

## انتخاب همیار غواصی



غواصی با همیار تنها راه غواصی است، هرگز نباید به تنهایی غواصی کنید! یک همیار ارائه دهنده ی دومین سیستم جامع غواصی و شرایط روحی مناسب در زیر آب است.

همیار فقط به معنای شخصی که با او در یک اقیانوس مشترک غواصی می کنید، نیست. بلکه در صورت وجود موقعیت های اضطراری به شما کمک می کند. به عنوان یک قانون کلی هرگز نگذارید که فاصله ی همیاران از شما به حدی زیاد شود که در صورت مواجهه با کمبود گاز تنفسی، مجبور شوید برای رساندن خودتان به او شنا کنید.

ممکن است همیار شما همسرتان، یک دوست و یا شخصی باشد که از سوی کمک مدرس به عنوان همیار شما تعیین شده باشد. این حق شماست که از غواصی با شخصی که با او احساس راحتی نمی کنید خودداری نمایید. صرف نظر از اینکه چه کسی برای غواصی با شما معین شده است، به احساسات خود اعتماد کنید. به خاطر داشته باشید که مهم ترین فاکتور در تمامی غوص ها، راحتی و اعتماد به نفس شما در آب های آزاد است.

شما و همیاران باید قادر به برقراری ارتباط بر روی سطح و زیر آب باشید. نقطه ی ضعف غواصان تازه کار این است که آن ها اغلب تسلیم غواصان "با تجربه" هستند. به احساسات خود گوش فرا دهید و برای ابراز آن ها به اندازه ی کافی قوی باشید. به خاطر داشته باشید که برنامه ریزی موثر غوص برای حفظ راحتی شما ضروری است و باید تمام مراحل برنامه ریزی و آمادگی های غواصی را با همیاران به اشتراک بگذارید.

منبع ترجمه: کتاب غواص آب های آزاد SSI

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\\_freedom](https://www.instagram.com/amin_freedom)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد