

## مقایسه ی غواصی آزاد با غواصی اسکوبا



هدف غواصی آزاد و غواصی اسکوبا هر دو جستجوی اعماق است اما با شرایط فیزیکی و ذهنی کاملاً متفاوت! در اینجا به برخی از این تفاوت ها اشاره می کنیم:

**غواصی آزاد.** یک رشته ی ورزشی است که با استفاده از بهترین تکنیک ها به بالاترین سطح عملکرد می رسید. باید تناسب اندام داشته باشید.

**غواصی اسکوبا.** در هر حال یک فعالیت تفریحی است و بعد از یادگیری تکنیک ها به هیچ آموزش فیزیکی ویژه ای احتیاج نیست.

**هنگام غواصی آزاد.** در طول نزول به اتفاقات اطرافتان نگاه می کنید ولی در عین حال توجه بسیار زیادی به بدن خود دارید و به احساسات و حالات درونی خود گوش می دهید.

**هنگام غواصی اسکوبا.** اعماق را کشف می کنید، با آرامش به اطراف خود نگاه می کنید و زمان بسیار بیشتری را در مقایسه با غواصی آزاد در اختیار دارید.

**هنگام غواصی اسکوبا.** می توانید زمان بیشتری را در زیر آب بگذرانید، گرچه هنگام بازگشت به سطح باید برای حذف نیترोजن انباشته شده در بدن زمان کافی در زیر آب توقف نمایید.

**هنگام غواصی آزاد.** در مقایسه با غواصی اسکوبا زمان به طور چشمگیری کاهش می یابد. اما غواص آزاد می تواند مدت زمان بیشتری را در آب بماند و غوص های متعددی را اجرا کند. علاوه بر این، وقتی درون آب هستید، اگر آن ناحیه چیزی برای تماشا ندارد می توانید فوراً به ناحیه ی دیگری بروید.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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

یکی از ویژگی های غواصی آزاد، آزادی در زیر آب است، با تجهیزات سبک و راحت می توانید با چابکی و بدون نیاز به صرف انرژی زیاد هم در داخل آب و هم خارج از آن حرکت کنید. بی شک چالاکتی غواص اسکوبا در مقایسه با غواص آزاد کمتر است، چرا که تجهیزات او سنگین تر و بزرگ تر اند و او خیلی بیشتر از غواص آزاد به تجهیزات خود وابسته است.

غواص اسکوبا می تواند در شرایطی که دمای آب پایین و هوا نامساعد است با به تن کردن یک لباس خشک غواصی کند؛ وقتی دریا موج است با فرو رفتن در آب این مشکل حل می شود و دیگر اثری از امواج باقی نمی ماند و وقتی جریانات برقرار باشند با توجه به ذخیره ی هوای موجود در سیلندر و افزایش عمق تلاش برای مبارزه با جریانات کاهش می یابد.

یک غواص آزاد باید فقط وقتی شرایط دریا مساعد است به غواصی برود، آب سرد، دریاها ی خروشان و جریانات قوی توانایی و ایمنی غواص آزاد را به طور چشمگیری کاهش می دهد

غواصی آزاد و غواصی اسکوبا دو روش ورود به دنیای زیر آب هستند که برای 20 دقیقه کشف و جستجو فوق العاده اند. در شرایط مساعد آب و هوا غواصی آزاد بسیار راحت تر و کاربردی تر است، برای کشف مغروقه های واقع در عمق 30 متر و یا بیشتر استفاده از سیلندرها یک ابزار ضروری برای افزایش ایمنی است

نویسنده: *Gianluca*  
مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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