

۷ اشتباه رایج اکولایز در غواصی آزاد



مشکلات مربوط به تکنیک های یکسان سازی فشار (اکولایز) در غواصی آزاد به طور طبیعی برای بیشتر افراد به وجود می آید، بنابراین غواصان باید زمان زیادی را صرف تمرین، آموزش و حفظ تکنیک کنند. هنگامی که شما در حال شروع غواصی آزاد هستید، یادگیری اکولایز Frenzel می تواند گیج کننده و دشوار باشد، زیرا کاری نیست که ما در زندگی روزمره خود انجام دهیم. وقتی زیر آب هستید و غواصی می کنید، انجام این کار می تواند سخت تر باشد. اگر در اعماق حدود ۳۵ متر (۱۱۵ فوت) یا کم عمق با تکنیک فرنزل مشکل دارید، این اشتباهات رایج اکولایز را که غواصان آزاد هنگام غواصی مرتکب می شوند، بررسی کنید.

تکنیک نادرست / مختلط

اگر فقط در رسیدن به عمق ۵-۷ متر (۱۶-۲۳ فوت) مشکل دارید، تکنیک نادرست فرنزل (یا محدوده حرکتی ناکافی در زبان) اغلب می تواند مقصر باشد. ترکیبی از تکنیک های Frenzel و Valsalva ممکن است بتواند شما را از ۵ تا ۷ متر بیشتر ببرد، اما اجراها اغلب متفاوت خواهند بود. مانند این که بتوانید با یک غوص با یک تکنیک به ۱۲ متر (۳۹ فوت) برسید و سپس تنها ۷ متر (۲۳ فوت) غوص دیگر را با تکنیک دیگر تجربه کنید. این زمانی است که باید اکولایز را بارها و بارها در خشکی انجام دهید و مطمئن شوید که این تکنیک کاملاً صحیح است و مطمئن شوید که به یک حرکت طبیعی تبدیل

می شود. اگر در آب به خصوص در موقعیت سر پایین دچار مشکل می شوید، در خشکی روی هر مرحله از اکولایز فکر کنید. تکنیک اکولایز نیز باید به صورت کامل انجام شود. اگر فقط نیمی از هوا را در گوش خود وارد کنید، با غوص عمیق تر، اکولایز آن سخت تر می شود.

پایین رفتن بیش از حد سریع

پایین رفتن بیش از حد سریع می تواند به طور قابل توجهی بر اکولایز تأثیر بگذارد. اگر اکولایزهای شما نتواند با سرعت شما همگام شود، گوش شما با فشار بیش از حد نمی تواند سازگار گردد، در نتیجه شما مجبور می شوید برای رهایی فشار با قدرت بیش از حد اکولایز کنید (که توصیه نمی شود). پایین رفتن آهسته تر بسیار مفیدتر است تا اکولایزهای شما با سرعت شما مطابقت داشته باشد. از آنجا که آرامش نیز در اکولایز نقش دارد، پایین رفتن کندتر نیز می تواند به شما در حفظ حالت آرامش کمک کند، به طوری که غواصی شما نه تنها عاری از مشکلات مربوط به اکولایز نیست، بلکه ایمن تر، طولانی تر و لذت بخش تر است.



اکولایز با ریتم کم

هیچ محدودیتی برای تعداد دفعاتی که می‌توانید با اکولایز در حین غواصی آزاد انجام دهید وجود ندارد. این مشکل زمانی بوجود می‌آید که شما به ندرت اکولایز می‌کنید و فشار تا حدی افزایش می‌یابد که برای تخلیه فشار به یک اکولایز قوی‌تر نیاز دارید. اکولایز در سطح (قبل از دایو) نیز یک عامل کلیدی است، زیرا تغییرات فشار بیشتری بین سطح و ۱۰ متر (۳۳ فوت) وجود دارد.

هنگام غواصی (Free Immersion) FIM، مطمئن شوید که با هر کشش یا هر ثانیه اکولایز کنید و آن را بصورت منظم انجام دهید تا هرگز مجبور نباشید که یک اکولایز را از دست بدهید. هنگام غواصی CWT (وزن ثابت)، دست خود را در تمام طول غوص روی بینی نگه دارید تا زمانی که احساس می‌کنید نیاز به اکولایز دارید، آن را انجام دهید. تنها کاری که باید بکنید این است که بینی خود را بگیرید، به جای این که مجبور باشید برای اکولایز دست خود را مدام بالا و پایین ببرید. همیشه مطمئن شوید که ماسک شما در طول غواصی اکولایز است (تقریباً در هر ۵ متر/۱۶ فوت) زیرا ماسک‌هایی با فشار زیاد باعث می‌شود که اکولایز گوش‌های شما دشوارتر شود.

آرامش

اگر هنگام غواصی آرام نباشید، مشکلات متعددی وجود دارد که خود را در غواصی نشان می‌دهد، یکی از آنها اکولایز است. شما باید تنش را در تمام نواحی بدن خود، به ویژه در صورت، گردن و تنه، برای تسهیل اکولایز از بین ببرید. این بدان معناست که در حین اکولایز یک صورت کاملاً آرام داشته باشید (هیچ گونه حرکتی در گونه‌ها، پیشانی یا گردن نداشته باشید)، سر خود را مستقیم رو به جلو نگه دارید و شکم خود را آرام نگه دارید (بسیاری از غواصان آزاد ناخواسته فشار زیادی را در

شکم خود نگه می‌دارند). اگر هنگام سقوط آزاد طناب را نگه می‌دارید، اطمینان حاصل کنید که آن را نزدیک پای خود نگه داشته‌اید و دستتان به سمت جلو یا بالای سر خود کشیده نشود.

