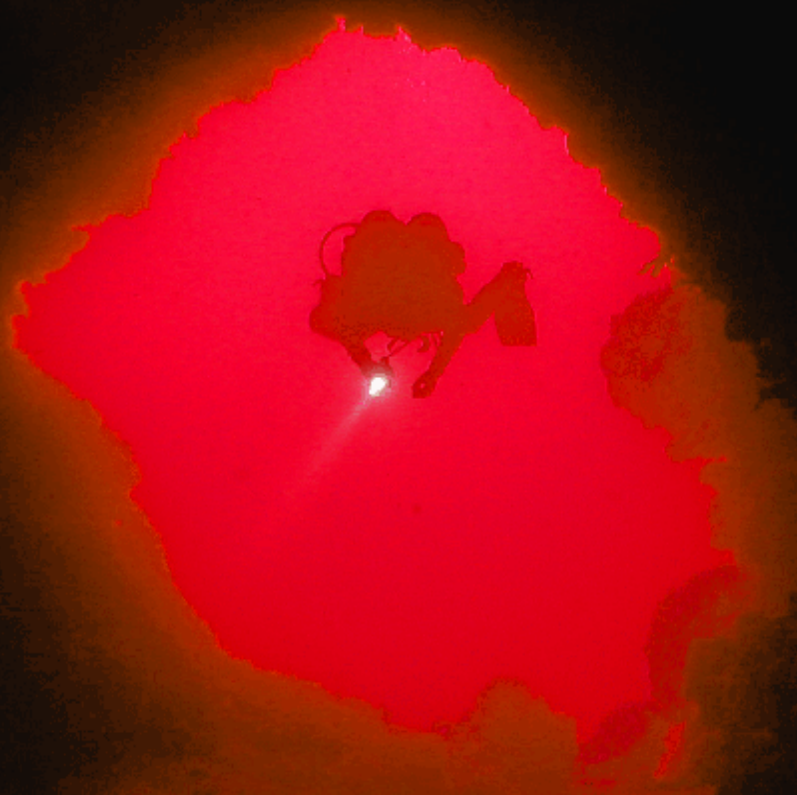


Nov. 2010

Potápačský občasník

eNews



**Novinky
z prostredia
potápačského
centra a klubu Aronnax**

0915 841 612, www.aronnax.sk, centrum@aronnax.sk

V novom sídle spoločnosti

Ako sme už zverejnili v ostatnom čísle vydania eNEWS, naša spoločnosť ARONNAX s.r.o. sa z Petržalky presťahovala do II. bratislavského obvodu na adresu Líščie Nivy 21.

Aj keď nás v nasledovnom zimnom období čaká v novom Potápačskom centre ešte veľa rekonštrukčných prác, už sme stihli zorganizovať viacero potápačských podujatí a eventov. Spomeňme aspoň:

- Veľkú rumovú párty, stretnutie potápačov s "odovzdávaním si skúseností",
- ScubaBurzu - výmenné stretnutie a

predaj/kúpu jazdeného potápačského materiálu a techniky,

- Halloween, strašidelnú oslavu jesenných sviatkov pre deti.

Momentálne pracujeme na parkovných miestach v našom objekte a plniacej stanici. Naším cieľom bude minimalizácia potreby nosenia ťažkých zásobníkov a zrychlenie odovzdávky plných fliaš návštevníkom centra. Po prestavbe suterénnych priestorov im k dispozícii bude aj klubovňa s čítárňou potápačskej literatúry. Tešíme sa na Vás!

Robert Korim



Pod' súťažit' s

Aronnax - om

Všetci si radi čosi dokazujeme. A mnohí sa aj radi porovnávame. A tí najodvážnejší aj súťažia. náš kolektív každoročne poriada súťaž družstiev v plávaní pod vodou. 10- členné štafety, prekonávajú pod vodou 25 metrové úseky po dobu jednej hodiny. Tento ročník, už 4. v poradí sa uskutoční v piatok 14. januára 2011 na bazéne Lafranconi pri FTVŠ UK v Bratislave.

Pretekári - plavci s plutvami sú rozdelení do kategórií amatérov aj profesionálov. Ale verte nám, najsrdnejšie sa bojuje v kategórii Masters (borcov nad 40 rokov), kde nikto nikomu nič nedaruje. Ak si chceš zmerať preveriť svoje schopnosti, alebo nám pomôcť s organizáciou podujatia, ohlás sa včas na známej E-mailovej adrese:

centrum@aronnax.sk



pf 2011

Naš počtom malý, ale o to úprimnejší kolektív spoločnosti ARONNAX praje tebe, celej tvojej rodine a najbližším priateľom ležérne prežitie Vianočných sviatkov a pokojný silvestrovský prechod do nového roka.

V prichádzajúcom roku 2011 ti želáme veľa osobných aj pracovných úspechov. Veľmi nás bude tešiť, ak ti prinesie veľa krásnych zážitkov zo Sveta Ticha.

**Zdravie - Lásku - a čistú vodu
nám všetkým!**

- Požičovňa



Naša spoločnosť od septembra 2010 sídli v samostatnom dome so záhradou v II. bratislavskom obvode na ulici Líščie Nivy 21, Bratislava - Ružinov.

Centrum Aronnax, nájdeš hneď vedľa objektu známej IT spoločnosti Slovanet na križovatke ulíc Záhradnícka a Líščie Nivy.

Tých čo prídu s MHD upozorňujeme, že len 30 metrov od nás sa nachádza zástavka električkových liniek čísiel 8, 9 a 14, ako aj autobusov číslo 50 a 66. Názov zástavky nájdeš na zoznamoch ako "Slovanet".

Majiteľom áut oznamujeme, že zaparkovať môžu na príhľom parkovisku, oproti budove nášho centra ako aj v príhľých uličkách.

Aronnax je vlastne malý a útulný domček žltej farby s tehlovými oknami. Pod popisným číslom 21 je symbol potápačskej zástavky. Rovnakým spôsobom je označený aj vchod - kovové vráta bordovej farby vedúce do záhrady. Hľadaj zvonček označený červenou nálepkou s bielym diagonálnym pásom.

