

پنج نکته برای صرفه جویی در مصرف هوا



آیا هوای شما سریعتر از دیگران در زیر آب تمام می شود ؟ در اینجا ۵ نکته برای کمک به شما ارائه می شود

نکته اول : نشستی های کوچک را رفع کنید

حتی یک جریان کوچک نشستی هوا از یک اتصال و یا اورینگ در هنگام غواصی مهم است . حباب های ریز هوا که نشت می کنند به چشم شما کوچک می آیند ولی در مدت زمان ۳۰ دقیقه حجم هوای شما را به طور زیادی کاهش می دهند.

سعی کنید ماسک غواصی خود را به درستی روی صورت قرار دهید . موی سر شما زیر لبه های سیلیکونی آن نباشد و یا ریش و سبیل بلند نداشته باشید چون باعث می شود به طور مداوم آب داخل ماسک غواصی نشت 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 می شود و تنفس صحیح شما را کاهش می دهد

در روی آب و زیر آب فری فلو کردن (جریان آزاد یکسره) منبع جایگزین هوا (اختاپوس) می تواند 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 می کنید

بنا براین یکی از بهترین نکات برای صرفه جویی در مصرف هوا انجام غواصی های بیشتر است . سوخت و ساز بدن شما در هنگام غواصی تغییر می کند و هر چه بیشتر غواصی کنید بدن شما با هوشیاری و آگاهی این فعالیت غیر طبیعی را اصلاح کرده و خود را با آن سازگار می کند

نکته سوم : شنا در زیر آب به آرامی

در هنگام افزایش تحرک و یا سرعتی شنا کردن در زیر آب انرژی شما به سرعت تخلیه شد و باعث افزایش سوخت و ساز بدن شما و در نتیجه مصرف هوای بیشتری می شود

هر چقدر سرعت شنا کردن شما در هنگام غواصی در زیر آب آهسته باشد و همچنین تحرک و فعالیت کمتری داشته باشید بدن شما انرژی کمتری نیاز دارد و در نتیجه مصرف هوای شما کاهش می یابد

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

اگر شما بیش از حد وزنه به همراه خود داشته باشید مجبور خواهید بود هوای بیشتری به درون بی سی دی وارد کنید تا به حالت شناوری خنثی دست پیدا کنید . باد شدن بیش از اندازه بی سی دی باعث می شود شما برای حرکت در زیر آب به انرژی و اکسیژن بیشتری نیاز داشته باشید و در نتیجه ریتم تنفس شما بالا می رود.

سعی کنید به مقدار لازم وزنه به همراه خود داشته باشید و از به همراه بردن وزنه اضافی خودداری کنید تا در مصرف هوای خود صرفه جویی کنید



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا 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