

سلامت و تناسب اندام در غواصان



تعداد کمی از مردم در طول زندگی خود از سلامت کامل برخوردار هستند.

اتخاذ یک شیوه و روش مناسب برای زندگی سالم در طول عمر می تواند به کاهش ابتلا به بیماری ها و مسائل مرتبط در دوران پیری منجر شود.

هنگامی که مشکلات بهداشتی و یا پزشکی برای شما وجود به وجود می آید بسیار مهم است که آنها را با یک پزشک و یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی در میان بگذارید و یک درمان مناسب را انجام دهید. و تغییراتی برای بهبود خود ایجاد کنید.

غواصی می تواند یک فعالیت تفریحی در تمام طول زندگی شما باشد به شرط اینکه از وضعیت سلامت و تناسب اندام خود و درمان به موقع برای حفظ سلامتی خود برخوردار باشید

همیشه قبل از غواصی، شما باید یک ارزیابی صادقانه از اینکه آیا از لحاظ پزشکی مناسب برای انجام غواصی هستید را انجام دهید. با مشاهده علائم بیماری حاد (مانند احتقان) مراقب باشید و خود را با خطرات و اقدامات احتیاطی ضروری مرتبط با هر بیماری چه حاد و چه مزمن آشنا کنید.

در بیماری های حاد:

اگر احساس خستگی می کنید و یا بیماری حاد دارید باید موارد زیر را انجام دهید

برنامه غواصی خود را به تاخیر بیندازید

صبر کنید تا قدرت بدنی و استقامت شما به وضعیت مناسب برسد

اگر آمادگی بدنی مناسب ندارید و یا در این مورد شک دارید برنامه غواصی خود را به تعویق بیندازید

بهترین روش این است که با یک پزشک مشورت کنید

در بیماری های مزمن:

بر روی آمادگی بدنی شما تاثیر گذار هستند حتی اگر شما عملکرد خوبی داشته باشید

برخی از بیماری های مزمن ممکن است به شما و افراد گروه در هنگام غواصی آسیبی وارد نکند

در شرایط پیشرفته تر بیماری های مزمن ، غواصان باید با راهنمایی مناسب از پزشک ، کنترل های پزشکی و بهداشتی را انجام دهند تا بتوانند یک غواصی امن و لذت بخش داشته باشند

یک غواص باید هر ساله توسط یک پزشک یا در زمان تغییر در وضعیت سلامتی خود با یک پزشک مشورت کند و اطمینان حاصل کند که شرایط غواصی کردن را دارد

تناسب اندام مناسب برای غواصی به این معنی است که شما توانایی هوازی کافی، سلامت قلب و عروق و قدرت فیزیکی خوبی داشته باشید تا بتوانید نیازهای فیزیکی بدن خود را در یک محیط در هنگام غواصی را برآورده سازید .

آیا می توانید در یک جریان غواصی کنید ؟

آیا می توانید یک شنای طولانی مدت انجام دهید ؟

آیا می توانید به یک فرد در شرایط اضطراری کمک کنید ؟

آیا می توانید بدون هیچ مشکلی غواصی متوالی انجام دهید ؟

تمام غواصان باید از نظر جسمی قادر به انجام این وظایف ضروری باشند.

در اینجا چند نکته برای کمک به افزایش تناسب اندام شما برای غواصی وجود بیان میکنم

۱- در حالی که همه افراد با شرایط جسمی مختلف غواصی می کنند ولی غواصان باید توجه داشته باشند این مورد به اندازه کافی برای حفظ تناسب اندام کافی نیست و غواصان باید با فعالیت های اضافی مانند تمرین شنا، تمرین قدرت و انعطاف پذیری و تمرینات تعادل، وضعیت خود را بهبود بخشند.

۲- فعالیت بدنی به صورت منظم، از جمله فعالیت هواری و فعالیت تقویت عضلات، برای حفظ آمادگی جسمانی

۳- اگر بیش از ۴۰ سال دارید و به طور منظم ورزش نمی کنید ، قبل از شروع تمرین باید با پزشک مشورت کنید.

۴- دستورالعمل های فعالیت بدنی منتشر شده توسط سازمان های بهداشتی را مرور کنید

۵- غواصان باید یک زمانی را برای شنا کردن اختصاص دهند. تناسب اندام یک شناگر با توجه به ایجاد نیروی کافی برای حرکت در آب و یا مقابله یا یک جریان و همچنین افزایش ظرفیت هوازی برای کار عضلانی بسیار مناسب است.

۶- حداقل شش هفته قبل از یک سفر برای غواصی ، به تدریج سطح فعالیت های بدنی خود را افزایش می دهد.

۷- برای فرصت های آموزشی خاصتر به باشگاه غواصی محلی خود بپیوندید.

۸- برای جلوگیری از افزایش خطر بیماری رفع فشار توصیه می شود که از تمرین شدید در ۲۴ ساعت پس از غواصی اجتناب شود.



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه‌مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد