

discover FREEDIVING

Εξοπλισμός για ένα σωστό ξεκίνημα

ΚΕΙΜΕΝΟ: Σταύρος Καστρινάκης, **PHOTO:** Αρχείο Deep Magazine

Σεπτέμβριος και έχουμε φτάσει στα μέσα περίπου της θερινής περιόδου καταδύσεων και ψαρέματος και η φόρμα μας είναι στο ζενίθ. Μπροστά μας έχουμε τους 3 καλύτερους ίσως μήνες για ψαροτούφεκο και την κορύφωση της αγωνιστικής σεζόν για την αθλητική ελεύθερη κατάδυση. Μέσα στους ερχόμενους 2 μήνες θα γίνουν αρκετοί σημαντικοί αγώνες ελεύθερης κατάδυσης σε όλο τον κόσμο με εξέχουσες θέσεις στο ημερολόγιο να καταλαμβάνουν ο διεθνής αγώνας βάθους της AIDA Hellas – Summer Arnea Games 2007 (15-16 Σεπτεμβρίου) ακολουθούμενος από το ατομικό παγκόσμιο πρωτάθλημα ελεύθερης κατάδυσης της AIDA International στο Sharm El Sheik της Αιγύπτου (23/10 – 3/11). Έτσι βλέπουμε ότι είτε έχουμε σκοπό τις μεγάλες σφυρίδες του Νοέμβρη, είτε μια ωραία βουτιά σε έναν από τους αγώνες Ε/Κ, είτε απλά μια όμορφη βουτιά, οι προπονήσεις στο σκονί τους ερχόμενους μήνες είναι άκρως σημαντικές για να φτάσουμε στην κορυφαία μας φόρμα. Σε αυτό το τεύχος του Deep magazine η ενότητα Discover Freediving θα ασχοληθεί με την οργάνωση και διεξαγωγή μιας προπόνησης Ε/Κ. Let the games begin...

Ο εξοπλισμός.

Τι εξοπλισμό χρειαζόμαστε λοιπόν για μια βουτιά προπόνησης? Όσον αφορά στον ατομικό μας εξοπλισμό καλό είναι να μείνουμε όσο πιο κοντά γίνεται στον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στο ψάρεμά μας, αν είμαστε ψαροκυνηγοί, ή στον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσουμε στον επόμενο αγώνα πχ. αν είμαστε αθλητές Ε/Κ. Ο λόγος για αυτό είναι ότι ενώ μια βουτιά στο σκονί μπορεί να είναι καλή ευκαιρία δοκιμής νέου εξοπλισμού, το να πάμε για μια μεγάλη βουτιά με πέδιλα που δεν έχουμε ξαναφορέσει ή με δανεική στολή είναι σίγουρη συνταγή για προβλήματα. Έτσι, ας μείνουμε στη δοκιμασμένη μας στολή και τα πέδιλα που έχουμε συνθησίσει και ας αφήσουμε τις δοκιμές για το τέλος της προπόνησης αφού έχουμε κάνει τη μεγάλη βουτιά μας. Σημεία που πρέπει να προσέξουμε στο κομμάτι του προσωπικού μας εξοπλισμού είναι το να αφαιρεθούν όλα τα αξεσουάρ που χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ψαροτούφεκο – ψαροβελόνα ζώνης, μαχαίρι στη ζώνη ή στο πόδι, αποσπώμενα βαρίδια

Η αγωνιστική σεζόν έφτασε!

κτλ. Τέτοια αξεσουάρ πιθανόν να δημιουργήσουν κάποιο μπλέξιμο κατά τη διάρκεια της προπόνησης ενώ σίγουρα δεν υπάρχει περίπτωση να μας χρειαστούν σε κάτι.

Δύο εξαρτήματα που είναι απαραίτητα όταν κάνουμε προπόνηση στη θάλασσα, τα οποία πολύ πιθανό να μην αποτελούν τμήμα του ψαροτουφεκάδικου εξοπλισμού μας, είναι ένα καταδυτικό ρολόι και το σύστημα Lanyard.

