

discover FREEDIVING

Εξοπλισμός για ένα σωστό ξεκίνημα

ΚΕΙΜΕΝΟ: Παναγιώτης Λιανός, **PHOTO:** Αρχείο Deep Magazine



Τα fluid goggles της Molchanova δεν είναι ότι καλύτερο για αρχάριους δύτες.

Εισαγωγή.

Έχω πολύ συχνά μαθητές που στα πρώτα τους βήματα στην ελεύθερη κατάδυση, κάνουν αρκετά λάθη στην επιλογή του εξοπλισμού τους. Βέβαια τέτοια λάθη είχα κάνει και εγώ. Το αποτέλεσμα αυτών των λάθος επιλογών είναι πεταμένα χρήματα ή και αδυναμία εκτέλεσης σωστής βουτιάς. Νιώθω λοιπόν πως υπάρχει η ανάγκη για ένα άρθρο που να πραγματεύεται αυτό ακριβώς το θέμα. Και φυσικά θα προσπαθήσουμε να προτείνουμε λύσεις που θα μας «κρατήσουν» για αρκετό χρόνο και δε θα πετάξουμε μόλις γίνουμε λίγο καλύτεροι.

Στολή.

Θυμάμαι σα να ήταν σήμερα, τη μέρα που πήγα να ψωνίσω την πρώτη μου στολή. Ήταν ένα «μονοσόρτ» που πίστευα πως ήταν όλο και όλο αυτό που χρειαζόμουν για να κάνω βουτιές το καλοκαίρι. Ξέρατε, αυτή η στολή που φορούν όσοι κάνουν windsurfing (ή αλλιώς ιστιοσανίδα). Και βέβαια ώ τι έκπληξη, όταν στα 20 λεπτά κρύωνα και έτρεμα και δε μπορούσα να χαλαρώσω σωστά. Έμπαινε και νερό από το σβέρκο (καθώς δεν υπήρχε κουκούλα) και πάγωνε η πλάτη μου. Και τι έκανα; Πήγα και αγόρασα κουκούλα! Και φυσικά, συνέχισε να μπαίνει νερό. Πώς να επιλέξουμε λοιπόν στολή; Ας μη γελιόμαστε. Το «μονοσόρτ» που αγόρασα ήταν «πεταμένα λεφτά» πολύ απλά γιατί δεν κάνει για τη δουλειά που το θέλουμε. Αν θέλετε να κάνετε ελεύθερη κατάδυση, πάρτε μια στολή κανονική, δηλαδή σακάκι – παντελόνι μέσης. Το «μονοσόρτ» βέβαια είναι φθηνότερο, αλλά θα «κρατήσει» μόνο για μια – δυο βουτιές, καθώς μετά θα γίνει σαφές ότι δεν κάνει για τη δουλειά μας. Ποιες προδιαγραφές πρέπει όμως να έχει η πρώτη μας στολή; Ξεχάστε long john παντελόνια. Το νεοπρέν είναι πολύ και δεν προσφέρει τίποτα. Αντί-

θετα «κόβει» άνεση στις αναπνοές και προσθέτει βαρίδια στη μέση μας, προκειμένου να αντισταθμίσουμε την extra άνωση που μας δίνει.

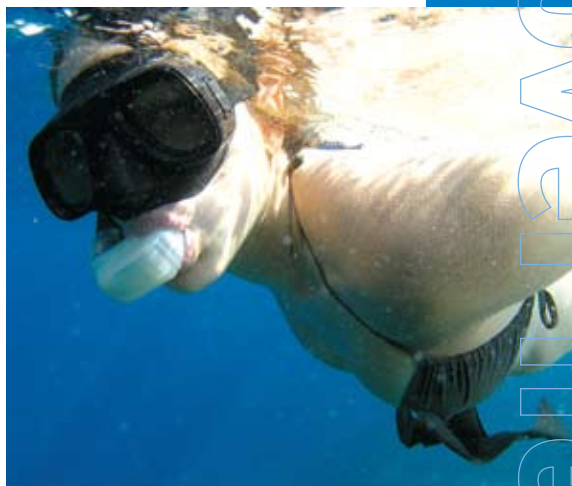
Επίσης ξεχάστε προσωρινά τις λείες ξυρισμένες στολές γιατί σχίζονται εύκολα τόσο κατά το φόρεμα, όσο και κατά την εξόρμηση στην «άγαρμπη» επαφή με βράχια κλπ. Επιλέξτε κάτι που θα έχει καλή ελαστικότητα αλλά και αντοχή.

