

MAŁY WIELKI BŁĘKIT

(CZĘŚĆ DRUGA)

Zanim wejdziemy do wody powinniśmy poświęcić kilka chwil na przygotowanie ekwipunku. Zasadniczymi czynnościami są tu: naplucie na wewnętrzną część szyby maski (suchej!), precyzyjne rozprowadzenie śliny na całej powierzchni szybki, wreszcie spłukanie maski. Działania te nie mają, wbrew pozorom, charakteru magicznego. Po spłukaniu wodą na szybcie maski pozostaje niewidoczna, cienka warstwa śliny, której obecność zapobiega parowaniu maski. Ktoś może spytać, czy nie ma mniej „drastycznych” metod? Są oczywiście w sprzedaży specjalne preparaty, które mogą zastąpić ślinę (np.: sea drops), są jednak od niej droższe.

Bartosz Kontny

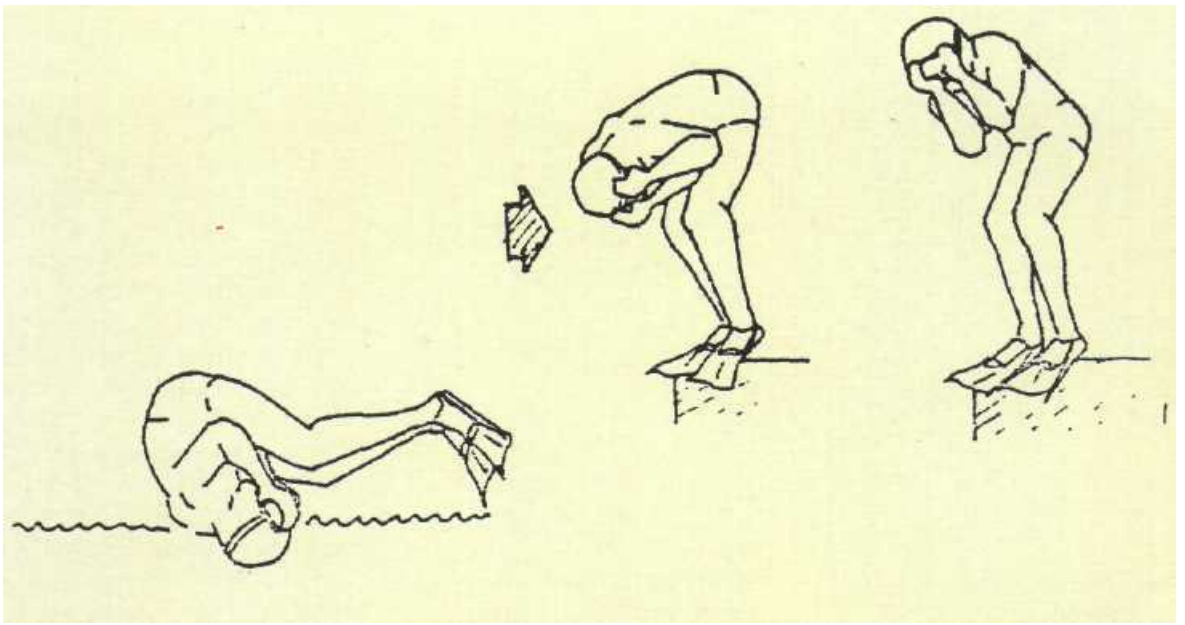
Podczas zakładania maski należy zwrócić uwagę, by pomiędzy elastyczny kołnierz i twarz nie dostały się włosy, czepek ani inny element, który mógłby spowodować nieszczelność. Z kolei przygotowanie płetw polega na ich zamoczeniu, co ułatwi wkładanie bosej stopy.

Następny problem to wejście do wody. Zasadą jest, że jeśli wchodzimy z brzegu, bądź przemierzamy się po nim obuci w płetwy - robimy to tyłem. Tylko w ten sposób można uniknąć wyrócenia się. Jeśli dno jest niebezpieczne to powinno się jak najszybciej zacząć pływać. Warto przy tym przepłynąć krótki dystans z płetwami trzymanymi w wyprostowanych przed sobą rękach (nogi pracują jak w stylu klasycznym)

i założyć płetwy dopiero w toni, bez kontaktu z dnem. Tylko w ten sposób zapobiegniemy dotkliwym urazom ciała. Podobnie powinno się postąpić w przypadku dna piaszczystego. Do kalosza płetwy nie dostanie się wówczas piasek, który mógłby spowodować bolesne obtarcia. Innym sposobem wejścia do wody jest skok (z łodzi, pontonu, platformy etc.). Stosuje się kilka rodzajów skoków, przy czym najprostszym jest skok do przodu. Siła uderzenia w wodę jest w tym przypadku minimalizowana przez dużą powierzchnię płetw, którą płetwonurek uderza o lustro wody. Skok ten wykonywać można na wyprostowane nogi, bądź nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. W tym drugim przypadku uderzenie jest wy-

hamowywane także przez powierzchnię dolnej części nóg. Nie wolno przy tym zapominać o przytrzymaniu maski w ten sposób, by

