



در طول چند سال اخیر، غواصی آزاد گسترش یافته است و من از این موضوع بسیار خوشحالم. آب گرم و شفاف در فصل تابستان دقیقاً همان چیزی است که باعث افزایش کنجکاوی و اشتیاق شما می شود، ولی ابتدا لازم است مطمئن شویم که هرگز در هنگام غواصی در معرض خطر قرار نمی گیریم.

در ادامه چندین قانون ساده برای داشتن یک غوص ایمن را می بینیم:

1. هرگز به تنهایی به غواصی آزاد نروید، غواصی آزاد در قالب گروه های دو نفره یا بیشتر لذت بخش تر است و به پیشرفت شما کمک می کند، و مهم تر از همه ایمنی به حداکثر می رسد.
2. همیشه از یک بویه قابل دیدن و پرچم غواصی استفاده کنید، استفاده از بویه ی غواصی آزاد اجباری است علاوه بر این باعث می شود قایق ها ما را ببینند و همچنین جایی مناسب برای استراحت بعد از غوص است.
3. پیش از ورود به آب مطالب تئوری دوره را مرور کنید، با اینکار علاوه بر تسلط بر خطرات احتمالی از جالب ترین بخش های این ورزش، چگونگی آماده شدن و تنفس صحیح، چگونگی اکولایز و پیشگیری از مشکلات مربوط به گوش ها و خیلی موارد دیگر آگاه می شوید، و همه ی این ها باعث می شود ایمنی و راحتی برنامه افزایش پیدا کند.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](#)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

این موارد نصیحت های مفیدی برای عموم هستند، حتی ماهر ترین غواصان آزاد هم هرگز نباید فراموش کنند:

- چکاپ ورزشی سالانه امکان پیشگیری از بروز سوانح و افزایش آرامش ما را فراهم می کنند
 - ما در داخل آب فقط مجاز به انجام کارهایی هستیم که در حد ظرفیت و توانایی های ما باشند، هرگز نباید از غواص آزاد دیگری که مهارت بیشتری دارد و طبیعتاً آموزش های بیشتری را پشت سر گذاشته است تقلید کنیم
 - همیشه به دریا احترام بگذارید و پیش از ورود به آن شرایط را کاملاً مورد ارزیابی قرار دهید
 - رژیم غذایی سالم داشته باشید، مخصوصاً پیش از غواصی. مصرف میوه و سبزیجات و مقدار زیادی آب در طول غواصی بسیار مهم است
 - شرایط جسمانی ما بسیار مهم است. اگر خسته یا کسل هستیم باید متناسب با وضعیت روحی خودمان رفتار کنیم و زیاده روی نکنیم
- برای همگی غوص خوبی را آرزو می کنم، امیدوارم هر چه زودتر شما را در داخل آب ببینم.

Gianluca

منبع: blog.mares.com

مترجم: فروغ سلطانی - امین جدیدی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد