



AQUALATA SUB

CLUB SUBMARINISME IGUALADA

Av. Caresmar, 17, 4t B

08700 IGUALADA

Tel. 659 99 50 16

www.aqualatasub.org

aqualata@aqualatasub.org

abril 2013

CARNET I ASSEGURANÇA

Amb aquesta carta has de rebre el carnet de l'Aqualata Sub del 2013 i en el cas que des del club hagi fet l'assegurança, en el revers d'aquest mateix carnet t'hi hem adjuntat el carnet de l'assegurança per tal de que en un sol carnet tinguis l'assegurança i el carnet del club.

Com podreu veure en les cobertures, aquestes han augmentat lleugerament respecte a anys anteriors, tot i que des de fa sis anys el seu preu no ha augmentat. Mentre puguem, aquest fet es mantindrà invariable, ja que des de el club, coneixedors de la greu crisi que tenim a la comarca, creiem que mentre puguem sufragar les despeses quotidianes, no hem d'apujar el preu de l'assegurança ni tant sols el de la quota.

Si no has contractat l'assegurança amb el club rebràs el carnet de l'Aqualata Sub com cada any tot recordant-te l'obligatorietat de tenir una assegurança per a la pràctica del busseig.

FIRA DE BUSSEIG DE CORNELLÀ:

El passat 8-9 i 10 de Març, va tenir lloc com cada any, la fira del nostre esport a Cornellà, remarcar que també com cada any, els expositors han estat menys que en edicions passades, degut possiblement a la crisi i que des de la resta de l'estat espanyol, s'està donant molt suport a la fira de busseig de Madrid.

Tots els que hi vàreu assistir, vàreu poder descarregar les entrades directament de la pàgina web del nostre club o de la pàgina del Facebook, recordeu que cada cop més, tendirem a utilitzar aquests mitjans per tal de comunicar-nos entre nosaltres.

SECCIÓ DOCENT:

Que com ja sabeu des de que va finalitzar el període d'habilitacions i convalidacions professionals amb la Generalitat de Catalunya (Escola Catalana de l'Esport), els instructors i monitors de l'Aqualata, varen obtenir l'esmentada habilitació o convalidació per seguir exercint tasques docents.

Que aquest any, i des del mes de setembre, els instructors de la secció docent de l'Aqualata, Joan Llorach, Sara Sevilla i Xavi Cos, varen fer la convalidació amb el "Consejo Superior de deportes" de la seva titulació i que actualment estan pendants d'acabar al maig el segon cicle de grau mig en tècnic en busseig, ensenyament oficial de formació professional que per primer cop s'imparteix a Catalunya, a l'IES Rambla Prim de Barcelona. Un cop més, els instructors i monitors del nostre club, estant al capdavant de la docència d'aquest esport a nivell català.

També comentar que la secció docent ja disposa de tot el material per poder realitzar cursos del DEA, de forma oficial i reconeguda per la Generalitat de Catalunya, amb la seva posterior inscripció en el registre de l'IES per part de tot aquella persona que hi vulgui prendre part. Aquesta adquisició, valorada en 2300 euros s'ha fet de forma privada i externa al club i tot i que no resta com a material de l'Aqualata, se'n podrà fer ús, per a la realització de cursos a l'entitat.