Καταδυτικό ρολόι – Το καταδυτικό ρολόι είναι ένα απλό αλλά απαραίτητο εργαλείο το οποίο μας δείχνει το βάθος στο οποίο βρισκόμαστε και το χρόνο κατάδυσης. Τα δεδομένα αυτά είναι απαραίτητα για να μπορούμε να βγάζουμε κάποια συμπεράσματα από τις καταδύσεις μας και να παρακολουθούμε την πρόδοό μας. Πιο εξελιγμένα καταδυτικά ρολόγια έχουν δυνατότητα αποθήκευσης των δεδομένων της κατάδυσής μας με μεγάλη ακρίβεια, τα οποία μπορούμε αργότερα να δούμε αναλυτικά ακόμα και στον Η/Υ μας με βοήθεια γραφικών παραστάσεων, παίρνοντας έτσι πολλά στοιχεία για το ρυθμό κατάδυσης/ανάδυσης τα οποία είναι απαραίτητα να γνωρίζουμε σε ένα υψηλότερο επίπεδο για να μπορούμε να κάνουμε ρυθμίσεις στις παραμέτρους της βουτιάς μας..

Lanyard – Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια ομοσπονδία E/K AIDA International έχει κάνει υποχρεωτική τη χρήση του συστήματος ασφαλείας Lanyard το οποίο δεν είναι άλλο από ένα ελαστικό ή ανελαστικό σχοινί/συρματόσχοινο μήκους 30cm-1m το οποίο καταλήγει σε ένα κλιπ (carabiner) από την μεριά που συνδέετε με το σχοινί κατάδυσης και σε ένα περιβραχιόνιο στο χέρι του δύτη από την άλλη πλευρά. Το Lanyard εξασφαλίζει ότι ο δύτης δεν μπορεί να απομακρυνθεί από το σχοινί κατάδυσης ενώ σε περίπτωση προβλήματος κατά τη διάρκεια της βουτιάς ο δύτης μπορεί να έρθει στην επιφάνεια με την ανέλκυση του σχοινού κατάδυσης. Το Lanyard ειδικά σε συνδυασμό με συστήματα ανέλκυσης του σχοινού όπως το counterweight ballast system εγγυάται την ασφάλεια του δύτη ακόμα και σε πολύ βαθιές βουτιές. Το Lanyard αν και χρειάζεται χρόνο να συνηθίσει τη χρήση του ο νέος δύτης, είναι απαραίτητο σύστημα ασφαλείας σε βουτιές σε βάθη όπου οι δύτες ασφαλείας δεν μπορούν να έχουν οπτική επαφή με τον δύτη. Έτσι σε βάθη κάτω από τα 30m η χρήση του Lanyard είναι υποχρεωτική, ενώ καλό είναι οι δύτες να το χρησιμοποιούν ακόμα και σε ρηχότερες βουτιές για να συνηθίζουν τη χρήση τους.

Έχοντας δει το απλό κομμάτι του προσωπικού μας εξοπλισμού ας δούμε το λίγο πιο πολύπλοκο κομμάτι του κοινού εξοπλισμού που θα χρειαστούμε για μια προπόνηση με την παρέα μας.

Πλωτήρας – Ένας κλασικός μακρόστενος πλωτήρας είναι αρκετός για τις ανάγκες μιας προπόνησης στη θάλασσα. Για να κάνουμε τη ζωή μας πιο εύκολη καλό είναι να δέσουμε πάνω του αρκετά λαστιχόσχοινα με ελιές για το μάζεμα του σχοινού και αρκετούς μεγάλους κρίκους-carabiner για το δέσιμο του σχοινού και του έρματος κατά τη διάρκεια της βουτιάς.

Σχοινί – Ένα συχνό λάθος που κάνουν πολλοί απνεϊστές είναι να χρησιμοποιούν το σχοινί της σημαδούρας τους για τις βουτιές τους. Το πρόβλημα με τη χρήση αυτού του σχοινού είναι ότι το πάχος του είναι πολύ μικρό για να μπορέσει ο δύτης να πιαστεί άνετα από αυτό κατά τη διάρκεια της βουτιάς. Έτσι καλό είναι να προμηθευόμαστε ένα χοντρότερο σχοινί πάχους 8-16mm το οποίο να είναι βυθιζόμενο και με αρκετό μήκος, το οποίο να χρησιμοποιούμε αποκλειστικά στις προπονήσεις μας. Το σχοινί αυτό πρέπει να είναι μετρημένο και σημειωμένο τουλάχιστον κάθε 5 μέτρα μήκους του ώστε να μπορεί ο κάθε δύτης να ορίζει το μέγιστο βάθος στο οποίο θα καταδυθεί σε κάθε βουτιά του. Το σωστό μέτρο του σχοινού είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο στην ελεύθερη κατάδυση ειδικά όσο πάμε σε μεγάλα μήκη σχοινιών όπου μικρά λάθη στο μέτρομα μπορούν να οδηγήσουν σε μεγάλες αποκλίσεις στο πραγματικό μήκος του σχοινού. Για σχοινιά μήκους μέχρι 40m το σχοινί μπορούμε να το μετρήσουμε απλά με μία μετροταινία και να το σημειώσουμε με ταινία ή μιογάι.



