7. SNORKELDYKKERTEKNIK

Under gennemgangen af dykkerudstyret, har du fået et indblik i, de forskellige slags udstyr og deres virkemåde. Det er dog ikke nok at f.eks. anskaffe sig en maske, snorkel eller et par finner (ABC-udstyr) og så gå ud at snorkeldykke. Det kan godt være, at man kan få sig et par fornøjelige timer, men man vil højest sandsynligt hurtigt løbe ind i problemer. Masken løber måske fuld af vand, finnerne klemmer eller man er ved at drukne, fordi man får en masse vand ind i munden, da man ikke kan tømme snorklen for vand.

7.1. Masken

For at få udbytte af snorkeldykning, er det vigtigt, at man kan se noget under vandet. Justering af masken sker ved, at stramme, eller slække nakkeremmen. Nakkeremmen er fastgjort i siderne af masken. Det er individuelt, hvor stramt du behøver at have din nakkerem, men du skal huske på tre ting. For det første, skal den være så fast, at den ikke falder af, når du går i vandet. For det andet, må den ikke være så stram, at den kan lave mærker i ansigtet. For det tredje, er det vigtigt, at huske på, at den sidder som den skal. Nu er det på tide at gå i vandet. Det er sjovt, at se ting under vand for første gang. Der går dog sjældent ret længe, inden masken dugger til. Dette problem kan afhjælpes ved at du enten spytter lidt ned i masken og fordeler det på indersiden af glasset eller får fat i lidt sæbe, som du så fordeler på samme måde.

Det er sådan, at uanset hvor godt en maske passer dig, vil der på et eller andet tidspunkt, komme lidt vand ind i masken. Du kan afhjælpe dette ved, at bøje hovedet lidt tilbage og holde en hånd på overkanten af masken, hvorefter du, lidt efter lidt, puster vand ud gennem næsen. Prøv dette, de første gange, i den lave del af bassinet. Derefter kan du prøve, at ligge på knæ lige under vandoverfladen. Og endelig skal du prøve, at tømme masken, når du er helt neddykket under vandet. Hvis du mærker en stikken, eller lidt ubehag i ørerne, når du dykker ned under vandet, er det fordi, du skal have vandets tryk mod dine ører

udlignet. Dette gør du ved, at tage fat i den gummitud, der sidder på masken og som dækker din næse, og så puste ud – kort, men forholdsvist hårdt. Du vil nu høre et lille »klik« i øret og ubehaget forsvinder.

7.2. Snorkelen

Som du sikkert hurtigt vil opdage, er det besværligt, at trække vejret ordentligt, når du svømmer rundt med din maske på. Du skal hele tiden have hele hovedet oven vandet, for at trække vejret. For at gøre vejrtrækningen lettere, når du snorkeldykker, er det praktisk, at anskaffe sig en snorkel. Selve udformningen er beskrevet tidligere, så det vi vil beskæftige os med her er, hvordan du skal puste den ren, hvis der er kommet vand ind i den.

Det er næsten altid meget besværligt, at få snorkelen pustet helt ren for vand de første mange gange du prøver det. Så derfor er det vigtigt, at du prøver det mange gange, inden du kommer ud på dybt vand. Teknikken er den, at du, når du kommer i overfladen efter en neddykning, puster meget kort, men hårdt i snorkelen.

Det meste af vandet skulle nu være borte, men hvis der er en lille smule tilbage, kan du trække vejret lige så stille og derefter puste ud igen på samme måde.

7.3. Finneteknik

Finnerne er snorkeldykkerens fremdriftsmiddel. De findes i mange forskellige udformninger og ligesom for maskens vedkommende, er det vigtigt, at du får de rigtige finner fra starten. Det er også vigtigt, at du lærer den rigtige svømmeteknik fra starten.

Finnerne skal passe din fod. Hvis du bruger finner med hælkappe er det vigtigt, at de ikke strammer dig for meget om foden. De må på den anden side heller ikke være for løse, da finnerne så er i fare for at falde af. Hvis finnerne strammer for meget, er der nok ikke andre muligheder for at fjerne ubehagelighederne end at købe et par større finner. Hvis finnerne er for løse, kan du f. eks. bruge et par uldsokker eller et par neoprenesokker for at fylde dem ud.

Der gælder de samme regler for finner med hælrem, men her kan du prøve at regulere på hælremmen, før du eventuelt køber et par nye.

Finner findes i mange størrelser og udformninger. Det er vigtigt at få et par finner, der ikke er for hårde til at starte med. Senere, når du er blevet god til at svømme med finner, kan du eventuelt købe dig et par hårdere finner.

Når du svømmer med finner er det meget vigtigt, at du har den rigtige svømmeteknik. Benbevægelserne skal komme fra hofterne og knæene skal så vidt muligt være strakte. Det kan være lidt besværligt i starten, men hvis du tvinger sig selv til at indøve den rigtige teknik fra starten, vil du få glæde af det senere. Vær også opmærksom på at finnerne/benene helst ikke må bryde overfladen af vandet for meget, det giver en dårlig fremdrift.

7.4. Svømmeteknikker

Der findes forskellige gode måder hvorpå du, med finner på, kan komme fremad i vandet. Den første er den helt almindelige, hvor man ligger vandret i vandet med maske finner og snorkel på, og hovedet nedad. Du kan så bevæge benene som beskrevet ovenfor og derved komme fremad i vandet. Du kan vælge enten kun at bruge benene til at komme frem gennem vandet, eller også kan du bruge armene i crawl-bevægelser, for derved at opnå en højere fart gennem vandet.

Der findes også en form for fremdrift, der kaldes »Delfin-svømning«. Ved denne form for svømning har man armene strakt frem foran hovedet og man bevæger så begge finnerne nedad/opad samtidigt. Denne form for svømning kræver meget træning og en god kondition og i praksis er den mest brugt for sjov.

Hvis man skal svømme meget langt eller hvis man er træt af at svømme på maven, kan man vende sig om og svømme på ryggen. Denne svømmestil er meget brugt og den har kun den ulempe, at det er svært at se, i hvilken retning man svømmer.

7.5. Udspring

En ting du også må lære er, at kunne springe i vandet på en sikker og god måde. Der findes mange forskellige måder at springe ned i vandet på. Jeg har valgt at beskrive tre almindelige måder:

1. Forlæns skridtspring.
2. Forlæns rullefald.
3. Baglæns udrulning.

1. Forlæns skridtspring

Teknikken er den simple, at når du er klar til at gå i vandet og står med samlede ben ved kanten af bassinet, ser du dig for til højre og venstre, hvorefter du tager fat i masken og snorkelen med den ene hånd. Du går nu et stort skridt ud i vandet, hvor det ene ben er fremadrettet og det andet er bagudrettet. Når du er kommet ned i vandet samler du benene kraftigt og med en lille smule træning kan du, med denne metode, komme i vandet uden at dit hår bliver vådt.

2. Forlæns rullefald

Denne teknik bygger på den samme udgangsstilling som beskrevet ovenfor (Benene samlet og den ene hånd på maske og snorkel).

Du ser dig for til højre og venstre, hvorefter du bøjer dig let sammen og lader dig falde forover. Når du kan se at du er ved at være halvvejs nede mod vandoverfladen, sætter du kraftigt af på kanten, mens du bøjer dig sammen. Når du har ramt vandet, strækker du dig ud og svømmer mod overfladen.

3. Baglæns udrulning

Her sidder du på kanten af bassinet eller båden med ryggen mod vandet. Efter at du har set dig godt for både til højre og venstre, tager du fat i masken og snorkelen og lader dig falde bagover. Det kræver måske en smule overvindelse at skulle gøre dette den første gang, men det har vist sig at være en god og sikker måde at komme i vandet på (også senere, hvis du engang får dykkerflasker på).

7.6. Neddykning

Der findes mange måder at dykke ned under vandet på. Den mest brugte er den såkaldte »Jack Knife«-neddykning. Teknikken er simpel. Du svømmer i overfladen og når du vil dykke ned, strækker du armene frem foran dig, så tager du en dyb indånding, trækker armene tilbage samtidigt med at du bøjer sammen i hoften. Når du har fået overkroppen ned under vandet, strækker du ud i hoften, så benene kommer op over vandet. Benenes vægt bruges så til at skubbe kroppen ned under vandet.

En anden måde at lave en neddykning på er, ved at stå lodret i vandet, sprede armene og benene, samle både armene og benene samtidigt, sådan at overkroppen kommer lidt op over vandet.
Overkroppen vil så skubbe dig ned i vandet og når du så har hovedet under vandet, kan du bøje let sammen i hoften og derefter fortsætte din dykning. Denne neddykningsmetode kaldes »Sakse-neddykning«.

7.7. Afbalancering

En af de ting, som man ofte glemmer er en korrekt afbalancering.
En korrekt afbalancering kan beskrives på følgende måde: Når du ligger i overfladen med dit dykkerudstyr på og så ånder langsomt ud – så skal du inden du har pustet al luften ud synke ned i vandet.
Omvendt skal du når du har luft i lungerne blive liggende i overfladen. Hvis du ikke synker når du ånder ud som beskrevet ovenfor, kan det skyldes at du har positiv opdrift, dette kan skyldes din dragt, noget af dit udstyr, eller at du har en større volumen (og derfor en større opdrift) end din egen vægt.

Du kan kompensere for en eventuel opdrift ved at tage et blybælte på. Du kan finde ud af, hvor meget bly du skal have på, ved at få en af dine kammerater til at hjælpe dig. Du lægger dig i vandoverfladen og så får du din kammerat til, at lægge blylodder oven på dig indtil du begynder at synke, når du ånder ud. Du ved nu, hvor meget bly du skal have på og kan så sætte det i dit blybælte.

En enkelt ting du skal huske på er, at hvis du skal dykke i ferskvand eller hvis du får en anden dragt – så skal du gentage kompensationsøvelsen som beskrevet ovenfor. Hvis du er ude at dykke og har brug for lidt mere bly, men ikke har noget med selv eller ikke har mulighed for at låne noget, kan du som en nødløsning tage en mindre sten og holde den i hånden og på den måde få lidt mere vægt på.

Det er dog altid en god ide, at have et par ekstra kilo bly liggende til sådanne situationer.

7.8. Snorkeldykkerøvelser

Din instruktør vil helt sikkert kræve af dig, at du kan lave forskellige øvelser under vand. Jo mere du øver dig (jo større vandføling du får), jo nemmere vil du have ved at udføre de prøver, der stilles til snorkeldykkercertifikaterne.

Følgende øvelser giver en god vandføling og er en god måde, hvorpå du kan lære dit ABC-udstyr at kende:

1. Dyk ned i den dybe ende og læg din maske på bunden. Dyk derefter ned på bunden og hent den op igen. Efterhånden som du bliver bedre til at dykke, kan du tage masken på og prøve at tømme den under vandet.

2. Dyk ned på bunden og læg maske og snorkel. Dyk ned og tag dem på igen. Tøm masken og snorkelen på vejen op.

3. Dyk ned på bunden og læg maske finner og snorkel. Dyk derefter ned og tag masken på, tøm den under vandet, tag snorkelen på, tag finnerne på og svøm mod overfladen, i overfladen tømmes snorklen.

Uddykning

Det er vigtigt at lave en korrekt uddykning, det kan i nogle tilfælde redde dig fra skrammer. Når du går mod overfladen, skal du strække den ene arm op over hovedet imedens du langsomt roterer.

Vandtrædning.

Når du snorkeldykker er det en anden vandtrædnings-metode, du skal bruge end den du bruger til almindelig vandtrædning (uden ABC-udstyr). Du står lodret op i vandet og svømmer roligt med dine finner. Hvis det kniber med at holde sig i overfladen, kan man yderligere bruge sine arme.

Svømning uden maske.

Denne øvelse går ud på, at du sætter din maske op i panden (eller tager den af). Derefter lægger du hovedet ned under vandet imedens du svømmer. Denne øvelse kan nok være lidt ubehagelig, nu havde man jo lige vænnet sig til at kunne se under vand, men det er en vigtig øvelse idet den måske kan hindre, at der går panik i dig, hvis du engang mister din maske imedens du er under vandet.

Inden du begynder at lave disse øvelser er det vigtigt, at du forstår faren ved hyperventilation. Hvis du tager mange dybe og hurtige åndedræt, inden du dykker ned er der fare for, at du besvimer, hvis du bliver nede så længe du kan. En gylden regel er at du puster dybt ud, en gang, tager en dyb indånding, ånder ud, tager en dyb indånding og dykker ned.

