

راهنمای یک غواص خوب



همه غواصان می‌دانند که قبل از غواصی باید به ماسک خود آب دهان بزنند یا از اسپری‌های ضد بخار استفاده کنند تا ماسک آن‌ها هنگام غواصی بخار نکند و باعث کاهش دید نشود. اما علت چیست؟

ما غواصان بسیاری خوش‌شانس هستیم ما می‌توانیم از نزدیک بخشی از محیطی را مشاهده کنیم که بیشتر مردم فقط می‌توانند از طریق تلویزیون، فیلم و یا عکس آن را مشاهده کنند و هرگز آن را به‌طور واقعی حس نخواهند کرد

ما غواصان هرکدام انگیزه خاص خود را برای غواصی داریم اما یک چیز مشترک در بین ما است: "ما عاشق تفریح و سرگرمی هستیم"

هرساله غواصان جدیدی به جمع ما اضافه می‌شوند و به همراه غواصان قدیمی میلیون‌ها نفر از غواصی لذت می‌برند. برای اکثریت این افراد برنامه‌های غواصی بدون حادثه و یا آسیب است. این به دلیل اجرای دستورالعمل‌های ایمنی فراگرفته در هنگام آموزش‌های غواصی و همچنین رعایت کلیه نکات ایمنی توسط سرگروه‌تورهای غواصی به‌صورت استاندارد است.

فراموش نکنید یادگیری خود ما و کسب تجربه از دیگران در ایمنی غواصی بسیار مهم است

غواصان جدید و مبتدی می‌توانند از راهنمایی و تجربیات دیگر غواصان استفاده کنند. این روش کمک می‌کند تا از آسیب و اتفاقات ناگوار در حین غواصی جلوگیری شود. یکی از اصول مهم غواصی "رفاقت و انجام کار گروهی در میان غواصان است"

اگر شما یک غواص هستید و یا می‌خواهید غواصی را شروع کنید باید بدانید نکات زیادی برای یادگیری وجود دارد و به خاطر داشته باشید هر برنامه غواصی برای شما یک تجربه و آموزگاری است که نکات جدیدی به شما یاد می‌دهد و مهم‌ترین این نکات غواصی در شرایط ایمن است که این شرایط ایمن به‌طور مستقیم مربوط می‌شود به:

اعتماد به نفس-نگرش-تناسب اندام-تجربه-مهارت‌های غواصی- دانش و اطلاعات-تنوع غواصی-تجهیزات

غواصی مانند زندگی شخصی شما است و تصمیم‌گیرنده نهائی خود شما هستید.

شما مسئول غواصی خود هستید. اعتماد به نفس یک مهارت است و باعث افزایش ایمنی در هنگام غواصی می‌شود و این اعتماد به نفس در شرایط مختلفی می‌تواند افزایش یابد.

تمام غواصان آموزش دیده برای بالا بردن ایمنی خود در غواصی از سیستم گروهی و غواصی در کنار دوستان استفاده می‌کنند تا خطر حوادث را کاهش دهند. ولی با این حال شما باید قادر به تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در خصوص امنیت خود بدون تکیه به شخص دیگری باشید

غواصی کردن خارج از نظر سرگروه حرفه‌ای، غواصی در محیطی ناآشنا، قرار گرفتن در مکان و عمقی که در آن خصوص آموزش دیده نشده است و به‌طور کلی غواصی خارج از تجربه و مهارت شما به معنی قدم گذاشتن در مسیر یک حادثه و فاجعه است.

اعتماد به نفس و به خود متکی بودن در غواصی به معنی شناخت محدودیت‌ها و تجهیزات غواصی خود شماست.

از وسایل و تجهیزات خود به‌صورت صحیح نگهداری کنید. سرویس‌های دوره‌ای را انجام دهید و تغییری در طرح اصلی ساخته‌شده توسط کارخانه ایجاد نکنید.

یک چک‌لیست تهیه کنید و قبل از سفر توسط چک‌لیست وسایل را در چمدان قرار دهید. فراموش کردن وسایل می‌تواند هم اعصاب شما را به هم بریزد و هم باعث شود مبلغی برای خرید یا اجاره آن وسیله جا مانده بپردازید

توجه داشته باشید برای غواصی نیاز به تمامی وسایل و تجهیزات استاندارد دارید پس برخی از آن‌ها را حذف نکنید

توقف ، تنفس ، تفکر ، عمل : این چهار کلمه را فراموش نکنید . اگر در زیرآب دچار مشکل شدید با این روش می‌توانید مشکل را حل کنید پس عجله نکنید و مانند یک فرد ناشی عمل نکنید

اگر مدت زیادی غواصی نکرده‌اید (بیشتر از ۶ ماه) نیاز دارید در یک دوره بازآموزی و ارتقاء سطح شرکت کنید

یک غواص خوب کسی نیست که تجهیزات زیاد و گران قیمتی داشته باشد و یا به عمق زیادی رفته باشد . یک غواص خوب کسی است که می‌تواند تصمیم‌گیری صحیح و منطقی داشته باشد.

آیا نگرش و دیدگاه شما برای غواصی درست است ؟

۱- ارزیابی اهداف

ارزیابی هدف و اینکه به دنبال چه چیزی در هنگام غواصی هستید بسیار مهم است . انگیزه‌های خود را برای غواصی مشخص کنید و باهمراهان خود در میان بگذارید . نگرش و دیدگاه‌های مختلف در هنگام غواصی گروهی باعث ایجاد مشکل خواهد شد . غواصی که به دنبال ماجراجویی و رفتن به عمق است به همراه غواصی که به دنبال تصویربرداری در زیرآب است و غواصی که به دنبال تمرین مهارت است باهم در تقابل هستند

۲- ارزیابی روانی

خودتان را ارزیابی کنید که آیا از نظر روحی و روانی آماده برای غواصی هستید . هیچ‌گونه استرس و نگرانی در شما نباید وجود داشته باشد و اگر چنین چیزی وجود دارد با دوستان خود در مورد آن صحبت کنید تا حل شود . شما باید استرس خود را بر روی سطح آب گذاشته و با خیال آسوده به درون آب بروید. اجازه ندهید مسائل کوچک و ناچیز باعث خرابی یک غواصی زیبا برای شما شود . پس صحبت کردن را فراموش نکنید

۳- فقط لذت ببرید

شما غواصی می‌کنید برای لذت بردن و افزایش روحیه خود و به یاد داشته باشید اگر شما در زیرآب متوجه شدید تحت فشار روحی روانی و جسمانی هستید غواصی را پایان دهید.

سلامت جسمانی

۱- خودتان را بررسی کنید

چک کردن و نگهداری از تجهیزات غواصی یک نکته خوب و حساس است اما بسیاری از غواصان بررسی و سلامت جسمی و روحی خود را فراموش می‌کنند . همیشه به یاد داشته باشید سلامت جسمانی و روحی باعث راحتی و افزایش لذت در غواصی می‌شود.

۲- قدرت خود را افزایش دهید

شرایط غواصی می‌تواند به سرعت در زیرآب توسط جزر و مد و یا جریان‌های زیرآبی تغییر کند و این احتمال وجود دارد شما به صخره‌ها برخورد کنید پس سعی کنید تناسب‌اندام خوبی داشته باشید تا قدرت لازم در این‌گونه موارد برای خروج از این شرایط را داشته باشید.

۳- مراقب قلب باشید

بیماری‌های قلبی عروقی شایع‌ترین علت مرگ در غواصان بیشتر از ۴۰ سال سن است و اگر سن شما از ۴۰ سال بیشتر است باید یک پزشک متخصص و آگاه شما را به صورت سالانه بررسی کند . تست قلب می‌تواند یک اقدام پیشگیرانه و مفید در این خصوص برای شما باشد.

۴- استفاده از آشکارساز

در هنگام غواصی در مناطق مختلف انواع آشکارساز مانند بویه و SMB را با خود حمل کنید . بسیاری از مردم در قایق و ساحل با این وسایل می‌توانند محل شمارا درون دریا مشاهده کرده و در صورت بروز مشکل می‌توانند به راحتی شمارا پیدا کنند.

۵- سرماخوردگی مانع غواصی

غواصی در زمانی که شما سالم هستید و گوش‌ها و سینوس‌های شما مشکلی ندارد لذت‌بخش است. باروتروما گوش یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غواصی است. از آنجاکه برای سفر غواصی پول و زمان زیادی صرف می‌شود بسیاری از غواصان هرگز نمی‌توانند از آن چشم‌پوشی کرده و در هنگام بروز سرماخوردگی برنامه غواصی را لغو نکرده و با استفاده از دارو، مسکن و ضدالتهاب به غواصی ادامه می‌دهند. ولی به یاد داشته باشید این سرماخوردگی باعث تغییر توان شما برای برداشت فشار در عمق می‌شود و فیزیکی است و با دارو رفع نخواهد شد.

