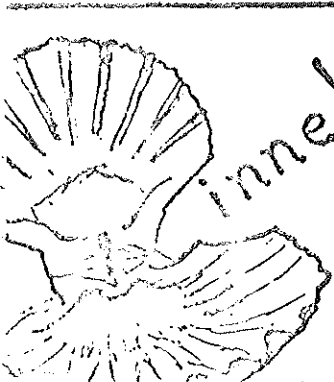


Goodbladet

nr 4 1976



innehållet bla:

Allt om MIDSOMMAR PÅ VÄSSARÖ
Hur det gick på BADRENSNINGARNA
Hur Timo hade det RUNT LOSKÄRET
MM MM MM MM MM MM MM MM MM MM MM

MÅNADENS VARJEHANDA

Jaha, så var badrensningarna avklarade, med ett rejält tillskott i klubbkassan som följd. Som vanligt numera så bevakades evenemanget av pressen och Annika lyckades naturligtvis komma med i tidningen (se urklipp). Annika vägrar hädanefter att ställa upp på dykningar om inte press, radio, tv och nyhetsbyråer finns på plats så hon kan ge intervjuer. Få tal om badrensningar så fick vi ett bad till att rensa åt Täby kommun. Det var ganska bråttom, så vi i styrelsen tillsammans med Björn Stålbom, fixade det själva och drog bland annat upp en cykel, en stolpe, som Björn tänker använda som flaggstång på landet, och diverse spadar och krattor för att inte tala om allt annat skräp. Dessutom drog vi in 500:- ytterligare till klubbkassan.

Som du förstår ligger klubben ganska bra till ekonomiskt så vi har tänkt satsa en del på att ytterligare förbättra säkerheten när vi är ute och dyker genom att skaffa en kommunikationsradio.

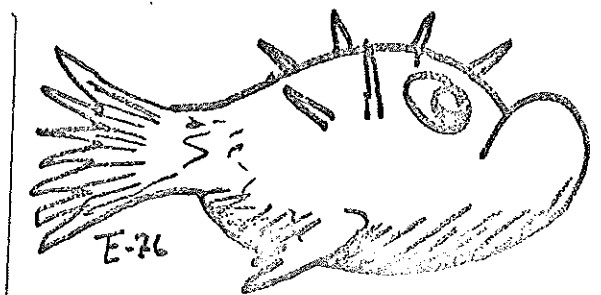
Närmast på programmet, i dykväg, står en helg på Landsort. Helgen därpå kommer flera klubbmedlemmar att hjälpa till vid utgrävningar på Riksäpplet och sedan bär det av till midsommarfirandet på Vässarö. Den 1:a juli kommer vi att göra kontroldykningar under hopptornen på de bad som vi redan har rensat. Då har även du som inte varit med tidigare en chans att dra ditt strå till stacken. Vi samlas vid Täbybadet (i närheten av Täby gamla kyrka) kl 18.00. För övrigt är det än så länge ganska tomt på dyk i juli. De flesta har väl semester då men vi som är kvar i stan ska väl kunna ordna till några vettiga dyk, tycker jag.

Vi har fått tre nya medlemmar till klubben: Roland Clason och Carsten Viedern Møller med familjer samt Arne Fagerström. Ni skall känna er hjärtligt välkomna i klubben och vi hoppas att ni skall ha möjlighet att ställa upp aktivt på klubbens aktiviteter i framtiden.

Som vanligt slutar jag med en vädjan: SKRIV ETT BIDRAG TILL GRODBLADET och skicka in till: Bo Matsson Kattgränd 3¹ 117 25 Stockholm.

SIMMA LÅNGT!!

BOSSE



1973.

... Tidningar från ... Vessarö
...
... till höger vid Singsö k.a.
... vidare till Ellan där finns en
... sedan ställer man
...
... kl. 11,00 och tar oss till Vessarö
...
... med dricksvatten i kranar
... Efter lite mat kan mid-
... stänges samt
... på logen hela natten
... råder på hela ön (officiellt)
... göra bort sig.
Priser: Fältplats, Frukost, Lunch och Middag, Kvällskaffe
35:50 per pers. och dygn. 4-7 år 25:-- , 0-3 år gratis
tänk om vi alla vore 3-åringar.

