini je leta 1980 na kongresu Sims, dokazal, da se pri tekmovalcih v podvodnem ribolovu pojavila enkrat ali večkrat nezavest zaradi anoksije v 26 %, medtem ko se je takoimenovana predomedlevična faza (ki jo predstavlja vrsta simptomov v glavnem na čutilih, sluhu, vidu,

občutku - mravljinčenje), ki se pojavi nekaj delčkov sekund pred izgubo zavesti, pojavila pri 76% podvodnih lovcev. Kar nam daje osnovno razlago, da apneja privede vedno in konstantno do hipo-anoksije (pomankanja kisika v tkivu), njihova stopnja in proporcionalnost pa je le delno odvisna od trajanja apneje.

Tudi tehnika paperino in vlečenja podvodnega ribiča s čolnom lahko privede do pomanjkanja kisika. Obstajajo sicer proporcionalni parametri (teža, višina,...), ki določajo porabo kisika v določenem času in tudi glede na določeno fizično dejavnost. Toda s porabo kisika je povezana cela vrsta dejavnikov, ki jih nihče na svetu ne more določiti ali vsaj predvideti. Kot primer lahko povemo, da nenadno povečanje kateholamina (hormoni strahu, čustev in stresa, hormona, ki se prične pospešeno izločati tako pri živalih kot ljudeh pri občutku ogroženosti, agresiji) povzroči porabo vsega kisika, ki ga ima telo na razpolago v samih 6 sekundah. Kadar nevronom (živčnim celicam) manjka optimalna količina kisika, ki je potrebna za energijo in omogoča delovanje njihovih kompleksnih funkcij, le ti prenehajo delovati, vendar njihove življenske zmožnosti ostanejo nedotaknjene. V tej deficitarni situaciji prenašanja energije, kar je povezano s kisikom, možgani začnejo varčevati s presnovo, kar privede med drugim tudi do nezavesti, zastoja dihanja, to pa je klasičen simptom anoksije. To je velik rizik, ki ga potapljači na dah morajo poznati in razumeti. Anoksija, ki skupaj z acidozo (zastrupitvijo s

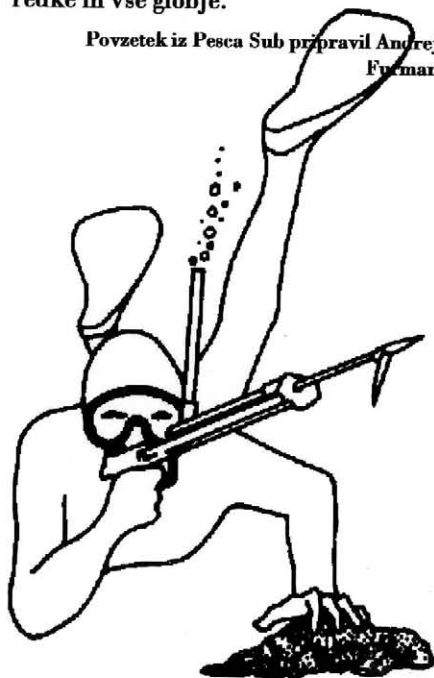
kislinami, ki nastnejo v krvi zaradi motenj pri presnavljanju in je povezana s povečanjem odpadnih plinov predvsem ogljikovega dioksida), pomeni dosti večjo nevarnost in tveganje od mehurja, ki nastane v tkivu in zamaši končno veliko arterijo.

Po domnevah prof. Facinija in glede na izvide je Bacci imel ishemične ali hipoanoksične bolečine enega dela možganov, ki ustreza notranji kapsuli leve hemisfere. To je potrebno pripisati njegovemu absurdnemu obnašanju, zaradi katerega je prišlo do pomanjkanja kisika in neizogibne acidoze. Saj bi ob mehurčkih, ki nastanej v primeru dekompresijske bolezni, simptomi ne le izginili spontano, postali bi vse bolj očitni, kot je klasičen primer dekompresijske bolezni.

S tem pa se seveda ne izključuje tudi ta možnost, vsaj teoretično je mogoče tudi pri potapljanju na dah dobiti dekompresijsko bolezen (čeprav je to zelo malo verjetno). Lamphirjeva krivulja jasno ponazarja, da v primeru, če je čas na površini daljši od časa v apneji, neglede na globino potopa, ta rizik praktično ne obstaja. Le v primeru, ki ga je povzročilo obnašanje Baccia, postane ta rizik matematično možen. Prof. Facini odločno trdi, da je pri potapljanju na dah mnogo bolj nevarna anoksija in acidoza. Začasna paraliza, motnje čutil zaznavnosti so znaki enega samega pojava in sicer pomankanja kisika. Zato je neobhodno, da poznamo lastne meje zmogljivosti in da jih nikoli ne

