

שימוש במערכת הצלילה

2



פרק 2

"אדם חייב ללמוד באמצעות התנסות:
למרות שחושבים שיוזעים;
אי אפשר להיות בטוחים עד שמתנסים".
סופוקלס



ב זכות הכרת פריטי הציוד שימשו אתכם בעת כניסתכם למים כבר ביצעתם צעד חשוב בהכשרתכם כצוללים. כעת, על מנת להמשיך ולהכין אתכם, נסקור כמה מיומנויות בסיסיות שבהן עליכם להתחיל לשלוט. הן אינן קשות, אך הן חשובות מאוד. קודם כל, כדי לדעת לצלול עליכם לדעת כיצד משתמשים בציוד הצלילה, שכן ציוד ומיומנויות כרוכים אלה באלה. כמו כן שליטה במיומנויות אלה תפחית את חששותיכם מהעובדה שאתם נמצאים לראשונה במים הפתוחים, ותרגול בהן יעשה את כל ההבדל בהפיכתכם לצוללים נינוחים ובטוחים.

2

מטרות פרק 2

בסיום פרק זה

- ◆ תבינו את המיומנויות הבסיסיות בצלילה חופשית ובצלילת מכשירים ותלמדו כיצד הן מתקשרות אל ציוד הצלילה בכל הקשור לדברים אלה:
 - ◆ לבישת ציוד הצלילה
 - ◆ הרכבת ציוד הצלילה
 - ◆ שימוש בציוד הצלילה
- ◆ תבינו את הנהלים הנכונים לגבי:
 - ◆ כניסה למים
 - ◆ העמקה והשוואת לחצים
 - ◆ ביסוס ציפה נייטרלית ושמידה עליה
 - ◆ עליה
 - ◆ חניות בטיחות
 - ◆ יציאה מהמים



מערכת הצלילה החופשית

לבישת הציוד

חליפת הצלילה

את חליפת הצלילה יש ללבוש בסדר הנכון ובזמן הנכון. בצעו את השלבים הבאים בסדר הנכון. כלל בסיסי בלבישת חליפת הצלילה הוא ללבוש אותה ממש לפני תחילת הצלילה. אם תלבשו חליפת צלילה זמן רב לפני הכניסה למים אתם עלולים לסבול מאי נוחות ומהזעת יתר.

מכנסיים. הפשילו את המכנסיים עד לברכיים, מהמותניים כלפי מטה. השחילו את הרגליים עד לברכיים וגלגלו את המכנסיים כלפי מעלה, על פני הירכיים והמותניים. ודאו שמפשעת המכנסיים צמודה ונוחה.



נעליים

הכניסו את כף הרגל פנימה עד כמה שהדבר אפשרי ללא מאמץ, ואז גלגלו את הנעל בחזרה מעל הקרסול. את שולי הנעל ניתן להכניס מתחת למכנסי החליפה או להחליקם מעל המכנסיים, וזאת בהתאם לסביבת הצלילה. אם בנעליים קיימים רוכסנים, אין צורך לגלגלן.





כובע

החזיקו את הכובע מאחור, משכו אותו אחורה מהמצח, מעל ראשכם, באופן שיכסה את השיער כולו. יש לדחוק ולהחליק את שפת הכובע מתחת לצווארון החלק העליון של החליפה. ייתכן שיהיה לכם קל יותר לחבוש תחילה את הכובע, ורק אז לרכוס מעליו את החלק העליון של החליפה.



חלק עליון

לבשו את החלק העליון של חליפת הצלילה בהשחלת כל זרוע בנפרד. סדרו את פתחי השרוולים מסביב לפרק היד ומשכו את השרוולים עד לבית השחי, כך שיהיו צמודים ונוחים, לא מדולדלים ובל מרווחים.

כפפות

את הכפפות יש ללבוש כמו כפפות רגילות, אולם צריך למשוך אותן על האצבעות ועל פרקי הידיים עד שיהיו צמודות היטב ונוחות. צוללים רבים מעדיפים לדחות את לבישת הכפפות, על מנת להשאיר את האצבעות חופשיות להכנת שאר הציוד ולבישתו. ניתן להשאיר יד אחת לא מכוסה, וללבוש את הכפפה השנייה לאחר שכל ההכנות הסתיימו. את שולי הכפפות יש להתאים בחפיפה עם שרוולי החליפה, על מנת לצמצם את חלחול המים.