Τη μέγιστη αντοχή θα έχει μια στολή που έχει φόδρα και από τις δύο μεριές της. Όμως η ελαστικότητά της θα είναι αρκετά περιορισμένη. Και η άνεση κατά τη διάρκεια της ελεύθερης κατάδυσης είναι πολύ σημαντικό πράγμα.

Μια καλή μέση λύση είναι οι στολές που έχουν φόδρα από την έξω τους μεριά (ώστε να έχουν αντοχή) και είναι ξυρισμένες εσωτερικά. Η διαδικασία και μόνο του να τη φορέσεις μπορεί να φαντάζει δύσκολη, αλλά αξίζει να τη μάθετε. Θέλει σαπουνάδα και προσοχή στις απότομες κινήσεις και τις «νυχιές». Υπάρχουν και παλαιότερα τεύχη του περιοδικού που πραγματεύονται το θέμα «πώς να βάλω τη στολή μου». Ο λόγος που δεν προτείνω μια στολή με φόδρα και από τις δύο μεριές (τις λεγόμενες διπλόφοδρες) είναι πως όταν μετά από ένα - δύο χρόνια θα πάρετε κάτι καλύτερο, δεν πρόκειται σχεδόν ποτέ ξανά να φορέσετε τη διπλόφοδρη. Άρα θα είναι «χαμένα λεφτά». Ενώ μια στολή τύπου «φόδρα - ξυρισμένη», ποτέ δεν αχρηστεύεται μιας και είναι ιδανική για εξορμήσεις που η επαφή με βράχια είναι δεδομένη. Κάντε λίγο καιρό ακόμα οικονομία και πάρτε την. Ιδανικό θα ήταν να είναι «επι μέτρω» που σημαίνει στα μέτρα σας. Παίζει μεγαλύτερο ρόλο από όσο νομίζετε. Εκτός πια αν το σώμα σας είναι ακριβώς σαν αυτό που είχε στο μυαλό του ο κατασκευαστής όταν έφτιαχνε το «μέσο» πατρόν, πράγμα από σπάνιο έως πολύ σπάνιο. Πιθανές αλχημείες του πωλητή του τύπου «Πάρε αυτή εδώ που σου λέω, είναι λίγο πιο στενή, θα κάνει καλύτερη εφαρμογή, την έχω και σε προσφορά» μάλλον σημαίνουν πως προσπαθεί να ξεφορτωθεί τη στολή. Επίσης αν σας προτείνει να τη δοκιμάσετε στο μαγαζί έτσι «σκέτη» (μου έτυχε και αυτό), θυμηθείτε πως η ξυρισμένη εσωτερικά στολή θέλει σαπουνάδα, αλλιώς δεν φοριέται. Αλλάξτε μαγαζί στα γρήγορα. Τώρα ως προς το πάχος της, μια στολή 5 χιλιοστών είναι η ιδανική πρώτη στολή μια και μπορούμε να τη χρησιμοποιούμε από αρχές Μαΐου μέχρι τέλη Οκτώβρη άνετα. Αν μας φαίνεται ζεστή το καλοκαίρι, μπορούμε να βάζουμε νερό μέσα για να δροσιζόμαστε. Αργότερα σκεφτόμαστε για άλλες επιλογές.

Πέδιλα - καλτσάκια.

Κεφάλαιο τεράστιο που «σπκώνει» πολλή συζήτηση. Φυσικά αναφερόμαστε στα πέδιλα με «κανονικό» παπουτσάκι και όχι αυτά που κλείνουν με ελαστικό ιμάντα γύρω από τον αχίλλειο τένοντα (που κάνουν μόνο για αυτόνομη κατάδυση). Γνώμη μου είναι να πάρετε ένα ζευγάρι από τα λεγόμενα «μεσαία» πέδιλα. Τα βαφτίζω «μεσαία» για να ξεχωρίζουν από αυτά που είναι για χρήση στην πισίνα (τα πολύ κοντά πέδιλα). Τα πέδιλα αυτά έχουν πολλά πλεονεκτήματα. Το βασικότερο είναι πως θα κάνετε για αρκετό καιρό τη δουλειά σας και κοστίζουν λιγότερα χρήματα. Άρα και λίγα δίνεις και χαμένα δεν πάνε. Επίσης το να αγοράσει ένας



❦ **Ο αναπνευστήρας πρέπει να είναι απλός και με αντιαλλεργικό επιστόμιο.**

❦ **Τα μεσαία πέδιλα καλύπτουν άνετα ένα ευρύ φάσμα υποβρύχιων δραστηριοτήτων.**





❖ Η φοδραρισμένη εξωτερικά στολή είναι πιο ανθεκτική.

❖ Τα μονοσόρτ είναι καλό μόνο για την πισίνα και για windsurfing.



σχετικά πρωτάρης «μακρυά» πέδιλα το θεωρώ κάπως λάθος μια και δεν μπορεί να κρίνει το πόσο μαλακά πρέπει να είναι, το υλικό από το οποίο πρέπει να είναι φτιαγμένα κλπ, ώστε να καταφέρει να κάνει σωστή τεχνική και να είναι και τα πέδιλα αποδοτικά. Με τα «μεσαία» πέδιλα, θα κάνει σωστή τεχνική ευκολότερα. Εξάλλου και μεγάλος πρωταθλητής αν σκοπεύει κανείς να γίνει, το «μεσαίο» ζευγάρι, είναι ιδανικό για κάποιες προπονήσεις στην πισίνα. Να φροντίσετε να αγοράσετε και καλτσάκια μαζί με τα πέδιλα. Αν τα πέδιλα τα επιλέξετε χωρίς καλτσάκια, τότε ίσως να σας είναι μικρά όταν (τελικά) φορέσετε καλτσάκια. Άρα αυτά τα δύο πάνε πακέτο. Καλτσάκια 3 χιλιοστών είναι μια χαρά για όλες τις εποχές.

Μάσκα – αναπνευστήρας.

Η μάσκα που θα επιλέξετε πρέπει να είναι σιλικόνης. Πρέπει επίσης να έχει καλή εφαρμογή στο πρόσωπό σας. Αυτό πρέπει να είναι το πρώτο σας κριτήριο. Μην ανησυχείτε σε πρώτη φάση τόσο για το πόσο «ωραία» είναι, όσο για την ορθή της εφαρμογή. Το σωστό είναι η μάσκα να «κάθεται» και να «βεντουζάρι» στο πρόσωπό σας χωρίς φυσικά τη χρήση του λουριού της και χωρίς να την πιέσετε δυνατά. Αυτό αρκεί. Επίσης καλό θα είναι το λουράκι της να ρυθμίζεται εύκολα, μιας και τώρα στην αρχή θα πρέπει να πειραματιστείτε λίγο με αυτό το θέμα μέχρι να βρείτε το άριστο μήκος του λουριού για το δικό σας κεφάλι και με δεδομένο το πάχος της στολής. Με πιο χονδρή στολή, ίσως να χρειαστεί να «λασκάρετε» λίγο το λουράκι. Από της εμπειρία μου, οι περισσότεροι «πρωτάρηδες» έχουν τη μάσκα τους υπερβολικά σφιγμένη. Ξεκινήστε λοιπόν από το «πολύ φαρδιά ρύθμιση» και σφίξτε ένα «κλικ» κάθε φορά, μέχρι να μη βάζει νερό η μάσκα σας. Προσοχή στα γένια και στα αξύριστα πρόσωπα καθώς εμποδίζουν την καλή εφαρμογή της μάσκας. Πάρτε μια μάσκα μεσαίου όγκου που δεν πρόκειται να πάει χαμένη ποτέ καθώς έχει πολύ καλό οπτικό πεδίο και πάντα είναι χρήσιμη. Για να μη θολώνει η μάσκα, υπάρχουν αρκετά «τρίκ». Το πιο προχωρημένο είναι να κάψετε εσωτερικά τα κρύσταλλα της με έναν αναπτήρα. Μετά μπορείτε να την αφήσετε όλη νύχτα σε ένα διάλλειμα νερού και υγρού για πιάτα. Επίσης όταν πάτε στη θάλασσα, πριν τη βρέξετε, μπορείτε να ρίξετε λίγο σάλιο στα κρύσταλλα και να το «απλώσετε» παντού επάνω τους. Μετά με μια απλή βύθιση στο νερό και τίναγμα, η μάσκα είναι έτοιμη. Φυσικά τα προβλήματα θολώματος είναι πιο έντονα όταν η μάσκα είναι ακόμα καινούργια.