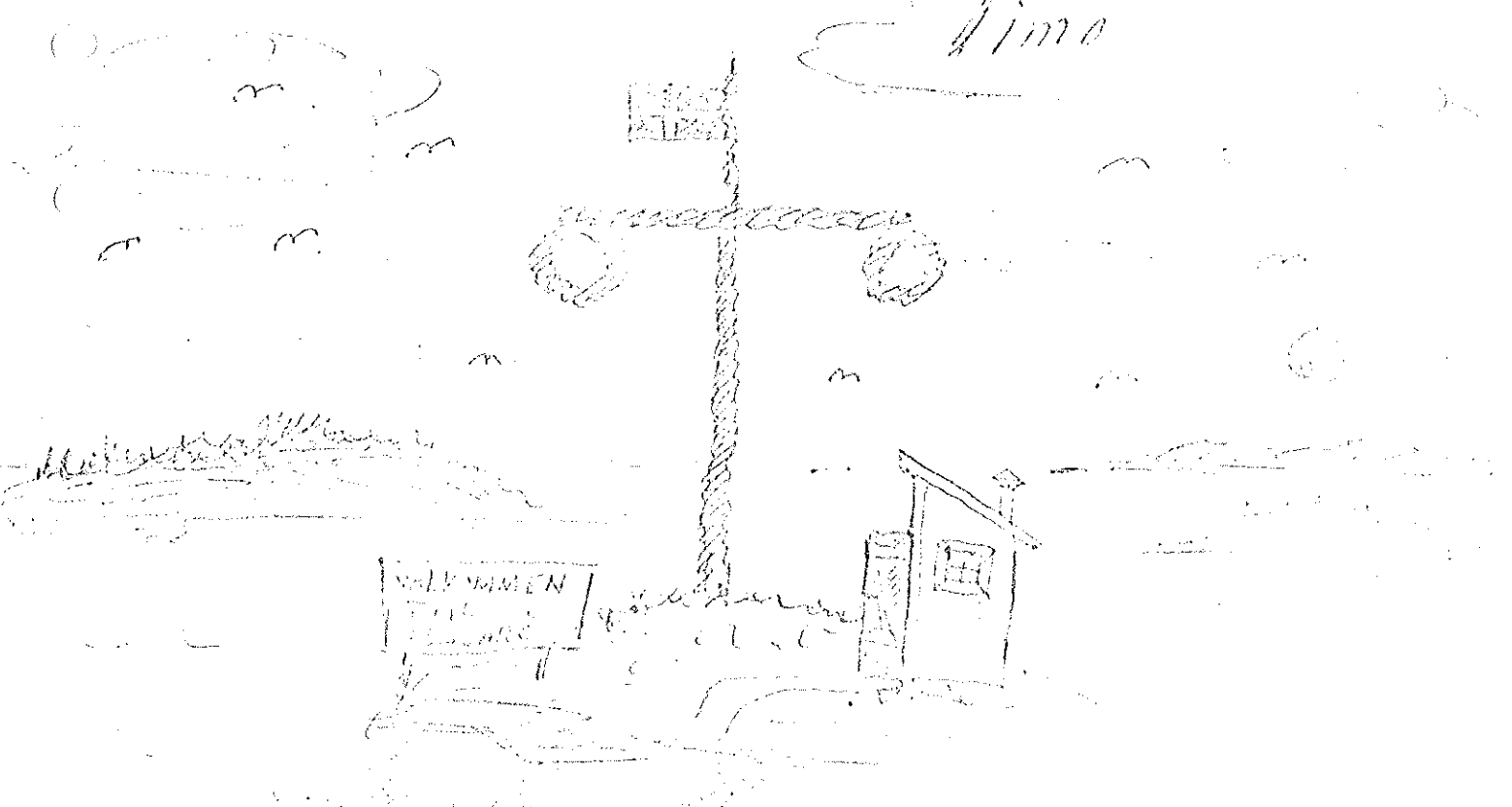
Tur och retur Vessarö 7:-- per pers.

Midsommardagens dykresa med båten Viggen kostar 70:-- i tim.
som då kör ut oss till något vrak som våra dykplanerare hittat
hoppas vi. Där dyks och badas det hela dagen. Viggen lämnar
sedan oss till kvällsmaten. Annardagen blir lika dan men vid
hemkomsten rives tältet och efter kvällsmaten sker betalning
sedan går båten tillbaka till Ellan ca kl. 19.00.

Tag med ömma kläder eget smånagg och dricka om så önskas
OCH ETT NYCKER GOFT HUMÖR

Vi ses bland tång, blommor och blad.

Timo



REKORD I ÅR 1976

För att vara ett bra dykare för den här gången (konstigt, inte riktigt),
och för att vara ett bra dykare, blev det 3 dykningar i
den här gången, och det var en bra dag för alla som
var där. Det var en bra dag, och det var en bra dag.

Det kunde vara så enkelt, att en dykare som sett en allmän badplats under en
sommarsäsong, skulle gå till den och hoppa från höjden i och med sportdykning.
Som vanligt var pressen på plats, så snart blir vi kändisar.
De som deltagit i de 3 konserterna är följande:

3 konserter.

Annika Nyberg, Jansson, Ulf Jansson, Fredrik Eklund, Tino Eklund.

2 konserter.

Louise Lopp, Håkan Björkman, Björn Stålbom, Bo Mattsson, Hans Mattsson,
Martin Dahlén, Ulf Svensson.

1 konsert.

Carina Eklund, Lasse Karlsson, Eero Lopp, Gerhard Schadner, Jane Johansson,
Konstant Rosell.

