

## نکات آموزشی غواصی آزاد - اکولایز کارآمد ماسک



آیا ماسک خود را به صورت کارآمد اکولایز می کنید؟

اکولایز ماسک اغلب نادیده گرفته می شود و یا به طور کلی فراموش می شود، مخصوصاً در غواصان تازه کار و متوسط.

آیا تا به حال و هنگام صعود خروج حباب ها از ماسک همیار خود را دیده اید؟ و آیا می دانید چرا این حالت ایده آل نیست؟

داشتن مقدار محدود هوا یعنی اینکه شما باید آن را بهینه سازی کنید تا بتوانید غوص های عمیق داشته باشید و ایمنی شما حفظ گردد.

هرچه هوای بیشتری از دست بدهید، هوای کمتری برای اکولایز ماسک و گوش ها خواهید داشت و سریع تر به عمق حجم باقی مانده نزدیک می شوید.

عمق حجم باقی مانده نقطه ای است که دیگر نمی توانید اکولایز کنید مگر اینکه با مکش بیشتر هوا را از ریه ها خارج کنید و این موضوع یکی از دلایل اصلی باروترمای ریه به حساب می آید و طبیعتاً ما می خواهیم از آن پیشگیری کنیم.

معمولاً تا عمق 25 تا 30 متر این موضوع مساله ساز نمی شود و اغلب افراد حتی اگر مقداری هوا از دست بدهند همچنان هوا برای رسیدن به این عمق در دسترس دارند.

ممکن است بگویید همه ی غواصان آزاد به عمق بیش از 30 متر نمی روند پس خروج حباب ها از ماسک طبیعی و بی اشکال است اما باید این موضوع را هم بدانید که اگر شما غواصی با این روش را یاد بگیرید و به مدت طولانی آن را اجرا کنید، اصلاح این رفتار اشتباه بسیار سخت می شود چرا که به عادت غواصی آزاد شما تبدیل شده است.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

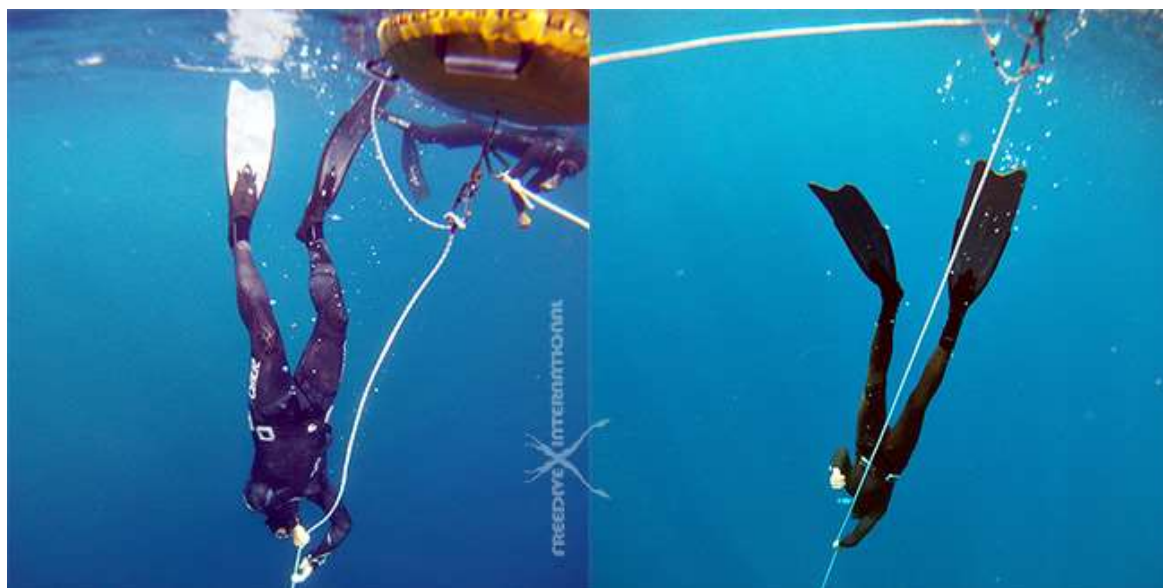
E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

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

به همین دلیل باید از ابتدای کار تکنیک های صحیح را تکرار کنید و همواره تحت نظارت یک مدرس با تجربه باشید، او به سرعت این اشکالات را تشخیص می دهد و پیش از اینکه به این رفتارها عادت کنید، آن ها را اصلاح می کند.



جریان حباب هایی که این غواصان آزاد از خود بر جای می گذارند را می بینید؟

آیا از ماسک شما هم حباب خارج می شود؟

بسیاری از غواصان آزاد نمی دانند که از ماسک آن ها حباب خارج می شود.

چطور باید به این موضوع پی برد؟

دفعه ی بعد که به غواصی آزاد می روید، هنگام نزول بر روی صداهایی که در اطراف خود می شنوید، تمرکز کنید، حتی بهتر است برای تمرکز بیشتر چشمان خود را ببندید.

آیا صدای حباب ها را می شنوید؟ اگر پاسخ شما مثبت است باید بدانید که مقدار بسیار زیادی هوا از محفظه ی بینی ماسک شما در حال خارج شدن است.

پس باید چکار کرد؟

- 1- به جای اکولایز ماسک در فواصل منظم، تلاش کنید که زمان لازم برای اکولایز ماسک را حس کنید و فقط زمانی که احساس کردید اکولایز لازم است این کار را انجام دهید. با این حال، به مدت طولانی صبر نکنید، اگر فشار از حد فراتر برود ماسک در مقابل صورت شما فشرده می شود و مجبور می شوید برای اکولایز شدیدتر بدمید و نتیجه ی آن خروج مقدار بسیار زیادی هوا است.
- 2- هنگامی که ماسک خود را اکولایز نمی کنید، محفظه ی بینی را رها نکنید و سوراخ های بینی را بسته نگاه دارید.
- 3- به جای اکولایز والسالوا از فرنزل استفاده کنید. این یعنی مجبور نمی شوید هنگام اکولایز گوش ها فشار شدیدی وارد کنید و مقدار هوایی که از طریق محفظه ی بینی خارج می شود را محدود می کنید.
- 4- توضیح این مورد کمی سخت است:

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

وقتی می خواهید اکولایز ماسک انجام دهید، ندمید و یا هوا را از طریق بینی خارج نکنید. در عوض یک اکولایز فرنزل ساده انجام دهید و در همان زمان انگشتان شما محفظه ی بینی را با فشار کمتری نگاه می دارد، این یعنی هنگام انجام فرنزل بخشی از هوایی که اکولایز می کنید به داخل گوش میانی شما و بخشی از آن به داخل ماسک می رود. این بهترین روش ممکن برای اکولایز ماسک است و زمانی که تصمیم می گیرید تکنیک "mouthfill" را یاد بگیرید، به نفع شما خواهد بود و آن را برای شما ساده تر می کند.



حباب ها را برای غواص اسکوبا یا برای سرگرمی جلسات غواصی آزاد بگذارید!  
اگر در مورد اکولایز ماسک سوالی دارید می توانید از متخصصین غواصی آزاد سوال کنید.

منبع ترجمه: freediveinternational  
مترجم: امین جدیدی - 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