

رقابت بین غواصان در میزان مصرف هوا



انسانها فیزیکی بدنی مختلفی نسبت به یکدیگر دارند مانند: چاق ، لاغر ، بلند ، کوتاه و ... به همین دلیل اجزای داخلی بدن آنها نیز با یکدیگر از نظر اندازه و عملکرد فرق می کنند . برخی دارای ریه های بزرگتر می باشند و حجم هوای بیشتری برای پر کردن ریه خود نیاز دارند به همین دلیل هوا را با سرعت بیشتری مصرف می کنن حتی در زمانی که از تکنیک های تنفس خوب و راحت استفاده می کنند .

یکی از سوالاتی که معمولاً بعد از غواصی پرسیده می شود این است که چقدر هوا داری ؟ بعضی از غواصان به داشتن مقدار هوای بیشتر نسبت به دیگران پس از پایان غواصی افتخار کرده و فکر می کنند چون مصرف هوای کمتری دارند می توانند نسبت به دیگران بیشتر در عمق آب حضور یابند پس غواص بهتر و با تجربه تری هستند و در بعضی مواقع دیگران را به تمسخر می گیرند و از کلماتی چون غواص پر مصرف ، غواص دیزلی و ... برای سرزنش کردن دیگران استفاده می کنند .

در حالت طبیعی افرادی که دارای ریه های کوچکتری هستند بدان معناست که برای پر کردن ریه خود به مقدار هوای کمتری نیاز دارند و در نتیجه مصرف هوای کمتری نسبت به دیگر غواصان دارند این دلیل باعث نمی شود که شما فکر کنید نسبت به دیگران غواص بهتر و با تجربه تری هستید .

در هنگام آموزش یاد گرفته اید که بهترین روش تنفس در زیر آب بصورت آهسته و مداوم است ، و خیلی عادی مانند روی سطح آب باید تنفس کنید . هر انسان بنا بر وضعیت جسمی خود نیازمند به مقداری از هوا بوده که باید برای بدن او کافی باشد . پس تلاش برای حبس نفس بصورت کوتاه و یا کند تنفس کردن باعث بروز بیماری از قبیل تجمع دی اکسید کربن در بدن می شود که می تواند خطرناک بوده و ایمنی و سلامت غواصی شما را به خطر بیندازد . پس همیشه بیاد داشته باشیم در غواصی آرام و کامل تنفس کنیم تا تهویه هوا به درستی انجام شود و از غواصی لذت بیشتری ببریم .



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

پیوندها : مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

اجازه نامه : 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 .