

Back to basic swimming



by Giancarlo De Leo

In recent years, water-based sports, fitness, and wellness activities have multiplied exponentially.

From a business perspective and for advancing the culture of water, this phenomenon is undoubtedly beneficial.

On the other hand, the numerous and varied activities that are currently taking place in the swimming pool often distract human and technical resources and, mostly, even users from achieving the main objective of swimming schools; the one for which they were born, their first and real reason to be ...

This simple consideration leads to a new mission: re-evaluate and emphasize the research and guided discovery of personal aquatic skills, elevating them to the highest level.

Hence the need to refocus on the real goal: that is to say, the consolidation of safety and self awareness **in the water and of the water**; the construction and improvement of the basic and essential swimming skills of each user of the pool.

How to achieve the result? through a series of educational experiences and exercises developed and tested for this purpose in over 40 years of teaching swimming and almost 30 as an instructor trainer.

Unexpected outcomes naturally emerged and far beyond the first aims: the appearance and definition of the contours of a new

discipline with unique contours.

Paradoxically, at first glance, it might seem like just another creative attempt to monetize a water-based fitness activity; However, it embodies the heart and the essence of pure swimming:

[Aquawareness.](#)

Giancarlo De Leo

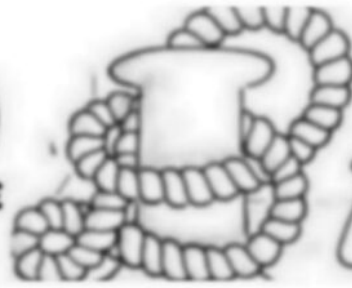
www.aquawareness.net

www.fuorimag.it

www.ocean4future.org

La Bandiera di Singapore

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



zitta




Giovedì 24 ottobre 2024

Nave Vespucci in porto a Singapore

LA BANDIERA DI SINGAPORE

La bandiera di Singapore consiste di due fasce orizzontali, rosso su bianco. Il rosso simboleggia la fratellanza e l'uguaglianza tra gli uomini; il bianco, la purezza e la virtù. Nell'angolo superiore sinistro si trovano una mezzaluna con falce aperta a destra e cinque stelle disposte in cerchio. La mezzaluna rappresenta la componente islamica della popolazione. Le cinque stelle rappresentano i 5 ideali di democrazia, pace, progresso, giustizia ed uguaglianza, ma sono anche un riferimento alla componente cinese della popolazione, essendo le cinque stelle rappresentate anche nella bandiera cinese.

CURIOSITÀ

Esiste un Paese che ha una bandiera molto simile  e con il quale Singapore condivide il primato delle due piú alte densità di popolazione (abitanti per chilometro quadrato) al mondo.

Comandante Bitta, di quale nazione si tratta?

Cieli sereni

PG

Risposta:

 MONACO 

39 000 abitanti

2 km² (280 campi da calcio)

19500 ab/km²

È come se, su un campo di calcio che può essere 6000 m², vivessero 140 persone: ogni persona con circa 40m² (6.3 × 6.3 m) a disposizione.

Quali terre, e quali mari, attraversa l'equatore?

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Mercoledì 23 ottobre 2024 ☑

Nave Vespucci è giunta a Singapore ☑☑, dopo aver compiuto il suo 4° ed ultimo attraversamento dell'equatore in questo tour mondiale

CURIOSITÀ SULL' EQUATORE

La lunghezza esatta dell'equatore è di circa 40.000.000 metri. Se fosse possibile percorrere a piedi una tale distanza, alla velocità di 5 km/h, senza soste, una persona impiegherebbe quasi un anno intero. Più precisamente circa 8.000 ore.

Spinto dalla curiosità, il comandante Bitta ha annotato che, per tutta la sua lunghezza, l'equatore attraversa 33 isole e le terre e/o i mari di 13 Paesi.

Questi sono:

☑☑ São Tomé e Príncipe

☑☑ Gabon

- ☐☐Repubblica del Congo
- ☐☐Repubblica Democratica del Congo
- ☐☐Uganda
- ☐☐Kenya
- ☐☐Somalia
- ☐☐Maldiva
- ☐☐Indonesia
- ☐☐Kiribati
- ☐☐Ecuador
- ☐☐Colombia
- ☐☐Brasile

Un'altra curiosità. Lungo l'equatore il dì e la notte hanno la stessa durata (12 ore e 12 ore) per tutto l'anno.