✦ Σημαδούρες, έρμα, σχοινί: τα εργαλεία της προπόνησης

✦ Η χρήση του lanyard είναι υποχρεωτική





➤ Μεγάλη σηματοδότηση για να φαίνεται καλά

➤ Στην προπόνηση χωρίζομαστε σε ζευγάρια



Έρμα – το έρμα για προπόνηση ελεύθερης κατάδυσης καλό είναι να είναι τουλάχιστον 5κιλά καθώς λιγότερο βάρος συχνά δεν είναι αρκετό για να μας δώσει ίσιο σχοινί κατάδυσης. Πολύ πρακτικό έρμα είναι τα βάρη γυμναστηρίου (δίσκοι) οι οποίοι μπορούν εύκολα να δεθούν στο σχοινί μας. Επίσης βάρη ενός ή δύο κιλών μπορούν να περαστούν σε μία ζώνη η οποία να χρησιμοποιηθεί ως έρμα. Σε περίπτωση που κάποιος από τους δύτες θέλει να προπονηθεί στην τεχνική Free Immersion (κατάδυση και ανάδυση με χεριές στο σχοινί) καλό είναι να χρησιμοποιούμε τουλάχιστον 10 κιλά έρμα ενώ 15 κιλά είναι συνήθως το ιδανικό βάρος. Σε γενικές γραμμές καλό είναι να χρησιμοποιούμε όσο περισσότερο βάρος γίνεται στο σχοινί μας για να διασφαλίσουμε ότι το σχοινί μας είναι ίσιο ακόμα και αν στην περιοχή που βουτάμε υπάρχει αρκετό ρεύμα. Το αρνητικό με τη χρήση μεγάλου βάρους στο σχοινί μας είναι ότι η μεταφορά και η ανάλυση του έρματος πριν και μετά τη βουτιά μας γίνεται δυσκολότερη όσο το βάρος αυξάνεται.

Επιλογή Τόπου – Χρόνου Βουτιάς.

Η επιλογή του τόπου και του χρόνου όπου θα πάμε για μια προπόνηση ελεύθερης κατάδυσης στη θάλασσα μπορεί εκ πρώτης όψεως να μην μοιάζουν τόσο σημαντικά, όπως για παράδειγμα σε μια ψαρευτική εξόρμηση, όμως στην πραγματικότητα είναι πολύ μεγάλης σημασίας αν θέλουμε να έχουμε μια επιτυχημένη και ασφαλή βουτιά. Ας δούμε όμως κάποια στοιχεία που θα πρέπει να λάβουμε υπόψη στην επιλογή του χρόνου και του τόπου που θα επιλέξουμε για την προπόνησή μας.

Διαθέσιμο βάθος κοντά στην ξηρά – Το κυριότερο χαρακτηριστικό μιας καλής τοποθεσίας για Ε/Κ είναι να έχει διαθέσιμο το βάθος που θέλουμε να βουτήξουμε σε κοντινή απόσταση από την ξηρά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι για μια προπόνηση ελεύθερης κατάδυσης πρέπει να είμαστε ξεκούραστοι και χαλαροί ... αυτό είναι αρκετά δύσκολο αν στο σημείο που διαλέξαμε για να βουτήξουμε χρειάζεται να κολυμπήσουμε 500μ κόντρα στο κύμα μέχρι να βρούμε βαθιά νερά. Έτσι σαν γενική οδηγία πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι το σημείο που επιλέγουμε για βουτιά πρέπει να μας δίνει το βάθος που επιθυμούμε σε απόσταση το πολύ 200μ από το σημείο εισόδου μας στο νερό.

