

# Powiedz „Nie” naciskom partnera

Ciśnienie wywierane przez słup wody jest siłą, która stanowi wyzwanie dla nurka. Zwłaszcza, gdy nie jest właściwie potraktowane. Naciski ze strony partnera, mimo że są często omawiane, gdy rozmawiamy z naszymi dziećmi o ich przyjaciółach, są inną siłą, która może mieć negatywny wpływ na nurka. Generalnie, nacisk partnera występuje wtedy, gdy ktoś w twoim wieku lub z twojego otoczenia wpływa lub próbuje wpływać na twój sposób myślenia. U nastolatków to może obejmować próby nakłonienia do spróbowania palenia, narkotyków czy alkoholu. W nurkowaniu to może zdarzyć się, gdy partner nurkowy próbuje przekonać do nurkowania, który może być poza twoim poziomem doświadczenia czy komfortu.

Łatwo jest zauważyć, gdy ktoś jest nakłaniany do kursu nurkowania; ktoś bliski, mąż czy żona wywiera nacisk, by zapisał się na kurs. Gdy jedna z osób w tym zespole mało lub wcale nie interesuje się nauką nurkowania, to może dodatkowo utrudnić proces nauczania tego "niechętnego" nurka jak i jego partnera.

## "On/Ona mnie zmusił/a"

W czasie szkolenia instruktor często słyszy kursantów, którzy mówią, że zdecydowali się na kurs dlatego, że namówił ich do tego partner czy małżonek. I albo z szacunku dla drugiej osoby lub chcąc ją zadowolić - niechętnie zapisali się na kurs.

Nurek może nie być zainteresowany nurkowaniem z kilku powodów. Na przykład może nie jest dobrym pływakiem. Może sprzęt wymagany do uprawiania tego sportu jest dla niego za drogi? A może zapadł mu w pamięci obraz podwodnego świata stworzony przez Hollywood: pożerające ludzi rekiny i nurkowie sami na środku oceanu.

Partner nurkowy może próbować pokonać te obiekcje pochlebstwami (lub gorzej). W każdym bądź razie, jeśli ktoś wierzy, że nurkowanie nie sprawia mu frajdy - to OK. Może po prostu nie ma ochoty nurkować.

Na nieszczęście, nawet dorośli mogą odczuwać potrzebę dostosowania się do rówieśników, co prowadzi do ulegania potrzebom czy pragnieniom innych. Wciskanie postawy "nie-chcę-być-nurkiem" w ramy szkolenia nurkowego może skutkować narastaniem frustracji. Taki kursant może sobie radzić w czasie kursu lub nie. A to może prowadzić narastania negatywnych uczuć związanych z uczestnictwem w kursie.

Nawet niechętni nurkowie mogą znaleźć radość w nurkowaniu. Ale jest mało prawdopodobne, by rozwijali się nurkowo po uzyskaniu certyfikatu. Jest za to prawdopodobne, że nie ukończą szkolenia. Za to taki niechętny nurek może być bardziej podatny na ryzyko wypadku, jeśli nie jest w pełni zaangażowany. "On mnie zmusił" nie jest właściwą motywacją do nauki nurkowania.



## Rodzina ponad wszystko

Nacisk na nurkowanie ze strony rodzica lub dziecka jest również potencjalnie niebezpieczny. Rodzice, którzy przeżywają dreszczyk emocji za każdym razem, gdy nurkują, mogą chcieć dzielić się tymi przygodami z dziećmi. Być może dzieci będą przeżywały je w opowiadaniach, na filmie czy zdjęciach, dopóki nie osiągną odpowiedniego wieku i poziomu rozwoju. To może podnieść ich szanse na sukces szkolenia i bezpieczne nurkowania po uzyskaniu certyfikatu.