Nella realtà il Sole sorge ogni giorno appena prima delle 6:00 e tramonta appena dopo le 18:00 (l'orario esatto per ogni località dipende dalla longitudine all'interno del fuso orario ed, eventualmente, dall'applicazione dell'ora legale).

Notare che è scritto "sorge appena prima delle 6:00 e tramonta appena dopo le 18:00" perchè, a causa della curvatura terrestre e della presenza dell'atmosfera, la durata del giorno (= Sole visibile sopra l'orizzonte) è leggermente più lunga delle 12 ore teoriche.

Cieli sereni
PG

Orionidi ed Eta Aquaridi, sciame della cometa di Halley

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Martedì 22 ottobre 2024

16° giorno consecutivo di mare. Il Vespucci sta navigando verso Singapore dove è atteso per il giorno 24

In vista dell'arrivo gli orologi di bordo sono stati regolati con l'ora di Singapore (UT + 8) che adesso è 6 ore avanti rispetto all'Italia: diventeranno 7 ore alla fine di questa settimana quando in Italia ritorneremo all'ora 'invernale'. Come curiosità a Singapore non esiste alcun cambio di ora estiva/invernale.

LE ORIONIDI

In queste notti potrebbe capitare, scrutando il cielo, di ammirare le "ORIONIDI", uno sciame di meteore che appare periodicamente tra il 2 ottobre e il 7 novembre, con il

massimo dell'attività intorno al 20-24 di ottobre;

Perché si chiamano ORIONIDI ?

Le ORIONIDI devono il proprio nome alla zona del cielo dal quale sembrano provenire (chiamata 'radiante') e occupata dalla costellazione di Orione.

Le migliori condizioni (nubi e inquinamento luminoso permettendo) si avranno intorno a mezzanotte, quando Orione sorgerà sull'orizzonte di Levante (Est) e la Luna, che potrebbe offuscarne la vista, sarà ancora sotto l'orizzonte.

L' origine delle ORIONIDI

Si tratta dei detriti della Cometa di Halley che entrano nell'atmosfera terrestre incendiandosi: in realtà, impattano nell'atmosfera come moscerini su un parabrezza in movimento.

La famosa cometa di Halley, è una delle più brillanti comete osservabili e 'passa' in prossimità del nostro pianeta ogni 75/76 anni.

I meno giovani ricorderanno il suo ultimo passaggio nel 1986 mentre il prossimo "appuntamento" è previsto per il 2061.

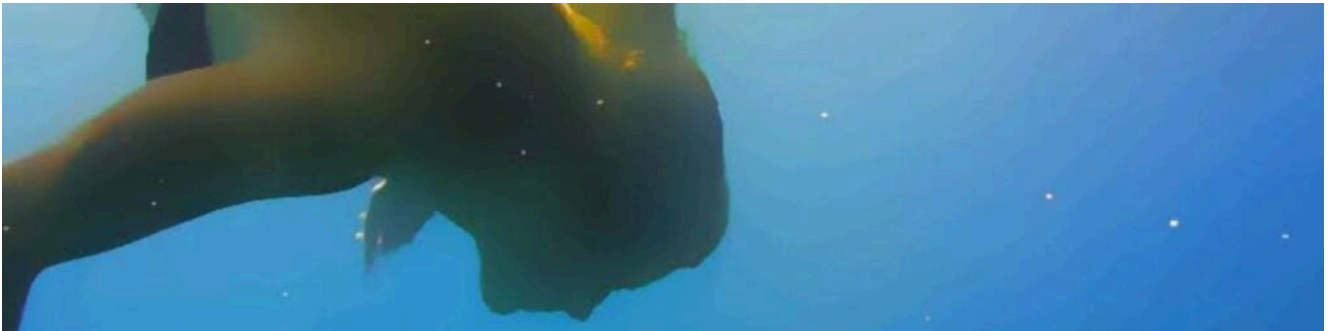
CURIOSITÀ:

La cometa di Halley origina due sciami perchè la sua orbita è intercettata dalla Terra in due punti. Produce, quindi, tali strisce luminose due volte l'anno: le Orionidi di fine ottobre e le Eta Aquaridi a maggio.

Cieli sereni

PG

Ai mirror, Bing Copilot: aquawareness



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

- 1. Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
- 2. Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body’s movements and sensations.
- 3. Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist philosophy, which views water as a model of adaptability and strength¹.
- 4. Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help

individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.