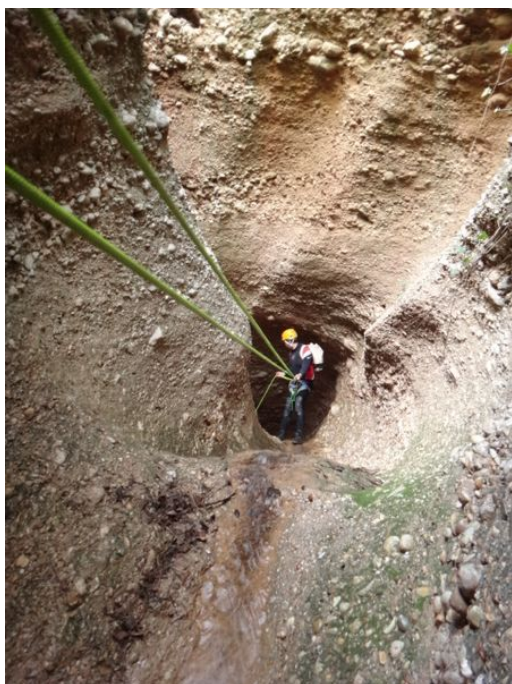
Actualment, l'única persona autoritzada per realitzar les tasques de directora de curs i instructora dins de la secció docent, és la nostra companya Sara Sevilla. Remarcar que a tota la comarca, som l'únic centre reconegut per la Generalitat de Catalunya, amb el material i personal qualificat, per la formació d'aquests cursos, per la qual cosa no hem d'externalitzar aquesta formació i la podem realitzar a casa.

PISCINA

Us recordem que fruit del conveni signat amb l'Ajuntament d'Igualada teniu accés a la piscina de les Comes de 22h a 23h els dilluns, dimarts i dijous. Per accedir-hi en aquest horari de forma gratuïta, haureu d'ensenyar el carnet de soci que s'adjunta a la carta.



INTERCANVI EGAN-AQUALATASUB



Les dues entitats farem una iniciació del nostre esport a tots els socis de l'altre entitat que vulguin provar el nostre esport.

Vols rapelar per engorjats i seguir el curs de l'aigua en barrancs on molts pocs hi han trepitjat?. Ara és la teva oportunitat: per participar només t'has de comprometre en donar un cop de mà als instructors del club quan els companys de l'Egan provin el submarinisme.

Anima't i apunta't trucant al 659995016. En breu amb l'arribada del bon temps us farem arribar les dates de l'intercanvi

CURSOS 2013

Aquí teniu el calendari d'aquest any 2013, si necessiteu més informació, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres.

O.W.D.

- Del 3 de juny al 10 de juny
- Del 22 de juliol al 29 de juliol

ADVANCED

- Del 3 de juny al 10 de juny

RESCUE

- Del 3 de juny al 10 de juny

També s'estan preparant altres cursos de primers auxilis, oxigenació i DEA.

NOU SOCI

Volem donar la benvinguda a la Laia, que va presentar la sol·licitud per a soci el 30 de gener de 2013, de la ma dels seus pares el Xavi Cos i la Sara Sevilla, amb un pes de 3,2 kg. i una alçada de 49 cm. Moltes felicitats als pares !!!

CONSELLS PRÀCTICS

Disminuir el consum d'aire en les immersions.

En aquests temps de retallades volem posar el nostre granet de sorra per que estalvieu , encara que sigui en aire.

Qui no s'ha trobat quan acabes la immersió amb la insidiosa pregunta : " i tu, a quant has sortit d'aire ?"

Aconseguir estar sota l'aigua el màxim temps possible és l'obsessió de molts capbussadors.

Per desgràcia no podem reomplir les nostres botelles sota l'aigua i quan el primer dels capbussadors entra en reserva hem de finalitzar la immersió. Per això si tu gastes més que un carburador de doble cos, vols tenir un control sobre l'aire que consumeixes i gastar menys aire que un "metxero" et passem una sèrie de trucs i recomanacions que t'ajudaran :

- Aleteja sense presses. Fer-ho massa ràpid et farà pujar la freqüència cardíaca i faràs més inspiracions.
- Evitar anar contra-corrent. En cas de que no ho puguis evitar fes-ho en diagonal però mai frontalment.
- Selecciona la teva fondària d'immersió al teu nivell tècnic. Més fondària més consum. Anar un o dos metres per sobre del grup et donarà un plus d'aire.
- Evita "piques" o carreres sota l'aigua.
- En el cas que us tingueu que desplaçar distàncies considerables en el transcurs de la immersió, fer-ho nadant a poca fondària. Quan arribis al lloc baixa a la fondària d'immersió.
- Agafa una postura de desplaçament hidrodinàmica (braços enganxats al cos i les cames ben estirades).
- Quan aletegis evita obrir molt les cames per minimitzar les turbulències que només serviran per alentir el moviment de l'aigua.
- Evita anar equipat com un "arbre de Nadal " (tots els elements que penguin : Latiguillos, càmeres, lots, boies.... generen una força contrària a la direcció del rumb que ens obligarà a fer una major despesa física per produir el desplaçament i com a conseqüència un major consum d'oxigen).

