



برخی از تکنیک‌هایی که برای غواصی یاد می‌گیریم فقط برای موقعیت‌های اضطراری در نظر گرفته شده‌اند، در حالی که سایر مهارت‌ها تقریباً هر بار که غواصی می‌کنیم قابل اجرا هستند.

توقف ایمنی یک اقدام محافظتی و پیشگیرانه است که اطمینان می‌دهند بدن ما از زمانی که در عمق آب است تا به سطح آب برسد سالم باشد.

برای تبدیل شدن به یک غواص خوب باید آموزش‌های حرفه‌ای ببینیم و سپس وارد آب شویم. این درست است، اما این همه ماجرا نیست. ما باید همیشه چند جنبه مهم غواصی را به خاطر بسپاریم و هرگز نمی‌توانیم قوانین ایمنی را در حین انجام غواصی فراموش کنیم. توقف ایمنی چیزی است که باید در مورد آن جدی باشیم.

امروزه توقف ایمنی یا سیفتی استاپ یک عمل رایج در غواصی است. هر غواصی می‌داند که قبل از صعود به سطح آب باید توقف ایمنی را انجام دهد تا به گاز نیتروژن جذب شده در هنگام غواصی اجازه دهد از بدن خارج شود.

در واقع هدف از توقف ایمنی تخلیه نیتروژن است، توقف ایمنی به بدن شما زمان می‌دهد تا نیتروژن را به آرامی آزاد کند. در مقابل مجبور کردن نیتروژن به تخلیه سریع از بدن می‌تواند حباب در بدن ایجاد کند و منجر به بیماری رفع فشار شود.

توقف ایمنی همچنین به غواصان یادآوری می‌کند که شرایط را برای ورود به سطح آب آماده کنند.

### توقف ایمنی چگونه است؟

انجام یک توقف ایمنی کار سختی نیست. شما به سادگی باید در مسیر صعود به سطح توقف کنید و در ۵ متری به مدت ۳ دقیقه بمانید. اگر حفظ همان سطح برایتان دشوار است در صورت وجود طناب لنگر یا DSMB کمک بگیرید.

به یاد داشته باشید که عمق سنج یا کامپیوتر غواصی خود را نگاه کنید تا مطمئن شوید که در عمق مناسب قرار دارید و به طور تصادفی بیش از اندازه بالا یا پایین نروید.

اما خیلی صحبت از وضعیت قرارگیری بدن غواص در طول یک توقف ایمنی می‌شود، هیچ مطالعه قطعی مبنی بر اینکه وضعیت عمودی یا افقی بهتر از دیگری است وجود ندارد. در حالت مستعد، کل بدن شما در عمق توقف ایمنی مورد نظر قرار دارد و در معرض فشار محیطی برابر است. در یک موقعیت عمودی، پاها و سر غواص در معرض یک تفاوت کوچک اما ناچیز در فشار محیط قرار دارند. صرف نظر از این تغییرات جزئی، همه چیز به ترجیحات شخصی غواص و شرایط موجود مربوط می‌شود.

به عنوان مثال، اگر زمان توقف ایمنی شما به یک جریان آبی برخورد کردید ممکن است منطقی باشد که بدن خود را افقی نگه دارید و سر خود را رو به جریان نگه دارید، از طرف دیگر اگر در حال استفاده از DSMB هستید، ممکن است راحت تر باشد که پاهای خود را عمودی، زیر بدن خود قرار دهید.

## چه زمانی باید یک توقف ایمنی انجام داد؟

اگرچه در غواصی های با زمان های کمتر و در آب های کم عمق ممکن است توقف ایمنی نیاز نداشته باشیم اما توقف ایمنی برای همه غواصی ها بسیار توصیه می شود و بهتر است این قانون ساده ایمنی را فراموش نکنید.

اما وقتی غواصی عمیق تر انجام می دهیم مانند غواصی در عمق ۳۰ متر توقف ایمنی اجباری بوده و نمی توان آن را نادیده گرفت. به یاد داشته باشید هنگامی که یک توقف ایمنی انجام می دهید، حفظ شناوری خوب و ثابت ماندن در کل زمان توقف ایمنی برای جلوگیری از تغییرات عمق مهم است

یادآوری میکنم کامپیوترهای غواصی امروز در صورت رفتن به عمق بالای ۱۰ متر توقف ایمنی را فعال می کنند

## اگر توقف ایمنی را از دست بدهید چه اتفاقی می افتد؟

برای غواصان تفریحی، اگر به هر دلیلی توقف ایمنی را از انجام ندهند، اما از شیوه های غواصی ایمن پیروی کرده باشند به طور کلی، هیچ اتفاقی نمی افتد. اما این همیشه صدق نمی کند. در صورتی که غواصی توقف ایمنی را از نتواند انجام دهد، توصیه می شود در بقیه روز از غواصی خودداری کرده و خود را از نظر علائم بیماری رفع فشار تحت نظر داشته باشد.

## چند نکته بسیار مهم و کاربردی

### ۱- شناوری خنثی

نزدیک بودن به سطح می تواند شناوری را به یک چالش تبدیل کند. ایجاد شناوری خنثی توقف ایمنی شما را آسان تر می کند. فراموش نکنید که هنگام صعود هوا را از BCD خود خارج کنید. همانطور که به سمت بالا می روید فشار کاهش می یابد و هوا داخل BCD بیشتر می شود. کنترل شناوری هنگام صعود تضمین می کند که به طور تصادفی و غیرقابل کنترل به سطح آب صعود نکنید

### ۲- پایان توقف ایمنی

فقط به این دلیل که توقف ایمنی خود را تمام کرده اید به این معنی نیست که می توانید خیلی سریع به سطح آب بروید. ۵ متر آخر در واقع خطرناک ترین قسمت ستون آب است. این جایی است که بزرگترین تغییر فشار رخ می دهد و برای آسیب های انبساط ریه یا بیماری رفع فشار به شدت مستعد است. پس از اتمام توقف ایمنی خود به آرامی به سمت سطح آب حرکت کنید یک کامپیوتر غواصی می تواند برای نظارت بر این موضوع بسیار مفید باشد و در صورت بالا رفتن خیلی سریع به شما هشدار می دهد.

### ۳- کنترل زمان

به عنوان یک غواص دارای گواهینامه شما مسئول ایمنی خود هستید. باید مسئول زمان بندی توقف ایمنی خود باشید. یک کامپیوتر غواصی کمک میکند به درستی اعماق و توقف های ایمنی را در هر غواصی کنترل کنید.

همانطور که در بالا ذکر کردیم، هیچ وضعیت بدنی «درست» برای توقف ایمنی وجود ندارد، آنچه مهم است این است که یک موقعیت عمودی یا افقی را انتخاب کنید که متناسب با موقعیت و ترجیح شخصی شما باشد. علاوه بر این، حتی اگر شما به طور خنثی شناور هستید، همچنان مهم است که کامپیوتر خود را به دقت زیر نظر داشته باشید. حفظ موقعیت خوب در ستون آب به این معنی است که کامپیوتر غواصی خود را در سطح سینه نگه دارید تا بالاتنه شما در عمق مناسب باقی بماند.

### در اینجا نگاهی به تکامل توقف های ایمنی و چگونگی تحقق توصیه های فعلی می اندازیم.

دهه ۱۹۷۰

بسیاری از شیوه هایی که غواصان تفریحی امروز از آن استفاده می کنند از غواصان نظامی بود. سرعت صعود ۱۸ متر در دقیقه از نیروی دریایی ایالات متحده به عنوان سازش بین غواصان تفریحی و نیازهای غواصی تجاری آغاز شد. اولین مطالعات در مورد توقف ایمنی در سال ۱۹۷۴ انجام شد و میزان صعود و تشکیل حباب در غواصان بررسی شد.

دهه ۱۹۸۰

کتابچه راهنمای آب آزاد PADI در سال ۱۹۸۴ توقف ایمنی را توصیه کرد. انتشار برنامه ریز غواصی تفریحی در سال ۱۹۸۸ توقف های ایمنی را برای مخاطبان گسترده تر معرفی کرد. این گام ، همراه با کمپین "PADI S. A. F. E. Diver" ، کمک بزرگی در آموزش غواصان بود. به آرامی از هر غواصی صعود کنید به مخفف تبدیل شد .

دهه ۱۹۹۰

در سال ۱۹۹۴ مطالعات و آزمایش های داپلر برای تعیین اینکه غواصانی که توقف های ایمنی را انجام میدهند در مقابل کسانی که انجام نمیدهند از نظر تشکیل حباب در جریان خون چگونه اند انجام شدو همه اینها ، همراه با محبوبیت کامپیوتر های غواصی ، آگاهی مداوم از اهمیت توقف های ایمنی را ادامه داد.

دهه ۲۰۰۰

امروزه به خوبی شناخته شده است که توقف ایمنی برای همه غواصان مفید است. بیشتر غواص ها توقف ایمنی را فراموش می کنند ولی کامپیوترهای غواصی به آنها یادآوری می کنند. این روش ساده از بسیاری جهات ایمنی غواصی را بهبود بخشیده است.



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا [www.IranMarina.com](http://www.IranMarina.com)

استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد