



Boletim Infomergulho

Boletim 04 Data. Janeiro 08

CALENDARIO DE MERGULHO:

26 Jan - Vigo

4,5,6,7 e 8 Feb - Medas

23 Feb - Vigo

15 Março - Leixões

21,22,23 Março - Grove

Dicas e sugestões

Numa fase em que se apela à economia nos consumos lembrei-me...

Consumo de ar!

É sempre desagradável termos de terminar o mergulho porque fomos demasiado "gulosos" a respirar.

Na verdade, os consumos de ar variam de indivíduo para indivíduo mas existem técnicas de mergulho que podem tornar mais económico o nosso consumo.

1. Nunca inicies o mergulho enquanto não normalizares a respiração.
2. Rectifica o teu lastro, demasiado peso exige mais esforço.
3. Não leves uma panóplia de equipamentos que mais pareces uma árvore de Natal e crias mais atrito. A água do mar é 850 vezes mais densa que o ar.
4. Respira de forma a criares pausas entre os ciclos de respiração.
5. Respira profundamente.
6. Barbatana calmamente mas com firmeza. Não dobres os joelhos.
7. Procura a flutuabilidade ideal (neutra) e não uses em excesso o colete.
8. Não nades bruços. As mãos são para fazer sinais, ou apanhar coisas para me ofertarem. Os braços devem ficar sempre junto ao corpo.
9. Nada paralelo ao fundo e não na vertical.
10. O frio no mergulho, (perdemos 25 vezes mais calor), é mais um dos responsáveis pelos excessos de consumo de ar. *Usa um fato que esteja adequado à temperatura, agasalha-te.*
11. Sinalética que faça rir, deve ser evitada, pois ...

Bons mergulhos

Vosso amigo

José Roças

CURIOSIDADES:



Os meros são peixes de grande porte pertencentes à família Serranidae (67 géneros e cerca de 400 espécies) e à subfamília Epinephelinae (15 géneros em 159 espécies)

Os meros vivem, preferencialmente, em fundos rochosos entre os 3 e os 200 metros de profundidade. .
Todavia, os adultos são mais comuns entre os 15 e os 100 metros.

Reprodução

Os meros são peixes hermafroditas protogínicos ou seja, vivem inicialmente como fêmeas transformando-se, a partir de determinada altura e irreversivelmente, em machos. Uma das particularidades deste fenómeno assenta no facto de a mudança de sexo não se dar de acordo com uma determinada idade mas sim em função da estrutura populacional de um dado lugar.

Noticias

O jantar de início de ano e actividades subaquáticas passou para o dia 25 de Janeiro de 2008 inscreve-te!

Ainda estão abertas as inscrições para a deslocação às Medas - Barcelona.

Inscrições para: mergulho.ccdporto@gmail.com