presežemo. V mislih je potrebno imeti tudi nepredvidene dejavnike (mrzel tok, večje riba, ...) na katere moramo biti pripravljeni, da nam ne bi čustva in stres porabili vsega kisika. Kljub vse opreznosti je možnost nezvesti vedno na preži, zato moramo absolutno spoštovati pravilo: Nikoli sam v vodo - to pomeni, da imamo v sili vedno nekoga, ki nam dvigne glavo iznad gladine vode, kar je lahko edina rešitev problema, ki lahko v obratnem primeru ostane le krut spomin. Le ob striktnem upoštevanju navodil, bo apnea lahko še nadalje čudovita aktivnost, ki se odvija v fantastičnem okolju. Mehurji naj ostanejo potapljačem z jeklenkami, podvodni lovci pa imajo že tako preveč težav z ribami, ki so vse bolj redke in vse globlje.

Povzetek iz Pesca Sub pripravil Andrej Fučman



PRESAJANJE KORAL V MORJU

Bi bila dovolj že vejica, zasajena na dnu morja, da bi korale ponovno zaživele? Ta ideja se je porodila Leonardu Fuscu, znanemu koralnemu piratu, ki je bil tudi protagonist razvpitega lova na rdeče zlato iz petdesetih let. Fusco je o tem govoril že leta 1983 v pismu za to pristojnim organom.

K argumentu se je vrnil oktobra 1988 na srečanju v Algheru na Sardiniji. >>Korale, ki smo jih ropali v prejšnjih desetletjih, lahko ponovno oživimo. Zadostovala bi presaditev majhne vejice na podlago, primerno za reprodukcijo. Tako bi dobili v času približno deset let populacijo primernih dimenzij<<, je izjavil Fusco v začetku maja 1989 na manifestaciji >>Oživitev koral<<, ki je bila v Algheru.

O tem so opravili tudi praktični poiskus, kar je prvi tak primer na svetu. V Nereovi jami, na 18 metrih globine, so odlomili drobne koščke koral, zatem so le-te vsadili v koščke mahu, prinešene iz vdolbin morskih skal. Vžgali so jim zaporedno številko in jih pritrdili na skalne gmote v morju. Poskus so opravili na različnih globinah, torej tudi v različnih življenskih razmerah. Koščke koral so izmerili (dolgi so bili 4-6 cm), da bi lahko v prihodnje spremljali njihovo rast.

>>Odslej je Nereova jama naravno znanstveni laboratorij<<, je izjavil Franco Capodarte, ki je pri RAI vodja sektorja za podvodna snemanja.

Znanstveniki se bodo periodično spuščali v globino in pregledovali rast in razvoj koralnih vejic. Kmalu bodo opravili tudi nove presaditve v večjih globinah (od 70 do 120 metrov), ki so idealno okolje za korale.

Toda kakšne so realne možnosti za ponovno oživitev koral? In koliko časa bo preteklo, da bo nova populacija tudi komercialno kar najbolj donosna? >>Na ta vprašanja, žal še ne moremo odgovoriti<<, razlaga Corrado Piccinetti, direktor laboratorija za morsko biologijo v Fanu: >>O tem ožigalkarju vemo še zelo malo. Upamo, da bo umetna vzreja v prihodnje omogočala tudi neposredno opazovanje in nadaljnje raziskovanje.<<

Uporabnost vseh teh študij je po mnenju strokovnjakov primerna le za zahodno Sardinijo, kjer so v preteklosti v veliki meri lovili (in plenili) korale. >>V zlatih letih<<, je izjavil Fusco, >>se je iz morskega dna dnevno prinašalo po dva in trikilogramske grmiče, dolge tudi po 70 cm in izredne kakovosti. Danes je vse to le še spomin. Kriva je požrečnost v preteklosti, ki se je razpasla predvsem v sedemdesetih letih.<< Takrat se je cena koral potrojila in je od Sante Terese di Gallura do Sant'Antioca (vzdolž cele obale od severa do juga Sardinije) obstajalo 200 in več specializiranih bark za lov na korale. Tako, da so na tem področju korale skoraj izumrle.

Iz revije Življenje in tehnika pripravil
Tomaž Urbančič

MARINIRANE RIBE

Sestavine:

1kg ocvrtih (ali pečenih na roštilju) rib (plava riba)
2,5dl olivnega olja
1dl vinskega kisa
2 žlički sladkorja
5 strokov česna-seseklanega, sol, poper
veliko peteršilja in rožmarina

Priprava:

Ribe ocvremo ali spečemo na roštilju in jih pustimo, da se ohladijo. Posebej skuhamo olje, kis in začimbe in vse skupaj ohladimo in ohlajeno prelijemo preko rib. Pustimo stati preko noči, ali pa celo nekaj dni v hladilniku (mariniramo).