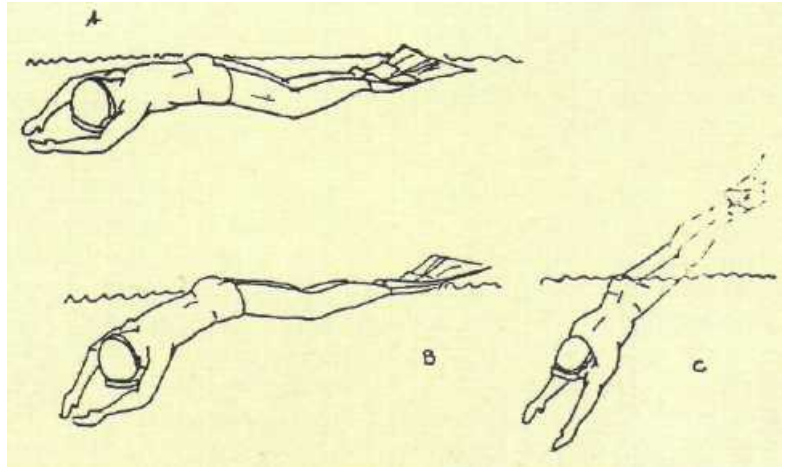




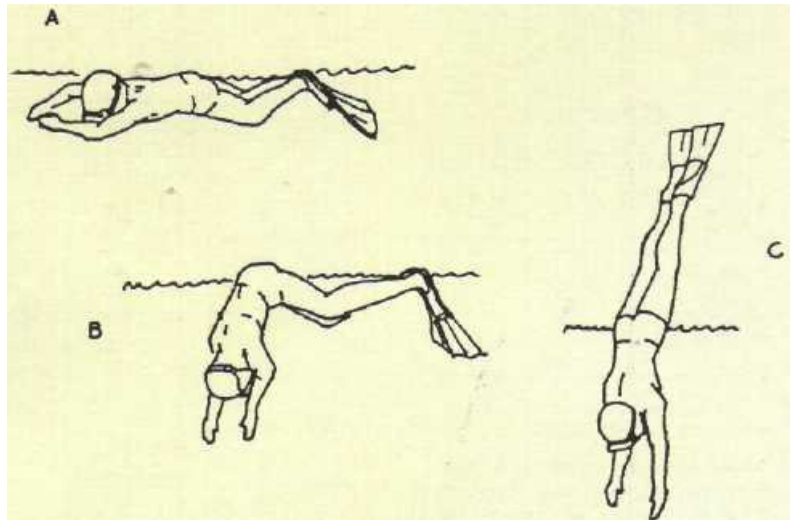
Skok do przodu

nie spadła ona podczas skoku. Łokcie powinny ponadto przylegać do tułowia, zaś brodę należy „przykleić” do klatki piersiowej. Zupełnie inaczej skacze się z burty łodzi czy pontonu. Układ rąk i tułowia jest jednak taki sam. Podczas tego skoku należy ustawić się plecami do wody (np. siadając na burcie). Konieczne jest wcześniejsze upewnienie się, że nic nie zagraża bezpieczeństwu skoku. Chodzi w tym miejscu zwłaszcza o obejrzenie się i sprawdzenie, czy nie znajduje się za nami zbłąkany amator pływania, boja itp. Skok polega na odchyleniu się do tyłu i spowodowanym tym zsunięciu się do wody na pośladki. Przed samym oddaniem skoku powinno się ostrzec członków załogi o swoich zamiarach, by nie znaleźli się w wodzie wraz z nami.