חגורת משקולות

אם אתם משתמשים בחגורת משקולות, חגרו אותה רק כאשר כל חלקי החליפה במקומם. במקרים מסוימים, כפועל יוצא של סוג הציוד שלכם, ייתכן שחגורת המשקולות תהיה האחרונה בסדר הלבישה. מדריך הצלילה שלכם יסייע לכם בעניין זה בבוא הזמן.



2





מאזן ציפה

מאזן הציפה נלבש בקלות, כל עוד לא חובר למכל הצלילה. לבשו אותו וודאו שהוא מתאים לגופכם, שהוא צמוד ונוח ושהרצועות מכוונות היטב.



אם המאזן משוחרר יתר על המידה הוא עלול להתרומם בעת שחייה על פני המים או בכניסה למים. אסור שהמאזן יפריע להסרת חגורת המשקולות או להשלכתה.

מסכה

הניחו את המסכה על הפנים ומשכו את הרצועה אל מאחורי הראש. יש לכווון את הרצועה באופן שיאפשר למסכה "לשבת" היטב במקומה מבלי שתלחץ. כאשר הרצועה מונחת במצב הרצוי, קבעו אותה בניעולה.



קנה

הקנה ממוקם מצד שמאל של הראש (שכן הדרגה השנייה של הווסת מגיעה מעל כתף ימין) ומחובר לרצועת המסכה על ידי תפס הקנה. הקנה להיות ממוקם באופן שיאפשר להחזיק את הפייה בפה בנוחות, בעת שהצינור יהיה ניצב כאשר אתם מביטים כלפי למטה.



סנפירים

אם אתם נועלים את הסנפירים בעמידה הישענו ביד אחת, שלבו רגל אחת מעל השנייה בצורת הספרה 4 (יד לרגל נגדית) ונעלו את הסנפיר. מאחר שבעת נעילת סנפירים הקואורדינציה נפגמת, הם יהיו בדרך כלל הפריט האחרון שאותו תלבשו, וגם זאת רק בסמוך לנקודת הכניסה למים. בתנאים מסוימים ניתן לנעול את הסנפירים לאחר הכניסה למים.

את הסנפירים אפשר לנעול בתנוחת ישיבה או בעמידה תוך הישענות על בן הזוג.



כניסה למים

עליכם לבחור תמיד את הדרך המתאימה ביותר לתנאים הנתונים. הכניסה הטובה ביותר היא הקלה ביותר וזו שתפגע הכי פחות בחוש הכיוון בתנאים הנתונים. אסור שהכניסה למים תערער את מבנה ציוד הצלילה ותזיז דברים ממקומם. מרגע כניסתכם למים עליכם להיות מסוגלים לראות, לנשום ולצוף. לפני הכניסה למים חשוב לתכנן את הצלילה. תכנון הצלילה יידון בפירוט בפרקים הבאים.

הכניסה למים

בעודכם צפים פנו את האזור לפני שכן הזוג ייכנס וסמנו שהכל בסדר. צפו בכניסת בן הזוג והיו נכונים לעזור במידת הצורך. כלל בסיסי בצלילה הוא להיות מודע תמיד למצבו של בן הזוג ולמיקומו.



כניסה מהחוף

בכניסה מחוף שבו יש משברי גלים בסמוך לקו החוף, גררו את רגליכם לאחור בעודכם נעולים בסנפירים עד שתגיעו לעומק המספיק לשחייה, הסתובבו ושחו מתחת לגלים או דרכם. אם המים שקטים בסמוך לקו החוף, התקדמו בתוך המים, ללא סנפירים, עד שתגיעו לנקודה בגובה המותניים, נעלו את הסנפירים ושחו אל הים (כניסות מהחוף

ויציאות בו יידונו
בפירוט בפרק 5)



יחד עם זאת אנו מביאים כאן כמה כללים חשובים שעל פיהם תצטרכו – אתם ובן הזוג – לנהוג לפני הכניסה לצלילה:

1. החליטו על מקום הכניסה ולאיה כיוון תצללו.
2. החליטו היכן תצאו מהמים וודאו שאתו אזור נקי ממכשולים.
3. בררו אם יש זרמים ולאיה כיוון הם ייקחו אתכם.
4. בצעו בדיקת זוגות וודאו כי הציוד שלכם ושל בן הזוג מורכב כראוי, מותאם ופועל היטב.
5. נפחו את מאוזן הציפה שלכם באופן שיאפשר לכם לצוף לאחר הכניסה למים.
6. החליטו מי ייכנס ראשון למים, ואם אתם על החוף – האם תיכנסו יחדיו.