Κάλυψη από τις καιρικές συνθήκες – Όπως ξέρουμε πολύ σημαντικό ρόλο σε μια επιτυχημένη βουτιά παίζει η χαλάρωση. Επίσης είναι εύκολο να καταλάβουμε ότι για να χαλαρώσει ο δύτες πριν από μια βουτιά είναι απαραίτητο να επικρατούν καλές καιρικές συνθήκες. Έτσι ερχόμαστε στο δεύτερο χαρακτηριστικό ενός ιδανικού σημείου για προπόνηση στη θάλασσα, το να είναι προστατευμένο από τις καιρικές συνθήκες. Για τον παραπάνω λόγο επιλέγουμε σημεία που προστατεύονται από τους άνεμους που πνέουν συνήθως στην ευρύτερη περιοχή και επιπλέον δεν επικρατούν έντονα ρεύματα.

Έχοντας λύσει τα κύρια προβλήματα ας δούμε κάποια δευτερεύοντα αλλά σημαντικά χαρακτηριστικά που θα πρέπει να εξετάσουμε επιλέγοντας τον τόπο για την προπόνησή μας.

Εύκολη πρόσβαση στο σημείο βουτιάς – όπως είπαμε και παραπάνω σε μια βουτιά Ε/Κ στη θάλασσα πρέπει να είμαστε ξεκούραστοι και χαλαροί. Έτσι το να επιλέξουμε ένα σημείο για τη βουτιά μας που να χρειάζεται 15 λεπτά κατήχηση σε απόκρημνα βράχια και ικανότητες compass για να το φτάσουμε είναι σαφές ότι δεν είναι η σωστή προσέγγιση. Η τοποθεσία που θα επιλέξουμε πρέπει να έχει εύκολη πρόσβαση με το μεταφορικό μας μέσο και μετά μια ομαλή προσέγγιση μέχρι τη θάλασσα – μην ξεχνάμε ότι φορτωμένοι εξοπλισμούς, σχοινιά, βαρίδια και λοιπά όμορφα δεν είμαστε για πολλά πολλά.

Κυκλοφορία σκαφών – ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες που είναι και η περίοδος που οι προπονήσεις μας στη θάλασσα πληθαίνουν, οι Ελληνικές θάλασσες γεμίζουν σκάφη με «θαλασσόλυκους» στο τιμόνι που το τελευταίο πράγμα που περιμένουν να συναντήσουν ανοικτά από τον κάβο που πάνε για συρτή είναι κάποιον να βουτάει σε μια σηματοδότηση. Έτσι για να έχουμε το κεφάλι μας ήσυχο και να μπορούμε να χαλαρώσουμε αμέριμνοι, καλό είναι η περιοχή και ο

χρόνος που διαλέγουμε για την προπόνησή μας να μην προσελκύει μεγάλη κίνηση σκαφών.

Σε περίπτωση που για την βουτιά μας χρησιμοποιούμε σκάφος, ένα επιπλέον σημείο που πρέπει να προσέξουμε είναι η τοποθεσία που θα επιλέξουμε για βουτιά να είναι καλό σημείο αγκυροβολίας. Αν η τοποθεσία μας πληρεί τις προϋποθέσεις που είπαμε παραπάνω τότε δεν έχουμε να φοβηθούμε τις καιρικές συνθήκες, οπότε το μόνο μας πρόβλημα είναι η αγκυροβολία σε μεγάλο βάθος... Δύο λύσεις υπάρχουν για το πρόβλημα αυτό: είτε χρησιμοποιούμε ένα τρίτο ή τέταρτο άτομο το οποίο μένει στο σκάφος σαν βαρκάρης είτε...αγοράζουμε ένα (άλλο ένα) μακρύ σχοινί...

Διεξαγωγή Βουτιάς.

Μιας και είδαμε τι εξοπλισμό χρειαζόμαστε για την προπόνησή μας στη θάλασσα και πώς να επιλέξουμε την κατάλληλη τοποθεσία για τη βουτιά μας είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε... πριν σας αφήσω να φύγετε για το απέραντο γαλάζιο σας, ας δούμε λίγα σημεία που θα βοηθήσουν στην εύκολη διεξαγωγή της πρώτης σας βουτιάς.

Οργάνωση μεταφοράς εξοπλισμού – Όπως είδαμε στην αρχή του άρθρου στην περίπτωση της βουτιάς στο σχοινί για προπόνηση, σε αντίθεση με το ψάρεμα, εκτός από τον ατομικό εξοπλισμό μας, χρειαζόμαστε και κάποια είδη που θα χρησιμοποιήσουμε από κοινού με το/τα ζευγάρι/α μας. Καλό είναι να υπάρχει μια σωστή επικοινωνία κατά την οργάνωση της βουτιάς και να κανονίζουμε από πριν τι θα φέρει ο καθένας από τα κοινά υλικά – αυτό βοηθάει να μην βρεθούμε για βουτιά με δύο σημαδούρες, τρία βαρίδια και κανένα σχοινί...