Lokalizácia centra a cestovnej kancelárie

Aronnax



Nové kontakty ARONNAX

Adresa:
Líščie Nivy 21
821 08 Bratislava

Potápačské centrum
Orange: 0915 841 612
e-mail: centrum@aronnax.sk

Cestovná kancelária
T-mobil: 0903 228 686
e-mail: travel@aronnax.sk
skype: Aronnax Travel

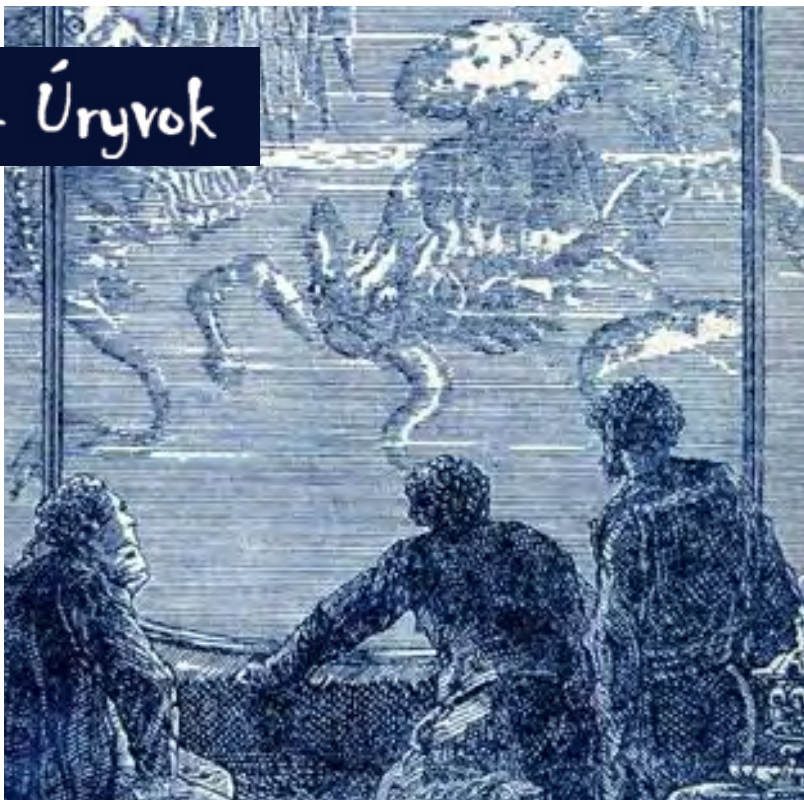
Web
www.aronnax.sk



GPS:

48.09'23.07" N
17.08'29.38" E

- Úryvok



Niekoľko čísiel a technických podrobností o ponorke Nautilus

O chvíľu sme už sedeli na diváne v salóne a fajčili cigary. Kapitán mi predložil nákres, na ktorom bol plán, prierez a celkový pohľad na Nautilus. Potom začal podrobný výklad týmito slovami:

- Tu vidíte, pán Aronnax, všetky rozmery lode, na ktorej plávate. Je to hodne predĺžený valec s kuželovitými koncami. Pripomína cigaru, má teda tvar, ktorý už použili v Londýne pri niekoľkých stavbách tohto druhu. Dĺžka valca, od jedného konca po druhý, je presne sedemdesiat metrov a jeho najširšie

priečne trámy majú osem metrov. Nie je to teda jedna desatina celej dĺžky, ako majú vaše rýchle parníky. Trup je dosť dlhý a aerodynamický, takže rozrážaná voda môže ľahko odchádzať a nekladie nijaký odpor.

Z týchto dvoch rozmerov si jednoduchým výpočtom zistíte povrch a objem Nautila. Povrch meria tisíc jedenásť štvorcových metrov a štyridsaťpäť stotín, objem je tisíc päťsto kubických metrov a dve desatiny, čo znamená, že keď sa úplne ponorí, vytlačí a teda aj váži tisíc päťsto kubických metrov čiže ton. Keď som robil plány tejto lode, určenej na podmorskú plavbu, chcel som, aby na hladine vody bola z deviatich desiatín ponorená a iba jednou desatinou vyčnievala. Za takýchto podmienok mala potom vytlačiť iba deväť desiatín svojho objemu, čiže tisíc tristo päťdesiat celých a štyridsaťosem stotín kubických metrov

a vážiť práve toľko ton. Nesmel som teda prekročiť túto váhu, ak som staval loď podľa už spomenutých rozmerov. Nautilus má dva trupy, vnútorný a vonkajší, spojené železnými svorníkmi v podobe písmena T, ktoré ho neobyčajne spevňujú a vďaka tomuto komorovitému usporiadaniu Nautilus vzdoruje, akoby bol z jedného kusa, akoby bol plný. Jeho obal sa nemôže prehnúť. Je veľmi pevný, a to nie iba preto, že je posietený nitmi, ale pretože má takúto konštrukciu a je z prvotriedneho materiálu. Obstojí aj v najrozbúrenejšom mori. Obidva trupy sú vyrobené z oceľových plátov, ktorých špecifická váha v pomere k vode je sedem celých a osem desiatín. Prvý obal je hrubý päť centimetrov a váži tristo deväťdesiatštyri ton a deväťdesiatšesť stotín. Druhý trup, vlastný kýl lode, je vysoký päťdesiat a široký dvadsaťpäť centimetrov a váži šesťdesiatdva ton. Stroje, príťaž, rozličné príslušenstvo a zariadenie, vnútorné priečky a vystuženie vážia spolu deväťsto šesťdesiatjeden ton a šesťdesiatdve stotiny, a keď to pripočítame k tristo deväťdesiatim štyrom tonám a deväťdesiatim šiestim stotinám, dostaneme celkovú váhu tisíc tristo päťdesiatšesť ton a päťdesiatosem stotín. Súhlasí?

- Súhlasí, - povedal som.
- Ak teda Nautilus pláva po hladine za týchto podmienok, - pokračoval kapitán, - vyčnieva z vody jednou desatinou. Ale ak mám na lodi nádrže, ktorých obsah rovná sa tejto desatine, totiž sto päťdesiatim tonám a sedemdesiatim dvom stotinám, a ak nádrže naplníme vodou, potom loď vytlačá tisíc päťsto sedem kubických metrov, čiže je o toľko ťažšia a celá sa ponorí. A to sa tu bežne robí, pán profesor. Takéto nádrže sa nachádzajú pri vnútorných stenách v dolných častiach Nautila. Keď otvorím kohútiky, nádrže sa naplnia a loď sa

ponorí tesne pod hladinu.

- V poriadku, kapitán. Chápem, že sa môžete ponoriť tesne pod hladinu oceána. Ale čo vo väčšej hĺbke? Váš podmorský stroj tam podlieha veľkému tlaku, a to jednak zhora a jednak zdola v sile, ktorú možno odhadnúť na jednu atmosféru pri hĺbke desať metrov, čiže asi jeden kilogram na štvorcový centimeter.

- Celkom správne, pán profesor.

- Nechápem teda, ako môžete dostať Nautilus do najväčších hĺbok, ak ho celý nenaplníte vodou.

- Pán profesor, - odvetil kapitán Nemo, - netreba si myliť statiku s dynamikou, lebo potom sa nevyhneme nebezpečenstvu vážnych omylov. Nepotrebujeme sa totiž veľmi namáhať, ak sa chceme dostať do väčších hĺbok oceána, lebo všetkytelesá majú snahu klesať ku dnu. Sledujte môj výklad.

- Počúvam vás, kapitán.

- Keď som chcel určiť, koľko musím pridať ponorke na váhe, aby sa mohla ponoriť, stačilo sa mi zaoberať zmenšovaním objemu vody s pribúdajúcou hĺbkou.

- To je jasné, - prikývol som.

- Voda nie je absolútne nestlačiteľná, ale aj tak sa dá len trochu stlačiť. Podľa najnovších výpočtov toto zmenšenie objemu vody je štyristotridsaťšesť desaťmilióntin na jednu atmosféru, to jest na každých desať metrov hĺbky. Ak sa chcem dostať do hĺbky tisíc metrov, musím vziať do úvahy, že zmenšenie objemu vyžaduje tlak, ktorý sa rovná tlaku vodného stĺpca vysokého tisíc metrov, to jest tlaku sto atmosfér. Bude to teda zmenšenie objemu o štyristotridsaťšesť stotisícin tisícín. Musím teda zväčšiť váhu tak, aby dovedna činila tisíc päťsto trinásť ton a sedemdesiatšesť stotín, namiesto tisíc päťsto sedem a dvoch desiatín, teda zväčšiť váhu o šesť ton a päťdesiatšesť stotín.

- Iba o toľko?

- Áno, pán Aronnax, výpočet sa dá ľahko overiť. Nuž a ja mám náhradné nádrže, do ktorých sa zmestí sto ton. Môžem teda zostúpiť do značných hĺbok. Ak chcem vystúpiť tesne pod hladinu, stačí mi dostať von túto vodu, a keď chcem, aby sa Nautilus vynoril desatinou svojho objemu, musím celkom vyprázdniť všetky nádrže.

Proti tomuto výkladu, opierajúcemu sa o presné čísla, nemohol som nič namietat'. -Uznávam vaše výpočty, kapitán, - povedal som. - A bolo by nezmyselné popierať ich, keď vám skúsenosť denne dáva za pravdu. Ale teraz som si uvedomil celkom reálny problém.

- Aký, pán profesor?

- Keď ste v hĺbke tisíc metrov, steny Nautila znášajú tlak sto atmosfér. Ak by ste chceli v tom okamihu vyprázdniť náhradné nádrže, aby ste nadľahčili loď a vystúpili na hladinu, musia pumpy prekonať tlak sto atmosfér, čiže sto kg na cm². Ale na to je potrebná sila ...

- Ktorú mi môže poskytnúť iba elektrina, - poponáhľal sa povedať kapitán

Nemo. - Opakujem vám, pane, že dynamická sila mojich strojov je takmer nekonečná. Pumpy Nautila majú zázračnú silu. Sám ste to pocítili, keď stĺpy vody dopadli ako dravý prúd na palubu Abraháma Lincolna. Ale náhradné nádrže používam iba vtedy, keď chcem dosiahnuť stredné hĺbky od tisíc päťsto do dvetisíc metrov, a to preto, aby som si šetril stroje. Ale keď sa mi zažiadava navštíviť oceán v hĺbke asi jednej míle pod hladinou, používam síce zdĺhavejšie, ale rovnako bezpečný postup.

- Aký, pán kapitán? - opýtal som sa.
- Povedať vám to, znamená, že vám musím vysvetliť, ako Nautilus riadim.

Úryvok z XIII.-tej kapitoly knihy Julesa Verna: 20.000 mil' pod morom

Profesor Aronnax radí:



AKO
SI
VYBRAŤ

OBLEK

Kúpa obleku zvyčajne nasleduje po tom, čo si adept potápačského športu už obstaral základný výstroj ABC (plutvy, masku, dýchaciu trubicu). Aj oblek, na rozdiel od zásobníka, záťažového opasku či noža považujeme za "osobný výstroj", pretože potápačský oblek je to, čo sa nás bezprostredne dotýka.

Typy a druhy oblekov

Každý potápačský oblek plní v zásade 2 hlavné funkcie. Termoizolačnú, keď nás chráni v sladkých, či v iných vodách s nižšou teplotou proti účinkom podchladenia. Druhou jeho funkciou je ochrana pred odreninami, reznými ranami, ale aj nebezpečnými morskými živočíchmi, z ktorých mnohé pŕhlia, pália, kúšu či pichajú. Z hľadiska použitých materiálov, ich doplnkov a spôsobu izolácie ich delíme na: tropické, mokré, polosuché a suché.

Tropické obleky

Sa nosia vo veľmi teplých vodách trop-

ických morí a plnia v prvom rade funkciu ochrany pred účinkami slnečného žiarenia v prípade nádychového potápania ako aj ochrany pred jedovatými zástupcami potápania živočíšnej ríše. Použitým materiálom býva zvyčajne lycra v podobe v akej ju poznáme z úborov používaných napríklad vo fitness športe či aerobicu. Tenulinké a veľmi elastické kombinézy v žiarivých farbách vyzerajú na telách záujemcov o nádychové formy veľmi efektne. Niektorí výrobcovia dopĺňajú lycru z vnútornej strany o rôzne druhy polyesterových tkanín, čím do určitej miery vylepšujú termálnu ochranu užívateľov týchto oblekov.

Mokré izolačné obleky

Tvoria drvivú väčšinu skladových zásob obchodov s potápačskými potrebami a sú široko dostupné na základniach po celom svete. Mokré obleky sa v prvom rade od seba odlišujú hrúbkou použitého materiálu. V prípade bežných oblekov

ide o mikroporéznu hmotu, ktorou je penený neoprén od hrúbky 2 do 7 mm. Tenšie, dvoj či trojmilimetrové obleky sa používajú najmä v teplých vodách v rozhraní nad 24 stupňov Celzia. Takýmito lokalitami sú napríklad Červené more, pobrežie Austrálie, Stredná Amerika a ďalšie tropické destinácie. Aj keď sa na nás z plagátov cestovných kancelárií často dívajú vysmiatie slečny v krátkych, tzv. shorty oblekoch s hlbším výstrihom, takéto obleky sa pre účely prístrojového potápania nepoužívajú. Dôvodom sú už spomínané morské potvorky, ktoré dokážu zanechať stopy na pokožke takýchto "manekýnov". Uplatnenie krátkych oblekov je preto skôr v potápačských školách pri výcviku v bazéne, prípadne pri "šnorchlovacích" exkurziách na korálových ríffoch bez zanárania sa.

Potápanie v podmienkach mediteránu na Sicílii, Korzike, Sardínii, v Grécku či hoci aj v "našom" Chorvátsku znamená zvyčajne vodu v rozmedzí od 21-24 stupňov. Na takéto potápanie výborne poslúžia 5 mm hrubé obleky doplnené o potápačské topánky a kukly. V ponuke bývajú aj kombinézy s integrovanou kuklou. Podstatou izolačných vlastností mokrých oblekov je skutočnosť, že aj keď do nich natečie voda, oblek samotný zamedzí jej cirkulácii po tele. Voda sa po čase ohreje na teplotu tela, čo po dobu ponoru zamedzí ďalším t e r m á l n y m stratám. Čím lepšie oblek "sadne" na telo jeho užívateľovi, tým lepšie bude plniť túto izolačnú funkciu. Napasovanie obleku je preto otázkou

správneho výberu jeho veľkosti, primeranosti vzhľadom na mužský a ženský model ako aj strihu. 7mm hrubé obleky nájdu svoje uplatnenie najmä v podmienkach studenovodného potápania v sladkej vode či miernejších podnebných pásmach. Pohyb v nich je viac obmedzujúci a otázka strihu preto dôležitejšia. Ich užívateľ ocení najmä anatomicky tvarované lakty, kolena, či v prípade ženských modelov priestor na oblejšie boky a ňadrá. Veľmi často zostávajú 7 mm hrubé obleky z viacerých dielov. Ich výrobcovia sa v snahe odlíšiť sa od iných predhávajú v tom, čo nového a prevratného prinesú. Takto sa na trhu v priebehu rokov periodicky opakujú modely, ktoré sú:

- Zo spodného dielu nohavíc doplneného o hrudnú časť s trakmi, "Long John" a kazajky s dlhými rukávami
- Jednodielnej kombinézy s kuklou
- Kombinézy bez hlavovej časti, ku ktorej sú používané rôzne hrubé vestičky do pol pásu či až do polovice stehien
- A ďalších 3 či 4 kombinácií....