לעתים תצטרכו ללכת בעודכם נעולים בסנפירים – מצב מאוד לא נוח. לפיכך יהיה קל ובטוח יותר לגרור את הרגליים לצד הבריכה או סיפון הסירה, וכן על החוף בעת הכניסה למים רדודים והיציאה מהם.

כניסת ישיבה מבוקרת

כניסת ישיבה מבוקרת היא הדרך הקלה ביותר ואשר פוגעת במידה הקטנה ביותר בחוש הכיוון. היא מתבצעת משפות בריכה, מרציפים או סיפונים נמוכים, ורק כאשר המים שקטים. בצעו את הפעולות המפורטות להלן, תוך ישיבה על הקצה ברגליים כשרגליכם משתכשכות במים:

1. הניחו את שתי הידיים בצד אחד של הגוף, במידת האפשר, תוך אחיזה במשטח הישיבה.

2. תמכו בגוף בעזרת הזרועות, הסתובבו והחליקו בעדינות אל תוך המים. היתרונות בשיטת כניסה זו הם: היציבות נשמרת, בזכות המגע המתמיד עם משטח הישיבה, ומכת ההתנגשות עם המים קלה ביותר.



כניסה בצעד

כניסה בצעד, המכונה גם "צעד ענק", היא שיטת הכניסה הנפוצה ביותר. היא מבוצעת במצב עמידה, מרציף או מסיפון. פני השטח צריכים להיות יציבים למדי, כדי לאפשר שמירה על שיווי המשקל.

1. עמדו בקצה נקודת הכניסה, כשהסנפירים צמודים זה לזה.
2. החזיקו את המסכה במקומה ביד אחת ואת חגורת המשקולות ביד השנייה.
3. צעדו קדימה ברגל אחת לפני השנייה, עם הבהונות כלפי מעלה והעקבים כלפי מטה, והיכנסו למים כשרגליכם פשוטות בסגנון "המספריים".
4. החזיקו את הציוד במקומו עד שתעלו על פני המים ותוכלו לראות, לנשום ולצוף.



כניסה בקפיצה

שיטת הכניסה בקפיצה מתאימה לכניסות ממשטחים גבוהים. עם עזיבתכם את משטח הקפיצה הצמידו את הסנפירים זה לזה והחזיקו אותם במצב אופקי, כך שתנחתו במים כשכפות רגליכם כלפי מטה והבריכים מכופפות מעט על מנת לרכך את המכה.



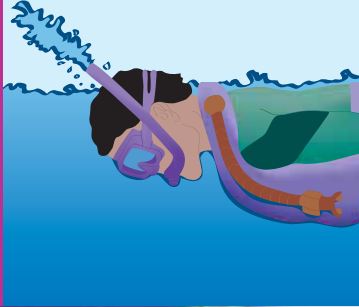
בשיטת הכניסה בקפיצה הסנפירים יאטו במידה ניכרת את כניסתכם למים. אולם בזמן הקפיצה תצטרכו, בכל זאת, להחזיק את המסכה ואת חגורת המשקולות במקומם.

בכל שיטת כניסה למים, מלבד הכניסה בישיבה, עליכם להחזיק את המסכה ואת חגורת המשקולות במקומם על מנת שלא ייפלו בזמן הכניסה. אחזו את הקנה בפה וודאו כי מאזן הציפה מנופח. היכנסו למים זה בעקבות זה וודאו כי אזור הכניסה פנוי ממכשולים.



השימוש בקנה

נשימה דרך קנה שונה מנשימה רגילה. היא מבוצעת בתהליך בן שלושה שלבים, המבטיח שתמיד תוכלו לנשום מבלי שתופרעו על ידי מים שחדרו לצינור.



