

Jak osiągnąć doskonałą pływerność?

Zapytaj płetwonurka profesjonalnie zajmującego się nurkowaniem, która umiejętność odróżnia początkujących od zaawansowanych adeptów tej sztuki, a prawie na pewno uzyskasz odpowiedź: kontrola pływerności.

W jaki sposób zapanować nad pływernością?

Pierwsza zasada doskonałej pływerności głosi, że nie powinno się mieć więcej obciążenia niż faktycznie się potrzebuje. Nasz jacket jest w stanie wyrównać niewielką różnicę w pływerności spowodowaną nadmiarem obciążenia. Każdy jednak dodatkowy zbędny kilogram, jaki mamy na sobie, zwiększa tylko opór w wodzie i ilość zużytego powietrza, które musisz dodawać do jacketu, aby wyrównać pływerność.

Kiedy wiadomo, ile potrzeba obciążenia?

To bardzo proste. Należy wykonać kontrolne sprawdzenie pływerności. Nie ma innej metody, która pozwoliłaby na dokładniejsze wyważenie się. Należy jednak pamiętać, że podczas nurkowania w miarę zużywania powietrza każdy z nas staje się coraz bardziej lekki. Nasza pływerność będzie zmieniać się niezależnie od tego, jakiego rodzaju butli będziemy używać. Należy mieć ten fakt na uwadze podczas wyważania się.

Wyrównywanie pływerności pod wodą

Podczas nurkowania będziemy musieli wyrównywać pływerność pod wodą w kilku sytuacjach. Po pierwsze, wyrównanie pływerności jest konieczne podczas zanurzenia w miarę tego, jak wzrastające ciśnienie powoduje ściśnięcie neoprenu skafandra mokrego lub powietrza w skafandrze suchym. Oczywiście będziemy musieli wyrównać pływerność podczas wynurzenia, kiedy to neopren skafandra (lub powietrze w suchym skafandrze) rozpręża się. Wyrównanie pływerności konieczne będzie w miarę zużywania powietrza oraz gdy pod wodą napotkamy przeszkody lub obiekty, których nie da się opłynąć, tylko będziemy musieli zmienić głębokość i przepłynąć nad nimi.

Jacket to nie winda

Jedną z podstawowych zasad doskonałej pływerności neutralnej jest nieużywanie jacketu jako „windy”. Aby się zanurzyć należy wypuścić powietrze z jacketu (suchego skafandra) i zrobić wydech, a następnie w zależności od głębokości dodawać wystarczającą ilość powietrza, aby mieć ciągle neutralną pływerność. Aby osiągnąć ten sam cel podczas wynurzenia, po prostu należy zacząć płynąć w górę, a następnie powoli wypuszczać powietrze z jacketu (suchego skafandra).





1. JAK PRAWIDŁOWO SIĘ WYWAŻYĆ?

- Płetwonurek w pełnym sprzęcie do nurkowania i w skafandrze wchodzi do wody na tyle głębokiej, aby płetwy nie dotykały dna.
- Płetwonurek prawidłowo wyważony z całkowicie opróżnionym jacketem na wdechu unosi się na powierzchni nad lustrem wody do poziomu oczu, następnie wykonuje wydech i powinien powoli zanurzyć się pod wodę.

2. DODAJ / UJMIJ OBCIĄŻENIE

- Za małą ilość obciążenia skutkuje problemami z zanurzeniem, zaś za duża ilość obciążenia spowoduje, że płetwonurek nawet na wdechu będzie się zanurzał.
- Dodajemy lub ujmujemy obciążenie do uzyskania odpowiedniej pływerności. Przy czym należy pamiętać, że w miarę nurkowania i zużywania gazu oddechowego nasza butla będzie coraz lżejsza. Należy wziąć ten fakt pod uwagę przy kontroli pływerności.

3. DOBRA PRAKTYKA JUŻ PO NURKOWANIU

- Dobrze jest też znaleźć czas po nurkowaniu i powtórzyć wyważenie się, aby określić dokładną wagę obciążenia, jakie potrzebujemy – mamy wtedy pustą butlę.
- Wyważenie należy zawsze wykonywać, kiedy któryś z elementów mających wpływ na pływerność uległ zmianie, chodzi tu głównie o takie elementy jak: skafander, ocieplacz, butla. Należy też wykonywać wówczas, gdy zmieniamy środowisko nurkowe, tzn. nurkowaliśmy w wodzie słonej, a zamierzamy nurkować w słodkiej i odwrotnie.

Detale doskonałej pływerności

Gdy już mamy odpowiednią ilość obciążenia, wiemy jak używać jacketu oraz jak kontrolować pływerność oddechem, nadchodzi czas na przyjrzenie się detalom kształtującym doskonałą całość. Możemy mieć najlepszą na świecie neutralną pływerność, ale nic to nie da, jeśli nasz sprzęt będzie ciągnąć się za nami po dnie, odstawać, czy co gorzej zahaczać się. Aby podczas nurkowania mieć doskonałą pływerność, musimy także uzyskać idealnie opływową sylwetkę. Odpowiednia sylwetka ułatwi nam pływanie, jak również zapewni poczucie komfortu, ponieważ każdy element sprzętu będzie na swoim miejscu. Ponadto zmniejszymy zużycie własnej energii podczas pływania gdy nie będziemy o nic zahaczać – unikniemy zniszczenia nie tylko własnego sprzętu, ale także delikatnego podwodnego życia.

Praktyka czyni mistrza

O doskonałej pływerności łatwo pisać i czytać – trudniej ją uzyskać. Stare powiedzenie, że praktyka czyni mistrza, w przypadku pływerności jest całkowicie słuszne. Im więcej będziemy nurkować, zwracać uwagę na własne błędy i pracować nad ich poprawą, tym szybciej osiągniemy wymarzoną doskonałą nieważkość.

Źródło:

- Archiwum Podwodnego Świata
- PADI

W NASTĘPNYM WYDANIU

poruszymy problem z poprawnym zamachem... płetw.

ona ta



Fot. Piotr Stós

Wykorzystuj własne płuca

Nasz jacket (lub suchy skafander) powoli nam na ogólną kontrolę pływerności pod wodą, jednak dopiero objętość naszych płuc pozwoli na doprowadzenie jej do perfekcji. Gdy robimy wdech, zwiększamy swoją wyporność oraz pływerność i mamy tendencję do delikatnego wznoszenia się. Kiedy robimy wydech delikatnie opadamy. Gdy osiągniemy już neutralną pływerność przy pomocy jacketu czy suchego skafandra, wówczas zmieniamy ją wykorzystując tylko wdech i wydech. Pamiętajmy jednak, aby nigdy nie wstrzymywać oddechu.