

Retur

Retour

033CPI10

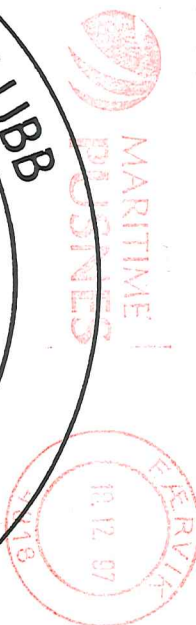
B



ARENDALE UNDERVANNSKLUBB

POSTBOKS 211

4801 ARENDAL



# ØYUK posten

NR. 3

1997

Nektet mottatt / Refusé  
 Ikke hentet / Non réclamé  
 Ukjent / Inconnu  
 Ny adresse er: / Nouvelle adresse:

Utilstrekkelig adresse / Adresse insuffisante  
 Flyttet, ny adresse ukjent / Déménage, Nouvelle adresse inconnue

Sign. *[Signature]*

Bl. 70.042.00 4.000.000 BH 8.97

"Diving in Mexico is great, isn't it?"

Arendal Undervannsklubb

- Stifter 1966 -



Fra innholdet:

Juledykket,

Innkalling til årsmøtet,

Gourmet tips.....

# Velkommen til juledykk og -fest !

Vi vil med dette invitere alle medlemmer i Arendal Undervannsklubb og Pollen Dykkerklubb til årets juledykk.

Arrangementet går av stabelen **Lørdag 27.12.97.**

Fremmøte til dykket er kl. **1200** på Kjølelagerkaia. Det blir servert gløgg etter dykket.

Festen starter kl. **1900** i 2.etasje på kaia.

*MENY: VARM FISKESUPPE m/RUNDSTYKKER.*  
Etterfulgt av diverse godsaker (les moro).

Ta med deg masse godt humør og kom da vel!



## HALLO

**MEDLEMMER AV ARENDAL UNDERVANNSKLUBB**

**NÅ MÅ VI TA ET TAK NÅR DET GJELDER  
BADINGEN I STINTA.**

**VI HAR FÅTT ADVARSEL NOEN GANGER OM AT  
HVIS VI IKKE BEGYNNER MED MER AKTIVITET  
SÅ RISIKERER VI Å MISTE SVØMMEHALLEN.  
NÅ HAR VI HATT SVØMMEHALLEN I MANGE ÅR  
OG DET VILLE VÆRE SYND OM VI SKULLE MISTE  
DEN.**

**VI ER CA 100 MEDLEMMER SÅ JEG ER LITT  
SKUFFET OVER AT VI IKKE KAN KLARE Å MØTE  
OPP 10-15 PERSONER SLIK AT VI KAN SPILLE LITT  
UNDERVANNSRUGBY.**

**VAKTMESTER I STINTA MENER AT DET HAR  
BLITT LITT FOR MYE FAMILIEBADING.  
DET ER IKKE NOE PROBLEM OM DET ER MED  
NOEN BARN BARE VI VOKSNÉ TAR ET TAK, SÅ  
TROR JEG AT BARA KAN GREIT LEKE INNE PÅ  
GRUNNERE VANN.  
POENGET ER AT VI VISER AT VI DRIVER MED  
AKTIVITET OG HVIS VI KAN FÅ TIL LITT SPILL SÅ  
HAR DE IKKE NOE OG KOMME MED.**

**SÅ TA ET TAK GUTTER OG JENTER  
KOM I STINTA HVER LØRDAG FRA KL  
15:00 TIL 17:00.**

# Kurs i de kalde Vintermåneder

AUK arrangerer kurs/temakvelder for sine medlemmer i emnene:

1. Grunnleggende førstehjelp, hjerte - lungeredning
2. Bruk av klubbens Oksygenutstyr maske og ventilasjonsbag
3. Innføring i dykkemedisinen

Kurset passer for alle dykkere. Det legges opp til praktiske øvelser i de to første emnene.

Kurset er **gratis** for AUK's medlemmer og holdes over 3(evt. 4) onsdagskvelder à to timer.

**Sted:** Klubblokaler (2.etasje) Kjølagerkaia.

**Datoene for kurset er:**

- Onsdag 11. Februar 1998 kl. 19.00 til 21.00
- Onsdag 18. Februar 1998 samme tid
- Onsdag 25. Februar 1998 samme tid
- (+ evt. Onsdagen etter)

Kurset ledes av Rainer Domogalla som er klubbens "HMS - leder.