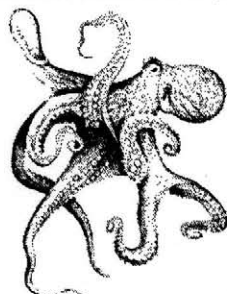
Marinirane ribe postrežemo kot hladno predjed ali pa kot glavni-hladni obrok, ki še posebej prija v večasih že prevročih poletnih mesecih.

HOBOTNICA V SOLATI

PO DALMATINSKO

Sestavine:

80dag hobotnice
50dag krompirja
4 stroki česna
olivno olje, kis, sol, poper
zeleni peteršilj, malo rožmarina



Priprava:

Hobotnico in krompir kuhamo toliko časa, da je krompir mehak, vse v isti vodi ohladimo. Nato krompir olupimo, ga zvežemo na krlje, prav tako hobotnico. Začnimo s stisnjenim (drobno narezanim) česnom, poprom, soljo, peteršiljem, kisom, oljem in rožmarinom. Vse dobro premešamo ter serviramo hladno v stekleni posodi.

Solata bo boljša, če nekaj časa stoji na hladnem v hladilniku.

Bojana Lobodnik Gomilek

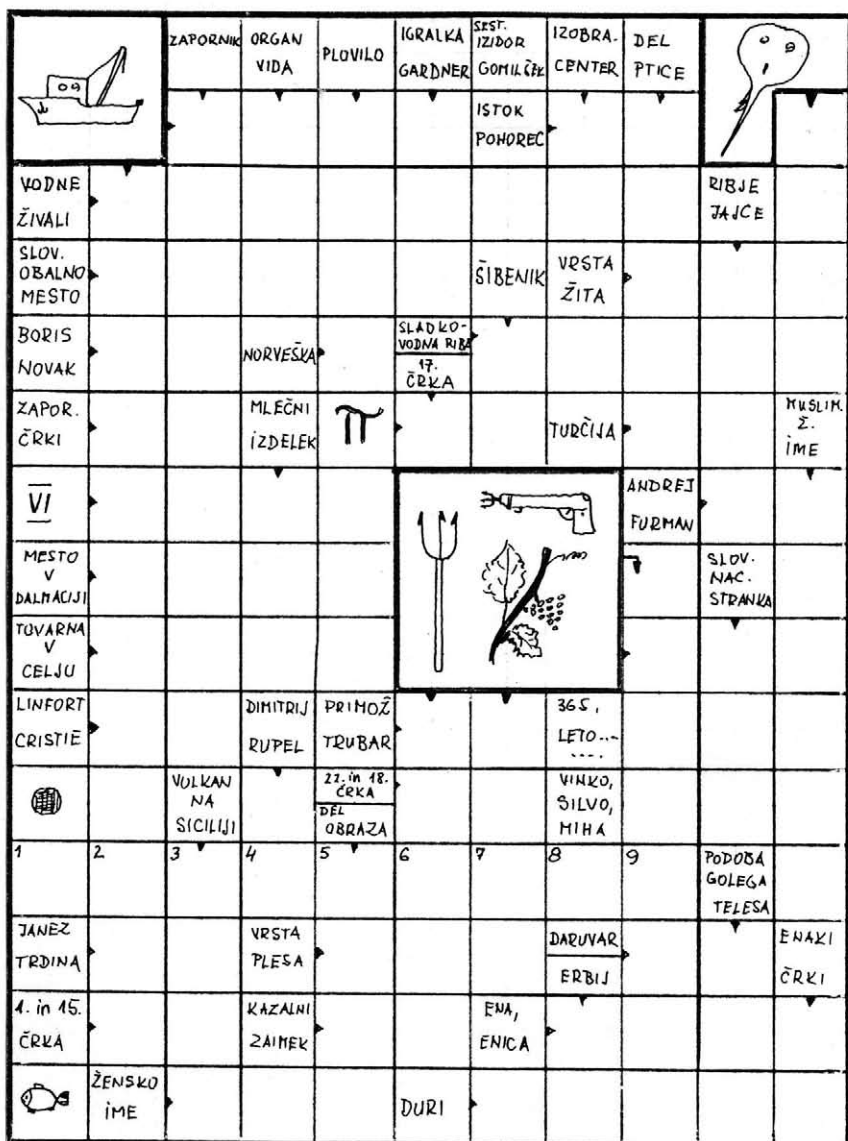
MALG SMEHA NOBE NEMU NE ŠKODI



Ali rešujete tudi takšne kot sem jaz?



Brez besed



Križanko pripravil Izidor Gomilšek

Določi besedo s pomočjo križanke:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---