گاهی اوقات، مشکل می‌تواند یک لباس نامناسب، دمای آب سرد یا نداشتن یک مرحله آرامش طولانی مدت قبل از غوص باشد. به طور کلی، مبتدیان باید حداقل یک دقیقه یا بیشتر قبل از غوص خود استراحت کنند تا بدن و ذهن خود را قبل از غواصی آرام کنند و ضربان قلب آنها کندتر شود. هرچه عمیق‌تر دایو بزنید، مدت بیشتری باید در سطح استراحت کنید تا فشار را از بدن خود بردارید. بر یافتن یک روش آرامش بخش تمرکز کنید که بیشترین احساس آرامش را قبل از غوص به شما می‌دهد.

آبرسانی و رژیم غذایی

آبرسانی و رژیم غذایی بیشتر از آنچه مردم تصور می‌کنند در اکولایز نقش دارند. از آنجا که غواصی آزاد ورزشی است که باعث می‌شود عرق کنیم و برای مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار بگیریم (و همچنین باعث می‌شود که زیاد ادرار کنیم!)، آبرسانی کافی هنگام غواصی ضروری است. کم آبی می‌تواند باعث ایجاد چسبندگی لوله‌های استنشاق به دلیل کاهش محتوای آب بافت چربی در اطراف لوله استنشاق شود. آبرسانی مناسب مستلزم نوشیدن مقدار زیادی آب در روز قبل از غواصی، روز غواصی و روز بعد از آن است.

رژیم غذایی در غواصی آزاد می‌تواند پیچیده‌تر باشد. اگر شما عدم تحمل لاکتوز یا عدم تحمل گلوتن دارید، خوردن این غذاها می‌تواند باعث ایجاد ماده مخاط اضافی در شما شود که مانع از اکولایز می‌شود. توصیه‌های غذایی یکسان برای تک تک افراد موثر نیست و فقط شما می‌دانید که کدام غذاها پس از مصرف برای شما مشکل ایجاد می‌کنند. روز قبل و روز غواصی آزاد، با خوردن تنها غذاهایی که می‌دانید برای دستگاه گوارش شما مزاحمتی ایجاد نمی‌کند، غواصی را ایمن کنید.



بیماری‌ها

غواصی در زمان بیماری توصیه نمی‌شود، نه تنها به این دلیل که تمام لذت را از بین می‌برد، بلکه می‌تواند بر اکولایز تأثیر بگذارد. وقتی بیمار هستیم، سیستم تنفسی فوقانی ما متورم می‌شود و مخاط احتقان پیدا می‌کند. این مخاط می‌تواند ورودی‌های داخل و خارج سینوس‌ها و همچنین لوله‌های استاش را مسدود کند. این انسداد ممکن است باعث شود برخی از غواصان آزاد سعی کنند بیشتر اکولایز کنند که باعث از بین رفتن آرامش می‌شود. همچنین ممکن است باروترومای گوش یا سینوس‌ها، یا انسداد معکوس در صعود ایجاد شود. ضد احتقان‌ها توصیه نمی‌شوند، زیرا هیچ کس از اثرات فشار و دارو اطلاع ندارد، به این معنی که دارو می‌تواند در هنگام غواصی از بین برود.

اگر آلرژی مزمن دارید، در مورد گزینه‌های خود با پزشک مشورت کنید. همچنین از خوابیدن در مقابل باد کولر یا پنکه در تمام شب خودداری کنید زیرا این امر باعث خشک شدن سینوس‌های شما می‌شود که باعث تولید بیشتر ترشحات مخاط می‌شود.

مشکلات فیزیولوژیکی

اگر هنگام اکولایز صداهای عجیب و غریبی مانند ترک خوردن، خش خش یا جیر جیر را می‌شنوید، یا تکنیک فرنزل مناسب را دارید اما هنوز نمی‌توانید به اکولایز برسید، ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید. یک پزشک غواصی یا متخصص ENT (گوش، حلق و بینی) که با آناتومی دخیل در اکولایز آشنا است، می‌تواند نگاه دقیق‌تری داشته باشد و توصیه‌های بیشتری در مورد مشکل و نحوه رفع آن ارائه دهد. اگر فکر می‌کنید مشکل شما لوله‌های استاش سفت است، آدام استرن یک [ویدیوی عالی](#) از چند راه حل برای انعطاف لوله‌های استاش دارد، اما در نهایت، پزشک با معاینه شما و تعیین مشکل بیشتر می‌تواند کمک کند.

توصیه‌های نهایی

مهم است که به یاد داشته باشید که بسیاری از افراد هنگام غواصی آزاد با اکولایز مشکل دارند، چه غواصان مبتدی و چه غواصان با تجربه. عجله کردن در فرایند یادگیری فقط مانع پیشرفت شما می‌شود. کلید مشکل صبر، تمرین و پشتکار است. اگر همچنان در مدت زمان طولانی با مشکل روبرو هستید، ممکن است ایده خوبی باشد که همراه با مربی غواصی آزاد که در رابطه با مشکلات اکولایز تجربه دارد کار کنید و او غواصی شما را از نزدیک ببیند.

دلرسد نشوید و به خاطر داشته باشید که هر کس در مسیری از غواصی خود در اکولایز با مشکل مواجه می‌شود. تو تنها نیستی! و مهمتر از همه، همیشه با یک همیار آموزش دیده غواصی کنید و هرگز به تنهایی غواصی نکنید.

مترجم: محمد خلیل نژاد

(مدرس بین‌المللی غواصی آزاد، دکتری دندانپزشکی عمومی)



AMIN APNEA TEAM

منبع:

[Top 7 Freediving Equalization Mistakes - DeeperBlue.com](http://DeeperBlue.com)