

W Polsce sezon nurkowy trwa od wiosny do późnej jesieni, ale nurkować można przez cały rok – mówi Robert Klein, instruktor i trener International Association of Nitrox and Technical Divers. Jednak bez względu na to, czy zamierzamy nurkować pod taflą lodu, czy podziwiać Faunę ciepłych mórz w żadnym wypadku nie należy uczyć się nurkować samemu!

ZANIM WYPŁYNIESZ Jak mówi Adrian Kastura, nurek ze Strzelec Opolskich, kurs nurkowy należy zrobić u certyfikowanego instruktora w jednej z wielu organizacji nurkowych. Szkolenie odbywa się w centrum nurkowym lub klubie, w systemie tygodniowym bądź weekendowym. Dopiero po jego zaliczeniu można myśleć o zakupie sprzętu. Sprzęt musi być dopasowany do płetwonurka. Skafander powinien leżeć jakby był szyty na miarę, tak samo, jak wykonany z hartowanego szkła maska-radzi Robert Nowicz, wiceprezes Klubu Płetwonurków "Neptun" w Gdańsku, członek zarządu Polskiego Związku Płetwonurkowania. Nie można kupować sprzętu w supermarkecie, ale też przestrzegam przed zbyt dużą ilością gadżetów dla szpanu. O dbaniu o sprzęt do nurkowania przypomina Robert Nowicz: Trzeba go konserwować po każdym zejściu pod wodę. Wszystko powinno zostać starannie optukane, skafander wysuszony na wieszaku niedeformującym jego kształtu. Butle nurkowe i automat oddechowy powinny być serwisowane w odpowiednich punktach.

BEZPIECZEŃSTWO PONAD WSZYSTKO Mimo corocznych wypadków, wiele osób wierzy, że żywioł, jakim jest woda, da się opanować: Nie wolno nurkować po spożyciu alkoholu lub zażycia środków uderzających, a także w stanie złego samopoczucia, osłabienia organizmu – ostrzega Robert Nowicz. Dlatego tak ważne jest zachowanie wszystkich środków bezpieczeństwa. Potwierdza to Robert Klein: - Nurkowanie to sport partnerski, który wymaga planowania i odpowiedniej logistyki. Trzeba ułożyć plan określający ilość nurków, czas i głębokość zejścia pod wodę, a także sytuacje awaryjne. Przed skokiem



do wody należy sprawdzić akwen i ustalić znaczenie sygnałów przekazywanych partnerowi pod wodą – tłumaczy Robert Nowicz. Upewnić się, czy butle są pełne i odkręcone, czy automat oddechowy podaje prawidłowo powietrze i czy nie zapomnieliśmy założyć płetw i pasa balastowego.



ODSKOCZENIA OD PROBLEMÓW Na nurkowanie nigdy nie jest za późno – uważa Wiesław Świder, wiceprezes Klubu Płetwonurków "Pionier" z Legnicy. Dlatego chętnie do zajęć pod wodą z roku na rok przybywa. Nurkowanie przestało być sportem dla twardzieli i supermanów. Uprawiać można je

każdy, także osoby niepełnosprawne. Jednym ograniczeniem są niektóre choroby i wady wrodzone, dlatego przed rozpoczęciem kursu niezbędne jest wykonanie badań lekarskich – mówi Robert Klein. Nurkowie twierdzą, że nurkowanie szybko staje się nie tylko przygodą, ale również miłością na całe życie. Nurkowanie, po odpowiednim przeszkoleniu, daje wiele przyjemności i jest znakomitą odskocznią od problemów dnia codziennego – mówi Wiesław Świder. Kto raz zanurzy się pod wodę i usłyszy bicie swojego serca, ten już nigdy nie porzuci tej formy relaksu!