

# Dociaż się!

Na początku swojego szkolenia nurkowego, kursanci dowiadują się, że są trzy elementy, które związane są z kontrolą pływalności: kamizelka wypornościowa, balast i objętość płuc. Choć większość nurków jest świadoma potrzeby prawidłowego wyważenia się, wielu nie rozumie wszystkich tego aspektów. Kursanci i doświadczeni nurkowie popełniają dwa powszechne błędy, jeśli chodzi o wyważenie się: nurkowanie ze zbyt dużą ilością balastu i nie dopasowanie ilości balastu do zmian w sprężeniu i w środowisku.

## Nie pracuj zbyt ciężko

Niewłaściwe wyważenie utrudnia osiągnięcie pływalności neutralnej. Wielu nurków, którzy mają zbyt wiele balastu nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że są przeciążeni. Nadmierne obciążenie oznacza, że aby uzyskać neutralną pływalność nurkowie muszą wpuścić więcej powietrza do swoich kamizelek wypornościowych, co powoduje, że przyjmują bardziej pionową pozycję w wodzie. Taka pozycja zwiększa opór podczas poruszania się w wodzie, przez co nurek musi wykonać większą pracę i zużywa więcej powietrza. Niedoważeni nurkowie również będą bardziej zmęczeni, próbując utrzymać się pod wodą. Oprócz zwiększonego zużycia gazu oddechowego, dodatkowe zmęczenie może podnieść poziom stresu dekompresyjnego.

## Zrób to dobrze

Możesz usłyszeć nurka, jak mówi „tyle zawsze miałem balastu”. Wprawdzie próby i wcześniejsze doświadczenie mogą być pomocne, takie stwierdzenie nie powinno zakończyć rozmowy o wyważeniu. Właściwe wyważenie wymaga praktyki i pomyślenia. A ilość balastu nie jest stała. W czasie naszego życia zmienia się masa mięśni i tłuszczu w naszym organizmie oraz kondycja fizyczna. Sprzęt, w tym skafander, zużywa się i podlega wymianie. Zmienia się środowisko nurkowe. Wszystkie te czynniki wpływają na wyważenie i wymagają dopasowania ilości balastu.

Aby określić, ile potrzebujesz balastu, weź pod uwagę swoją masę, rodzaj skafandra jaki będziesz nosić, masę twojego sprzętu i środowisko, w którym będziesz nurkował. Zaczynij z balastem o masie 10 procent twojej masy ciała, co jest dobrym punktem początkowym dla mokrego skafandra o grubości 6 mm. Jeśli nosisz 3 mm piankę, weź balast o masie 5 procent masy twojego ciała. Pamiętaj, że te wartości to tylko punkt początkowy do wyważania się.

Suche skafandry i grube skafandry neoprenowe wymagają większej ilości balastu, aby skompensować większą pływalność, niż w przypadku cienkich skafandrów neoprenowych tzw. second skin. Budowa ciała (np. masa mięśni) wpłynie na masę potrzebnego balastu. Nurkowanie z butlą aluminiową wymaga więcej balastu, niż z butlą stalową.

Woda słona jest gęstsza od słodkiej. Zatem zwiększa pływalność obiektów zanurzonych w niej i wymaga więcej balastu, żeby się zanurzyć. Szkolenie nurkowe zazwyczaj zaczyna się w środowisku słodkowodnym, jak na przykład w basenach, kamieniołomach czy jeziorach. Zatem nurkowie powinni wziąć pod uwagę, że nawet jeśli noszą taki sam skafander nurkowy, będą potrzebowali dodać balastu, jeśli chcą nurkować w oceanie. Dokładna ilość dodatkowego balastu będzie inna dla każdej osoby. Wykonywanie sprawdzenia pływalności w każdej sytuacji pozwoli określić właściwą ilość balastu.

## Zabezpiecz to

Jest dostępnych kilka opcji, jak i gdzie zamocować balast. Pas balastowy jest najczęściej spotykaną metodą noszenia balastu. Są passy, na które zakłada się kable, a są passy z kieszeniami, do których można włożyć

zarówno kafle jak i miękki balast (torebki wypełnione śrutem ołowianym). Pasy balastowe są łatwe do zrzucenia w sytuacji awaryjnej, o ile tylko inne elementy wyposażenia nie będą kolidowały z pasem. Uprząż (szelki) jest wykorzystywana, kiedy pływalność skafandra ochronnego wymaga więcej balastu, niż to, co można swobodnie nosić na pasie.

Zintegrowane kieszenie balastowe i uprząż mają kilka zalet w porównaniu z pasami balastowymi. Są znacznie bardziej komfortowe i dają większe możliwości wytrybowania. Ale w odróżnieniu od pasów balastowych, które mają jeden punkt wypinania, uprząż i systemy zintegrowane mogą mieć więcej niż jeden punkt wypinania balastu. Jest to bardzo ważna informacja dla nurka i jego partnera nurkowego i należy to omówić przed nurkowaniem. No i zapamiętać w razie wystąpienia sytuacji awaryjnej. Z drugiej strony używanie kieszeni wiąże się z tym, że może być trudno dodać lub odjąć balastu, jeśli trzeba wyregulować jego ilość.

## **Trzymaj trym**

Oprócz używania odpowiedniej ilości balastu, upewnij się, że jest umieszczony tak, abyś mógł uzyskać odpowiednią pozycję w wodzie. Pozycja pozioma w wodzie zapewnia ci lepszą hydrodynamiczność. Rozmieść balast równo po obu stronach ciała. Nie powinieneś czuć, że jesteś przechylny na którąś stronę podczas nurkowania. Powinieneś wziąć pod uwagę również ciężar twojej butli nurkowej i rodzaj kamizelki wypornościowej, kiedy rozmieszczasz swój balast. Butlę można przesunąć do góry lub na dół wewnątrz jej mocowania, by pomóc uzyskać właściwą pozycję w wodzie. Kamizelki wypornościowe napełniane od tyłu mają tendencję do kładzenia do przodu nurka w wodzie (twarzą w dół), zatem umieszczenie balastu bardziej na plecach pomoże osłabić ten efekt, zwłaszcza na powierzchni. Wprawdzie kieszenie balastowe z tyłu kamizelki wypornościowej mogą ułatwić odpowiednie wytrybowanie, niosą ze sobą pewne zagrożenie, ponieważ wymagana jest pomoc partnera nurkowego do usunięcia ich, jeśli będzie to konieczne.

Płetwy mogą mieć pływalność dodatnią, neutralną lub ujemną, i każdy tym może wymagać kompensacji. Ciężarki na kostki mogą pomóc zrównoważyć dodatnią pływalność dolnej części ciała, ale mogą być trudne do zrzucenia, bo niełatwo będzie do nich sięgnąć. Jeśli twoje płetwy mają ujemną pływalność i ciągną ci nogi w dół, możesz przesunąć pas balastowy wyżej na swoim ciele, lub przesunąć do góry butlę w mocowaniu, aby przesunąć do góry środek ciężkości i uzyskać bardziej poziomą sylwetkę w wodzie.

Sprawdzając gdzie i jak ma zamocowany balast twój partner nurkowy jest ważnym elementem każdego sprawdzenia przed nurkowaniem. Każdy z partnerów musi wiedzieć jak w razie potrzeby zrzucić balast swojego partnera.

Nauczenie się określenia właściwego wyważenia zwiększy przyjemność z nurkowania jak również twoje bezpieczeństwo. Jeśli dobrze zorientujesz się w swoich podstawowych potrzebach w zakresie wyważenia i wiesz, jakie czynniki wpływają na twoją pływalność, będziesz w stanie dostosować się do różnych warunków i środowisk, w których będziesz nurkować.

## **Jak wykonać sprawdzenie pływalności**

Zacznij w wodzie zbyt głębokiej by stanąć i wypuść całe powietrze z kamizelki wypornościowej. Weź zwykły wdech. W tym momencie woda powinna ci sięgać do poziomu oczu. Gdy zrobisz wydech, powinieneś zacząć się zanurzać tak, że woda zakryje ci głowę. Przy kolejnym wdechu powinieneś znowu wynurzyć się do poziomu oczu.

Zmieniaj obciążenie małymi krokami (na przykład o 1 kg na raz). Rozważ odrobinę większe obciążenie, aby skompensować dodatnią pływalność opróżnionej z powietrza aluminiowej butli na koniec nurkowania.

Jeśli jesteś właściwie wyważony, powinieneś móc bez wysiłku zawisnąć na głębokości 4,5 m na koniec twojego nurkowania, mając 500 psi (35 bar) powietrza w twojej aluminiowej butli i bez powietrza w twojej kamizelce wypornościowej.