Påmelding innen 31. Januar til :  
**Rainer Domogalla tlf. 37036443.**



## Årsmøte 1997

Det innkalles herved til årsmøte i AUK.

Møtet finner sted onsdag 28.01.98 kl. 20.00 på Kjølagerkaia.

Ønsker medlemmene å ta opp spesielle saker må disse være styret i hende senest 14.01.98.

(Sendes til boks 211, Arendal, evt ring Knut Siring, 37087132 eller 37033114)

Styret

**NB!** Kompressoren på Hisøy skal flyttes til Kjølageret som tidligere nevnt. Dette skjer i løpet av januar -98. Søm følge av dette kan ikke kompressoren påregnes å være tilgjengelig i januar måned.

# Gourmet-Tips

## Terjes steinbitgryte

400 g steinbitfilet

1 tomat

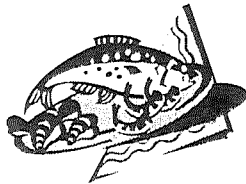
1/2 paprika

1/3 fløte

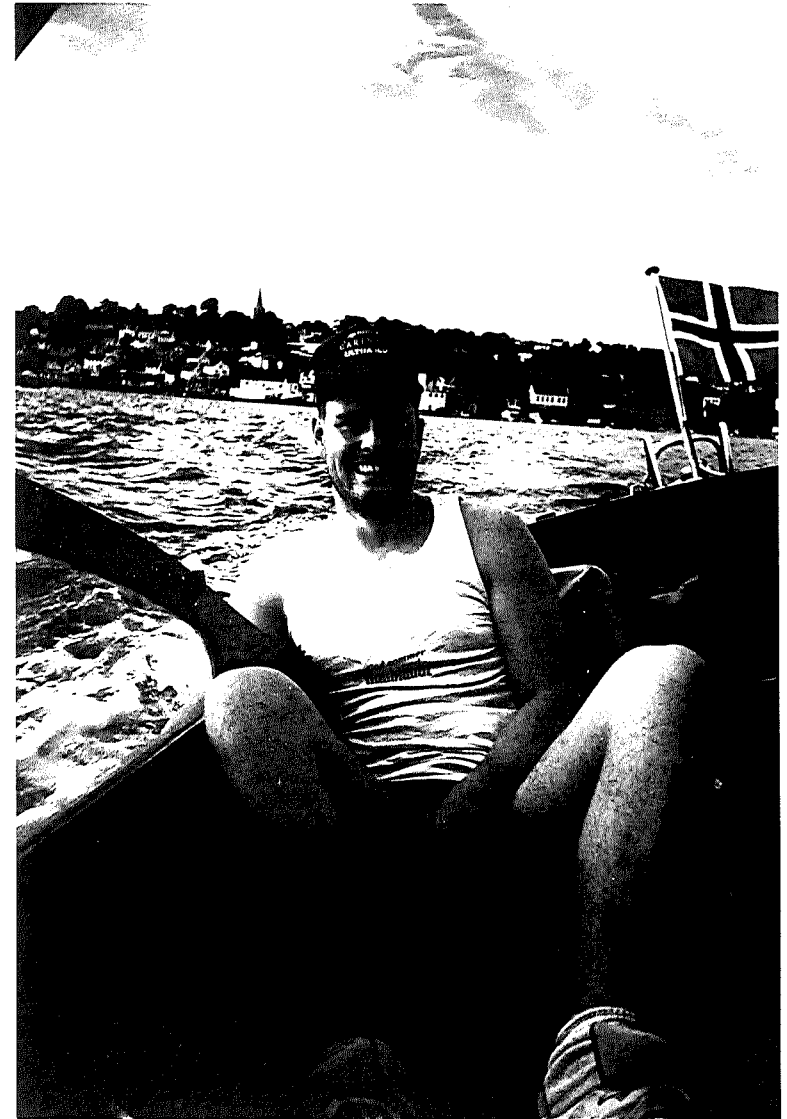
1 ts paprikapulver

reker

blåskjell



Vend fisken i mel, salt og pepper og stek den. Kutt grønnsakene i biter. Ha fløten, krydderet og grønnsakene i en gryte sammen med fisken. La fisken trekke/koke ferdig og tilsett blåskjellene og rekene. (Rekene skal ikke koke, da blir de seige).



Steinbit , ja men ikke mine !!