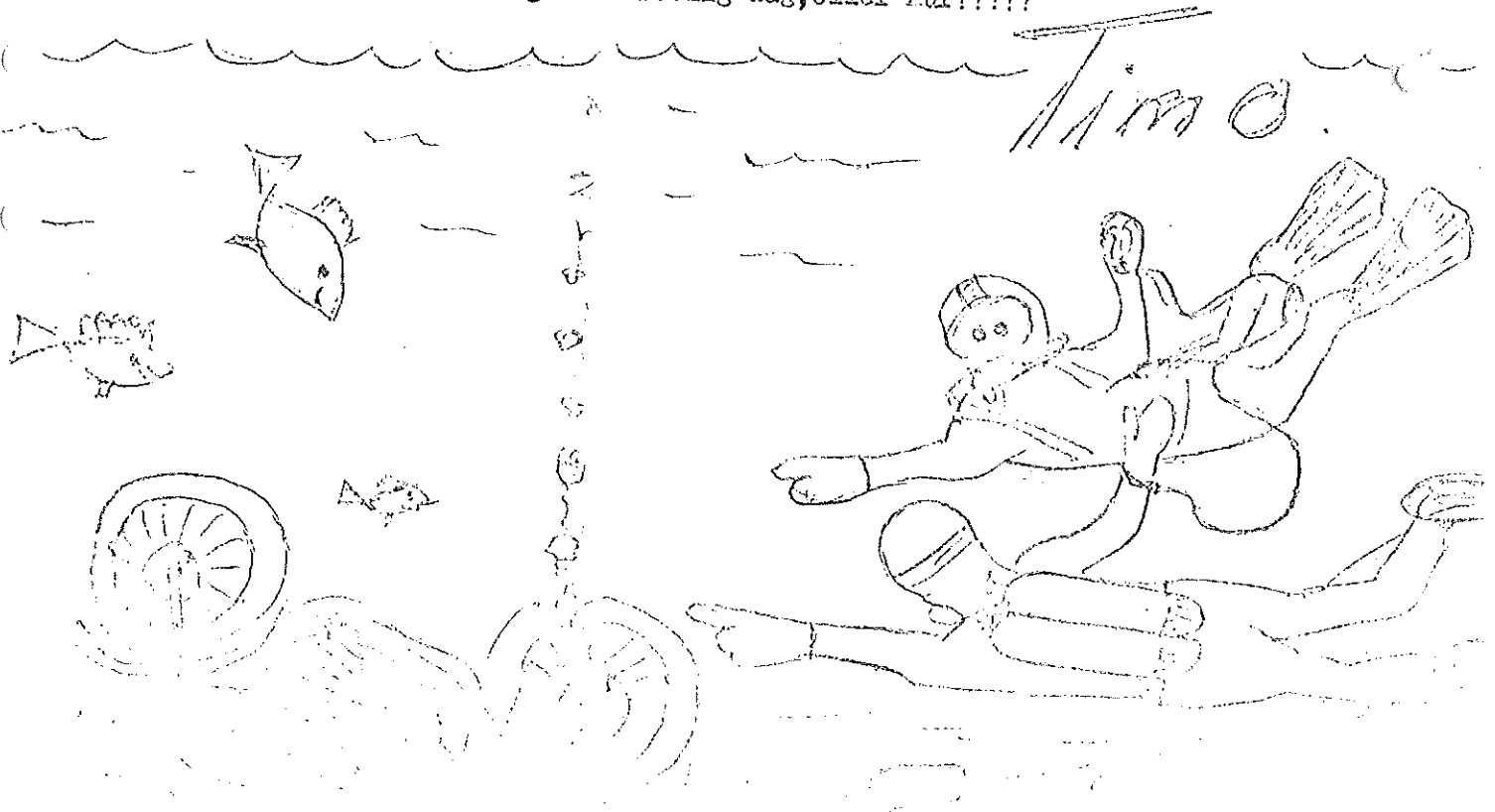
För dessa som bokat klubbmedlemsan med 2500 :- bör ni övriga boka, men 17 del-
tagare av 40 medlemmar är svagt.

Men var inte ledsna för det, de går fler dyk av stapeln, under sommaren
kommer 2 kontrolldyk att ske då har ni som missat chansen att ställa upp.

Det är viktigt att nämna att den subventionerade dykningen med Alfven den 27.5 -76
fick endast 3 deltagare (vart tar alla vackra dykare vägen)

Det blev "Sanna Jägeren" från 1600 talet på 27 m djup, sikten var
bubblad på vaket skidastens, tackar vi som hittade det.

För övrigt var det en blåsigt men trevlig dag, eller hur?????



Moped vid hopptornet

... har varit en av de mest populära sporterna i Sverige sedan dess uppfödning i England. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport.

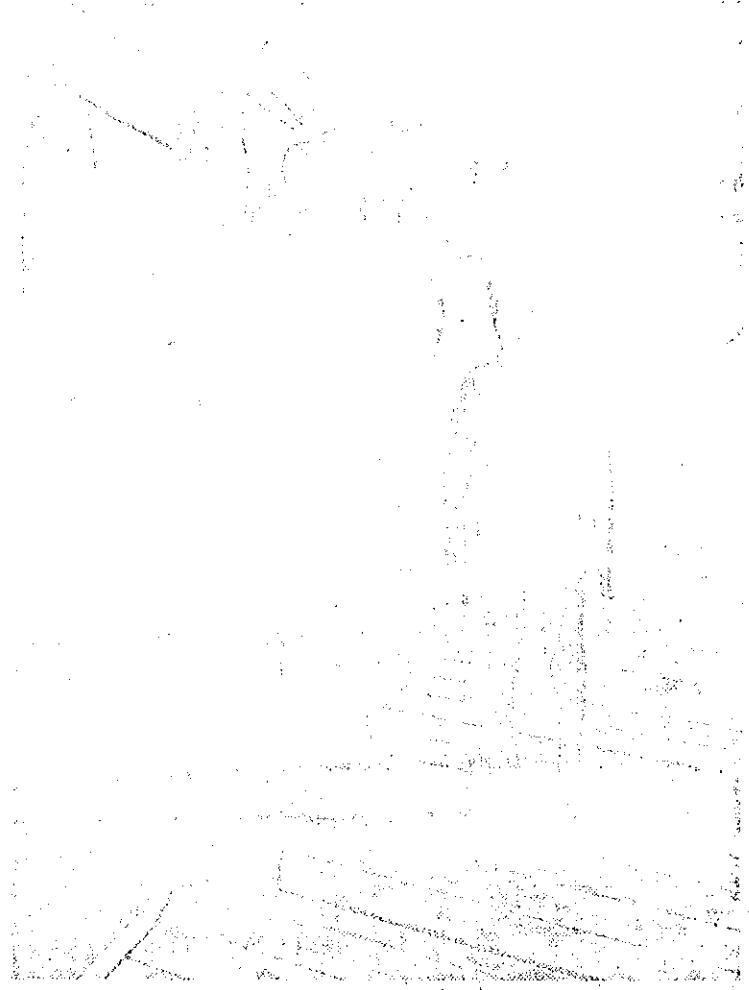
... har varit en av de mest populära sporterna i Sverige sedan dess uppfödning i England. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport.

... har varit en av de mest populära sporterna i Sverige sedan dess uppfödning i England. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport. Det är en sport som kräver mycket av utövaren och som ofta leder till skador. Men för de som gillar det är det en fantastisk sport.

Det är ett dygt jobb dykarna gör — helt utan ersättning. Sjöbotten i Ängsholmsbadet är dyg och vattnet under vattnet är dålig. Man får stå på händerna på botten och försöka känna sig fram i den. Att bära en moped eller cykel är också ansträngande. Dykarna tycker emellertid det här arbetet är roligt. De känner verkligen att de gör en insats.

Arbetet i helgen kunde väl knappast heller ha genomförts under med mer gynsamma omständigheter. Dykarna blandade sig i med de första modiga badarna i Ängsholmsbadet. Vattnets temperatur var dock sådan att dykarna var glada att ha på sig den värmande cykardräkten.

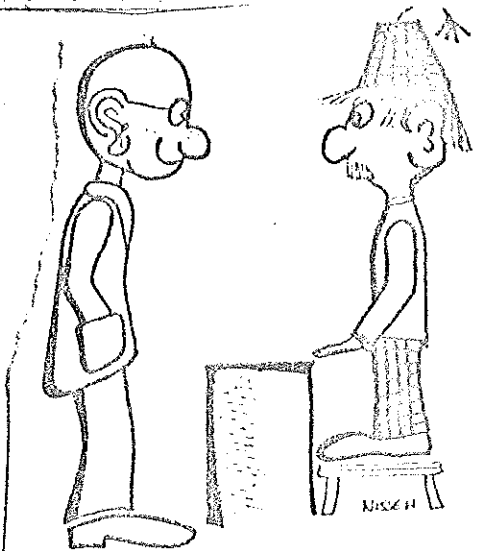
INGRID IREMARK



Timö Ekholm och hans son Fredrik, som är nio år, och yngst i klubben lättade bl. a. en moped på sjöbotten.

BADRENS

Har du inte kunnat ställa upp tidigare på badrensen så har du chansen den 1 juli kl 18. Då skall vi göra en kontroll av alla bad som vi rensat. Samling vid Täbybadet.



VILADE EN TRAFIK IFFRAN I ENG SOM VILLE BLI FOKSALDARE. DAG VISADE HUR MAN GÖRDE HEN HAN BOD AT EN FLASKA BLORKÅL. DEG, NED SA DAG, STALL DIG BAKOM DISKEN SÅ ÄR DAG KUND!

- KAN DAG FÅ ET BLORKÅLSHUVUD ?
- EN, FINE DET TOMGLAS ?

Vi återupptar dykningen

Stockholmsförbundet kan även i år erbjuda sina medlemmar subventionerade dykresor. Resorna är i första hand avsedda för de nybildade och andra som har svårt att komma ut och dyka. Dyken blir av skiftande strukturer, men alla ska få vatten över huvudet. Dykledare och viss säkerhetsutrustning kommer att finnas ombord.

