

Pływalność- Paweł Poręba

Pływalność to podstawa. Teoretycznie wie to każdy nurek od kursu P1 czy OWD. A praktycznie? Z tym już różnie bywa... niejednokrotnie zdarza się, że nawet zaawansowani nurkowie mają kłopoty z pływalnością. Dlaczego? Poniżej znajdziesz trochę informacji które pozwolą usystematyzować wiedzę na temat pływalności.

Wyważenie:

Prawidłowe wyważenie polega na tym, że nurek w sprężeniu, z prawie pustymi butlami może się swobodnie utrzymać na przystanku bezpieczeństwa na 3m. Należy pamiętać o tym, żeby wyważyć się do aktualnie posiadanego sprzętu. Choćby pływalność samej butli może różnić się o kilka dobrych kilogramów co oczywiście należy uwzględnić w ilości zabieranego ołowiu...

Należy też pamiętać, że przeciętny nurek podczas kursu podstawowego jest mocno przeważony. Wynika to z naturalnego odruchu: człowiek zanurzając się pod wodę bierze głęboki wdech. Cóż z tego, że w sprężeniu powietrzynym może swobodnie oddychać... odruch jest silniejszy. I tak, początkujący nurek oddycha z niemal pełnymi płucami, męczy się napinając mięśnie wdechowe, męczy się, bo musi nosić dodatkowe kilka kilo ołowiu aby zanurzyć te pełne płuca... Warto więc procedurę wyważenia powtarzać raz na jakiś czas, tak aby dostosować ilość ołowiu do aktualnego doświadczenia, opływania i aktualnego wyposażenia.

Możliwości regulacji pływalności:

Użycie kamizelki wypornościowej lub skrzydła.

To oczywiste narzędzie które powinno służyć do podstawowej kontroli pływalności. Wszystkie pozostałe działają w ograniczonym zakresie i na krótką metę. Z pośród kamizelek możemy wyróżnić dwa podstawowe typy: tradycyjne kamizelki oraz skrzydła. Na temat różnic pomiędzy skrzydłami a tradycyjnymi kamizelkami a skrzydłami narosło wiele mitów i nieporozumień. Podstawowe wady i zalety tych rozwiązań wyglądają następująco:

- Kamizelka ustawia pod wodą w bardziej pionowej pozycji. Przy pierwszych zanurzeniach może to się wydawać zaletą. Człowiek nie jest przystosowany do wiszenia w poziomej pozycji nad przestrzenią i może mieć wrażenie, że zaraz w nią spadnie... Skrzydło tymczasem ustawia nurka w pozycji poziomej. To co na początku może niepokoić, jest najwłaściwszą pozycją którą należy utrzymać w wodzie, zarówno ze względów technicznych jak i fizjologicznych. Zdecydowanie polecam skrzydło jako rozwiązanie dobre na każdym etapie rozwoju nurkowego. Jedynie osoby walczące z silnym lękiem wysokości, mogą próbować łagodzić stres używając tradycyjnej kamizelki i ustawiając się w wodzie w pozycji "konika morskiego" po to, by nie widzieć przestrzeni pod sobą.

- Kamizelka przy napełnianiu uciska na brzuch i żebra nurka, co często jest przyczyną dyskomfortu, zmniejsza też efektywną wyporność sprzętu. Skrzydła są pozbawione tej wady.

- Wśród skrzydeł spotykamy rozwiązania zarówno typowo rekreacyjne jak i typowo "techniczne", rozwiązania uniwersalne, oraz rozwiązania chybione... Wyporność skrzydeł waha się od kilkunastu do kilkudziesięciu kg.

Użycie suchego skafandra

Wykorzystanie ss jako podstawowego narzędzia zapewniającego neutralną pływalność jest możliwe ale rodzi dużo problemów. Nurek rozpoczyna nurkowanie z zapasem gazu ważącym ok. 1.3kg na każdy m³ (jeśli oddycha powietrzem lub nitroksenem). W praktyce znaczy to iż przykładowo zabierając butlę 15 dm³ nabitą do 200ata ma w niej ok. 4 kg powietrza. Podczas nurkowania waga butli zmniejsza się sukcesywnie, by na koniec ważyć ok. 1kg (gdy nurek kończy nurkowanie z rezerwą 50ata). Jeśli chcielibyśmy do kompensacji tej ilości gazu użyć suchego skafandra, to na początku nurkowania musielibyśmy mieć w nim o 3dm³ gazu więcej niż pod koniec. Utrzymanie takiego nadmiaru gazu w skafandrze jest możliwe, ale prowadzi do sytuacji w której nurek ma mocno ograniczoną swobodę poruszania się w wodzie, powietrze w skafandrze przelewa się przewracając nurka albo uchodzi zaworem nadmiarowym, co trzeba kompensować ciągłym użyciem przycisku dodatkowego.

Kontrola oddechu

Jest to bardzo pomocne narzędzie działające w sytuacji gdy doraźnie coś trzeba zrobić z pływalnością. Zdrowy człowiek potrzebuje ok. 1 sekundy aby opróżnić płuca w 90% i tyleż samo aby je napełnić. Tak więc jest to zdecydowanie najszybszy sposób zyskania lub utraty kilku kilogramów pływalności. Ograniczenia tej metody wynikają z dwóch rzeczy: ograniczonej pojemności życiowej płuc i z faktu, że dłuższe oddychanie z niefizjologiczną ilością powietrza w płucach wymaga ciągłej pracy mięśni i jest po prostu męczące. Tak więc po uzyskaniu doraźnego efektu, należy użyć skrzydła aby uzyskać właściwą pływalność i rozpocząć normalne fizjologiczne oddychanie.

Praca płetwami

W sytuacji awaryjnej można tego użyć. Jednak zbyt często za pomocą płetw uzyskuje się standardową kontrolę pływalności. Efekt tego jest taki, że nurek nie potrafi zatrzymać się pod wodą, musi nieustannie pływać aby utrzymać się na jednym poziomie, a przy wynurzeniu czy zanurzeniu ustawia się w pionie i ciężko pracuje tam, gdzie żaden wysiłek nie byłby potrzebny... Zrzucenie lub zwiększenie balastu

Jest to oczywiście możliwość ostateczna. Czasem warto o niej pamiętać. Gdy wszystko zawiedzie można pozbyć się balastu... albo wręcz przeciwnie, zebrać jakiś kamień z dna i z jego pomocą utrzymać się na przystanku deco...

Uwagi na temat typowych błędów w szkoleniu:

Podczas szkolenia w ciepłych wodach często zapomina się o podstawowych uwarunkowaniach fizycznych.. W ciepłej wodzie nie jest potrzebny gruby skafander, a więc zmiany pływalności wraz z głębokością nie są wielkie. Często można usłyszeć takie oto zdania "mój świetny instruktor w Egipcie tak mnie nauczył kontroli pływalności, że od 2 dnia już nie używałem kamizelki, wyważałem się tylko na płucach"... cóż sukces dydaktyczny tego instruktora polega na tym, że prawidłowo wyważył kursanta, nauczył go kontroli oddechu... ale jeśli chodzi o kontrolę pływalności to popełnił kilka błędów:

- płuca są ważnym elementem wypornościowym, ale na krótką metę. Na dłuższą metę nie fizjologiczne oddychanie na pełnych lub pustych płucach jest męczące i niekorzystne.

- płuca mają ograniczoną pojemność, nie wystarczą gdy ktoś zechce zanurkować w nieco grubszym kombinezonie. A człowiek który nie został na kursie nauczony poprawnej obsługi kamizelki, nie poradzi sobie z precyzyjnym wyważaniem za jej pomocą.

Efekt tego taki, że nurek nauczony nurkowania w ciepłej wodzie - kompletnie gubi pływalność w naszych polskich wodach.

Ten efekt jest jeszcze bardziej widoczny w sytuacji w której trening pływalności przeprowadzony jest wyłącznie na basenie gdzie nurek nie ma na sobie w ogóle kombinezonu, a jedynie kostium kąpielowy.

Czy to znaczy że lepiej się nauczyć nurkowania u nas? Niekoniecznie. Nurkowie uczeni u nas cierpią często na coś co nazywam "syndromem mętnej wody". Cóż to oznacza? Otóż nurkowie ci uparcie pływają kilkanaście centymetrów nad dnem i zupełnie sobie nie radzą z przebywaniem w toni wodnej. Przyczyna tego stanu rzeczy jest prosta: nurek płynie na takiej głębokości aby dobrze widzieć dno - jedyny punkt odniesienia. A to dno w mętnej jeziorze widać tylko z bliska. Ten schemat się powtarza i utrwała od początku szkolenia i potem nawet w wodzie o dobrej przejrzystości nurek ryje z nosem tuż nad dnem. Ten syndrom przejawiają zarówno nurkowie początkujący jak i wielu przewodników wychowanych w takich warunkach. Różnica między nimi jest tylko taka, że przewodnik, jeśli jest dobry, potrafi tak sunąć tuż nad dnem - nie wzbijać chmury mułu. Jego podopieczni niestety już nie, a błąd powiela się na kolejne pokolenia nurków.

* Informacje pochodzą ze strony www.nurkowanie.nekton.com.pl