

## ۱۰ قانون ایمنی در غواصی



رعایت ایمنی در غواصی یکی از جنبه‌های حیاتی و اساسی است که برای هر غواص بسیار مهم است. غواصی به عنوان یک ورزش هیجان‌انگیز و همچنین به عنوان یک فعالیت حرفه‌ای، دارای چالش‌های خاصی است که بدون رعایت دقیق ایمنی، ممکن است باعث بوجود آمدن مشکلات بزرگ و عواقب جدی شود.

در غواصی، رعایت ایمنی از آغاز تا انتها امری مهم است. پس قبل از غواصی ایمنی خود و دیگر همراهان را بررسی کنید چون بررسی ایمنی یک گام اساسی برای کیفیت غواصی است. شما باید یک غواصی مسئولانه و با پیروی از قوانین ایمنی انجام دهید چون این موارد برای سالم نگه داشتن شماست پس موارد ایمنی را حذف نکنید و با کاهش ندهید.

آموزش: هر غواص باید آموزش‌های لازم را در مورد تکنیک‌های صحیح غواصی، استفاده از تجهیزات، و مدیریت خطرات دریایی دریافت کند. آموزش منظم و به‌روز به غواصان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم را برای مواجهه با موقعیت‌های خطرناک بیاموزند.

استفاده از تجهیزات: استفاده از تجهیزات غواصی مناسب و سالم بسیار حائز اهمیت است. اطمینان از وضعیت صحیح تجهیزات مانند ماسک، تکه‌های تنفسی، کفش‌های غواصی و سایر وسایل به غواصان کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات محتمل بهتر واکنش نشان دهند.

برنامه‌ریزی و پیش‌بینی

قبل از هر غواصی، باید برنامه‌ریزی دقیق انجام شود. این شامل بررسی شرایط جوی و آبی، امکانات اضطراری، و تجهیزات اضافی می‌شود. همچنین، برای هر موقعیت ممکن است نیاز به یک طرح اضطراری داشته باشید.

حفظ فرمت غواصی

غواصان باید در تمام زمان‌ها فرمت درست غواصی را حفظ کنند. این شامل رعایت استانداردها، عدم انحراف از ایمنی، سلامت روحی و فیزیکی می‌شود.

ارتباط و همکاری

ارتباط مؤثر با همراهان و تیم غواصی از جمله مواردی است که به غواصان در مواجهه با موقعیت‌های اضطراری کمک می‌کند. همکاری در تیم و ارتباط با همراهان می‌تواند در ارائه کمک‌های لازم و حل مشکلات موجود مؤثر باشد.

به طور کلی، رعایت ایمنی در غواصی نه تنها از دیدگاه سلامتی شما بلکه از جهت لذت‌بردن بیشتر از این فعالیت نیز بسیار حیاتی است. به یاد داشته باشید که همواره باید ایمنی خود و همراهان خود را در اولویت قرار دهید و از موقعیت‌های خطرناک پرهیز کنید.

### ۱. یک توقف ایمنی

آیا در غواصی توقف ایمنی مورد نیاز است؟ غواصان باید یک توقف ایمنی در پایان هر غواصی بالای عمق ۱۰ متر انجام دهند این توقف در عمق ۵ متری به مدت سه تا پنج دقیقه انجام میشود. در غواصی، توقف ایمنی یک مرحله مهم در ایمنی غواصی است که غواص به طور مداوم برای حفظ تعادل گاز در بدن انجام می‌دهد. زمانی که غواص به سطح آب صعود میکند در عمق ۵ متری توقف میکند، به این مرحله "توقف ایمنی" گفته می‌شود. این فرایند ایمنی از غواصی به غواص اجازه می‌دهد که فشار نیتروژن در بدنش را به آرامی کاهش دهد و از بروز مشکلات ناشی از انبساط نیتروژنی (DCS) جلوگیری کند.