Är dykningen M/S LEMNEN och avgår klockan 08.00 följande dykdagar:

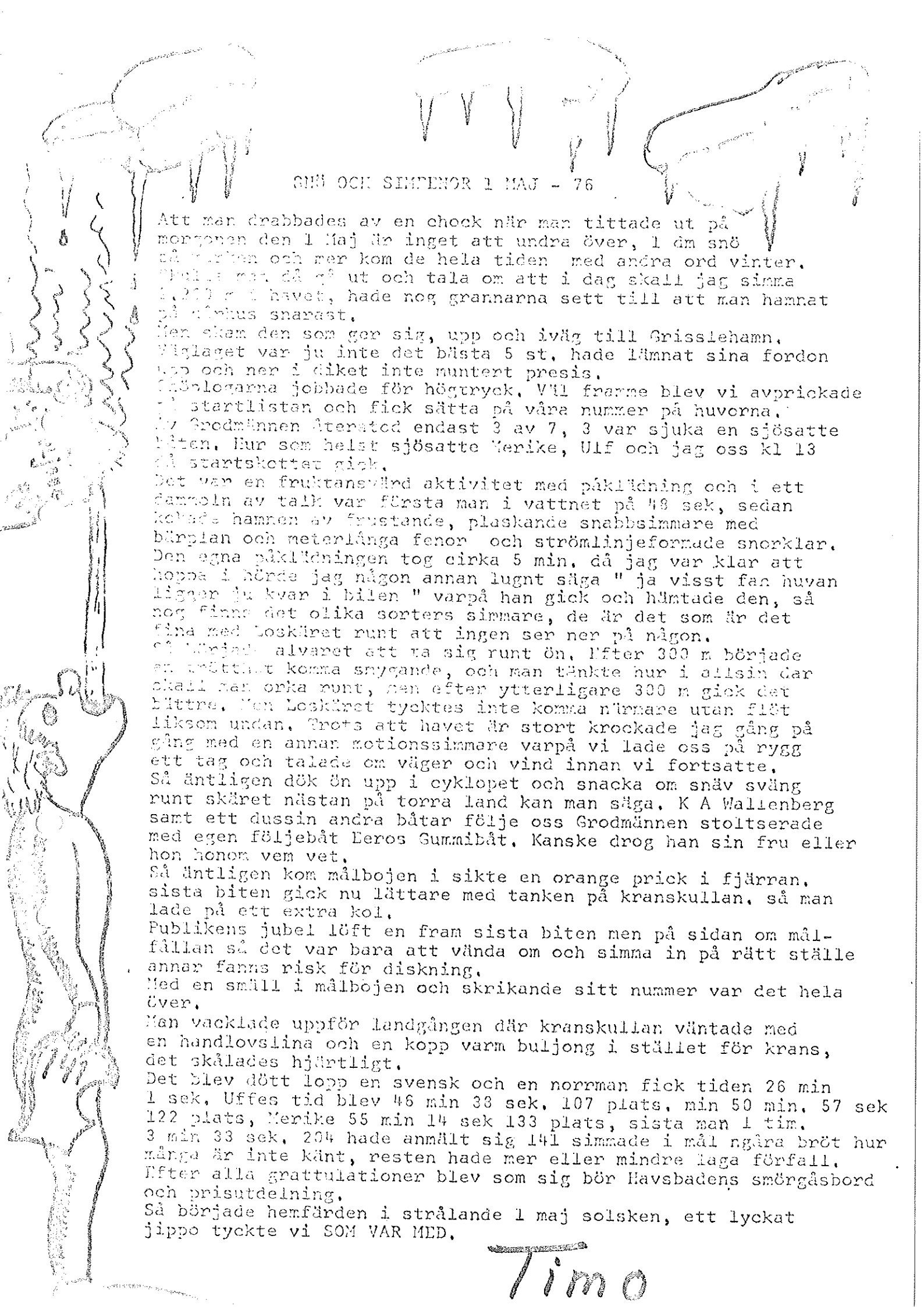
nr	Datum och veckodag	För dina noteringar
1	23 maj, Söndag	
2	12 juni, Lördag	
3	13 » Söndag	
4	10 » Lördag	
5	20 » Söndag	
6	28 augusti, Lördag	
7	29 » Söndag	
8	11 sept Lördag	
9	26 » Söndag	
10	2 okt Lördag	

M/S Lemnen avgår från kajplats Cementa, Trekantsvägen, T-bana Liljeholmen. Parkering på kajen. Priset är tio kr per deltagare. Beräknad hemkomst klockan 17.00 varje dykdag. Välkomna med frivästar och Gott Humör!

Nu kommer den nya typen av uppstigningstabell. Den tål alla de påfrestningar Du utsätter den för under Dina dykningar: söt- och saltvatten, sol, stora djup, transport i knöliga dykbagar och -säckar. De tydliga siffrorna ligger under plasten, vilket gör att den tål en ganska ovarsam behandling och ej blir oläslig av repor och slitage. Den har ett litet hål för fäste i livvästen eller lämpligt ställe, men kan också stoppas i en ficka.