Polosuché obleky

Sú vlastne identické so skôr spomínanými mokrými oblekmi, doplnené o tesniace manžety. Tieto majú podobu zápästných a členkových dielov z pogumovaného neoprénu, ktoré veľmi tesne priliehajú na pokožku potápača a do značnej miery obmedzujú vst-

up vody do obleku.

Tesniace manžety sa nachádzajú aj na lícnici tvárovej časti kukly a v oblasti zip-su. Niektorí výrobcovia, akými je napríklad kanadský Bare, preferujú namiesto masívnych tesniacich manžiet na zápästiach

a členkoch (takéto obleky sa pomerne namáhavo obliekajú) kratučké manžety na predlaktiach resp. predkoleniach. V takomto prípade vzhľadom na možnosť umiestnenia zipsov na konci oboch párov končatín sa obleky nasadzujú pomerne ľahko. Podobne ako u mnohých oblekov, ocení potápač aj u polosuchých oblekoch chrániče kolien, laktov či ramien tam, kde na oblek prilieha kompenzátor vztlaku to jest na miestach, kde je opotrebovanie obleku najrýchlejšie.

Ošetrovanie oblekov

Pod ošetrovaním oblekov máme na mysli najmä ich umývanie po každom ponore čistou, sladkou vodou. Týmto činom dáme zadosť nielen elementárnym hygienickým zásadám, ale najmä v prípade potápania v slanej morskej vode zachováme funkčnosť zipsov, ktorými sú obleky vybavené. Soľ navyše pôsobí agresívne na švy a spoje oblekov, ktoré majú neskôr tendenciu povolovať.

Oblek sa snažíme vždy riadne vysušiť, čím sa prirodzene bránime nepríjemným vznikajúcim pachom. Obleku robí najlepšie, ak ho skladujeme v polohe visi-ac na širšom ramienku. Menej sa tak deformuje a nepodlieha tak rýchlo zmenám v tuhosti materiálu, z ktorého sa vyrába.

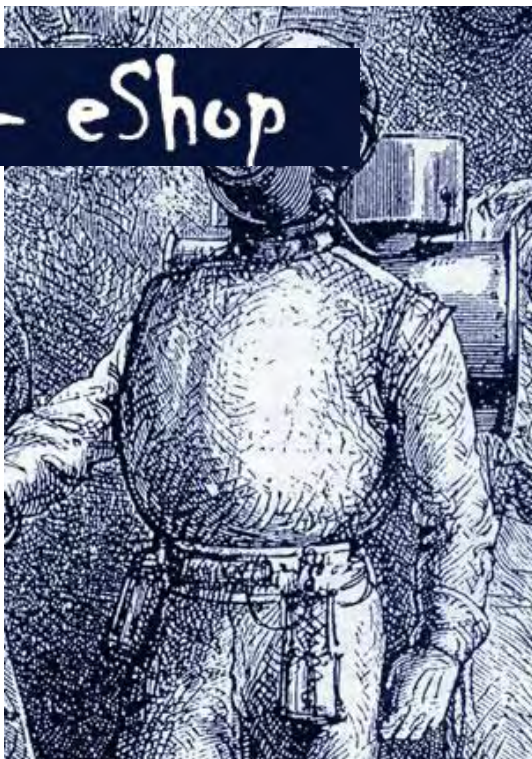
Výber vhodného obleku

Ako si teda vybrať potápačský oblek? Ako už bolo spomenuté, hlavnými kritériami výberu zostávajú:

- Predpokladaná teplota vody a jej odpovedajúca hrúbka obleku
 - Strih a primeraná veľkosť obleku
- Ďalšie faktory akými sú: značka, krajina pôvodu, farba či dizajn zostávajú pochopiteľne na osobných preferenciách jednotlivca.



- eShop



Internetový obchod

Náš eShop, formálne ukotvený na www.aronnax.sk, je momentálne len vo fáze prípravy. Časom hodláme prostredníctvom našej internetovskej stránky ponúkať štandardným spôsobom potápačský materiál, techniku aj doplnky.

Od ostatných internetovských predajcov nás bude zásadne odlišovať predovšetkým skutočnosť, že tovar ktorý budeme predávať poznáme tým naj dôvernejšie možným spôsobom.

Sme potápači z dlhoročnými skúsenosťami. Za tie stovky a u niektorých aj tisíce ponorov pod hladinu, sme už potápali zo všeličím. Videli sme vývoj, oskúšali si vydarené modely aj zhodnotili výroby, ktoré sa postupne ocitli na okraji záujmu.

Vieme poradiť na základe osobnej skúsenosti a dokážeme rozlíšiť čo je reklama a čo skutočná funkčnosť, spoľahlivosť či trvácnosť.

Sme ozajstní potápačskí profesionáli a odborníci. Radi vám pomôžeme vybrať si ten pre vás najvhodnejší materiál a techniku.

My náš tovar poznáme - a nielen predávame

Niekoľko tipov na kúpu oblekov značky BARE:



7mm Alpine Hooded Full ... 189 €

Jednoduchý strih obleku s integrovanou kuklou. Zips je umiestnený vpredu. Krátke zipsy na predkoleniach zjednodušujú obliekanie/vyzliekanie obleku. Z farieb prevláda čierna s rôznymi odtieňami modrej.



7mm Sport Full (Arctic) ... 179 €

Taktiež 7mm hrubý oblek z dielne Bare určený do chladnejších vôd. Ide o kombinézu bez kukly, ktorá sa dodáva separátne. Zips je na "americký" spôsob umiestnený vzadu na chrbáte.



7mm Sport Hooded Vest ... 107 €

7 mm hrubá neoprénová vesta s integrovanou kuklou. Je vhodným doplnkom k 7 milimetrovému obleku Arctic. Dodáva sa vo veľkostiach od S - XXL. Ženské modely sú k dispozícii 6 - 18.



5/4mm Velocity Full ... 179 €

Nesmierne univerzálny oblek tvorí kombinéza bez kukly z elastického neoprénu o hrúbke 5 mm (na rukách 4mm) Zips vzadu umožňuje jednoduché a najmä samostatné obliekanie ako aj vyzliekanie z obleku. Možnosť doplniť o 5mm hrubú Velocity vestu.



3mm Sport Vest ... 46 €

3mm hrubá vesta ako prídavná ochrana ku všetkým typom mokrých potápačských oblekov Bare.



2mm Sport Shorty (Attack) ... 59 €

2mm hrubé krátke obleky Attack sa vyrábajú v mužských, ženských aj juniorských veľkostiach. Z farieb prevládajú rôzne odtiene modrej v kombinácii so šedou a čiernou.

AKO KÚPIŤ

Až do spustenia internetového obchodu sa o možnostiach výhodnej kúpi potápačského výstroja a materiálu informuj na:

centrum@aronnax.sk

- S čím potáпам



Obleky **BARE**

Ak vynecháme skutočnosť, že v chladnejších mesiacoch a v zime potáпам v suchom potápačskom obleku, používam na bežné formy potápania jeden z dvojice oblekov:

Supra Arctic teraz len za 179 €

Ide o 7mm hrubý oblek, so špeciálnymi manžetami na predlaktiach a predkoleniach, zabezpečujúcich, že voda zostáva na dištanc.

Vzhľadom na moju postavu som sa báječne zmestil do veľkosti ML verzie "Short", ktorá má krátke rukávy a nohavy. Podobne si môžeš zvoliť aj verziu "Tall" s predĺženými údmi. K obleku nosím mokrú kuklu Bare s dômyselným odpúšťacím ventilom, ktorý odstraňuje hromadenie bublín nesprávne nosom vydychovaného vzduchu.

Velocity Full teraz len za 179 €

Do teplej vody (nad 24 stupňov) nosím takzvaný 5/4-kový oblek, ktorý sa skladá z 5mm hrubého neoprénu na tele a 4 milimetrového na rukávoch. Zips vzadu mi umožňuje samostatné obliekanie/vyzliekanie sa. Oblek je bez kukly a nesmierne elastický.

Objednávky prijímame na:
centrum@aronnax.sk

- Veda

Fyzika

PREČO SA SOĽ VO VODE ROZPÚŠŤA?

Ak hodíme kocku soli do pohára s tekutinou a zamiešame lyžičkou, soľ postupne zmizne. Ale ak nápoj pijeme, je slaný. To preto, že sa soľ rozdelila do veľkého počtu častíc okom sotva viditeľných.

Soľ tvorí kryštály. To znamená, že jeho molekuly sú pravidelne usporiadané. Ak ponoríme soľ do vody, polievky atď., molekuly vody vniknú do kryštálu. Hneď na to prinúti molekuly soli, aby sa oddelili. A tie sa rozptýlia do celej šálky.

Vravíme, že soľ je vo vode rozpustná. Naopak jestvujú látky aj nerozpustné, pretože ich molekuly sú pevne spojené jedna s druhou.



Fyziológia

AKO JE TO S POTENÍM U MUŽOV A U ŽIEN ?

Ak je nám príliš teplo, naše telo sa osviežuje tým, že sa potíme. Pot je nevyhnutný pre naše zdravie aj preto, aby sme sa cítili dobre. Vytvárajú ho malé žľazy v koži. Potom sa pot dostáva do pórov a tadiaľ uniká von. Ak má prebiehať činnosť tela v dobrých podmienkach, musí telo udržiavať normálnu teplotu. Ak teplota príliš stúpne, napríklad vplyvom veľkej námahy, potrebujeme sa tepla zbaviť. A tu potné žľazy vypúšťajú slanú tekutinu s prímiesami niektorých odpadných látok - pot. Tekutina odteká k povrchu kože, tam sa rozlieva a vyparuje sa. Uvoľňuje sa pritom veľa tepla. Tým sa naše telo pomaly ochladzuje a vracia sa mu normálna teplota.

Nie je pravdou, že muž má v porovnaní so ženou viac potných žliaz, aj keď to tak často vyzerá. Oproti ženám majú muži len schopnosť vytvárať viac potu, než je ich telo schopné odpariť.



Oceány

PREČO MÁME PRÍLIV A ODLIV ?

Oceány udržuje na zemskom povrchu príťažlivosť našej planéty. Na Zemi však pôsobí príťažlivou silou tiež Mesiac a Slnko. Predovšetkým Mesiac priťahuje vodnú masu, ktorá je mu najbližšie.

Každý deň nastanú dva prílivy a dva odlivy. Denne sa približne o hodinu oneskorujú. Je to tým, že za deň Mesiac prebehne časť svojej dráhy okolo Zeme.

K tomu, aby sa Mesiac dostal ďalší deň nad rovnaké miesto zemského povrchu, musí Zem pokračovať v rotácii o hodinu dlhšie. Amplitúda prílivu a odlivu je veľmi premenlivá. Na oceánoch je vzdúvanie asi metrové. Na malom uzatvorenom mori je menšie, okolo 30 centimetrov. Ale v zálivoch a úžinách môže dosiahnuť až 17 metrov.



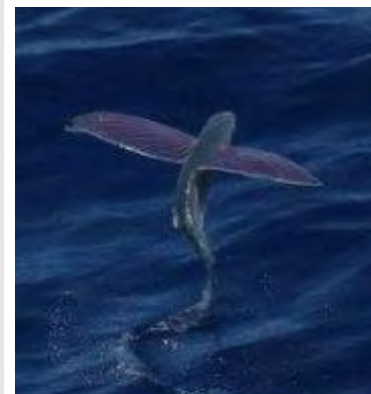
Zoológia

NAOZAJ JESTVUJÚ LIETAJÚCE RYBY ?

Takzvané lietajúce ryby naozaj môžu prekonať na mori vo vzduchu veľké vzdialenosti. No v skutočnosti nelietajú, skôr plachtia.

Najobyčajnejšou "lietajúcou" rybou je letúň, hojne sa vyskytujúci vo všetkých teplejších moriach, ale aj napríklad v mori Stredozemnom. Je asi 25 cm dlhý. Prsné plutvy vpredu na tele má premenené na krídla. Jeden z druhov letúňov má 4 krídla a je väčší, keď dosahuje až 45 centimetrov. Žije na širom mori pri pobreží Kalifornie.

Než takáto "lietajúca ryba" vzlietne, najskôr pláva vysokou rýchlosťou, až kým nedosiahne približne 65 km/hod. Potom rozťahne "krídla" a vymršť sa nahor. Plachtí rýchlosťou až 90 km/hod a prekoná pritom nezriedka aj vzdialenosť 100 až 300 metrov. Dôvodom prečo takto letúne vyskakujú je najčastejšie snaha uniknúť iným, dravým rybám. Pravdaže v takomto prípade im zasa hrozí iné nebezpečenstvo a to zo strany vodného vtáctva.



Zručnosti

PO DOSIAHNUTÍ HLADINY

Je až podivuhodné, koľko inštruktorov vôbec nevysvetľuje svojim študentom jednu zo základných axiôm potápania - totiž opatrenia, ktoré by mali urobiť vždy po vynorení sa nad hladinu. V našej potápačskej škole, Aronnax, zdôrazňujeme tieto úkony podľa nasledovného poradia:

1. POZITÍVNY VZTLAK

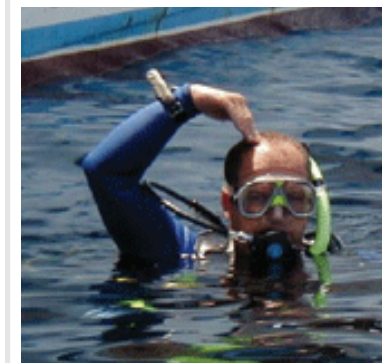
Kdekoľvek, kedykoľvek a za akýchkoľvek okolností by mal potápač, ktorý sa ocitol na hladine v prvom rade dofučniť svoj kompenzátor vztlaku tak, aby sa dokázal bez potreby záberov nohami udržať komfortne na hladine.

2. KONTROLA PARTNERA

Po získaní pozitívneho vztlaku by mal pohľadom, signálom či inak skontrolovať svojho partnera či partnerov, aby sa ubezpečil, že aj u nich prebehol výstup štandardným spôsobom tak, ako si predstavovali či plánovali.

3. SIGNÁL NA ZÁKLADŇU

A do tretice by sa mal otočiť smerom k lodi či základni a a signalizovať známym O.K. divemasterovi, že je všetko v poriadku.



- Cestovka



V minulom čísle eNEWS sme sa venovali fyziologickým aspektom potápania z plavidla. Do tejto kategórie patria aj choroby z tepla akými sú popáleniny, prehriatie, úpal a úžeh, s ktorými sa na potápačských lodiach stretávame pomerne často..

Slnčné popáleniny

Za viaceré problémy z oblasti fyziológie sú zodpovedné účinky slnka, ktoré dokáže poriadne vytrápiť pokožku menej skúsených cestovateľov, ktorí sú už po niekoľkých dňoch na lodi nútení aplikovať na svoje do ružova spálené chrbty rôzne medicínske

prípravky. Po priamom vystavení tela slnečným lúčom, koža následkom ultrafialového žiarenia sčervená a svrbí. Môže ísť o povrchové popálenie, kedy je povrch tela citlivý a opuchnutý ale aj o vážnejšiu reakciu, pri ktorej je koža veľmi bolestivá a tvoria sa na nej pľuzgierky. Vážne popáleniny môžu vzniknúť pri dlhšom pobyte na slnku za veterného počasia alebo v prípadoch keď je koža mokrá od vody či potu.

Ako na popáleniny

Takto postihnutý jedinec by sa mal rozhodne vyhýbať ďalšiemu pobytu na slnku a naopak mal by vyhľadávať

Ďalšie fyziologické aspekty potápania z plavidla

chladnejšie miesta. Vo serióznějších prípadoch kožu neuváženeho potápača ochladzujeme jemným umývaním studenou vodou. Okrem toho by mal prijímať dostatok studenej tekutiny malými dúškami. V obzvlášť komplikovaných prípadoch by sa radšej mala vyhľadať lekárska pomoc, pričom platí zásada, že pľuzgierke rozhodne nestrhávame !

Ostrieľaní potápačskí vlci vedia, že doba okolo poludnia nie je tou najvhodnejšou na "chytanie bronzu" a že obyčajné na obyčajné šnorchľovanie v okolí lode je lepšie si dať v rámci ochrany pred dobiezdavým slnkom neoprénu alebo inú ochranu.

Rovnako si uvedomujú, že na mori je možné sa často nepríjemne opáliť aj v prípade, že je obloha zamračená. Používanie účinných opaľovacích krémov s vysokým faktorom ochrany hádam nie je potrebné na tomto mieste zbytočne zdôrazňovať.

Prehriatie

Menej neobvyklým problémom potápačov býva podchladenie. Voda dokáže veľmi nekompromisne odvádzať z tela človeka ponoreného vo vode teplo.

Jeho opakom je prehriatie, fenomén - pri ktorom je tepla až príliš veľa. Za poznávaním podmorských krás sveta cestujeme zvyčajne na potápačské lode do trópov, kde je prirodzene prudkého slnka až-až. Ak naň nie sme zvyknutí, ľahko môže dôjsť k chorobám z tepla.

Nosenie ťažkého výstroja z auta na loď alebo pohyb po rozpálenej palube dokážu organizmus pekne rozohriať. Najčastejším zdrojom prehriatia je však

paradoxne čas tesne pred ponorom. Býva tomu tak v prípadoch, kedy sa skupina potápačov, chystajúca sa do vody nedokáže dostatočne časovo synchronizovať, čoho dôsledkom je potom čakanie na "suchtavejších" druhov. Pri dlhšie trvajúcim pobyte na slnku spojenom s "vypekaním" sa v neoprénovom obleku potom ľahko dochádza k stavom, kedy sa potápač môže prehriať nad únosnú mieru.

Následky prehriatia

Pri veľkej námahe sa teplo zo svalov presúva krvou do všetkých častí tela, čím sa telesná teplota zvyšuje.

Telo na to okamžite reaguje snahou uvoľniť prebytočné teplo. Kapiláry kože sa rozširujú (dilatujú), takže na povrch prúdi viac krvi a teplota tak uniká vyžarovaním. Tento presun krvi na povrch spôsobí sčervenanie kože.

Potné žľazy tvoria viac potu, ktorý sa odparuje a ochladzuje telo. Dýchanie sa zrýchľuje a teplo sa stráca aj cez pľúca. Dôsledkom prehriatia je vyčerpanie a tepelný úpal.

Vyčerpanie z tepla

Táto porucha je spôsobená stratou solí a vody. Dostaví sa o to skôr, o čo je vonku teplejšie a vlhkejšie najmä v prípadoch, ak sa

tekutiny a soli vylúčené potením nahradzujú. Vyčerpanie z tepla môžu sprevádzať nepokoj, poruchy trávenia prejavujúce sa vracaním a hnačkami. Nezriedka sú to aj silné bolesti hlavy a závrate. Pulz býva rýchly ale slabý. Teplota zostáva paradoxne normálna alebo klesá.

Preveniou je aj v tomto prípade uvážlivejšie pohybovanie sa na prudkom slnku, rozdelenie telesnej námahy ako aj časové zosúladenie sa partnerov pred ponorom.

Dôležitým prvkom zostáva nahradzovanie chýbajúceho množstva tekutín. A z tekutín je najvhodnejším nápojom pochopiteľne voda, prípadne ovocím ochutená voda.





Tepelný úpal

Spôsobuje ho veľmi vysoká teplota prostredia alebo horúčkovité ochorenie, pri ktorom sa veľmi zvýši telesná teplota. Vyvinie sa náhle, keď postihnutý už nie je schopný regulovať svoju telesnú teplotu potením. Dôsledkom úpalu nie je len vyčerpanie, nepokoj či nevoľnosť postihnutého potápača, ale v extrémne krajnom prípade môže ísť aj o náhle bezvedomie po dlhodobom vystavení sa veľmi vysokej teplote a vlhkosti. Pretože potápač sa už nepotí, jeho telesná teplota môže vystúpiť až

na 40 stupňov Celzia. Jeho tvár a pokožka sú červené a horúce, hoci kožu má suchú. Pulz býva plný a silný, pričom dýchanie môže byť hlučné. Naším cieľom by malo byť u takto postihnutého potápača znížiť teplotu a vo vážnejších prípadoch aj zabezpečiť odbornú lekársku pomoc.

Prevenčia je podobná ako v predchádzajúcich ochoreniach. Navyše si však dovoľujeme podotknúť, že okuliare, klobúk, čiapka či iná pokrývka hlavy nie sú znakmi zoženštelosti potápača, ale výrazom prezieravého prístupu k pobytu na prudkom slnku.



Naše najbližšie lodné safari

ELBA - TALIANSKO

19.- 26. máj 2011

21.- 28. júl 2011

Safari v talianskej časti Mediteránu s útulným katamaránom BELINA. Plaviť a potápať sa budeme na ostrove Elba. Katamarán hostí len 10 potápačov, preto nie je problém pripraviť zájazd vo veľmi komornej či rodinnej atmosfére.

www.aronnax.sk/travel/produkty/plavby_elba.php



JADRAN - CHORVÁTSKO

26. jún - 2. júl 2011

Tradičná plavba "otcov a detí" na palube M/Y Naval na začiatku prázdnin. Plavbu realizujeme každoročne, aj keď nám tí chalani nejako rastú do výšky, zatiaľ čo my viac do šírky.

www.aronnax.sk/travel/produkty/plavby_chorvatsko_deti.php



ČERVENÉ MORE - EGYPT

8.-15. október 2011

Po úspešných plavbách na severe Červeného mora, neskôr Brother's a v roku 2010 na útesoch St. John's, sa vyberieme o rok na Zabargad a Rocky Island.

www.aronnax.sk/travel/produkty/plavby_egypt.php



- Cestovka



3 dňový zájazd je koncipovaný v návaznosti na indoorové potápanie v najhlbšom verejnosti prístupnom bazéne sveta NEMO33. Okrem potápania navštívime aj zaujímavé miesta, vychýrené múzeá a ďalšie pamätihodnosti mesta. O Belgicku a Bruseli, ako turistickej destinácii, sa dočítaš aj na našej webovkej stránke:

V cene cca 250 Eur bude:

- letenka Viedeň Schwechat - letisko Brusel
- ubytovanie v **** hoteli v absolútnom centre mesta, neďaleko hlavného námestia s raňajkami
- 3 dňový lístok na mestskú hromadnú dopravu
- cestovné poistenie
- hodinový vstup do bazénového komplexu Nemo33

V cene nebude zahrnuté:

- strava (okrem spomínaných raňajok)
- vstupné do múzeí, galérií, výhľadkových veží....

Cesta do Belgicka

Výlet absolvujeme letecky z rakúskeho Schwechatu. Let trvá len 2,5 hod. Pre účastníkov zabezpečíme hromadnú prepravu na letisko a späť do Bratislavy. Poletíme niektorou z nízkonákladových leteckých spoločností. Ceny spiatočných leteniek sa v závislosti na momentálnych akciách pohybujú vrátane letiskových poplatkov a daní od 70-90 Eur.

Doprava v Bruseli

Z letiska v Bruseli sa do mesta odvezieme vlakom. Počas niečo vyše dvoch dní pobytu v Bruseli budeme využívať skvele fungujúcu integrovanú mestskú dopravu s ťažiskom presunov metrom a električkou. Pravda - aj prechádzka touto európskou metropolou dobre padne.....

Časový priebeh zájazdu

1. deň..... odlet do Belgicka, ubytovanie sa, krátka prehliadka centra mesta, potápanie v krytom bazéne Nemo33.
2. deň múzeá, budovy a ostatné pamätihodnosti mesta
3. deň ďalšie objavovanie Bruselu. Cesta späť na Slovensko

Ubytovanie a strava

Ubytovaní budeme vo veľmi solídnom ****hoteli v tesnej blízkosti hlavného námestia Bruselu v centre mesta. Na metro a tým aj k celej integrovanej doprave to budeme mať len niekoľko desiatok metrov.

V cene ubytovania sú aj skvelé raňajky formou švédskych stolov. Obedy a večere tak zostávajú na osobnom rozhodnutí účastníkov zájazdu.

Potápanie v najhlbšom bazéne sveta *NEMO 33 - BRUSEL*

Potápanie v Nemo33

- Bazén

NEMO33 je vlastne krytý bazén s ne-tradičným tvarom a extrémnou hĺbkou. Skladá sa z centrálnej vodnej plochy, (pričom profil bazéna tvorí niekoľko stupňovitých schodov v postupných hĺbkach po 5 metrov) a vertikálnej šachty skutočne siahajúcej až do hĺbky niečo cez 33 metrov.

- Výstroj

Potápačský výstroj si zo Slovenska brať so sebou nemusíme, pretože v centre všetko dostaneme. Zvyčajne si z domu berieme len masky a počítače. Neoprény vzhľadom na príjemnú teplotu vody 29-30 stupňov Celzia nie sú potrebné.

- Čo zažijeme

Je zaujímavé, že aj nám, starým ošľahaným bobrom sa potápanie v bazéne na prvý krát veľmi páčilo. Okná smerujúce z pod vody do priestorov reštaurácie, pôsobia zvláštnym dojmom a priam nabádajú na atraktívne foto či video zábery. A samozrejme pohľad do šachty, či naopak z nej je bez pochyby imponantný a stojí za to cestovanie cez polovicu Európy. V samotnom centre strávime cca 3 hod, preto sa asi ani nepotápači neunudia k smrti.

Viac o našich predchádzajúcich cestách do Belgicka a potápaní v spomínanom centre nájdeš v článku na našom webe:

http://www.aronnax.sk/klub/potapaji_sme_nemo.php

Čo sa ešte oplatí vidieť

Spolu s nepotápačimi sa členmi rodiny si môžeš užiť aj kúsok z neoficiálneho hlavného mesta Európskej únie. Brusel je svetoznámy pre svoju čokoládu, ktorej sa môžeš vo všetkých formách nabažiť do sytosti.

Kto chce viac hodnotnejšieho "kultúrneho" pokrmu, ponúka sa mu celá plejáda skvelých múzeí, do ktorých je vstupné až prekvapujúco lacné. Otcom sa bude páčiť múzeum automobilových veteránov a ich synom výstava rekonštruovaných kostier a modelov dinosaurov. Obom potom Vojenské múzeum s množstvom originálnych zbraní, obrnených transportérov a ďalších modelov.

Matkám a dcéram sa zavďačíš, ak ich vezmeš do nádherne rozkvitnutých

kráľovských záhrad. Pochopiteľne podobne ako v prípade Eifelovky, Sochy slobody, Ermitáže či Louvre aj v tom-to meste platí: že kto nebol v ATOMIU - ten nebol v Bruseli. Táto európska klasika prešla v neďávnom období úplnou rekonštrukciou a nádherne sa leskne.