Ο αναπνευστήρας θα πρέπει να έχει επιστόμιο από σιλικόνη. Θα έχει και ένα «κλιπάκι» για να πιάνεται στο λουρί της μάσκας, το οποίο σας προτείνω να το πετάξετε τον αναπνευστήρα κάτω από το λουράκι της μάσκας (δηλαδή ανάμεσα στο λουρί της μάσκας και το κεφάλι σας). Έτσι θα είναι πιο σταθερός και δε θα κουνιέται με κίνδυνο να χαλάσει την επαφή της μάσκας με το πρόσωπο και την επακόλουθη εισροή νερού στο εσωτερικό της. Επίσης να αποφύγετε αναπνευστήρες με βαλβίδες για άδειασμα του νερού, γιατί ακόμα και αν δουλεύουν, είναι πιο ευαίσθητοι και ακριβότεροι. Το ίδιο ισχύει και για αυτούς που στο επιστόμιό τους έχουν «σπιράλ» για να είναι πιο «άνετοι». Κρατούν νερό και τελικά δημιουργούν πολύ περισσότερα προβλήματα από αυτά που λύνουν.

Ζώνη και βαρίδια.

Μην αγοράσετε σε καμία περίπτωση ζώνη για βαρίδια που να μην είναι πολύ ελαστική. Οι ιμάντες και οι «δήθεν» ελαστικές ζώνες δε μας κάνουν. Προτιμήστε αυτές που είναι καφέ, φτιαγμένες από «latex» καθώς είναι πραγματικά ελαστικές. Η ζώνη πρέπει να φοριέται χαμηλά στη μέση, πιο χαμηλά από όσο νομίζετε, για να μπορείτε να αναπνέετε εύκολα. Μια τέτοια ζώνη θα κρατήσει αρκετά χρόνια, εκτός αν την παρατάτε στον ήλιο όλη μέρα ή τη δίνετε στο σκύλο σας για να τη δαγκώνει προκειμένου να μην τρώει τα παπούτσια σας. Βαρίδια όχι μεγαλύτερα από του ενός κιλού, καθώς τα πολύ μεγάλα που συνήθως απευθύνονται στην αυτόνομη κατάδυση, κάνουν τη ζώνη να «γυρνάει». Το πόσα βαρίδια θα χρειαστείτε, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Πάντως καλύτερα να αγοράστε 2-3 περισσότερα παρά λιγότερα από όσα τελικά χρειάζονται. Μοιράστε τα βαρίδια ομοιόμορφα προκειμένου να μη «γέρνετε» από τη μια μεριά όταν είσαστε μπρούμυτα στην επιφάνεια.

Το σημαντικότερο κομμάτι του εξοπλισμού μας.

Το μεγαλύτερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας αν αποφασίσετε να ασχοληθείτε με την ελεύθερη κατάδυση και ενδεχομένως και το ψαροτούφεκο, είναι ένα σχολείο ελεύθερης κατάδυσης. Θα μάθετε πράγματα ανεκτίμητα για την ασφάλειά σας, τη σωστή τεχνική και το σώμα σας και θα αποκτήσετε τις σωστές βάσεις για να εξελιχθείτε σωστά. Σας το λέει κάποιος που άργησε πολύ να αποκτήσει σωστή και οργανωμένη εκπαίδευση. ■



❖ Για αρχή κάντε δώρο στον εαυτό σας ένα σχολείο ελεύθερης κατάδυσης

❖ Ακόμα και αθλητές χρησιμοποιούν στολές με φόδρα εξωτερικά.

