

Käytännöllisiä ajatuksia fyysisestä kunnosta ja paluusta laitesukelluksen pariin

Termi "sukelluskelpoinen" sisältää paljon eri asioita: lääketieteellisen sekä psyykkisen terveyden, asianmukaisen tiedon, riittävät fyysiset taidot ja soveltuvan fyysisen kunnan. Sukellustauot saattavat vaarantaa valmiuden monilla näistä alueista. Tämä juttu käsittelee fyysistä kuntoa sukellustaukojen valossa.

Jotkut sukeltajat voivat päästä veteen säännöllisesti. Toiset saattavat joutua kokemaan huomattavia taukoja sukellusten välillä aktiviteetin rajoittuen lomiin tai sääolosuhteisiin. Jotkut tekijät saattavat johtaa siihen, että joutuu olemaan pitkän aikaa "kuivalla maalla".

Ajat, jolloin ei sukella saattavat olla enemmän tai vähemmän fyysistä aktiviteettia vaativaa kuin mikä on normaalia sukeltaessa.

Ajattele triathlonistia, joka on sukeltamatta usean kuukauden ajan harjoitellessaan kilpailua varten. Vähenevä kunto ei todennäköisesti ole merkittävä tekijä.

Jokaisessa tämän kaltaisessa tapauksessa on kuitenkin paljon enemmän kuin taukoon liittyvä fyysinen aktiivisuus. Elämä on kiireempää ja asiat lykkääntyvät. Voimat, jotka pitävät sukeltajat pois vedestä, saattavat olla niitä, jotka estävät säännöllisen harjoittelun. Tällaisissa tapauksissa paluu sukelluksen pariin saattaa olla ongelmallista.

Käytä sitä tai menetä se

Jos fyysisiä taitoja ei harjoitella, ne heikkenevät. Näin taidoista sanotaan. Jotkut sukeltajat hyödyntävät kertaohjelmia tai kertaavat koulutusmateriaalia, kun tuntevat olevansa ruosteessa. Fyysinen kunto on otettava huomioon samalla tavalla. Onko kuntosi heikentynyt? Aiotko mahtua pukuusi mukavasti?

Kokenut sukeltaja tietää, että hyvät nostetaidot saattavat tehdä energiankulutuksen melko pieneksi. Mutta oliko kertauskoulutus riittävä saamaan nostekontrollin takaisin sinne, missä sen pitäisi olla? Entä vaativimmat fyysiset elementit? Seisomaan nouseminen ja käveleminen täyden varustepaketin kanssa, pintauinti, vedestä poistuminen ja tietenkin kaikki odottamattomat tai hätätilanteet. Hivenen "mitä jos"-aikaa pitäisi muistuttaa sinua siitä, mitä saattaisi muuttaa pienen tapahtuman vakavaksi hätätilanteeksi.

Ratkaisu? No, voit aina ripustaa räpyläsi naukaan hyvällä. Jokaisen kait pitäisi tehdä niin jossain vaiheessa. Meillä on kuitenkin paljon kontrollia siihen, koska tämä "jossain vaiheessa" tulee ajankohtaiseksi. Parempi strategia varmaan olisi varmistaa, että olemme valmiit pelaamaan leikkejämme, kun haluamme pelata.

Seikat, jotka meidän tulee säilyttää ovat rehellistä itsekritiikkiä, tapamme liikkua normaalisti sekä tietyn aktiiviliikunnan harkitseminen. Näiden velvoitteiden tekeminen ei ainoastaan pienennä kynnystä sukeltaa tauon jälkeen, se parantaa kaikenlaista sukellus- sekä muiden fyysisten aktiviteettien valmiutta.

Rehellinen itsekritiikki on haaste lajillemme. Yleiset virheet vaihtelevat tietämättömyydestä itsepetokseen. Vaikka aiheen välttäminen ja "ruusunpunaisten lasien läpi katseleminen" saattavat olla helppoja ratkaisuja, on rehellinen ja objektiivinen arviointi terveellisempää. Jos olemme itsellemme rehellisiä, kykenevät useimmat meistä kohtuullisen hyvin arvioimaan valmiutemme. Tällainen tunnustus on elpymisen ensimmäinen askel.

Tee joitain

Kun olet tunnistanut ongelman, on seuraavaksi toiminnan vuoro. Fyysinen kunto on tärkeä läpi elämän suojelemaan yleistä terveyttämme ja toimintakykyämme.