Är du intresserad av att köpa en dyktabell som den beskrivits ovan så tag kontakt med undertecknad: Bo Matsson Kattgränd 3 117 25 Sthlm 08/697762 så gör vi en gemensam beställning och får ner priset något. Normalpriset är 13:- men det kan vi pressa något om vi är flera som beställer.

Bosse

The page features several hand-drawn sketches. At the top, there are three simple drawings of ice formations or snowflakes. On the left side, there is a vertical sketch of a swimmer in a wetsuit, with a large, textured shape above it that could represent a swimmer's head or a piece of equipment. The sketches are done in a simple, sketchy style with black lines on a white background.

SNÖ OCH SIMFENOR 1 MAJ - 76

Att man drabbades av en chock när man tittade ut på morgonen den 1 Maj är inget att undra över, 1 dm snö på marken och mer kom de hela tiden med andra ord vinter. "Holla nu då gå ut och tala om att i dag skall jag simma 1,200 m i havet, hade nog grannarna sett till att man hamnat på sjukhus snarast.

Men skam den som gör sig, upp och iväg till Grisslehamn. Väglaget var ju inte det bästa 5 st, hade lämnat sina fordon upp och ner i diket inte nuntent precis. Grodorna jobbade för högttryck, Vål framme blev vi avprickade på startlistan och fick sätta på våra nummer på huvorna. Av Grodmännen återstod endast 3 av 7, 3 var sjuka en sjösatte biten. Hur som helst sjösatte Merike, Ulf och jag oss kl 13 på startskottet gick.

Det var en fruktansvärd aktivitet med påklädning och i ett dampeln av talk var första man i vattnet på 48 sek, sedan kokade hamnen av frustande, plaskande snabbsimmare med bärplan och meterlånga fenor och strömlinjeformade snorklar. Den egna påklädningen tog cirka 5 min, då jag var klar att hoppa i hörde jag någon annan lugnt säga " ja visst fan huvan ligger ju kvar i bilen " varpå han gick och hämtade den, så nog finns det olika sorters simmare, de är det som är det fina med Loskäret runt att ingen ser ner på någon. Så började alvaret att va sig runt ön, efter 300 m började en trötthet komma snygande, och man tänkte hur i allisin där skall man orka runt, sen efter ytterligare 300 m gick det bättre. Men Loskäret tycktes inte komma närmare utan flöt liksom undan. Trots att havet är stort krockade jag gång på gång med en annan motionssimmare varpå vi lade oss på rygg ett tag och talade om väger och vind innan vi fortsatte. Så äntligen dök ön upp i cyklopet och snacka om snäv sväng runt skäret nästan på torra land kan man säga. K A Wallenberg samt ett dussin andra båtar följde oss Grodmännen stoltserade med egen följebåt Leros Gummbåt. Kanske drog han sin fru eller hon honom vem vet.

Så äntligen kom målbojen i sikte en orange prick i fjärran, sista biten gick nu lättare med tanken på kranskullan, så man lade på ett extra kol.

Publikens jubel löft en fram sista biten men på sidan om målfällan så det var bara att vända om och simma in på rätt ställe annars fanns risk för diskning.

Med en smäll i målbojen och skrikande sitt nummer var det hela över.

Man vacklade uppför landgången där kranskullan väntade med en handlovslina och en kopp varm buljong i stället för krans, det skälades hjärtligt.

Det blev dött lopp en svensk och en norrman fick tiden 26 min 1 sek, Uffes tid blev 46 min 38 sek, 107 plats, min 50 min, 57 sek 122 plats, Merike 55 min 14 sek 133 plats, sista man 1 tim. 3 min 33 sek, 204 hade anmält sig 141 simmade i mål några bröt hur många är inte känt, resten hade mer eller mindre laga förfall. Efter alla grattulationer blev som sig bör Havsbadens smörgåsbord och prisutdelning.

Så började hemfärden i strålände 1 maj solsken, ett lyckat jippo tyckte vi SOM VAR MED.

