

## غواصی در آب های سرد



یک دلیل عمده برای ناراحتی از غواصی سرد بودن آب است

وقتی شما به درون آب شیرجه می زنید به علت اینکه دمای هوا بیشتر از دمای آب است و خاصیت انتقال حرارتی آب بسیار بیشتر است سریع احساس سرما می کنید.

همچنین در فصل زمستان دچار کاهش دمای آب شده و سرما را بیشتر در زیر آب احساس می کنید.

بحث در مورد اینکه "آب سرد" چیست و غواص چه محافظ حرارتی باید داشته باشد، به نظر من، هرگز پایان نخواهد یافت. هیچ پاسخی به اندازه مناسب برای همه برای این سوال وجود ندارد. غواصی در سرتاسر جهان در آب های با دمای مختلف انجام می شود .

من به عنوان یک غواص هر آبی با دمای کمتر از ۲۴ درجه سانتیگراد را سرد محسوب کرده 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 . فراموش نکنید از دست دادن گرما در آب ۲۰ برابر سریعتر از هوا است.

گرم ماندن در طول غواصی برای راحتی غواص و همچنین ایمنی ما ضروری است . پذیرفته شده است که سرد بودن آب در طول غواصی می تواند 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، فقط از آن به عنوان نقطه شروع استفاده کنید.

### ۱- برنامه ریزی

قبل از غواصی برنامه ریزی 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 را برای بدن شما تامین کند.

### ۲- استفاده از پوشش

بهتر است از لباس مناسب غواصی استفاده کنید. حتی در مناطق گرم زمانی های از سال آب سرد می شود و نیاز به استفاده از لباس غواصی داشته باشید

اگر ووت سوت مناسب ندارید آن را تهیه کنید و یا ووت خود را در صورت پارگی و یا شکسته شدن زیپ تعمیر کنید همچنین به خاطر داشته باشید که هر چه ووت سوت غواصی شما قدیمی تر می شود، محافظت حرارتی کمتری ایجاد می کند. این امر در مورد همه لباس های نئوپرن صدق می کند، بنابراین چیزی که پنج سال پیش شما را گرم نگه می داشت، ممکن است اکنون کارساز نباشد.

### ۳- وت سوت مناسب

باید مطمئن شوید ضخامت لباس شما مناسب شرایط آن آبی که می خواهید غواصی کنید باشد در غیر اینطورت دچار مشکل می شود . وت 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- 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- 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 وت سوت 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 ، یه بادگیر یا کاپشن مناسب ضد آب همراه خود داشته باشید تا آنرا بپوشید . وزش بادی 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 ، کافی و شکلات داغ برای گرم کردن و وارد کردن مقداری شکر به بدن بسیار مناسب است 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 آبهای گرم ندارد



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

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