Poznámka

Ak skutočne chceš ísť do Bruselu, prihlás sa v našom centre čo najskôr, pretože ceny leteniek sa s približujúcim sa termínom odletu ZVYŠUJÚ.

Píš na travel@aronnax.sk

Termín
25.-27.3.2011



- Prax



Každý ponor sa dá rozdeliť na niekoľko fáz. Jednou z posledných v prípade potápania s pomocou plavidla býva výstup na gumený čln, loď či plošinu väčšieho plavidla. V dnešnej lekcii sa zameriame na metodiku výstupu na plavidlo po rebríku, teda spôsobu, ktorý mnohí z Vás poznajú z potápačských dovolení na lodiach.

1. Vynorenie sa na hladinu

Medzi základné pravidlá komunikácie potápačov s Divemasterom alebo vedúcim ponoru patrí aj povinná signalizácia OK (vzpažením a spojením rúk nad hlavou) smerom na loď. Je vyjadrením skutočnosti, že ponor a výstup na hladinu prebehli podľa plánu a bez mimoriadnych udalostí.

2. Plávanie na hladine

Bez ohľadu na to, či je plavidlo zakotvené, vyviazané alebo plávajúce patrolujú v okolí miesta ponoru, platí výslovný zákaz približovať sa ku lodi pod vodou! Dôvodom je reálne nebezpečenstvo poranenia sa o vrtuľu. Zvlášť v prípade, ak musí kapitán manévrovať s loďou unášanou prúdom či vetrom a nemá možnosť sle-

dovať čo sa deje v tesnej blízkosti plavidla.

3. Dopĺvanie a priblíženie

Po priblížení ku lodi sa správaj korektné. Dámy, deti, fotografov obťažaných výstrojom či potápačov v slabšej forme púšťaj na rebrík pred seba. Ak príde na Teba rad najskôr pevne uchop rebrík. Regulátor alebo šnorchel maj pri tom stále v ústach. O zážitky sa môžeš so svojimi blízkymi podeliť aj neskôr. Nikdy sa nepohybuj pod rebríkom ak naň už pred tebou vystupuje potápač. Často sa stáva, že zavadí o pracku záťažového opasku alebo inú súčasť výstroja, ktorý ťa môže zasiahnuť!

4. Odstrojovanie výstroja

Najskôr podaj pomocníkoví alebo Divemasterovi na lodi fotoaparát, kameru či veľké svietidlá. Pri podávaní takéhoto výstroja sa nehanbi počkať až kým pomocník nepovie "mám" alebo "držím" a až potom uvoľni svoju ruku. Pokračuj vyzúvaním najskôr jednej a potom aj druhej plutvy, ktoré postupne podávaš nahor. Rozhodne sa nevyzúvaj "na voľno" bez kontaktu s rebríkom! Potápač v plnom

výstroji bez plutiev je aj v slabom prúde prakticky imobilný!

Ak je rebrík priveľmi úzky a je potrebné sfúknuť kompenzátor, z hľadiska bezpečnosti najskôr odovzdaj záťažový opasok.

5. Výstup po rebríku

Pri výstupe sa pevne drž a opatrne klad' nohy na priečky. Venuj pozornosť hadiciam a odstávajúcim súčastiam výstroja, ktoré často zavadia o rebrík. Neodmietaj pomocnú ruku ani nepreceňuj svoje schopnosti. Platí tu zásada, že súčasne vystupuje po rebríku len jeden potápač!

6. Odhlásenie sa z ponoru

Po výstupe sa nezabudni svojim menom odhlásiť Divemasterovi, kontrolujúcemu stav potápačov vode. Obozretne postúp až na miesto kde sa na lodi odstrojuje. Pamätaj, že prudkým otočením sa môžeš poraniť ventilom fľaše osobu stojacu za tebou priamo do tváre, či aspoň čelusti! A celkom nakoniec sa zapíš do lodného denníka ponorov. Rehydruj a zostaň nejaký čas v tieni.

Bezpečný výstup na plavidlo



- Klub



Na konci októbra sme na základni usporiadali riadnu „Halloweenovskú párty“. A tak sa to po našom domčeku hmýrilo upírmi, čarodejnicami a rôznymi inými strašidelnými bytosťami. Nechýbal ani Harry Potter či Zombie. Najskôr si deti pochopiteľne museli v rámci improvizovaného krúžku šikovných rúk vlastnoručne vyrezať hlavu z tekvice. Potom zložiť bobríka odvahy a vstúpiť do pivničných priestorov vyzdobených záhrobným svetlom a pavučinami. V hrôzostrašnom blikote sviečok tu vyrobili chlebičky a misky s občerstvením. Bola diskotéka aj strašenie okoloidúcich na ulici.

STRAŠIDELNÁ HALLOWEEN PARTY



5 tipov na akcie potápačského centra Aronnax

1

Badmintonový turnaj – Trenčín 4.12.2010

Dva razy do roka si chodievame zahrať do Trenčína badminton. Ide o turnaj zmiešaných párov. Podmienkou samozrejme je, aby aspoň jeden z dvojice (v ideálnom prípade obaja) bol certifikovaným potápačom. Bojuje sa srdnato ale v duchu Fair Play. Budú aj ceny. Pozri aj: http://www.aronnax.sk/klub/zucastnili_sme_sa_badmintonovy_turnaj.php



2

Kladenie stromčeka – Guláška, Senec 19.12.2010

Zastavme sa spolu na chvíľu, pribzdime predvianočný chaos a poďme spolu stráviť niekoľko chvíľ. Ozdobíme ho spolu a hádam nám pod vodou bude pripomínať Vianoce. Aj keď Guláška, už nie je tým, čím kedysi bývala, inštalujeme pod jeho vodnú hladinu stromček tak, ako tomu bolo kedysi. Nešoféri si vypijú pohár vareného vína.



3

3kráľový ponor – Štrkovec, BA 6.1.2011

Je to už tradíciou, že v Aronnaxe začíname sezónu na Štrkoveckom jazere. Už pár rokov sa pod vodu musíme dostať cez ľadovú pokrievku. Najbližší sviatok 3 kráľov bude mať pre nás ešte významnejší. Naša nová potápačská základňa na Líščích Nivoch, je len kúsok od jazera a tak k vode môžeme prejsť už odetí v sucháčoch.



4

Apnea Cup – Bratislava 14.1.2011

V polovici januára sa ako každý rok stretne na športovom kolbišti, v pretekoch 10-členných družstiev nádychových potápačov. Súťažiť budeme opäť v hodinovke prekonávaním 25-metrových úsekov pod vodou. Počet družstiev je z organizačných dôvodov obmedzený. Vedúci družstiev hláste sa na adrese centrum@aronnax.sk.



5

Lyžovačka pre deti 28.1.-1.2.2011

Rodičov s deťmi pozývame na predĺžený víkend na lyžiach a snowboardoch. Budeme sa lyžovať - guľovať - sánkovať a asi aj korčuľovať v niektorom zo slovenských lyžiarskych stredísk. Podrobnosti upresníme v najbližších týždňoch. Informuj sa v našej cestovnej kancelárii Aronnax.

