

108

і-Грушка

ст. пл. Ігор Бабюк

Копірайт © , 1990р.

зміст

1. інтродукція
2. розділь
 - а. плавання
вимоги 1-4
 - б. приладя
вимоги 5-8
 - в. практика
вимоги 9-13
 - г. теорія
вимога 14
3. додаткове
4. вмілість

Чіль цієї праці є щоби почати вмілість снорклінг в пласті і виписати як вчити снорклінг на морському таборі. До тепер учасники морського табору не могли правильно здати вмілости водолаження бо табір не мав нагоди дістати приладя оні інструкторів котрі мали право вчити з приладям. учасники вчилися снорклінг а діставали вмілість водолаження. Вимоги на водолаження мають багато до діла з практикою із приладям. Я хочу щоб вимоги снорклінг мали більш до діла з фізичної практики так як плавання. В наступних сторінках я допишу як практично можна на таборі вчити снорклінг і чому мої точки є важні. Я точки розділив на чотири частини; а. Плавання, б. Приладя, в. Практика в воді з приладям, г. теорія.

А. Плавання

Треба знати як добре плавати в які не будь водяні ділянці. Сноркілість має привикнути плавати над водою і під водою на довші часи. наступні точки вироблюють в учасниках талант плавання у воді та під водою.

1. Під водою проплисти 12 метрів і вдержатися під водою на 15 секунд.
2. Проплисти довільним стилем 400 метрів.
3. Проплисти і зробити "surface dive". Приплисти назад на гору і дельше над водою плисти. Це зробити три рази під ряд.
- 4а. Втриматися на глибші воді 15 хвилин.
- 4б. Вміти правильно вдягнути рятівничий пояс.

Б. Приладя до Снорклінгу

Щоби бути добрим снорклістом треба знати приладя і як правельно його уживати.

а. Маска

Сноркліст носить маску щоби бачити під водою. Наші очі потребують повітря перед ними щоби вони могли фокусувати. Маска тримає повітря перед очми на ту причину. Є різні лиця і різні маски. Найліпший спосіб попробувати маску собі є поставити до лиця, без паска, і через ніс до себе дихати. Як маска пасує до лиця, то вона буде тримати без паска і під водою не буде текти. Маска не мусить бути тісна щоби не пускала води. Тиск під водою поможе тримате маску до лиця. Маска має буте вигідна. Також, вазильіна поможе тримати маску суху і до лиця. Вазильіна робить мочніший "seal" поміж маскою і личком. Ніяка маска ніколи не буде текти. Як вода наповнить маску, треба випорожнити. Як під водою треба випорожнити маску, тримається голову до гори і віддихаєш через ніс. В той сам час тримається горішну частину маски. Повітря наповняє маску і пхає водичку довілшної частини маски. Можна лишити троха води щоб вичистити пару з маски.

Додаткова точка, нові маски мають овилу, щоб тримати маску свіжа. Ця олива збільшає напарування маски. Добрий спосіб цю оливу вичистити є добре вмити маску, уживаючи пасту до зубів, перед тим що пробуєш вживати.

5. Знайти маску, вбрати, та стоячи у воді, дивитися під воду.

Тоді наповнити маску і вичистити її.

б. Жабові Ноги

Жабові ноги, через те, що мають більш арени чим людські ноги, пропелують сноркіліста в перед швидше. З цим, сноркілість може повільніше копати, а сильніше плавати. Тяжче з ними плавати, але менше роботи треба видавати. Тяжко жабовими ногами ходити по березі. Ліпше брати їх у воді. Як потрібно, на березі ходиться в зад, чи на бік. Жабові ноги довші в переді і легко зашпортатися як ходиться в перід. У воді копається спокіно та глибоко. Тому що, як копається над водою ніц не станиться, треба тримати ноги під водою. Є два найліпші способи копати: "Flutter Kick" та "Dolphin Kick." У "Dolphin Kick", ноги є тримані в ті самі позиції та паралельно рухаються. Противно, у "Flutter Kick" ноги є тримані непаральельні. Уживається що найвигідніше. Також добре вбирати гумові чоботи щоб жабові ноги ліпше тримали і не гризли ніг.

б. Вбрати і проплисти жабами ногами 400 метрів.

в. Трубка

Береться трубку в рот і дихаєш через ню як лице у воді і кінець трубки у повітрі. Найліпші трубки є зроблені з спеціалізаційної куми щоб вона не топилася в сонці. Також, добре щоби трубка не мала ніякої шпари <акордіянські частини> де вода може затриматися та іти до уста. Є два найліпші способи щоб уживати трубку. Перша метода є дихати нормально над водою. Тоді, як хочеш іти до дна, глибоко раз дихається і ідеш собі до дна. Як вертаєш на гору, виставаєш трубку над водою і сильно віддихаєш через трубку. Це вичистить ту воду з трубки. Другий спосіб вичистити трубку уживається підчас плавання з дна до гори.

Сноркілість тримає голову в гору та повільно віддиhaє через трубку.
Як снокілість дивиться до гори, кінець трубки є в напрям дна. Віддиhaє воду з трубки і не пускає більше води бо тубка гори ногами у воді.
Вже над водою, можна нормально диhати і плавати, трубка вже соха.

7. Стоячи у воді, лице у воду і диhати через трубку. Тоді наповнити та вичистити трубку у воді

г. Мокре Убрання

Ця штучна шкіра вироблена з гумою. Ця гума має в ній бульки повітря. Повітря тримає людину "bouyant" у воді а гума натягається до тіла. Також цей стрій тримає сноркілістові тепло. Вода поміж гумою і тілом угрівається від сноркіліста тіло. Та тепла вода там сидить бо той гумовий стрій не пускає теплої води ані допускає зимної води. Під водою є тиск. Мокре убрання натягається як тиск ділає на ній. Убрання над водою може бутье грубе але під водою, той тиск ділає на бульки повітря в гумі і убрання натягається і стає тонше але ще тримає тепло. Мокре убрання має блисько до тіла лежати як вбранне щоб тримало ту теплу воду.

8. Вбрати мокре убрання, проплисти і лежати у воді.

В. Практика

Найліпший спосіб привикнути до снорклінг є щоби вжати речі і піти до води. Як з всім, треба почати помало і доробитися до тяжчого. Наступні руханки доведуть до фізичної вправности у снорклінгі.

9. Вийти до води з приладям-найліпший спосіб є вийти до води аж до клубів і тоді вбрати виряд. Так лекше ніж вбрати виряд і пробувати ходити з ним. Як треба вийти з висоти до води, можна вбрати речі і широко стати «Great Stride» до води чи покотитися, вперед чи в зад, до води. З цим способом треба рукою тримати маску і трупку щоб удар води не видер їх з голови. Також треба важати де скачеш щоб не покалітися.

10. З всім приладям, проплисти 200м., дихаючи через трупку. Тоді зробити "surface dive" і поплести до дна, назад на гору і вичистити трубку. Тоді дальше плавати. Це з одним рухом. Пробувати паро разів уживати обидва способи вичищення трубки.

11. Плавати з товаришом а ділитися трубкою. Один тримає повітря як другий дихає через трупку. Тоді дає другому дихати трубкою а сам тримає повітря. Той без трупки має мати досить повітря щоб вичистити трупку як потрібно коли дістане.

12. Збудувати таке у воді;

● прапор

● порожна перевернена
пластиково конзерва

● тягар

Учасники мають поплисти з приладям на місце, піти під воду, знайти конзерву і троше своє повітря випустити через трубку до переверненої конзерви. Як досить повітря наповнить конзерву, вона стане лекша ніж той тягар тяжкий і піде до гори. В цім можна мати дружини і перегони. Треба важати щоб під водою не видихнути все повітря бо тоді не будеш мати досить вичистити трубку.

13. Знайти приписані речі під водою <підводне шукання>. Знайти 7 з 10 річей в 7x7 метер квадрат.

Додатково треба памятати що як плавається з приладям, ліпше руки тримати при бочі щоб бути водно-динамік. Але, як тяжко бачити чи як плавається до гори, можна руку виставити вперед щоб не вплисти в камінь і все знати де ти є. Під водою тяжко калькілювати далечину з води до повітря.