7.9. Redning og transportbjærgning

En af de ting, der er meget vigtigt at vide for dig som snorkeldykker er, hvordan man henter en forulykket person op, bjærger ham/hende ind til land og genopliver vedkommende.

Det er jo mange gange sådan, at man er ude at snorkeldykke med sine kammerater, måske uden båd, og så er det meget vigtigt at man kan stole på, at man selv eller ens kammerater er i stand til at hjælpe på den korrekte måde, hvis uheldet er ude.

Ophentning af bevidstløs person

Det er beskrevet andetsteds, hvordan man finder en dykker, der er druknet. Når du har lokaliseret den forulykkede tager du en dyb indånding og dykker ned og henter ham/hende op til overfladen.

På vejen op kan du puste den forulykkedes vest op, hvis du kan finde udløseren. Hvis du ikke har udløst redningsvesten på vejen op, må du gøre det i overfladen. Derefter puster du lidt luft i din egen vest, men kun så meget at du ikke synker. Så er det på tide at få udløst den forulykkedes vægtbælte. Dette må ikke tage ret lang tid, idet du allerede, når du har fået den forulykkede i overfladen skal sørge for at han/hun har frie luftveje (bøj hans/hendes nakke tilbage og fjern vedkommendes maske/snorkel).

Hvis den forulykkede ikke er begyndt at trække vejret, ved at du bøjede hovedet tilbage, må du begynde indblæsning i vandet allerede nu. Dette kan være meget besværligt, men det er meget vigtigt at du allerede nu begynder indblæsning. Hvis du ikke rigtigt kan komme til kan du lukke lidt luft ud af hans/hendes vest og på den måde få vedkommende lidt længere ned i vandet. Det er meget besværligt at lave genoplivning i vand, men hvis du træner det flittigt under din uddannelse vil du, hvis du kommer ud for at skulle hjælpe en kammerat, måske kunne rede hans/hendes liv.

Transportbjærgning

Når du nu er begyndt genoplivningen i vand (husk ca. 15 indblæsninger i minuttet), er det på tide at få den forulykkede bragt i land. Det er op til dig selv at beslutte hvilken af de metoder, der er beskrevet her, du vil bruge i en given situation.

Bjærgning af person.

Hvis en person af en eller anden grund er blevet træt, kan du hjælpe vedkommende ind til land ved at lade ham/hende ligge på ryggen, evt. med sin vest pustet op. Du tager så fat om hans/hendes hage og bjærger så jer begge to ind mod land (denne metode er at foretrække, hvis du er igang med at lave genoplivning idet det er muligt, let at komme til vedkommendes mund). Du kan også, hvis du foretrækker det, tage fat i ham/hende under armene og så begynde bjærgningen. Du kan med denne metode selv enten svømme på ryggen eller på maven. Du kan også tage fat om den forulykkedes underarme og bøje dem ind over brystet.

Derefter kan du bjærge jer begge svømmende på ryggen.

En tredje mulighed er, at svømme om foran den forulykkede og så tage fat i hans/hendes arme lige over albuerne. Du kan så skubbe ham/hende ind mod land.

Hvis der er to reddere.

Er du så heldig, at der er en dykkerkammerat i nærheden kan i sammen hjælpe en forulykket person ind til land. En god bjærgningsmetode er den, at den forulykkede ligger i vandet på ryggen, med oppustet vest, den ene redder (ham på venstre side af den forulykkede) tager så fat i den forulykkedes venstre underarm, med sin egen højre hånd. Den anden redder tager fat i den forulykkedes højre underarm med sin egen højre hånd! Med den venstre hånd kan han så støtte den forulykkedes hoved. Hvis den ene redder bliver træt, kan man skifte på følgende måde:

1. Først skifter redningsmanden på den venstre side. Han tager fat i den forulykkedes venstre underarm med sin egen venstre hånd og holder så sin højre hånd støttende under den forulykkedes hoved.

2. Redderen til højre skifter derefter stilling, sådan at han nu har tag i den forulykkedes højre underarm ned sin egen venstre hånd.

Hvis den forulykkede »kun« er træt, kan begge reddere tage fat i armhulerne på vedkommende og derefter bjærge ham/hende ind mod land.