

Zimowanie w zestawieniu z edukacją

Niektórzy nurkowie wybierają zaszczyt się na zimowe miesiące, działając bardziej jak zimujące niedźwiedzie niż śmiali miłośnicy wody. Wydaje się, że jedyną porą, gdy możesz zobaczyć te wyjątkowe istoty jest chwila, gdy potrzebują nowej fajki do nurkowania podczas wyprawy na tropikalne nurkowanie. Podróż, jednakże, nie powinna być jedyną przyczyną gdy nurkowie wychylą się z ich „jaskiń” w poszukiwaniu sprzętu do sportowego nurkowania.

„Aktywny” jest pojęciem względnym, oznaczając różne rzeczy dla różnych ludzi. Większość nurków na ogół mieści się gdzieś między byciem niemal uśpionym, gdy wszystko zamarza, a nurkowaniem kilka razy w miesiącu. Gdy na zewnątrz przenikliwie wieje, znajdowanie sposobów aby uzyskać motywację może po prostu spowodować zwrot w myśleniu o nurkowaniu, na spojrzenie z innej perspektywy. Przy niewielkim planowaniu i kreatywności, możesz kontynuować pielęgnowanie swoich nawyków nurkowych przez cały rok. Najbardziej oczywistą czynnością nurkowania zimowego w zimnych klimatach jest nurkowanie podlodowe.

Chociaż nie dla każdego, zahartowani nurkowie uznają je za całkiem wspaniałe (zamierzona gra słów - woryginale 'cool' - zimny lub wspaniały). Przy odrobinie przezorności, przekonanie swojego ciała do uczestniczenia w nurkowaniu, wymagające straszenia piłą łańcuchową, może okazać się łatwiejsze niż myślisz. Jest to doskonała szansa do poszerzenia swoich horyzontów, jeżeli szukasz nowych wyzwań, lecz co jeszcze możesz uczynić, aby nie wymagało to kontaktów z lodowatą wodą?

Wszyscy, do basenu!

Istnieje bezmiar działań, które pozwolą ci pozostać aktywnym, a wymagających minimalnego czasu przebywania na zewnątrz. Wiele z nich zaczyna się na basenie pływackim i sumują się w lepsze przygotowanie nurka.

Jest zrozumiałe, że umiejętności nieaktywnych nurków pogarszają się szybciej niż tych aktywnych nurków. Dlaczego więc nie wziąć się z sobą za bary i skierować do swojego lokalnego centrum nurkowego na sesję ćwiczeń? Wszędzie centra nurkowe uznają, że miesiące zimowe są wspaniałym czasem dla poprawy umiejętności, przygotowują więc warsztaty z pływalności, kursy utrwalające umiejętności ratowania, wprowadzenie do suchych kombinezonów oraz sesje ćwiczeń z podwodnego fotografowania i filmowania.

Pływalność: uczenie się zawisania

Wyjątkowe umiejętności zapewnienia pływalności są ważne dla wszystkich nurków. Zdolność unikania zakłócania delikatnego życia morskiego, pozostawania nad dnem aby zachować widoczność i przeprowadzanie przystanków bezpieczeństwa wymagają stałej uwagi i kontroli pływalności. Basen pozwala ci pracować nad tymi umiejętnościami w kontrolowanej scenerii. Wykłady o pływalności dadzą ci również szansę popracować nad swoim wyważeniem. Ogólnie, odkryjesz, że ilość balastu, który potrzebowałeś gdy rozpocząłeś nurkowanie nie jest już dłużej konieczna.

Doświadczenie pozwala ci być bardziej zrelaksowanym pod wodą, co skutkuje lepszą kontrolą oddychania. Powoli, bardziej skutecznie może być pod wodą stosowane miarowe oddychanie, aby dokonywać minimalnych regulacji pływalności. Lecz tylko przy prawidłowym wyważeniu.

Basen pozwala ci również wypróbować różne konfiguracje wyważania, ze zmieniającym się stopniem

ochrony przed warunkami zewnętrznymi, z kapturem lub bez niego, z rękawicami i kamizelką. Zawrzyj przyjacielski zakład ze swoim partnerem i zobacz, kto może pozbyć się większej ilości ciężarków ze swojego systemu balastu, zapewniając oczywiście, że pozostawisz ich wystarczająco dużo, aby przeprowadzić symulowany przystanek bezpieczeństwa z prawie pustą butlą.

Ratuj mnie: praktyka czyni mistrza

Umiejętności pływalności nie są jedynymi wartymi ćwiczenia. Basen jest doskonałym miejscem do ćwiczenia umiejętności ratowniczych. Obejmują one reagowanie na sytuacje braku powietrza, skurcze nóg i panikę oraz szereg innych od szkolenia poziomu podstawowego, nieprzytomnych nurków pod wodą i na powierzchni, nurków spanikowanych oraz wychodzenia.

Możesz skontrolować planowe lekcje ratowania – zakładając, że jesteś certyfikowanym nurkiem-ratownikiem – aby przećwiczyć te same umiejętności z nowymi nurkami-ratownikami. A jeżeli ty, ani twój partner nie jesteście nurkami-ratownikami, może to być doskonała pora, aby zapisać się na taki kurs.

Suche kombinezony: ciepłe i cudowne

Jako zimowa ochrona przed warunkami zewnętrznymi, suche kombinezony są wspaniałe – i absolutnie konieczne w niektórych rejonach. Mogą one być właśnie tym, czego potrzebujesz, aby przedłużyć swój sezon nurkowy. Przy różnorodności stylów suchych kombinezonów i dodatkowych wymaganiach konfiguracji sprzętowych, zapewnij go sobie i wypróbuj na basenie, zanim dokonasz zakupu. Twoje lokalne centrum nurkowe oraz instruktor mogą najlepiej poprowadzić cię w kierunku właściwego systemu, jak również zapewnić ci potrzebne informacje i szkolenie, aby ułatwić twoje przejście z kombinezonu mokrego na suchy.

Sfilmuj to: przygotuj wspomnienia i udoskonal umiejętności

Dla entuzjastów podwodnego fotografowania i filmowania, nie może być lepszego czasu do ćwiczenia techniki i kompozycji z kamerą niż zimowe nurkowanie w basenie. Inwestycja w kilka rolek filmu (lub baterie dla kamery cyfrowej) albo taśmę wideo dla ćwiczeń na basenie, wypłaci dywidendy przy późniejszych nurkowaniach. Niektóre centra nurkowe są znane z ustawiania pewnych „sztucznych raf” na dnie basenu, które mogą zawierać miniatury oraz inne obiekty, wymagające od ciebie manewrowania dookoła, w celu uzyskania właściwego ujęcia. Wymaga to podczas komponowania ujęcia, wykonania fotografii lub filmu, a następnie wydobycia się ze strefy bez zakłócania sztucznej rafy, uwagi bardziej skupionej na kontroli twojej pływalności.

Jeżeli jest brzydka pogoda

Nawet, gdy zdecydujesz, że wskakiwanie do basenu – także, gdy jest on kryty – w samym środku zimy nie jest twoim pomysłem na zabawę, możesz kontynuować nurkowanie w zimie również bez kropli wody. Wszyscy potrzebujemy utrzymywać na bieżąco nasze umiejętności CPR (resuscytacji) i udzielania pierwszej pomocy, na wypadek, gdy będzie od nas wymagana pomoc, czy to na miejscu nurkowania, czy też podczas spaceru ulicą.

Naturalnymi dla nurków są również kursy używania automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED) i zapewniania pomocy tlenowej. Pamiętaj, że ogół populacji nurków nieustannie starzeje się, co czyni szkolenie z użycia AED bardzo stosownym dla nurków. Sprawdź u swojego instruktora DAN, kto może mieć zaplanowane te oraz inne kursy. Zawsze jest wiele do nauczenia się, bez względu na to, czy wymagasz całego kursu, czy po prostu przypomnienia. Dlaczego nie wykorzystać tych mroźnych dni poprawie swojej zdolności do podania pomocnej ręki?

Chociaż pogoda staje się nieco chłodna i woda zamarza, możesz nadal cieszyć się przez cały rok działaniami nurkowymi. Po informacje o innych kursach, włączając kursy 'Neurologiczną ocenę nurka dostępną na miejscu' oraz 'Urazy wywołane przez stworzenia morskie', zadzwoń do swojego centrum

nurkowego.