Наступна частина є початкова теорії водолаження не глибокий опис теорії.

Г. Теорія

Тиск має більш до діла з водолаженням але добре троха знати тепер бо на бодуче буде важне. Над водою є призначений тиск. Дальше людина іде під воду, більше тиск ділає на ту людину. Наприклад, людина стоїть на березі, на неї ділає тиск одна атмосфера. Та сама людинна 10 метрів під водою дістає два атмосфери тиску.

Тиск більш ділає на газои. Повітря є газ. В людині є декотрі місця з газами. Два найважніше памятати де є повітря, легені і у вухах. Наприклад, на березі один фунт повітря заберас один квадратовий метер. Тоє самий фунт повітря 10 метрів під водою заберас 1/2 квадратового метра. Як тримасш повітря в легенях й ідеш до дна, нема проблеми бо тиск зменшує повітря в легенях. Як беретса повітря під водою і тримасється, а тоді ідеш до гори, легені розшираються і можливо що тріснуть. Це дуже легко може статися у водолаженні. Треба одно все памятати у водолаженні, все треба дихати.

Тиск ділає на вухах і вони починають боліти. Тиснення з під води пхасє середини вуха більш до середини. Це болить. Щоби це олекшити, треба зрівнати тиск з середини вуха з тисненням від води. Беретса за ніс і дується через ніс. Віддих не може вийте з носа то іде до вух і з середини пхасє вуха проти тиск з води. Це може буде потрібно що 5 метрів чи що 15 метрів, залежить від особи.

Дихання і плавання мають буте спокіні. Як людина є нервова або за сильно плаває, мускули напружуються і потребують більше повітря. Від того, людина скорше дихасє. Дихання за скоро доведе до "lightheadedness". Треба все бути під контролою і не панікувати щоб бути безпечним.

14. Мудро вияснити троха про теорію підводно плавання.

Додаткове

Ця частина існує щоби почати теми які не існують а мають до діла з плаванням та водолаженням. Я таке пересування оявляю; студент водних діланок починає з плаванням. Тоді має вибір, може іти на

кайнокарство, ітд. чи може іти на підводні діланки топто снорклінг а тоді водолаження.

Я також думаю що треба переробити пару річей в підводних діланках. У водолаженні треба щоб були точки в вищих медичних справах, ручну комунікацію під водою, історія водолаження і підводне знання - наприклад про риби чи підводні вазонки.

Щоб ця праця росла з снорклінг треба додавати нове знання що року по морському таборі. Тоді, що року ця праця буде нова і знов цікава для студентів.

Navigare Necessse Est - Vivere Non.

Снорклінг

Мати вмiсть плавання

1. Під водою проплисти 12 метрів і вдержатися під водою на 15 секунд.
2. Проплисти довільним стилем 400 метрів.
3. Проплисти і зробити "surface dive". Приплисти назад на гору і дальше над водою плисти. Це зробити три рази під ряд.
- 4а. Втриматися на глибшi водi 15 хвилин.
- б. Вмiти правельно вдягнути рятивничий пояс.
5. Знайти маску, вбрати, та стоячи у водi, дивитися під воду. Тодi наповнити маску і вичистити її.
6. Вбрати і проплисти жабами ногами 400 метрів.
7. Стоячи у водi, лице у воду і дихати через трупку. Тодi наповнити і вичистити трупку у водi.
8. Вбрати мокре убрання, проплисти і лежати у водi.
9. Увіти у воду з приладям.
10. Проплисти, уживаючи приладя 200 метрів.
11. Плавати з товаришом а ділитися трупкою.
12. Знайти і троха віддихнути в конзерву під водою.
13. Знайти 7 із 10 приписаних річей під водою в 7х7 метер квадрат.
14. Мудро вияснити троха про теорiю підводно плавання.

Бібліографія

1. New Science of Skin and Scuba Diving
2. Safe Skin and Scuba Diving; Ketels and McDowell
3. Complete Book of Skin and Scuba Diving; Sullivan
4. PADI Open Water Diver Manual