## ۲. کنترل سرعت صعود

کنترل سرعت صعود یکی از موارد حیاتی در غواصی است، زیرا سریع صعود کردن می‌تواند به مشکلات مانند فشار بیش از حد در گوش و بدن (به ویژه در اثر انبساط نیتروژن) منجر شود که معمولاً با توقف ایمنی یا دیگر عواملی که برای کنترل فشار بدن موثر هستند، جلوگیری می‌شود. به طور کلی، غواصان باید با کنترل تنفس و کنترل حرکت‌های بدنی، به آرامی صعود کنند. همچنین، استفاده از جدول‌های غواصی و رعایت زمان صعودی ایمن می‌تواند به کنترل سرعت صعود کمک کند. آموزش صحیح صعود در غواصی یکی از مهم‌ترین قوانین

## ۳. نگه نداشتن تنفس

در غواصی اسکوبا، حبس نفس کردن ممکن است به مشکلات جدی سلامتی منجر شود. دلیل اصلی این ممنوعیت این است که در هنگام حبس نفس کردن، اکسیژن وارد ریه‌ها نمی‌شود و کربن دی‌اکسید تولید شده در بدن حبس می‌ماند. این باعث افزایش فشار داخلی بدن و کاهش فشار خون می‌شود که می‌تواند به مشکلات نظیر سردرد، افتادن فشار خون، و احتمالاً اختلالات خطرناک مانند از دست دادن هوش و یا فراموشی منجر شود. علاوه بر این، حبس نفس کردن می‌تواند منجر به افزایش خطر بروز آب‌گرفتگی ریه‌ها شود. بنابراین، در غواصی اسکوبا توصیه می‌شود که به جای حبس نفس کردن، غواصان از تنفس معمولی و مداوم استفاده کنند تا سلامتی خود را حفظ کنند.

## ۴. بررسی مداوم اطلاعات

اطلاعات غواصی خود را از طریق دایو کامپیوتر مدام اندازه‌گیری کنید، اطلاعات مهم مانند مدت زمان غواصی، عمق غواصی، مقدار هوای موجود و زمان مجاز غواصی باید مدام بررسی شود به یاد داشته باشید مصرف هوا بسته به عمق غواصی، جریان آب، درجه حرارت بدن و عوامل دیگر تغییر میکند

## ۵. غواصی با دوستان

غواصی است به برنامه گروهی است نه انفرادی چون غواصی به صورت انفرادی ممکن است با خطرات جدی و مشکلات سلامتی همراه باشد.

حضور همراه: در غواصی، داشتن همراه بسیار حیاتی است. اگر مشکلی برای غواص پیش بیاید، همراه می‌تواند به او کمک کند و وضعیت اضطراری را مدیریت کند.

ایمنی: غواصی به صورت انفرادی افزایش خطراتی مانند آب‌گرفتگی، کمبود اکسیژن، یا مواجهه با حیوانات دریایی خطرناک را به همراه دارد که در صورت وقوع، بدون کمک دیگران قابل مدیریت نیستند.

تجربه و آموزش: غواصی به صورت گروهی امکان انتقال تجربیات و آموزش‌های لازم را فراهم می‌کند که از افزایش ایمنی و کاهش خطرات غواصی برخوردار می‌شود.

لذت و تجربه: غواصی به صورت گروهی می‌تواند تجربه‌ای لذت‌بخش‌تر و بهتر فراهم کند زیرا امکان به اشتراک گذاری لحظات و تجربیات با دیگران وجود دارد.

بنابراین، همواره توصیه می‌شود که غواصی را با حضور همراه و تحت نظارت کارشناسان و آموزش‌های لازم انجام داده و از غواصی به صورت انفرادی پرهیز کرد.

