استرس در غواصی – دلایل و پیشگیری – مشکلات در تجهیزات

مقدمه

برای رهایی یا پیشگیری از استرس ابتدا باید بتوانید منابع استرس را تشخیص دهید. اگر دلایل متنوع استرس هنگام غواصی را درک کنید می توانید از وقوع این شرایط پیشگیری نمایید و یا در صورت وقوع، نحوه ی مقابله با آن ها را می دانید.

منشا استرس در غواصان معمولاً پنج دلیل دارد: دلایل فیزیکی، دلایل روانی، **مشکلات در تجهیزات**، شرایط محیطی و یا ضعف در مهارت ها.

بعضی از شرایط مولد استرس غیر قابل پیش بینی، و برخی دیگر تابع آمادگی های شخصی خود ما هستند. حفظ سلامتی، برخورداری از مهارت های صحیح و استفاده از تجهیزاتی با کیفیت که به درستی نگهداری شده اند، به شما کمک می کنند که یک گام از استرس جلوتر باشید.

دلایل مرتبط با تجهیزات

مشکلات در تجهیزات و استفاده نادرست از تجهیزات بزرگ ترین عامل ایجاد استرس است. وزنه ی بیش از حد، لباس مرطوب نامتناسب، جلیقه ی تعادل که بیش از حد بزرگ یا کوچک است، فین های خیلی گشاد و یا ماسکی که نشت دارد همگی می توانند باعث افزایش استرس شوند.
برای مثال اگر شناوری شما منفی است و باید برای فاصله گرفتن از بستر تقلا کنید و ماسک شما نشتی دارد ممکن است عصبی و پریشان شوید، کمی سریع تر نفس بکشید سپس ضربان قلب شما تسریع شود و استرس را تجربه نمایید. به سادگی از تناسب سایز، تنظیم صحیح و اطلاع از نحوه ی استفاده ی درست از تجهیزات خود اطمینان حاصل نمایید در این صورت استرس مرتبط با تجهیزات تقریباً برطرف خواهد شد.

گم کردن تجهیزات

از دست دادن پیش بینی نشده ی تجهیزات در طول غوص می تواند منجر به از دست دادن کنترل شود، مخصوصاً زمانی که سایر عوامل استرس زا مثل خستگی مزید بر علت می شوند. فقط در صورتی که تحت کنترل بمانیم و برای جایگزین کردن تجهیزات با آرامش و سریع عمل کنیم، بدون تجهیزاتی مثل فین، ماسک یا چراغ هم می توانیم به صورت موقت غواصی کنیم اگر تجهیزات ما گم شد و نتوانستیم آن را پیدا کنیم، نباید غواصی را ادامه دهیم. غواصی بدون استفاده از تمامی تجهیزات ضروری حتی اگر ممکن باشد، ایمن نیست. همیار شما برای یافتن و جایگزین کردن قطعه ی گمشده ی تجهیزات و یا بازگشت به سطح بدون استفاده از آن به شما کمک می نماید. مهم تر از همه، هرگز بدون یک مجموعه ی کامل از تجهیزات غواصی نکنید، مجموعه ی کامل تجهیزات مورد نیاز غواصی عبارت است از: ماسک، فین ها، اسنورکل، پوشش محافظتی، سیلندر، جلیقه ی تعادل، اینفلیتور جلیقه ی تعادل، رگولاتور، منبع هوای جایگزین، عمق سنج، ابزار زمان بندی، قطب نما و چاقو. علاوه بر این هر گونه تجهیزات مورد نیاز برای نوع ویژه ای از غواصی که قرار است اجرا نمایید را نیز به این تجهیزات اضافه کنید. برای مثال هنگام اجرای غواصی در شب هر غواص باید از دو چراغ استفاده کند.

نگهداری از تجهیزات

استفاده ازیک سیستم جامع غواصی که به طرز صحیح نگهداری می شود باعث افزایش لذت و ایمنی کلی ورزش غواصی می گردد. تقریباً تمام استرس های مرتبط با تجهیزات شامل عدم استفاده از تجهیزات مناسب، استفاده از تجهیزاتی که شرایط نگهداری آن ها ضعیف بوده است و یا تجهیزاتی که به درستی تنظیم نشده اند می باشد. در صورت استفاده از تجهیزات جدید یا تجهیزاتی که به درستی نگهداری شده باشند، خطر بروز سانحه ی غواصی بسیار کم است. بررسی تجهیزات پیش از حرکت به سمت مقصد بسیار مهم است. توصیه می گردد حداقل هر سال یک بار سیلندرها و رگولاتور مرحله ی اول و دوم را بررسی و سرویس نمایید.

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

برای بررسی تجهیزات، در محلی که به مخزن آب دسترسی دارید (وان حمام کافی است) واحدهای تشکیل دهنده ی اسکوبا را مونتاژ کنید. پیش از باز کردن هوا، با دمیدن هوا به داخل رگولاتور مرحله ی دوم، آن را بررسی نمایید. اگر نمی توانید بدمید ممکن است سوپاپ خروجی مسدود و نیاز به تعمیر داشته باشد. سپس یک نفس خشک از طریق قطعه ی دهانی بکشید، شما نباید بتوانید عمل دم را انجام دهید. اگر می توانید، یک اختلال در سیستم وجود دارد و نیاز به اصلاح دارد. سپس هوا را باز کنید و هرگونه شکاف یا نشتی را بررسی نمایید. برای بررسی نشتی، جلیقه ی تعادل را درون آب باد کرده و سپس آن را تخلیه کنید.

تعمیر و نگهداری سالانه جزئی از شرایط قبول ضمانت بسیاری از تولیدکنندگان است. مطمئن باشید که از این شرایط آگاه هستید و تجهیزات شما (مخصوصاً تجهیزات پشتیبان زندگی) توسط یک تکنیسین واجد شرایط سرویس شده اند. سازندگان دائماً در حال به روز رسانی تجهیزات به منظور ایمن سازی، افزایش راحتی و استفاده ی راحت تر از آن ها هستند. این فقط یک پیشنهاد خوب نیست بلکه برای افزایش ایمنی بهتر است این تحولات تجهیزات را پیگیری و آن ها را جایگزین تجهیزات قدیمی نماییم.

بیش از این نمی توان بر اهمیت استفاده از سیستم جامع غواصی با کیفیت بالا و متناسب از نظر سایز تاکید نمود. از آنجا که غواصی اسکوبا وابسته به تجهیزات است، می توان حدس زد که سرچشمه ی بسیاری از پریشانی هایی که غواصان تجربه می کنند، نگهداری ضعیف یا استفاده ی نادرست از تجهیزات است. سیستم جامع غواصی شما به منزله ی طناب نجات شما در اعماق است. اگر از آن درست نگهداری کنید، از شما مراقبت خواهد کرد.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب SSI Diver Stress And Rescue

مترجم: فروغ سلطانی

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