Στήσιμο εξοπλισμού / σχοινού μέσα στο νερό – Φτάσαμε λοιπόν στο νερό και ο καιρός είναι υπέροχος, ο εξοπλισμός μας όλος εδώ και ήρθε η ώρα να στήσουμε το σχοινί για τη βουτιά...τίποτα δύσκολο ή πολύπλοκο, δένουμε τη σημαδούρα στη μια άκρη του σχοινού και το βαρίδι στην άλλη και τα αφήνουμε... χμμ ίσως όχι τόσο απλό... καλό θα ήταν αυτή τη φάση του στήσιματος να την αναλαμβάνει ο πιο έμπειρος της παρέας ή αυτός που έχει μαζέψει το σχοινί ώστε να ξέρει και πως θα πρέπει να το ξετυλίξει για να μην καταλήξουμε με το σχοινί μας σε ένα τεράστιο κόμπο στα 5μ βάθος. Μια τελευταία συμβουλή στο θέμα του στήσιματος του σχοινού μας – το γνωμικό ότι δύο ζευγάρια χέρια είναι καλύτερα από ένα δεν ισχύει στην συγκεκριμένη περίπτωση – αφήστε έναν να κάνει αυτή τη δουλειά...

Σειρά κατάδυσης και διαδικασίες ασφάλειας – Έχουμε κάνει λοιπόν τα πάντα σωστά είμαστε στην επιφάνεια να κοιτάμε το σχοινί μας να χάνεται στο γαλάζιο της θάλασσας και μετά τί? Αρχίζουμε να βουτάμε όλοι μαζί ακατάπαυστα μέχρι να κουραστούμε? Χμμ μάλλον όχι...

Ο καλύτερος τρόπος για να βουτήξει μια ομάδα δυτών σε ένα σχοινί είναι να αριθμηθούν από το ένα ως το τέσσερα (αν είμαστε πάνω από τέσσερα άτομα καλό είναι να χωριστούμε σε περισσότερα από ένα σχοινί ώστε να μην κρυσώσουμε ανάμεσα στις βουτιές μας λόγω μεγάλης αναμονής) και ξεκινώντας από το δύτε Νο1. Βουτάει με το δύτε Νο.4 να του κάνει ασφάλεια και τους δύτες 2 και 3 να χαλαρώνουν περιμένοντας τη σειρά τους να βουτήξουν. Μόλις ολοκληρώσει τη βουτιά του ο δύτες 1 βουτάει ο δύτες 2 με τον δύτε που μόλις βουτήξε να του κάνει ασφάλεια και τους δύτες 3 και 4 να χαλαρώνουν. Με τον τρόπο αυτό όλοι οι δύτες έχουν αρκετό χρόνο χαλάρωσης ανάμεσα στις βουτιές τους ενώ υπάρχουν δύτες ασφαλείας σε κάθε βουτιά. Στις βουτιές ασφαλείας καλό είναι να συναντάμε το ζευγάρι μας σε βάθος ανάλογο του βάθους που έχει βουτήξει. Έτσι για βουτιές ζεστάματος ως τα 15μ με συνθήκες καλής ορατότητας είναι αρκετό να παρακολουθούμε το ζευγάρι μας από την επιφάνεια, για βουτιές στη ζώνη των 20-30μ καλό είναι να συναντάμε τον δύτε στα 10-15μ, ενώ για βουτιές κάτω από τα 30μ-40μ ή 50μ ο δύτε ασφαλείας μπορεί να χρειαστεί να συναντά τον δύτε στα 20μ-25 ή ακόμα και στα 30μ. Από τα παραπάνω λοιπόν, βλέπουμε ότι καλό είναι η επιλογή του ζευγαριού στην προπόνηση στη θάλασσα να γίνεται με κριτήριο το κοινό επίπεδο ικανότητας ειδικά στον τομέα της ασφάλειας.

Αυτά λοιπόν και καλές προπονήσεις... ■



••• Σημαντικό ρόλο στη βουτιά παίζει η σωστή κλάρωση

••• Η παρέα πάει προπόνηση...