Timo

ADRESSÄNDRING

Carsten Niederman Möller m fam

Carsten Niederman Möller m fam

Idrottssv 10A

Idrottssv 10A

180 10 ENEBYBERG

180 10 ENEBYBERG

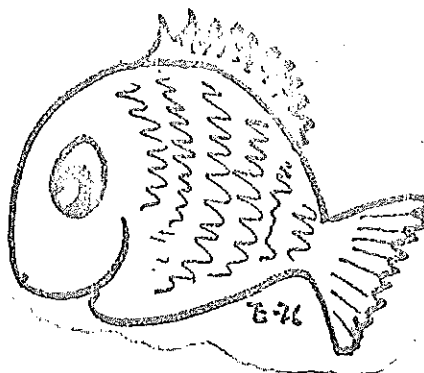
tel 08/758 41 08

Arne Fagerström

Lövgatan 70

171 33 SOLNA

tel 08/27 38 80



ADRESSÄNDRING

Ulf Svensson

Tommy Ahlgren

Helsingforsgatan 43

Nidarosg 4

163 26 SPÅNGA

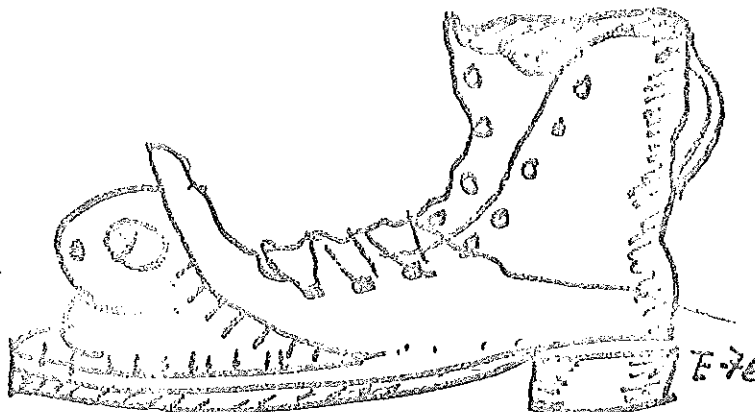
163 34 SPÅNGA

tel 08/75 49 52

tel 08/751 08 02

UPPSYLNING

Är inte bort att vi har möjlighet att gratis fylla våra tuber hos Alpin&Dyk. Den 12 juni flyttar Alpin&Dyk till större lokaler vid Sveavägen. Jag har för tillfället inte den exakta adressen men affären ligger alldeles söder om Handelshögskolan. Närmaste T-bana är Rådmanngatan.



Mun mot munmetoden

Fri luftväg

Löst, främmande material (matrester, löst sittande proteser m.m) avlägsnas från mun och svalg med ett finger. Den skadades huvud vrids åt sidan vilket förenklar arbetet. Denna åtgärd får inte ta längre tid än högst 10-15 sek.

- A. Den skadades luftväg frigöres genom att man med ena handen lyfter under hans hals och med den andra handen på hans panna böjer hans huvud maximalt bakåt. Munnen kommer därvid att öppnas och tungroten lyftas från bakre svalgväggen så att luftvägen frias. Kläm till om näsan på den skadade.



Inblåsningsfrekvens:
6.a. 12-16 inblåsn./min
eller en var 4-6 sek.
Första inblåsn. något snabbare.

- B. Andas in något mer än ett normalt andetag och gapa stort. Tryck din mun tätt runt den skadades bröstorg och blås in luften. Snegla mot den skadades bröstorg och se att den lyfter sig.



Lyfter sig bröstorg tillräckligt är inblåsningen effektiv. Lyft därefter snabbt bort huvudet, ta ett nytt andetag och upprepa proceduren. Håll ej den skadades lungor uppblåsta för länge. Utandningsfasen skall vara dubbelt så lång som inandningsfasen.

Man mot munmetoden forts.

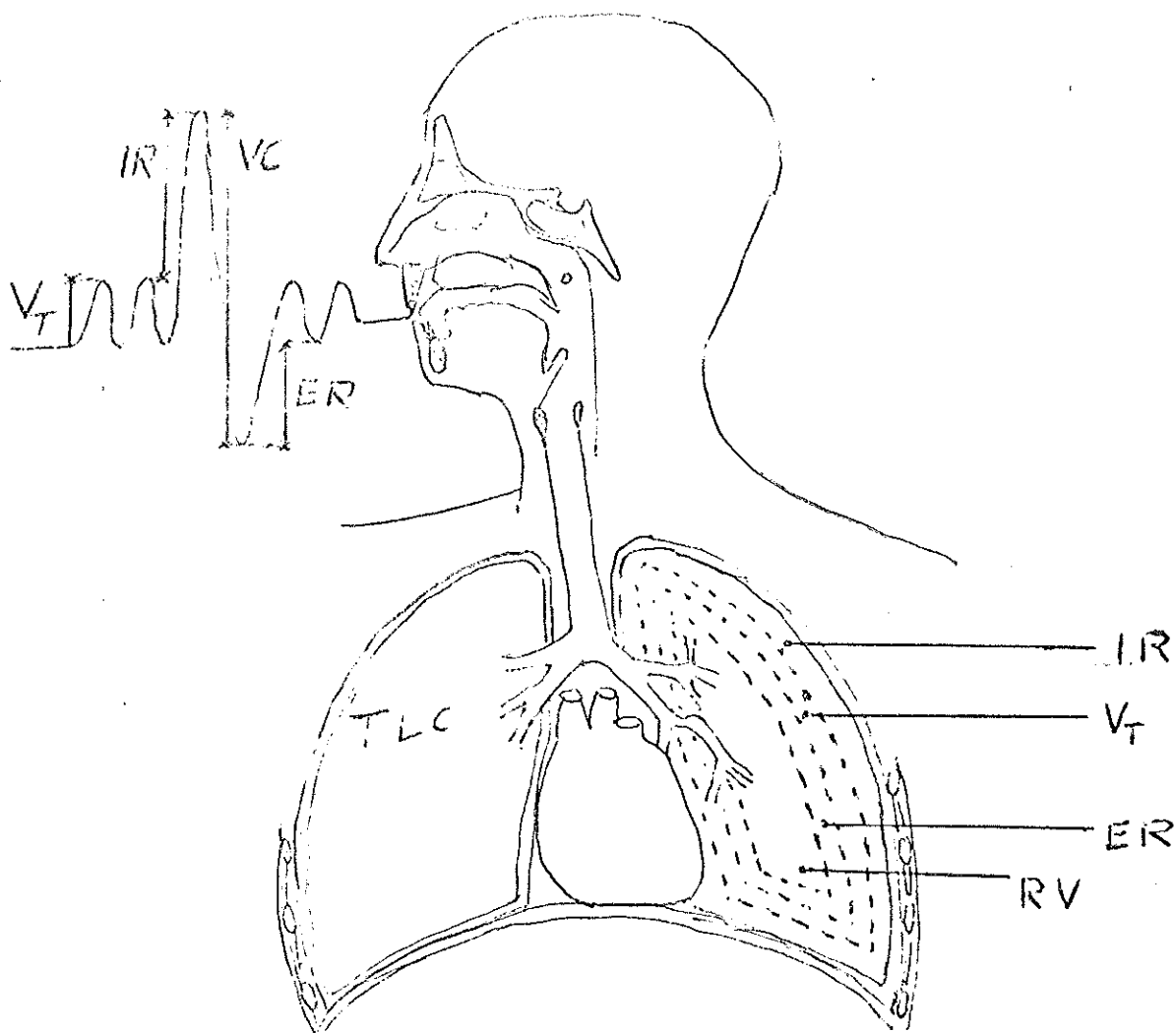
Kontroll av effektiviteten

Om den skadades bröstorg ej höjs å r inblåsningen ej effektiv
e.v.orsaker:

Hjälparten mun sluter ej tätt och luft läcker ut runt den skadades
mun, eller nasa. Försök få en effektivare tätning genom att gapa större
Något frysande föremål täpper till svalget. Gör förnyad snabb kontroll
av munhåla och svalg. Avlägsna e.v. föremål. Om föremålet sitter för
långt ned för att nås, vrid pers. mot er och slå med öppen handflata
tellen skulderbladen på pers. Avlägsna föremålet och fortsätt
inblåsningen.

Hör ni ett snarkande ljud vid inblåsningen beror det oftast på att
huvudet på pers. är för lite tillbakaböjt. Lyft huvudet mera bakåt,
försök åstadkomma ett galoschbett på pers. genom att med ett
tummgrepp i ena mungipan lyfta pers. undekåke framåt uppåt
under samtidig bakåtböjning av huvudet.

Vid inblåsningen kan luft pressas ned i magen. Buken blir då ut-
spänd. Man kan genom att pressa med ena handen mot pers. buk få
luften att lämna magen. OBS! att det är stor risk att magingehållet
följer med upp och att detta kan orsaka andningshinder. Vrid då
snabbt pers. i framstupa sidoläge och om sugen finn på plats
sug rent. Krafsa annars ut innehållet med ett finger.
Fortsätt därefter inblåsningen



x

TLC=Total lung kapacitet = 6,0 l

VC=Vitalkapacitet = 4,5 l

IR= Inspiratorisk eller inandningsreserv = 4,5 l

V_T =Andningsvolym(tidal volym), i vila = 0,5 l

ER=Expiratorisk reserv eller utandningsreserv = 1,2 l

RV=Residualvolym(kvarstående vol.) = 1,3 l

x=Genomsnittsvärden för normal man.

Viloveilantationen på c.a. 5-6 l/min åstadkommes med en andningsfrekvens på 10-15 andetag/min och andningsvolym (V_T) på 0,35-0,5 l.

Vid fysisk ansträngning kan ventilationen öka till 80-90 l/min.

Syrgasutrustning

Syrgasens betydelse som hjälpmedel vid återupplivning och konstgjord andning kan ej överskattas och vid alla typer av dykolyckor är den ovärderlig. Vid tryckfallssjuka kan man snabbare vädra ut kvävet ur kroppen. Vid lungbristning kan personen få sitt syrebehov täckt trots att hans ventilationsförmåga är nedsatt.

Det finns otaliga fler exempel då syrgasen kan vara värdefull för oss vid dykning.

Klubben har nu inköpt en syrgasutrustning "Laerdal ambulance", som består av mask och blåsa kopplad till en syrgastub.

Apparaten har ett fast flöde på 6 l/min och kan ge en syrgaskoncentration på c.a. 80%. Vidare finns det en separat sug i väskan för rensugning av svalg och munhåla.

Utrustningen kommer alltid att finnas med på klubbdyken, men kan även få lånas av medlemmarna.

Utrustningen finns för närvarande hos mig:

Martin Dahlbom

Helga Lekamens Gränd 1A

tel. 08/214981 hem

08/237000/röntgen arb.

Vid utlåning kommer jag att ge en utförlig beskrivning om hur utrustningen skall handhas. Vi kommer också demonstrera utrustningen på klubbdyken.

MaD