Pysymällä kohtuullisessa kunnossa voimme eliminoida sukelluksille osallistumisen tai siihen palaamisen esteen, kuten melkein mihin tahansa jokapäiväiseen aktiviteettiin. U.S.A:n lääkintöhallitus on pitkään suositellut säännöllistä fyysistä aktiviteettia useimpina viikonpäivinä (Physical Activity and Health, 1996). Me emme kuitenkaan tarvinneet lääkintöhallitusta kertomaan sitä meille. Meidän on vaan tehtävä se, minkä tiedämme olevan kohtuullista. Yleiskuntoa ylläpitävien fyysisten aktiviteettien valikoima on laaja. Hyviä valintoja sisältävät voimaa, aerobikkia ja dynamiikkaa/venyttelyä. Juokseminen, uiminen, pyöräily, kävely, lentopallo, mailapelit, jalkapallo ja tanssiminen ovat ainoastaan muutama esimerkki aktiviteeteista, jotka voivat muodostaa rungon. Tärkeintä on valita ne, joista pidät, mahtuvat aikatauluusi ja joita kykenet tekemään.

Aktiviteettien vaihtelu saattaa tehdä asioista mielenkiintoisempia ja pienentää yllirasitusvammojen todennäköisyyttä. Kaverin kanssa on aina helpompi jatkaa harjoittelua. Liittymällä harjoitteluryhmään tai perustamalla sellaisen ja/ tai yhdistämällä fyysisen aktiviteetin johonkin toiseen kiinnostuksen kohteeseen saattaa myös olla tehokasta. Retkeily ja melonta voidaan esimerkiksi yhdistää lintujen katseluun ja/tai valokuvaukseen. Uiminen on loistava valinta useista syistä. Se käyttää useita lihasryhmiä ja lisää aerobista kykyä. Se rasittaa niveliä suhteellisen vähän ja ei sen vuoksi todennäköisesti aiheuta tapaturmaa. Samalla se lisää mukavuutta vedessä ja sen äärellä. Vaikka monet väittävätkin, että alaraja turvalliselle sukeltamiselle on uimataito, myöntävät monet, että parantunut uimataito olisi yleisesti ottaen hyvä asia sekä ehdoton plussa hätätilanteissa.

On monia tapoja päästä uimaan. Useille olisivat yksinkertainen ratauinti riittävää sekä kunnan kohotukseen että päivän stressistä pakenemiseen. Perinteiset uima- ja potkutekniikkakoulut saattavat auttaa niitä henkilöitä, jotka kaipaavat apua. Sosiaalisempi ratauimari saattaa mieluummin liittyä uimaseuraan. Toiset, lähellä aktiivista vesikeskusta asuvat, saattavat rohkaista itsensä ja mennä tai rohkaista työpaikan uimakerhoa pelaamaan vesipalloa, uppopalloa, hengenvälitysharjoittelua tai muita lajeja. Sinun ei tarvitse olla asiantuntija saadaksesi fyysisen hyödyn. Esimerkiksi heikko uimari, joka työskentelee joka vedolla saattaa päästä parempaan lopputulokseen kuin taitava uimari, joka raahautuu mukana. Lisäksi saattaa uuden taidon opiskelu sinällään olla oikea motiivin antaja.



Harkitse ajatusta

Keskustelu tässä kohdassa on keskittynyt säännölliseen fyysiseen aktiviteettiin. Se on tärkeää vastatessamme sukellukseen paluu-kysymykseemme, koska kunnon säilyttäminen vähentää aktiviteettiin palaamisen ongelmia. Harjoittelun tulisi olla osa perusrutiinejamme. Hyvät tarkoitukset kuitenkin sikseen, koska tiedämme, että näin usein ei tapahdu. Viimeaikainen tutkimus osoitti, että ainoastaan 20% aikuisväestöstä kertoi harrastavansa voimaharjoittelua useammin kuin kaksi kertaa viikossa (1998-2004), vähemmän iän lisääntyessä huolimatta aloitteista, joilla lisätään osallistumista (Kruger et al., 2006). Meidän kaikkien on oltava omaaloitteisia ja muutettava tämä trendi.

Eli, miten sukellusretki, joka on juuri tulossa? Oletko valmis? On rehellisen itsekritiikin aika. Tarkista tilanteesi. Hae varusteesi. Mikäli olet lainkaan epävarma, kuinka ne kasataan tai kuinka sukellussuunnitelma käydään mielessä läpi, tulisi kertauskurssin olla ajatusten kärjessä. Omien varusteiden käyttö kertauksen aikana antaa sinulle mahdollisuuden testata varusteita ja itseäsi valvotuissa olosuhteissa.