HÀBITS DIARIS

A més dels consells pràctics que us hem donat per millorar el vostre consum hi ha una sèrie d'hàbits diaris que ens poden ajudar a augmentar la nostra capacitat pulmonar, a consumir menys aire i a millorar la nostra salut:

- Deixa de fumar (si no pots, intenta limitar el número de cigarretes al dia).
- Camina més i no agafis el vehicle si no és necessari.
- Evita la cafeïna i la teïna en excés : augmenten la freqüència cardíaca.
- Practica esports aeròbics.
- Intenta descansar vuit hores al dia.
- Neteja també la teva ment, relaxa't i no t'emportis la feina a casa.
- Busca activitats que t'ajudin a evadir-te.

En resum: Calma i tranquil·litat ! Hem d'entendre la pràctica del busseig com una activitat relaxant, un esport que ens permet gaudir de la mar i dels essers vius que l'habiten, sense preses però assaborint cada segon que hi passem.

REVISIONS DELS REGULADORS I CONTRASTOS

L'Aqualata Sub ha fet un conveni amb Flowcheck per fer les revisions dels reguladors, jaquets, ordinadors...a molt bon preu i sobre tot amb un servei excel·lent ja que són servei tècnic de totes les principals marques, disposen de les eines oficials i et fan un informe tècnic de l'estat del regulador, ordinador o del que sigui i de tots els treballs realitzats, i garanteixen la reparació per escrit. <http://www.flowcheck.es/cat/colaboradores.php>. Per gaudir dels descomptes ha de ser mitjançant el club.

RICARDO J. DIAZ LOPEZ
c/ Marqués de Mulhacén 17, despatx 2
08034 BARCELONA
www.flowcheck.es
T. +34 936672710
M. +34 630 646 175

En breu es portaran les botelles a contrastar i que tothom que vulgui, pot aprofitar aquest servei a preu de majorista.

GIMCANA NÀUTICA

El proper 27-04-2013, farem una sortida de tot un dia navegant amb velar, i per fer-ho més emocionat, realitzarem una gimcana entre la tripulació i el vaixells que siguem. La sortida serà des de Vilanova i la Geltrú a les 09:00 i una arribada prevista per las 18:00.

Més informació: 629394063 Josep Maria
vidal@beaglesuppliers.net

OBSERVADORS DELS MARS

El portal <http://www.observadoresdelmar.es> vol ser el lloc de recollida de les observacions i albiraments que els amants del mar realitzen durant les seves activitats, ja siguin professionals o d'oci.

Té com a objectiu crear una gran base de dades amb informació de qualitat útil tant per al coneixement de la fauna i flora marines (distribució, abundància, aparició d'espècies "rars" o invasores, etc.), com per saber què passa en el mar (contaminació superficial i del fons).

Si navegues, tant de forma professional com d'afecionat, si busseges, o si simplement t'agrada estar amb contacte amb el mar i la platja, la teva experiència i les teves observacions poden ser molt útils per la ciència!!

La teva col·laboració ajudarà als científics a conèixer millor el nostre mar, i tots junts donarem a conèixer a la societat el seu valor pel nostre planeta.

SEGUEIX-NOS AL FACEBOOK !!!

Ja som 237 al FACEBOOK, feu un esforç, recomaneu aquesta pàgina a les vostres amistats agregades, ho podeu fer clicant a l'aplicació específica del FACEBOOK de "RECOMENDAR A MIS AMISTADES", quants més siguem, més lluny arribarà la nostra veu



<http://www.facebook.com/AqualataSub>