5. **Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning experience¹.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

¹: [Aquawareness – aquawareness](#)

(1) [Aquawareness – aquawareness](#)

(2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)

(3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)

(5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua ...](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

**Pressione
bassissima!**

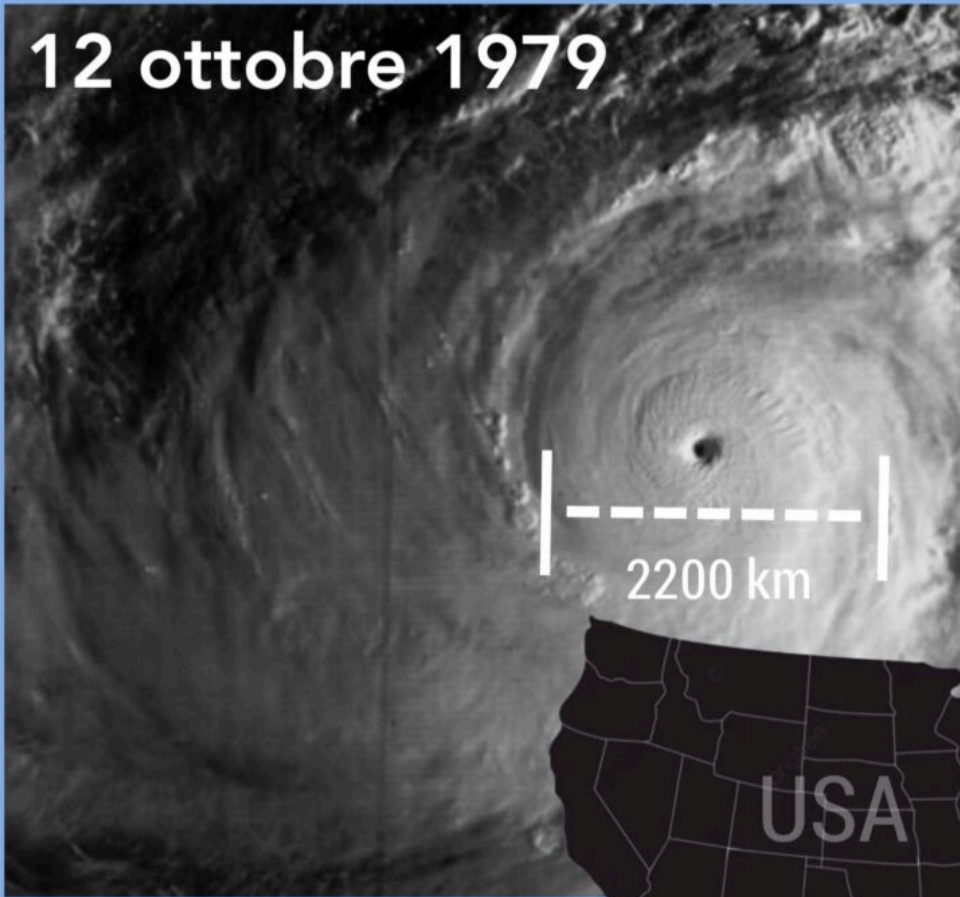
bassa...anzi

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà

12 ottobre 1979



ACCADDE OGGI.....il 12 OTTOBRE 1979

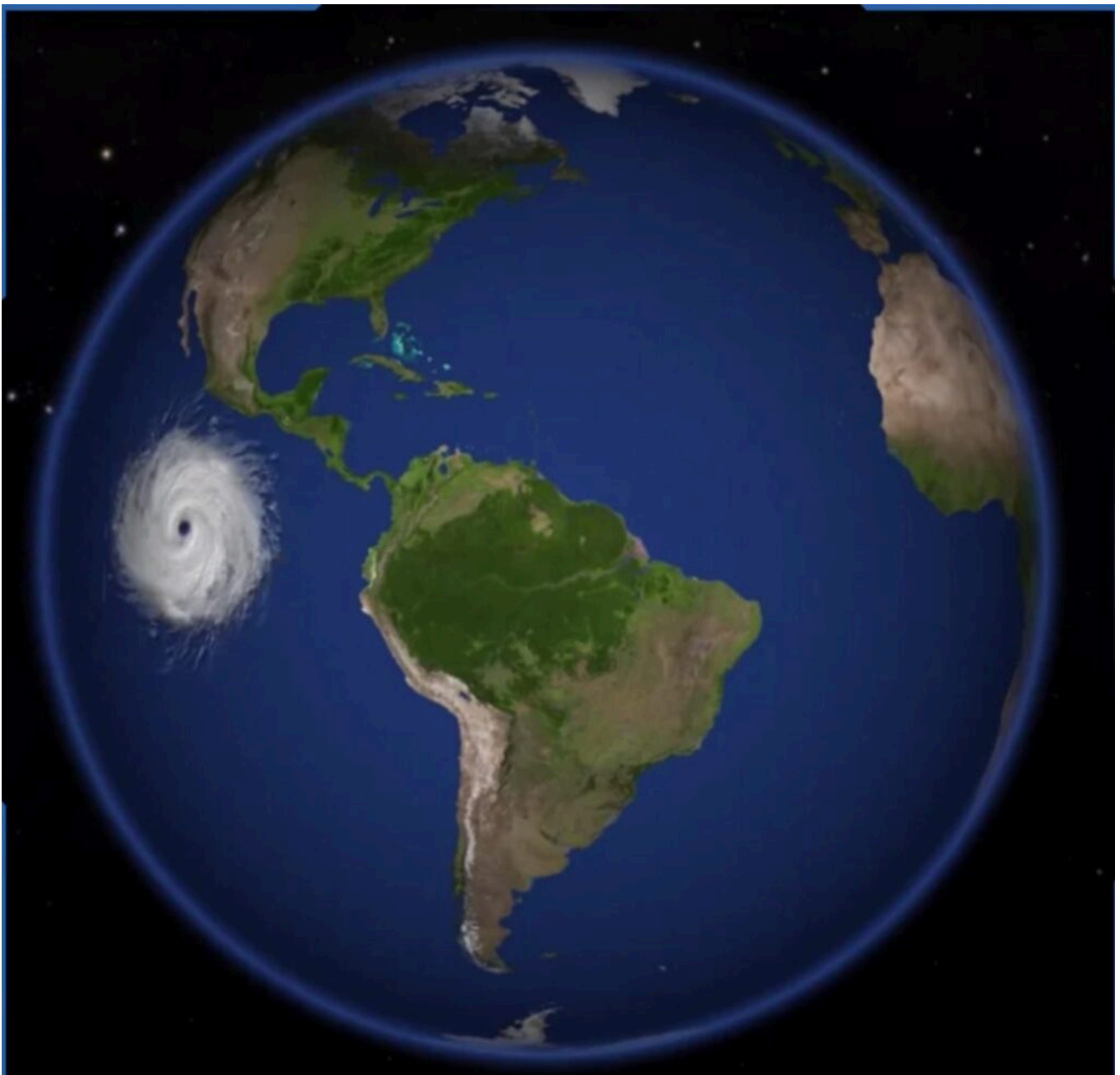
La misura della più bassa pressione atmosferica sul livello del mare MAI misurata prima, di 870 hPa , fu effettuata il 12 ottobre 1979 a ovest di Guam nell'Oceano Pacifico, durante il passaggio del *Tifone Tip*.

Il tifone *Tip* fu anche il più vasto ciclone tropicale della storia moderna con un diametro di 2.200 km ! (vedi figura per un paragone tra le dimensioni).

CURIOSITÀ

La pressione atmosferica esercita una pressione sulla superficie del mare. Quando c'è un sistema di alta pressione (anticiclone), il mare è più basso. Quando c'è un sistema di bassa pressione (cicloni), *il mare è più alto*. Esiste una relazione tra la variazione della pressione in ettopascal (hPa) e la variazione del livello del mare: possiamo considerare approssimativamente che quest'ultimo si alza (o si abbassa) di *1 cm* per ogni variazione (+ o -) di *1 hPa*.

Se prendiamo come riferimento una pressione atmosferica media di 1013 hPa, quel giorno il mare si alzò di quasi 1 metro e mezzo (143 cm) ... e senza contare l'eventuale somma per l'effetto della marea 'astronomica'.



Cieli sereni

PG

Il Triangolo dei Coralli



Sabato 12 ottobre 2024 ☁️ – 6° giorno di navigazione tra Darwin e Singapore

Nave Vespucci ha doppiato Timor Est ed è rientrata nel Triangolo dei Coralli (*Bitta scripsit XXIV IX MMXXIV*), precisamente nel mare di Flores (area ombreggiata).

Navigherà ancora all'interno del triangolo fino al suo limite occidentale posto a metà del mare di Giava, circa a $\frac{2}{3}$ di strada tra Darwin e Singapore.

Cieli sereni

PG

World Post Day – Il Vespucci sui francobolli

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE *Bitta*



Mercoledì 9 ottobre 2024

3° giorno di navigazione verso Singapore

Oggi è la Giornata Mondiale della Posta (in inglese World Post Day).

Si celebra il 9 ottobre di ogni anno per ricordare l'istituzione dell'Unione Postale Universale (UPU), avvenuta il 9 ottobre 1874 a Berna, in Svizzera.

IL VESPUCCI SUI FRANCOBOLLI

Il 7 luglio scorso il Ministero delle Imprese e del Made in Italy ha emesso un francobollo celebrativo dedicato a questo giro del mondo di Nave Vespucci (figura).

È relativo alla tariffa "B zona 2" (2,45€) che permette di inviare una cartolina o una lettera in Africa, America e Asia. Per il Mediterraneo, la tariffa è inferiore.

CURIOSITÀ

È la 4^a volta che il Vespucci viene raffigurato in un francobollo italiano. Già avvenne nel 1981, nel 2002 e nel 2011 (vedi immagini).

- 1981• – Centenario dell'Accademia Navale di Livorno (1881 – 1981).
- 2002• – Scuola Navale Militare "Francesco Morosini" di Venezia.
- 2011• – 80 anni del Vespucci (1931 – 2011).

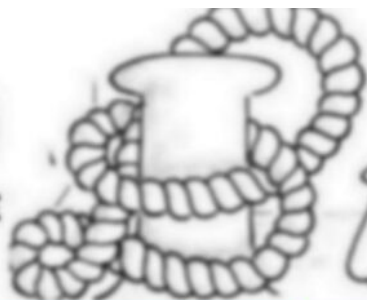


Cieli sereni ☒

PG

In quante bandiere del mondo è presente la “Union Jack”?

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Bitta



Martedì 8 ottobre 2024

2° giorno di navigazione del Vespucci verso Singapore

La distanza da coprire tra Darwin e Singapore è di circa 1830 miglia (~3400 km), una volta e mezzo la distanza via mare tra Trieste e Genova.

Prima di riporre la bandiera australiana il comandante Bitta si è posto una curiosa domanda.

Quanti Paesi nel Mondo hanno, come l'Australia, l'insegna del Regno Unito (Union Jack) nel quartier franco della loro bandiera nazionale?

Facendo qualche ricerca ne ha trovati 19 (compresa l'Australia).

Queste le loro bandiere.

□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□

Ne avrà dimenticata qualcuna? Conoscerà tutti i Paesi a cui appartengono?□

Cieli sereni

PG

**La Bandiera Australiana,
l'Union Jack e la Croce del
Sud**



domenica 6 ottobre 2024 – Nave Vespucci è in porto a Darwin ☐☐



LA BANDIERA AUSTRALIANA

La bandiera dell'Australia è blu, con l' insegna del Regno Unito (Union Jack) nel quartier franco mentre nel quadrante inferiore sinistro è presente la Stella del Commonwealth a 7 punte.

Sei punte rappresentano i 6 Stati che formano la Confederazione australiana: il Nuovo Galles del Sud, il Queensland, lo Stato del Victoria, l'Australia Meridionale, la Tasmania e l'Australia Occidentale. La settima punta invece rappresenta i due Territori del Nord (Darwin) e della Capitale Australiana (Canberra) che hanno quota di rappresentanza nel

Parlamento federale ma non hanno diritto di voto.

La metà di destra reca una rappresentazione della costellazione della Croce del Sud, in bianco, con una piccola stella a cinque punte e quattro più grandi a sette punte.

LA BANDIERA DELLA MARINA

La bandiera della marina militare australiana (White Ensign) è identica nel disegno alla bandiera nazionale australiana, ma con l'inversione dello sfondo, da blu a bianco; la Stella del Commonwealth e la Croce del Sud, viceversa, sono blu anzichè bianche.

LA BANDIERA DI BOMPRESSO

La bandiera di bompresso è quella bandiera che viene issata all'estrema prora quando la nave NON è in navigazione.

Nella marina australiana il jack (così è chiamata, in gergo, la bandiera di bompresso) è la stessa bandiera nazionale ma più piccola rispetto alle altre bandiere di bordo;

CURIOSITÀ

La bandiera australiana ha un rapporto di dimensioni 1:2. A noi appare 'più stretta e lunga' rispetto al nostro tricolore e alla maggior parte delle bandiere del Mondo che hanno un rapporto 2:3.

Cieli sereni

PG