## ۶. غواصی در محدوده آموزش و تجربه

غواصی باید همواره در محدوده آموزش و تجربه انجام شود تا ایمنی و سلامتی شما تضمین شود. برای غواصان مبتدی، تجربه باید در حدودی از عمق و شرایطی که با آن آشنا هستند، انجام شود. همچنین، غواصان باید از دوره‌های آموزشی مربوطه گذرانده و مهارت‌های لازم برای مواجهه با شرایط مختلف دریایی را کسب کنند. همچنین، غواصان باید از تجهیزات ایمنی استفاده کنند و همیشه به دستورالعمل‌ها و قوانین ایمنی رعایت کنند. در نهایت، بهتر است غواصی تنها در صورتی انجام شود که شرایط آب و هوایی و دریایی مناسب باشند و شما دارای تجربه و مهارت کافی برای انجام فعالیت غواصی باشید

## ۷. غواصی با در نظر گرفتن محدودیت خود

غواصی با در نظر گرفتن محدودیت خود متفاوت از غواصی در سطح آموزشی شماس است. محدودیت های شخصی شما در سال یا ماه و حتی در روزها تغییر میکند. غواصی با در نظر گرفتن محدودیت های شخصی و فیزیکی هر فرد بسیار حیاتی است. هر فرد باید قبل از شروع به غواصی، محدودیت های خود را به دقت ارزیابی کند و از توانایی و قابلیت های خود آگاه باشد. این محدودیت ها ممکن است شامل مسائلی مانند سلامتی عمومی، مشکلات تنفسی، مشکلات قلبی، مشکلات در تحرک و تعادل، و یا مشکلات ارتباطی باشد. همچنین، سن، تجربه قبلی، و سلامت عمومی همچنین می تواند نقش مهمی در تعیین محدودیت ها و امکانات غواصی هر فرد داشته باشد. بنابراین، غواصی باید با در نظر گرفتن این محدودیت ها و به انطباق با توانایی ها و تجربه های شخصی هر فرد انجام شود تا ایمنی و سلامتی فردان تضمین شود.

## ۸. اطمینان از انجام صحیح اکولایز

اطمینان از انجام صحیح اکولایز در غواصی اسکوبا بسیار حیاتی است، زیرا این فرآیند به عنوان یکی از مراحل اصلی پیش از غواصی، به کاهش خطرات غواصی مربوط است. نحوه انجام این فرآیند را به طور صحیح فرا بگیرید. اکولایز را به ترتیب و با دقت انجام دهید، از پیش بینی شرایط، تنظیم فشار و پیش از شروع غواصی، اطمینان حاصل کنید که فرآیند اکولایز را به درستی می توانید انجام دهید.

## ۹. قبل از فرو رفتن ایمنی را بررسی کنید

تجهیزات غواصی را خودتان و به همراه دوستان بررسی کنید، بررسی توسط چند نفر یک راه خوب برای برطرف کردن مسائل کوچک است که می تواند تبدیل به یک مشکل بزرگ در هنگام غواصی شود. بررسی باز بودن شیر سیلندر، اندازه بودن مقدار وزنه، تست تنفس از رگلاتور و عملکرد صحیح دکمه های BCD بسیار مهم است. کنترل و بررسی کنید همه چیز درست و مرتب است.

## ۱۰. هدف اصلی شما

هدف اصلی از هر غواصی دیدن دنیای زیبای زیر آب و بازگشت ایمن و سالم به سطح آب است. اجازه ندهید که مواردی مانند عکاسی از آبزیان و یا دیدن بخشی از یک کشتی مغروق باعث انحراف از هدف شما شود. ایمنی غواصان در تمام مراحل غواصی از جمله زیر آب رفتن، صعود و بازگشت به سطح آب بسیار حیاتی است. برای اطمینان از بازگشت ایمن، غواصان باید از تکنیک های مناسب استفاده کنند، همواره در نزدیکی همراه خود باشند، و در صورت وقوع مشکلات یا شرایط اضطراری، به درستی عمل کنند. همچنین، قبل از ورود به آب، باید شرایط را ارزیابی کنید و فقط زمانی وارد آب شوید که شرایط مناسبی فراهم باشد. این اقدامات همگی به حفظ ایمنی و سلامتی غواصان و بازگشت ایمن آن ها به سطح آب کمک می کنند.



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

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

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