

# Domek z kart: czy na pewno opanowałeś wszystkie podstawowe umiejętności nurkowe?

*Bardzo dobre opanowanie podstawowych umiejętności nurkowych jest kluczowe, aby nurkowie mogli czuć się komfortowo w wodzie, mieć przyjemność z nurkowania, zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim partnerom oraz dbać o środowisko wodne. Wszystkie organizacje szkoleniowe starają się wpoić je kursantom na różne sposoby i z różnym skutkiem. Można jednak powiedzieć, że w całej społeczności nurków rekreacyjnych zostało jeszcze sporo do zrobienia, aby podnieść poziom tych umiejętności. Oto pierwszy z pięciu artykułów z nowej serii „Domek z kart” stworzonej przez weterana nurkowania technicznego i jaskiniowego, instruktora i podwodnego fotografa, niesamowitą Audrey Cudel. Razem ze znanymi odkrywcami i instruktorami z międzynarodowej społeczności nurkowej Audrey szczegółowo omówi w nich podstawowe umiejętności i ich znaczenie w nurkowaniu. Czy na pewno opanowałeś wszystkie podstawowe umiejętności nurkowe? Przekonaj się sam.*

—

Redakcja Alert Diver

Większość problemów w nurkowaniu wynika z faktu, że nurkowie nie opanowali dostatecznie dobrze podstawowych umiejętności. Często nie zwraca się na nie wystarczającej uwagi podczas szkolenia na poziom podstawowy. Wymagają one zaangażowania ze strony instruktora i kursanta, którzy muszą poświęcić czas i wysiłek, aby je zrozumieć i odpowiednio przećwiczyć. Kursanci często zakładają, że nauka nurkowania jest szybka i łatwa: wystarczy tylko wskoczyć do wody i czerpać przyjemność z unoszenia się w wielkim błękanie. Niektórzy nurkowie muszą ponownie przećwiczyć te umiejętności, kiedy biorą udział w szkoleniach technicznych i mają duży problem, aby oduczyć się złych nawyków i zmienić technikę. Gdyby nauczyli się poprawnie tych umiejętności na kursie podstawowym, ich nurkowa przygoda byłaby o wiele bardziej przyjemna. Jak mówi przysłowie: „Naucz się chodzić, zanim zaczniesz biegać”.

Na początku może się wydawać, że opanowanie podstawowych umiejętności jest bardzo trudne lub wymaga ciężkiej pracy i potencjalnie dodatkowych nakładów finansowych. Zbudowanie solidnej podstawy od samego początku pozwala nurkom analizować, zrozumieć i kontrolować to, co dzieje się podczas każdego nurkowania, dzięki czemu mogą zdobywać doświadczenie i lepiej określać, czego chcą się nauczyć na kolejnych kursach. Celem szkolenia jest stworzenie „dobrego nurka”, czyli takiego, który jest dobrze przygotowany do nurkowania, zachowuje kontrolę i jest bezpieczny dla siebie, swoich partnerów i środowiska, które zamierza odkrywać.

Aby nurkować jak mistrz, musisz opanować każdą podstawową umiejętność. Jeśli masz problem z wykonaniem jednej lub kilku poniższych umiejętności, twój „domek z kart” szybko się rozpadnie, ale w odróżnieniu od Twoich certyfikatów, te karty nie są zrobione z plastiku! W jaki sposób nurkowie mogą stworzyć solidne podstawy i strukturę dla swojego domku z kart? Chociaż podczas nurkowań wykorzystujesz wszystkie podstawowe umiejętności wymienione poniżej, niektóre z nich są ważniejsze, ponieważ są podstawą dla innych tworząc pewnego rodzaju piramidę, w której każda umiejętność opiera się na pozostałych. Oto podstawowe umiejętności nurkowe:

- Oddychanie i kontrola pływalności

- Trym
- Efektywne techniki poruszania się pod wodą
- Świadomość, gdzie znajdujesz się w wodzie i gdzie znajdują się inni członkowie grupy
- Świadomość sytuacji



Opanowanie tych umiejętności i co ważniejsze zgranie ich ze sobą jest podstawą bezpiecznego nurkowania i zbudowania solidnych podstaw, dzięki czemu nurek może skupić się na innych zadaniach.

Nie ma nic trudniejszego, niż pozbycie się złych nawyków, zwłaszcza jeśli ktoś nie zdaje sobie sprawy, że to one są źródłem problemu. Naciski znajomych lub problemy z ego sprawiają, że często nurkowie chcą zdobywać kolejne certyfikaty, mimo że nie opanowali jeszcze podstaw, przez co ich dalszy rozwój jest trudniejszy lub staje się niebezpieczny. Jak wspomniano wcześniej, często nie przywiązuje się dużej wagi do dobrego opanowania podstawowych umiejętności na kursach poziomu podstawowego. Prowadzi to do dyskomfortu u nurków, którzy zapisują się na „kursy specjalizacji”, aby nauczyć się tych umiejętności, choć powinni to zrobić na swoim pierwszym kursie nurkowym.

Jest takie powiedzenie „*Zrób to prosto i bezpiecznie!*”. *Zapewnienie bezpieczeństwa jest najwyższym stopniem zaawansowania. Osiąga się je nie wtedy, kiedy niczego nie można już dodać, ale wtedy, kiedy niczego nie można ująć.* Ponieważ nurkowanie jest sportem, w którym dużą rolę odgrywa sprzęt, nurkowie mają tendencję do zbierania „zabawek”, czyli elementów sprzętu, jak gdyby mogły one pomóc im być lepszymi nurkami. Czasem zachęcają ich do tego sami instruktorzy, którzy chcą sprzedać więcej towarów. Należy jednak pamiętać, że wybór osobistego sprzętu i konfiguracji powinien wynikać z opanowania podstawowych umiejętności nurkowych, a nie odwrotnie. Tylko po ich opanowaniu można w pełni docenić zalety planowania takich parametrów, jak zużycie gazu, nawigacja i plan wynurzenia w celu przygotowania bezpiecznego i kontrolowanego nurkowania.

Czy pływalność jest kwestią kontroli czy wygody? Czy mądrą decyzją jest owijanie nurka zbyt ciężkim

pasem balastowym? W jakim stopniu może to zmniejszyć bezpieczeństwo podczas nurkowania? Czy trym ma znaczenie i w jaki sposób jest on związany z pływalnością? Dlaczego tylu nurków odkrywa odpowiednie techniki poruszania się pod wodą, takie jak pływanie do tyłu lub helikopter, dopiero gdy zapiszą się na kurs nurkowania technicznego, chociaż można je efektywnie stosować również w nurkowaniu rekreacyjnym? Czy istnieją magiczne płetwy, które są lepsze od całej reszty? Co to znaczy nurkować w zespole i dlaczego grupa nurków w wodzie niekoniecznie jest zespołem? Dlaczego indywidualne opanowanie pływalności, trymu i technik poruszania się w wodzie przez każdego nurka ma wpływ na to, że cała grupa nurkuje lepiej i bezpieczniej? Czy świadomość sytuacji na serio odnosi się tylko do pogody i warunków w wodzie?

W naszej serii "Domek z kart" chcemy odpowiedzieć na te pytania wykorzystując zdrowy rozsądek, przykłady i nasze doświadczenie, a nie traktując je jak akademickie rozważania. Przedstawimy w szczegółach, czym jest każda z pięciu podstawowych umiejętności nurkowych, jak wpływają na siebie wzajemnie i jakie dają Ci korzyści podczas nurkowania.

---

## O autorze

[Audrey](#) jest odkrywczą jaskiń i instruktorem nurkowania technicznego. Specjalizuje się w kursach nurkowania jaskiniowego i w konfiguracji sidemount w Europie i Meksyku.

Jest również znana w branży nurkowej jako autorka podwodnych zdjęć przedstawiających nurków technicznych i jaskiniowych. Jej zdjęcia i artykuły zostały opublikowane w różnych magazynach, takich jak Wetnotes, Octopus, Plongeurs International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI oraz DAN (Divers Alert Network).

---

**Tłumacz:** [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)