Tarkista varusteesi

Varmista, että asianmukaiset huollot on tehty. Huomioi mahdolliset sopivuusseikat pienentääksesi epämiellyttävän kokemuksen mahdollisuutta. Mikäli puku on tiukka pukiessasi sen päälle olohuoneessa tai uima-altaalla, tuntuu se luultavasti vielä pahemmalta mennessäsi veteen oltuasi liian pitkään sukeltamatta.



Tarkista itsesi

Kertauskurssit säännöllisesti keskittyvät yksinomaan sukellustekniikoiden perusteisiin. Paras intressisi on testata myös yleisiä sukellustaitoja. Oletko fyysisesti, lääketieteellisesti ja psyykkisesti kunnossa? Stressaavat ajat ja liiallinen ylipaino saattavat tehdä sukelluksen liian vaikeaksi. Näissä tapauksissa olisi paras viivyttää sukeltamista, kunnes olet kunnossa. Nauti lomasta vähän aikaa, ennen kuin menet veteen. Mikäli fyysinen kunto on ainoa ongelma, saattaa allas olla paras paikka parantamaan sitä.

Kykenetkö suoriutumaan yhtäjaksoisesta 200 metrin snorkkeliuinnista alle seitsemässä minuutissa ilman vaikeuksia ja tarvetta huilata sen jälkeen? Kykenetkö sukeltamaan pohjaan 4-5 metrin syvyyteen pää ja jalat edellä? Kykenetkö noutamaan maskin ja snorkkelin samasta syvyydestä ja laittamaan ne paikoilleen sekä tyhjentämään ne yhdellä hengenvedolla?

Nämä nopeat testit eivät ole ratkaisevia, mutta jos kykenet suoriutumaan niistä kaikista, on fyysinen kuntosi ja snorklaustaitosi luultavasti kohtuulliset. Kyseisten taitojen välitön harjoittelu ei lisää fyysistä kuntoa, mutta harjoittelu lisää fyysistä suorituskykyä, joka on aina tärkeää, mutta tärkeämpää, jos kuntosi ei ole optimaalinen.

Mene veteen

Allas on mainio paikka testata ensin nostettasi täysissä varusteissa. Kyllä, sinun on sen jälkeen lisättävä painoja suolaveteen mennessäsi, mutta allastestaus antaa suurinpiirtein tarvitsemasi painomäärän. Muista, että tarvittava painomäärä pienenee yleensä, kun kokemus kasvaa. Useimmat sukeltajat tarvitsevat vähemmän painoja, kun he rauhoittuvat ja tuntevat olonsa mukavammaksi ja luottavaisemmaksi veden alla. Keskustelun vuoksi se, että olet saanut pehmeisiin kudoksiisi lisäpainoa saattaa vaatia lisää painoja painotussysteemiin.

Joka tapauksessa on paras arvioida tarvittavien painojen määrä lähelle altaassa, ilman lisäpainetta siitä, että viivästyttää ryhmän sukellusta tai joutuu tekemään suuria muutoksia painovyöhön huonoissa olosuhteissa. Mikäli suorituksesi on huono allasession aikana, saatat haluta viivästyttää paluutasi sukelluksen pariin ja harjoitella taitojasi vähän enemmän. Loppujen lopuksi sinun on mietittävä sinun, parisi ja kaikkien muiden sukelluksella mukana olevien terveyttä, turvallisuutta ja nautittavuutta. Matkan alussa, jos et ole aivan varma taidoistasi, varaa henkilökohtainen tai pienessä ryhmässä tapahtuva peruskurssiolosuhteissa tapahtuva sessio kouluttajan valvonnassa ennen kuin alat varsinaiset sukellukset.

Vaikka ei vaikutakaan lupaavalta alulta, voi helpolla ja ongelmattomalla sukelluksella alkaminen olla paras tapa saada rauhallinen ja ongelmaton retki. Kun pääset kotiin, olet juuri oikeassa mielentilassa miettimään lisätoimia, joilla varmistat valmiutesi seuraavalla matkallasi.



Kirjoittajasta

Tri. Neal Pollock on tutkimuspsykologi Duken yliopiston ylipainelääketieteellisessä ja ympäristöpsykologiankeskuksessa Durhamissa (the Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology, Duke University Medical Center, in Durham, N.C.).