

راهنمای مفید برای غواصی در آب‌های سرد



غواصی در آب‌های سرد چالش‌های خاص خود را دارد و یکی از دلایل عمده ناراحتی در این نوع غواصی، سرد بودن آب است. وقتی شما به درون آب شیرجه می‌زنید، به علت اینکه دمای هوا بیشتر از دمای آب است و خاصیت انتقال حرارتی آب بسیار بیشتر است، سریع احساس سرما می‌کنید. همچنین در فصل زمستان، کاهش دمای آب باعث می‌شود که سرما را بیشتر در زیر آب احساس کنید.

تعریف آب سرد و نیازهای محافظتی برای غواصی در آب سرد

بحث در مورد اینکه "آب سرد" چیست و غواص چه محافظ حرارتی باید داشته باشد، هرگز پایان نخواهد یافت. هیچ پاسخی به اندازه مناسب برای همه برای این سوال وجود ندارد. غواصی در سرتاسر جهان در آب‌های با دمای مختلف انجام می‌شود. من به عنوان یک غواص، هر آبی با دمای کمتر از ۲۴ درجه سانتی‌گراد را سرد محسوب می‌کنم و باید اقدامات مناسب را انجام دهیم. هنگامی که در زیر آب دچار لرزش بدن شدید، باید متوجه شوید که شما سردتان شده است و بدن در تلاش برای حفظ دمای خود است. فراموشی نکنید که از دست دادن گرما در آب ۲۰ برابر سریع‌تر از هوا است.

گرم ماندن در طول غواصی برای راحتی و ایمنی غواص ضروری است. پذیرفته شده است که سرد بودن آب در طول غواصی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری رفع فشار را افزایش دهد. به بدن خود گوش دهید و تصمیم بگیرید که چه دمایی برای شما راحت است. آنچه "دانش مشترک" است را نپذیرید، بلکه از آن به عنوان نقطه شروع استفاده کنید.

نکته برای غواصی در آب‌های سرد

۱- برنامه ریزی

قبل از غواصی، برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشید. مراقب خود باشید تا در مسیر رسیدن از خانه یا هتل به مرکز غواصی و همچنین انتقال به روی شناور دچار سرما نشوید. لباس مناسب داشته باشید و همچنین وعده غذایی مناسب بخورید تا سوخت و ساز لازم برای بدن شما تامین شود.

۲- استفاده از پوشش

حتی در مناطق گرم، زمانی‌هایی از سال آب سرد می‌شود و نیاز به استفاده از لباس غواصی دارید. اگر وسوسه مناسب ندارید، آن را تهیه کنید و یا وسوسه خود را در صورت پارگی یا شکسته شدن زیپ تعمیر کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که هرچه وسوسه غواصی شما قدیمی‌تر می‌شود، محافظت حرارتی کمتری ایجاد می‌کند. این امر در مورد همه لباس‌های نئوپرن صدق می‌کند، بنابراین چیزی که پنج سال پیش شما را گرم نگه می‌داشت، ممکن است اکنون کارساز نباشد.

۳. انتخاب و تسوت مناسب

باید مطمئن شوید ضخامت لباس شما مناسب شرایط آن آبی که می خواهید غواصی کنید باشد در غیر این صورت دچار مشکل می شود . و ت سوت ها در ضخامت های مختلف برای دمای آب مختلف طراحی شده اند.

هنگام انتخاب لباس مناسب باید عوامل زیادی را در نظر گرفت، اما یکی از مواردی که زیاد اتفاق می افتد این است که غواصان به این فکر می کنند که چون تحمل پذیر هستند و مقاوم با حداقل لباس مناسب غواصی می کنند. این انتخاب بدی است. یک غواص خود را در محیطی غوطه ور می کند که ۸۰۰ برابر چگال تر از هوا است و مهم نیست که چقدر مقاوم باشید، بدن گرما را با سرعتی باورنکردنی از دست می دهد .

۴. استفاده از پوشش سر

هود یا کلاه غواصی مانع از دست دادن حرارت سر می شود. اولین نکته برای آب سرد، استفاده از کلاه است چون رگ های خونی نزدیک سطح بدن در صورت کاهش دما فعالیت خود را کاهش داده و خون را به اعضای داخلی بدن ارسال می کنند. این کار برای پیشگیری از کاهش ارسال خون به مغز است.

۵. غواصی در عمق کم

دمای آب در قسمت های عمیق تر سردتر می شود، پس سعی کنید برای گرم ماندن در آب های کم عمق غواصی کنید. همچنین در عمق، فشار آب بیشتر شده و باعث می شود و تسوت غواصی فشرده تر شود و ضخامت آن کاهش یابد.

۶. گرم کردن در سطح آب

وقتی که غواصی شما پایان یافت و به روی شناور برگشتید، لباس خود را تا حد امکان خارج کنید. اگر این امکان وجود ندارد، یک بادگیر یا کاپشن مناسب ضد آب همراه خود داشته باشید تا آن را بپوشید. وزش باد در حالت عادی یا هنگام حرکت شناور باعث سردی شما می شود. همچنین می توانید با یک حوله تا مقداری خود را خشک کنید. یک کلاه پشمی و یا دستکش به همراه داشته باشید که بتوانید به راحتی در حالت خیس آن را بپوشید. پشم گوسفند دست و سر شما را گرم نگه می دارد. نوشیدنی های گرم و شیرین مانند انواع چای، قهوه و شکلات داغ برای گرم کردن و وارد کردن مقداری شکر به بدن بسیار مناسب هستند چون سرما انرژی زیادی را از ما می گیرد، پس همراه خود داشته باشید.

غواصی در زمستان و در آب سرد ممکن است برای همه مناسب نباشد. هوا سرد و تاریک است و هیچ شباهتی به غواصی در آب های گرم ندارد. با این حال، با برنامه ریزی مناسب، استفاده از پوشش های مناسب و توجه به نیازهای بدن، می توانید تجربه ای ایمن و لذت بخش از غواصی در آب های سرد داشته باشید.



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

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