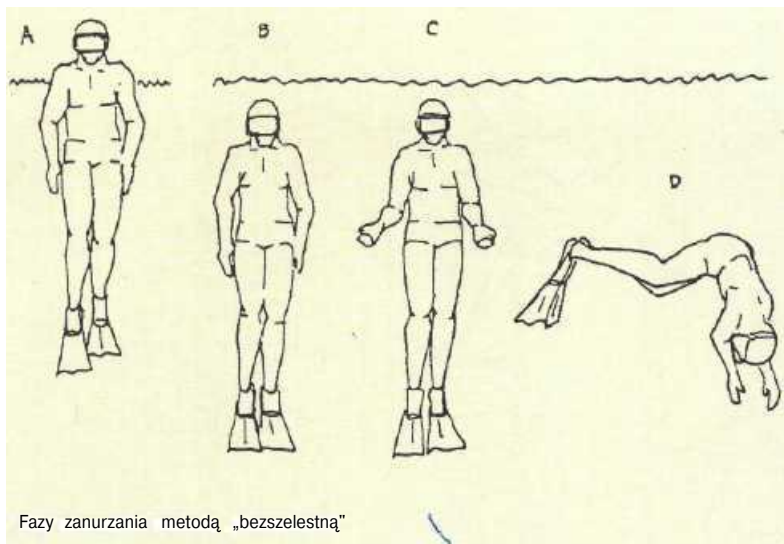
Na powierzchni pływający porusza się pracując nogami do „delfina” lub „krawla”. W tym ostatnim przypadku konieczne jest lekkie usztywnienie nóg w kolanach tak, by ich praca była wydajniejsza. Wchylenia powinny być miarowe, raczej powolne i szerokie. Gwarantuje to, że będziemy poruszać się w sposób najbardziej ekonomiczny. Ręce należy wyciągnąć przed siebie. Stanowią one element zabezpieczający głowę



Fazy zanurzania półscyzorykiem



Fazy zanurzania za pomocą „scyzoryka”



Fazy zanurzania metodą „bezszelstną”

i poprawiający hydrodynamikę płetwonurka. Taki układ rąk dotyczy wszystkich faz nurkowania. W trakcie pływania po powierzchni maska nie powinna być w pełni zanurzona. Jeśli granica woda-powietrze znajduje się mniej więcej na wysokości oczu, to jest to położenie optymalne. Umożliwia ono jednoczesną obserwację powierzchni wody oraz toni wodnej.

Nawet podczas „powierzchniowych” eskapad trudno jest uniknąć zalania fajki oddechowej przez wodę. W takiej sytuacji powinno się sięgnąć pamięcią do filmu „Daleko od szosy”. Jedną z bohaterek serialu, wiejska dziewczyna -

Bronka, zajała się w jednej ze scen wiśniami. Ich pestki wypluwała z dużą energią, co nie przypadło do gustu jej narzeczonemu. Płetwonurkowie stosują jednak „metodę Bronki” bez oporów i za pomocą energicznego wydmuchnięcia powietrza, analogicznego do wypluwania pestki, pozbywają się wody z fajki.

Nawet najbardziej leniwy amator podwodnego świata nie przestanie jedynie na obserwacjach z powierzchni. Aby dotrzeć do dna możliwie szybko i bez wysiłku warto zastosować się do zaprezentowanych poniżej wskazówek. Jedną z metod jest tzw. „scyzoryk”. Polega on na zgięciu

górną część ciała w dół pod kątem prostym, a następnie zarzuceniu wyprostowanych i złączonych nóg ponad wodę, do pozycji pionowej. Należy przy tym pamiętać, że ręce pozostają przez cały czas najbardziej wysuniętą częścią ciała płetwonurka, zabezpieczając go. Wykluczone jest zatem „wciąganie” się pod wodę ruchem rąk do żabki. Prawidłowo wykonany scyzoryk pozwala zanurzyć się na głębokość nawet 4 - 5 m bez wykonania najmniejszego ruchu nóg, które uruchamiamy dopiero, kiedy tempo zanurzania wyraźnie zmaleje. Inna metoda zanurzania nosi miano „bezszelstnej” lub „komandoskiej”. W tym przypadku płetwonurek ustawia się w pozycji pionowej, z głową nad wodą i rękami wzdłuż ciała, a następnie wykonuje kilka energicznych ruchów nóg. Doprowadzają one do wysunięcia głowy i części tułowia ponad poziom wody. Teraz wystarczy już tylko zaprzestać pracy nóg, wyprostować je i obciągnąć stopy (wszystkie te czynności odbywają się jednocześnie) po czym pozwolić ciału wbić się pod wodę. Ciężar części ciała wystającej nad wodę wepchnie płetwonurka w głąb. Pod wodą należy wykonać fikołka do przodu i można już płynąć w dowolnym kierunku.