۶- آب زیاد بخورید

اگر شما خسته هستید و یا احساس بیماری و ناخوشی دارید غواصی نکنید. این حالات خطر ابتلا به بیماری رفع فشار را افزایش می‌دهد و باعث رنج شما در زیرآب می‌شود. همچنین کم‌آبی بدن نیز به ابتلا به بیماری رفع فشار کمک می‌کند. قرار گرفتن در آب‌وهوای گرم، آفتاب داغ، تنفس هوای خشک سیلندر، فعالیت بدنی، غوطه‌وری و افزایش ادرار و ... باعث می‌شود بدن شما آب زیادی از دست بدهد پس در هنگام سفر غواصی مطمئن شوید روزانه بیش از ۸ لیوان آب می‌خورید.

۷- محدودیت خود را بشناسید

از محدودیت‌های خود اطلاع داشته باشید و آمادگی جسمانی خود را حفظ کنید. با دانستن محدودیت‌های فیزیکی در هنگام غواصی قبل از اینکه خسته و ضعیف شوید می‌توانید غواصی را پایان داده و برای بازگشت انرژی استراحت کنید. به‌طور قطعی شما نمی‌توانید جریان‌های آبی و موج را کنترل کنید ولی می‌توانید با دانستن محدودیت‌های خود و حفظ تناسب‌اندام آمادگی خود را در برابر تغییرات فیزیکی محیط بهبود بخشید.

سطح تجربه و مهارت مناسب

مراقب باشید که ایمنی در اولویت و لذت بردن از غواصی هدف شماست. اگر شما هرگز تا عمق ۳۰ متری غواصی نکرده‌اید و هرگز تجربه غواصی در شب را نداشته‌اید باید برای غواصی در این شرایط در کنار یک مربی باتجربه به این مکان‌ها وارد شوید.

اگر شما می‌خواهید تجربه‌های غواصی خود را گسترش دهید و بخواهید در شب غواصی کنید سعی کنید با یک غواص باتجربه همراه شده و در زمان گرگ‌ومیش و حداکثر تا عمق ۲۰ متری غواصی کنید.

بهترین راه برای گسترش دامنه غواصی و کسب تجربه شرکت در دوره‌های مختلف آموزش غواصی است. در این دوره‌ها شما برنامه‌ریزی غواصی، خطرات و تکنیک‌های مرتبط را فرا خواهید گرفت.

کسب مهارت از مربی خوب است و یک مربی باتجربه می‌تواند مهارت‌های شما را بهبود ببخشد و آن را به حداکثر برساند. به‌علاوه شما قادر خواهید بود مستندات تجربه خود را در قالب یک گواهینامه دریافت کنید.

تمرین مهارت‌های غواصی

۱- تمرین مهارت‌های غواصی می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر زمان زیادی غواصی نکرده‌اید باید مهارت‌های غواصی خود را تمرین کنید حتی اگر شما یک غواص ماهر و باتجربه باشید

۲- چهار مهارت مهم و بزرگ در غواصی عبارت است از:

- مهارت‌های مربوط به ماسک

- مهارت‌های شناوری

- مهارت‌های واکنش اضطراری

- مهارت‌های باز و بسته کردن تجهیزات

بهترین زمان برای تمرین این مهارت‌ها برای غواصان ماهر و باتجربه می‌تواند در ایستگاه ایمنی باشد

۳- مقدار صحیح وزنه خود را پیدا کنید و با بررسی شرایط غواصی در زمان‌های مختلف این مقدار را به دست بیاورید

۴- در طول برنامه غواصی با دوستان خود روش‌های استفاده از منبع جایگزین هوا را تمرین کرده و اعتمادبه‌نفس خود را در این خصوص و در شرایط مختلف ارتقا دهید

۵- بسیاری از غواصان جدید تجربه و مهارت لازم در غواصی را ندارند پس سعی کنید با رفتار و روش‌های درست مهارت‌های خود را به نمایش بگذارید تا آن‌ها از روی شما الگوبرداری کنند

۶- شاید برخی از این مهارت‌ها را در طول غواصی خود هرگز استفاده نکنید ولی با تمرین آن‌ها می‌توانید در مواقع اضطراری و لزوم بدون هیچ مشکلی آن‌ها را انجام دهید



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین‌المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد
می‌باشد .

مجموعه‌ای و ارزشمند