Ale entuzjazm rodzica do nurkowania nie musi koniecznie oznaczać, że dziecko będzie też chciało to robić. Aby zadowolić rodziców dzieci mogą próbować, ale to też nie jest właściwa motywacja do nauki nurkowania. Rodzice powinni w sposób otwarty i szczerzy rozmawiać z dziećmi o nurkowaniu, by określić, czy one rzeczywiście chcą spróbować. Nie powinni "przekonywać" dzieci mówiąc "pokochoasz to, jeśli tylko dasz sobie szansę i spróbujesz".

## Kto jest twoim partnerem?

Jedną z podstawowych zasad nurkowania jest przestrzeganie limitów. Dodatkowo, powinieneś określić swoje własne limity. Oczywiście, one nie mogą przekraczać limitów nurkowania rekreacyjnego. To może oznaczać wyjście z wody z 50 barami powietrza w butli zamiast z 30, albo pozostawanie parę metrów ponad maksymalną głębokością dopuszczalną przez twoje tabele lub komputer nurkowy. Ten dodatkowy konserwatyzm da ci większą strefę buforową, jeśli pomylisz się przy planowaniu nurkowania.

Doświadczenie to doskonały nauczyciel, ale metoda "na odkrywcę" – robienie nurkowań przekraczających twoje szkolenie i doświadczenie – nie jest najlepszą metodą rozwijania kariery nurkowej. Z drugiej strony, uczestnictwo w programach kontynuowania nurkowej edukacji jest doskonałą metodą rozwoju twoich umiejętności i pewności w coraz bardziej zaawansowanych nurkowaniach.



Szkolenia te prowadzone są przez instruktorów, którzy w potrzebie udzielą pomocy, wskazówek dotyczących nurkowania z wykorzystaniem nowych umiejętności. Kursy mające wprowadzić nurków w nurkowanie w nowym środowisku, z nowym sprzętem czy umiejętnościami potrebnymi do bezpiecznego nurkowania w tym środowisku zapewniają kontrolowane środowisko, na początku często jest to basen. Jest to preludium do nurkowania w wodach otwartych.

Partner nurkowy, z którym najczęściej się nurkuje ma największe szanse wpłynąć na zachowanie nurka. Ale nawet, gdy regularnie nurkuje się z jednym partnerem nie należy pokładać w nim zbyt wielkiego zaufania. Zespół nurków działa najlepiej, gdy obie strony są równie zaangażowane w sukces danego nurkowania. Idealnie jest, jeśli partnerzy mają ten sam cel, na przykład robienie zdjęć czy filmu. Nurek nie powinien namawiać partnera do nurkowania poza jego limitami.

Nawet zrobienie coś tak prostego, jak trochę głębsze nurkowanie może być źródłem problemów. Dlatego należy poświęcić trochę czasu na stopniowe zwiększanie limitów zamiast pozwolić partnerowi powiedzieć tuż przed wejściem do wody "Hej, zróbmy dziś cztery dychy!". Jeśli do tej pory nurkowania odbywały się na głębokość 18 metrów, a partner jest bardzo przekonujący w swoich zapewnieniach, że to nic wielkiego, może uda się zrobić takie nurkowanie mimo uczucia dyskomfortu. Ale lepiej jest trzymać się swoich własnych limitów.



## Po prostu powiedz "nie"

Wspaniała forma rekreacji, jaką jest nurkowanie na zawsze zmieniała życie ludzi, którzy ją uprawiają. Ale woda to żywioł, który nie ma litości, środowisko, które niesie ze sobą zagrożenia dla nurków. To ryzyko musi być brane pod uwagę przy każdym nurkowaniu. Jednym ze sposobów zmniejszenia prawdopodobieństwa ich wystąpienia jest mieć odwagę powiedzieć "nie", jeśli nurek nie jest przekonany, że jest w stanie zrobić dane nurkowanie.

Poszukuj nowych doświadczeń przez szkolenie pod okiem instruktorów, którzy zapewnią kontrolowane środowisko. Unikaj metody "na odkrywcę" i nie pozwól innym decydować o twoim życiu. Eurypides powiedział kiedyś: Najmądrzejsi ludzie kierują się swoimi wskazówkami. Nie przejmuj się porównaniem z innymi. Bardziej zajmij się sobą.