

## غواصی فراتر از آموزش شما



آیا در محدوده آموزش غواصی خود عمل می کنید؟

شایع ترین مشکل در حوادث غواصی چیست؟

مسئولیت شخصی هر غواص چیست؟

هرگز آموزش و یادگیری برای تقویت توانایی ها و مهارت های غواصی خود را متوقف نکنید. همیشه یادگیری بیشتر برای چگونگی غواصی در محیط های جدید، چگونگی اصلاح مهارت های خود و حتی نحوه استفاده از انواع تجهیزات غواصی جدید وجود دارد. مهم نیست که ماجراها و مشکلات در هنگام غواصی برای شما پیش آید ، مطمئن شوید که شما به آموزش غواصی مناسب مجهز هستید. یاد آوری میکنم به شما:

۱- صدور گواهینامه غواصی شما فقط برای شرایط مشابه و محیطی است که در آن شما آموزش دیده اید و فقط برای آن شرایط است.

۲- همانطور که آموزش های خود را ادامه می دهید، به آرامی تجربیات غواصی خود را گسترش دهید. غواصی در جزیره کیش چالش های مختلفی را نسبت به غواصی در جزیره قشم ارائه می دهد. مطمئن شوید که برای غواصی در هر محیط جدید آماده هستید.

۳- غواصی باید به صورت آسان و سرگرم کننده برای شما باشد و اگر شما در مورد غواصی احساس خوبی ندارید، آن را انجام ندهید. این امر به ویژه در هنگام غواصی در شرایط جدید مانند آب سرد یا دید محدود یا هنگام استفاده از تجهیزات غواصی جدید اهمیت زیادی دارد.

۴- اگر شما در هنگام غواصی احساس ناراحتی کنید، ممکن است به این دلیل باشد که شما احساس می کنید که آماده غواصی نیستید. به خاطر داشته باشید، تجربه و مهارت شما در غواصی مهم است نه گواهینامه غواصی شما

۵- اگر می خواهید در یک محیط جدید شروع به غواصی کنید، به دنبال آموزش های باشید که شما را آماده می کند تا با آنها آشنا شوید. به عنوان مثال، اگر شما می خواهید در داخل یک کشتی غرق شده و یا یک غار غواصی کنید ثبت نام در دوره تخصصی غواصی را هرگز فراموش نکنید . این محیط های منحصر به فرد، چالش های خاصی را ارائه می کند و اگر شما برای مدیریت آنها آموزش کافی دیده نباشید، می تواند برای شما مشکل ساز باشد.

۶- آموزش های کمک های اولیه را نادیده نگیرید. در موارد اورژانسی، شما فرصت پشیمانی ندارید . دوره های کمک های اولیه و امداد را با چند ساعت آموزش می توانید طی کنید.

## اما از شایع ترین مشکلات برای غواصان اتمام هوا ( یا گاز تنفسی دیگر ) در حوادث غواصی است

اتمام هوا در حال حاضر یکی از دلایل بیشمار در حوادث غواصی است که عوامل متعددی می توانند بر میزان مصرف هوا تاثیر بگذارند. پس همیشه مراقب باشید و بر مقدار هوای خود نظارت کنید.

تامین مقدار مناسب هوای تنفسی را در برنامه ریزی غواصی خود قرار دهید. شما فقط می توانید در زیر آب باقی بمانید تا زمانی که به اندازه کافی هوای تنفسی داشته باشید و صعود امن به سطح آب داشته باشید. پس همراه داشتن مقدار مورد نیاز هوای تنفسی را هرگز فراموش نکنید و همیشه از قوانین پیروی کنید

### یاد آوری میکنم به شما:

مقدار تنفس خود را به طور مرتب بررسی کنید.

آگاه باشید که اعمال فشار بر بدن مانند هنگام غواصی در جریان قوی آب و عمق زیاد، مصرف هوا را تحت تاثیر قرار می دهد.

اضطراب یا استرس نیز می تواند بر میزان مصرف هوا تأثیر بگذارد. سعی کنید تنفس طبیعی داشته باشید، اما اگر احساس اضطراب می کنید، نگاهی دقیق تر به گنج فشار سنج خود داشته باشید زیرا ممکن است سریعتر از حد معمول هوای تنفسی شما کاهش یابد که این یک اشتباه قابل اجتناب است که پیامدهای جدی دارد.

### مسئولیت شخصی هر غواص

هر غواصی در یک گروه غواصی مسئولیت اجرای غواصی را دارد. هنگامی که همه غواصان این شرایط را درک می کنند و با آن موافقت می کنند، گروه غواصی می تواند خود را از آسیب های فردی و جمعی محافظت کند.

محدودیت های شخصی خود را بشناسید و کمی وقت برای بررسی و ارزیابی عادت های غواصی خود صرف کنید.

بر روی تجربه و مهارت دیگر غواصان در گروه تکیه نکنید. به عنوان یک غواص تأیید شده و دارای گواهینامه انتظار می رود که وقتی عناصر خارج از سطح آموزش و یا محیط راحتی شما در غواصی را تحت تاثیر قرار می دهد به سرعت آن را تشخیص دهید. مسئولیت شما این است که آن عناصر را تأیید یا رد کنید

همیشه به یاد داشته باشید، هر کسی می تواند در هر زمان و هر مکان یک برنامه غواصی برگزار کند. به خصوص با توجه به برگزاری کلاس های غواصی و مربی غواصی بی کیفیت و ارزان در کشور در پی استقبال مردم مدرک بخر و مربیان مدرک فروش به هر کسی اعتماد نکنید. به عبارت دیگر، همیشه خوب است که ابتدا کمی تفکر کرده و در صورت شک داشتن برای شرکت در آن برنامه بگوییم "نه". ایمنی غواصی با شما آغاز می شود



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