

پنج نکته برای صرفه جویی در مصرف هوا هنگام غواصی



انتخاب صحیح رگلاتور و تجهیزات تنفسی در غواصی بسیار مهم است. برابر سازی فشار هوا و حفظ سطح هوای مناسب، از اهمیت بالایی برخوردار است. آموزش‌های تنفس صحیح و کنترل عمیق نفس‌ها، ایمنی و لذت غواصی را افزایش می‌دهد. همواره قبل از هر غواصی، تجهیزات خود را کنترل کرده و مطمئن شوید که درست عمل می‌کنند.

آیا هوای شما هنگام غواصی سریعتر از دیگران در زیر آب تمام می‌شود؟
در اینجا ۵ نکته برای کمک به شما ارائه می‌شود

نکته اول: نشستی‌های کوچک را رفع کنید

حتی یک جریان کوچک نشستی هوا از یک اتصال و یا اورینگ در هنگام غواصی مهم است. حباب‌های ریز هوا که نشستی می‌کنند به چشم شما کوچک می‌آیند ولی در مدت زمان ۳۰ دقیقه حجم هوای شما را به طور زیادی کاهش می‌دهند.

سعی کنید ماسک غواصی خود را به درستی روی صورت قرار دهید. موی سر شما زیر لبه‌های سیلیکونی آن نباشد و یا ریش و سبیل بلند نداشته باشید چون باعث می‌شود به طور مداوم آب داخل ماسک غواصی نشستی کند و شما باید به طور مداوم با دمیدن هوا به داخل ماسک آن را از آب پاکسازی کنید. این حالت باعث ایجاد استرس و افزایش ریتم تنفس می‌شود و تنفس صحیح شما را کاهش می‌دهد.

در روی آب و زیر آب فری فلو کردن (جریان آزاد یکسره) منبع جایگزین هوا (اختاپوس) می‌تواند به سرعت حجم قابل توجهی از هوای شما را تخلیه کنند پس در صورت وجود پیچ تنظیم آن را روی حالت کم قرار داده و در زیر آب مراقب باشید قطعه دهانی اختاپوس رو به پائین باشد.

نکته دوم: بیشتر غواصی کنید

غواصان با تجربه و مهارت بیشتر مصرف هوای کمتری نسبت به غواصان جدید دارند. هر چه سطح تجربه و مهارت شما افزایش یابد، هوای کمتری در هنگام غواصی مصرف می‌کنید. بنابراین، یکی از بهترین نکات برای صرفه‌جویی در مصرف هوا، انجام غواصی‌های بیشتر است.

سوخت و ساز بدن شما در هنگام غواصی تغییر می‌کند و هر چه بیشتر غواصی کنید، بدن شما با هوشیاری و آگاهی این فعالیت غیرطبیعی را اصلاح کرده و خود را با آن سازگار می‌کند. این سازگاری باعث می‌شود که شما با مصرف هوای کمتر، زمان بیشتری را در زیر آب بگذرانید و از تجربه‌های خود لذت بیشتری ببرید.

نکته سوم: شنا در زیر آب به آرامی

هنگام افزایش تحرک یا سریع شنا کردن در زیر آب، انرژی شما به سرعت تخلیه می‌شود و این امر باعث افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه مصرف هوای بیشتر می‌شود. بنابراین، برای صرفه‌جویی در مصرف هوا و بهینه‌سازی غواصی، بسیار مهم است که به آرامی در زیر آب شنا کنید.

هر چقدر سرعت شنا کردن شما در هنگام غواصی در زیر آب آهسته‌تر باشد و تحرک و فعالیت کمتری داشته باشید، بدن شما به انرژی کمتری نیاز خواهد داشت. این امر به طور مستقیم باعث کاهش مصرف هوا می‌شود و به شما امکان می‌دهد تا مدت زمان بیشتری را در زیر آب بمانید و از تجربه غواصی خود لذت بیشتری ببرید.

نکته چهارم : عمق کمتر

رگلاتور غواصی هوای مورد نیاز برای تنفس در زیر آب را برای شما فراهم می کند . این مقدار مورد نیاز برابر با فشار محیط اطراف شما در عمق آب تنظیم می گردد و هر چقدر عمق بیشتر باشد هوای بیشتری مصرف می کنید ، حجم هوای تنفسی از رگلاتور در عمق ۱۰ متری معادل ۲ برابر آن در سطح آب است

پس همواره سعی کنید زیاد به عمق نروید و اگر از یک منطقه عبور می کنید در بالاترین عمق ممکن قرار بگیرید و از رفتن به عمق بیشتر پرهیز کنید . به عنوان مثال غواصی کردن در عمق ۱۵ متری و بالاتر از سطح بستری که معادل ۱۸ متر عمق دارد در یک محدوده زمانی ، باعث می شود شما نسبت به فردی که نزدیک بستر و در عمق ۱۸ متری قرار دارد هوای کمتری مصرف کنید

نکته پنجم : وزنه کمتر

کاهش مصرف هوای بی‌سیدی

وزنه‌های اضافی باعث می‌شوند که بی‌سیدی شما به طور مداوم نیاز به باد شدن داشته باشد تا شما را در وضعیت شناوری خنثی نگه دارد. وقتی بی‌سیدی بیش از حد باد شده است، مصرف هوا به شدت افزایش می‌یابد، زیرا شما باید برای حفظ حالت شناوری و جبران وزن اضافی، هوای بیشتری به بی‌سیدی اضافه کنید.

کاهش انرژی و هوای مورد نیاز

وقتی بی‌سیدی شما با وزنه‌های اضافی پر از هوا باشد، شما نیاز به انرژی و هوای بیشتری برای حرکت در زیر آب خواهید داشت. این امر باعث می‌شود که تنفس شما به طور مداوم و سریع‌تر شود، که در نهایت به مصرف بیشتر هوا منجر می‌شود.

بهبود تعادل و کنترل در زیر آب

وزنه‌های مناسب به شما کمک می‌کنند تا بهتر شناور بمانید و کنترل بیشتری بر حرکت‌های خود در زیر آب داشته باشید. اگر وزنه‌ها به اندازه کافی تنظیم نشده باشند، ممکن است دچار مشکل در تعادل و کنترل در زیر آب شوید که می‌تواند مصرف هوای شما را افزایش دهد.

صرفه‌جویی در مصرف انرژی و زمان غواصی

با استفاده از وزنه‌های مناسب و به اندازه، می‌توانید انرژی و وقت خود را برای غواصی بهتر و طولانی‌تر ذخیره کنید. وزنه‌های اضافی نه تنها باعث مصرف بیشتر هوا می‌شوند، بلکه می‌توانند به تجربه غواصی شما آسیب بزنند و لذت شما از غواصی را کاهش دهند.



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