1. רוקנו את הקנה על ידי נשיפה מהירה וחדה לתוכו. דרך זו נקראת "שיטת הירייה". ייתכן שתצטרכו לרוקן שוב, ממש לפני תחילת הנשימה באמצעות הקנה, על מנת לסלק את שאריות המים מתוכו.
2. התחילו לנשום בזהירות דרך הקנה. עצרו את הנשימה על מנת לשמור על עוד "הדף" אוויר לריקון נוסף.
3. הרגילו את עצמכם למתכונת זו – ריקון, נשימה ועצירה.

כאשר תצללו מתחת למים יחדרו מים לקנה. הדרך לריקון הקנה מתחת למים ובעת העלייה אל לפני המים נקראת "שיטת ההתרחבות".

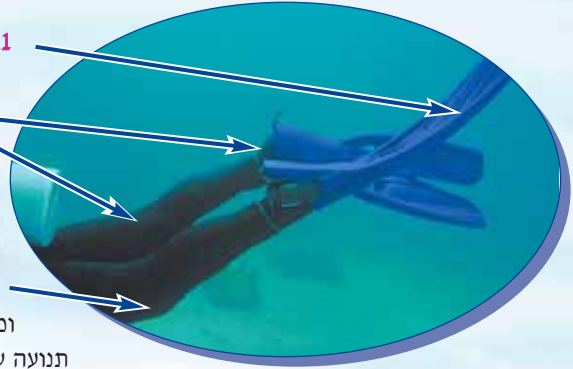


1. בעודכם מתקרבים אל פני המים הטו את ראשכם לאחור, כך שצינור הקנה יצביע כלפי מטה.
2. נשפו נשיפה קלה אל תוך הקנה. אוויר זה מתפשט עקב הירידה בלחץ עם העלייה אל פני המים, וכל שאריות המים נדחקות החוצה. הערה: קנים המצוידים בשסתומי ניקוי אוטומטיים מתרוקנים, על פי רוב, על ידי כוח הכבידה, עם כל נשיפה. בכל מקרה, שיטת הניפוח יכולה להתאים גם לקנה מסוג זה.
3. יש לרוקן את כל שאריות המים בשיטת הירייה, כמו בכל סוג של קנה.

שימוש בסנפירים

סנפירים מאפשרים לצולל לנוע במים תוך השקעת הרבה פחות מאמץ מאשר בלעדיהם. התנועה הנפוצה ביותר עם סנפירים היא גירסה מותאמת של תנועת הנפנוף שבה משתמשים השחיניים.

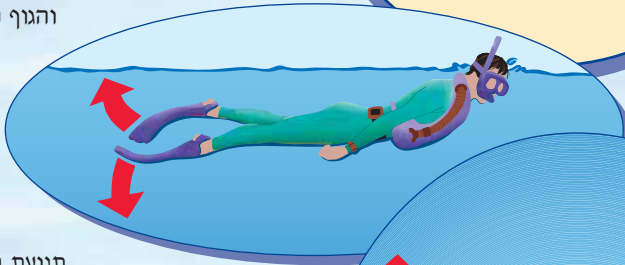
1. הרגליים נמתחות לאורך והבהונות בולטות.
2. הברכיים כפופות במקצת, הקרסוליים משוחררים ונעים קדימה ואחורה בתנועה הטבעית של הסנפיר.
3. התנועה איטית ורבת עוצמה, ומנצלת את מלוא אורך הרגל; זוהי תנועה שבה מהירך, ולא בעיטה מהברך.
4. במהלך שחייה מעל המים הקפידו לבצע ברגליים ובסנפירים את תנועות הנפנוף כמו מתחת למים.



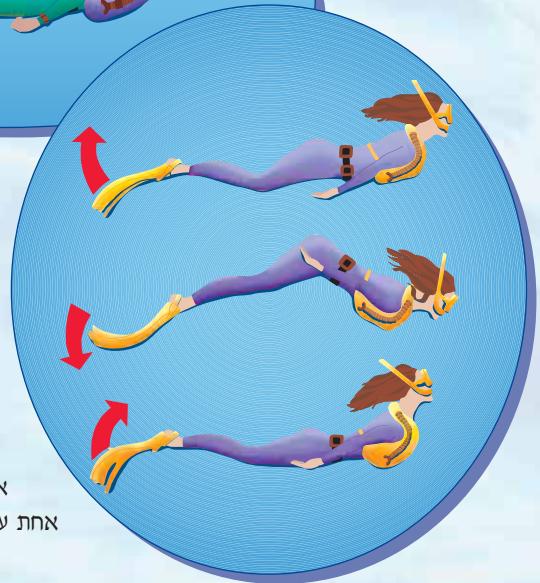
כח הסנפירים

הכוח שמעניק השימוש בסנפירים בעת השחייה מבטל לחלוטין את הצורך בשימוש בידים ובזרועות. אלה יכולות להישאר במצב נינוח לצדי הגוף, שלובות לפניו או לשמש לנשיאת ציוד נוסף. צולל שחש בנוח לא ישתמש בידיו או בזרועותיו לשחייה, מלבד לשם סיוע קל בעת סיבוב.

הכוח הטמון בתנועת הנפנוף בא מהרגל שמבצעת את התנועה כלפי מטה, בעוד הרגל המבצעת את התנועה כלפי מעלה מתכווננת לתנועת הכוח הבאה כלפי מטה. לפיכך הכוח מועבר לסירוגין מרגל לרגל בכל מחזור תנועה. בתנועת הדולפין נעשה שימוש בגוף כולו, ולא רק בתנועת הרגליים. הרגליים צמודות, והגוף נע בתנועה גלית.



תנועת הדולפין היא חנינית ונעימה, ומאפשרת גיוון בתנועה. נוסף על כך היא שימושית במקרים של אובדן סנפיר או של התכווצות בכף הרגל תוך ביצוע תנועה רגילה. בעוד בתנועות אחרות יש צורך בשני סנפירים, תנועת הדולפין מתאפשרת גם עם סנפיר אחד. למעשה, כדי לתרגל את תנועת הדולפין אפשר להסיר את אחד הסנפירים ולהניח כף רגל אחת על השנייה.





הערה אחרונה לגבי תנועת הסנפירים: היזהרו כשאתם מניעים רגליים וגופכם ניצב מעל השונית. הסנפירים נמשכים הרבה מעבר לכפות רגליכם, ואתם עלולים לגרום לנוזק רב לשונית על ידי שבירה של אלמוגים, הפרעה לבעלי חיים או ערבול הקרקעית. הביטו תמיד כלפי מטה, כדי לראות היכן אתם מניעים את הסנפירים.

השימוש באפודת הצלילה החופשית

ההנאה מהשימוש בקנה נובעת מהעובדה שאתם יכולים לנוח ולהירגע מעל המים, כשפניכם כלפי מטה ואתם נושמים. מרבית הצוללים החופשיים יכולים לשכב ברוגע על פני המים ולהביט כלפי מטה בעודם נושמים דרך הקנה, גם כשהם לבושים בבגד ים בלבד או בחליפת שחייה ללא אמצעי ציפה נוספים. חלקם מרגישים נוח יותר כשבאפודת הצולל שלהם ישנה כמות קטנה של אוויר, בעת שהם צפים על פני המים כשפניהם כלפי מטה.

יחד עם זאת, כאשר צוללים חופשיים מרימים את ראשם מעל המים, עליהם להניע את רגליהם או להוסיף ציפה על מנת לתמוך במשקל ראשם הנמצא מעל המים. על ידי ניפוח אפודת הצולל החופשי תוכלו לנוע ללא מאמץ כשראשכם למעלה, לדבר עם בן הזוג, להביט סביב על מנת לדעת את מקומכם או לתהות לגבי המתרחש מעל המים. אם יש באפודה אוויר לפני שאתם מבצעים צלילה, שחררו אותו על ידי לחיצה על כפתור ניפוח-ריקון ומעיכת האפודה או על ידי שימוש בשסתום פריקה (באפודות שבהן קיים פריט זה). כאשר אתם

שבים ועולים אל פני המים באפשרותכם, פשוט, לרוקן את הקנה ולהישאר שכובים כשפניכם כלפי מטה או לנפח את אפודת הצולל החופשי. השיטה הקלה ביותר לניפוח אפודת הצולל החופשי או מאזן הציפה על פני השטח נקראת "שיטת התנודה".



כפתור
ניפוח-ריקון

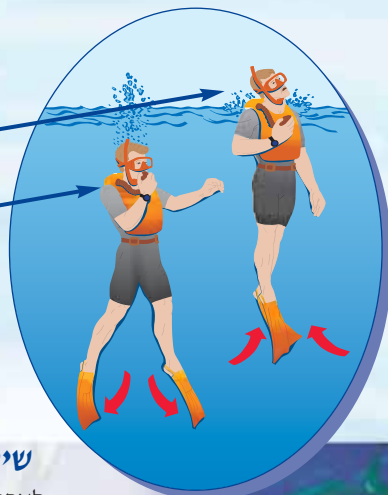
ציפת חירום

ישנן אפודות צלילה חופשית המצוידות במתקן CO₂, אשר מתנפחות במשיכת חוט. אלה מתאימות לשימוש במקרי חירום שבהם יש לנפח את האפודה באופן מיידי. כאשר משתמשים במכל CO₂ יש לדאוג להחליפו לפי שימוש חוזר באפודה.



לביצוע שיטת התנודה:

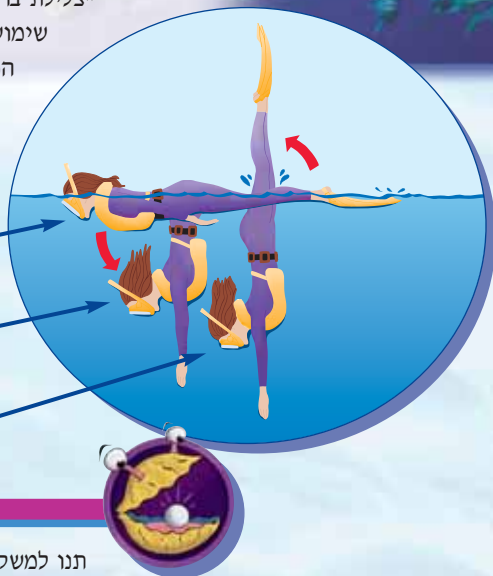
1. עלו אל פני המים בעזרת תנועת הסנפירים ושאפו אוויר.
2. בעודכם נחים ושוקעים חזרה אל המים נשפו אוויר אל תוך המאזן דרך צינור האינפלייטור.
3. חזרו על התהליך. לאחר כמה חזרות האפודה תהיה מנופחת דיה על מנת לאפשר לכם לצוף.



שיטות צלילה בפני המים

לאחר שתחושו בנוח עם ציוד הצלילה על פני המים, היו מוכנים לנסות כמה שיטות צלילה. קיימות שתי שיטות ירידה: "צלילת ברווז" ו"צלילת רגליים תחילה". בשתייהן נעשה שימוש בכוח הגוף לדחיפת הצולל כלפי מטה לתוך המים ושתייהן דורשות מעט מאוד אנרגיה. לפני הצלילה תצטרכו לשחרר את כל האוויר ממאזן הציפה. על מנת לבצע צלילת ברווז עליכם:

1. להתחיל כשפניכם מופנות כלפי מטה והגוף פרוש על פני המים.
2. להתקפל במותניים בתנופה קדמית קלה, באופן שפלג גופכם העליון ייצור זווית ישרה עם הרגליים.
3. להרים את הרגליים בניצב ומחוץ למים ולהתקדם לעבר הקרקעית.



תנו למשקל רגליכם לדחוף את הגוף כלפי מטה, ורק לאחר שהסנפירים שקעו החלו בתנועת הרגליים.

צלילות רגליים מבוצעות בעיקר ביערות אצות KELP או במקומות שבהם חופש התנועה על פני המים מוגבל.





על מנת לבצע צלילת רגליים:

1. התחילו את הצלילה כשאתם צפים וגופכם במצב מאונך ביחס למים.
2. הושיטו את רגליכם אחת לפנים והשנייה לאחור ופסקו את הזרועות לצדדים.
3. הניעו את שתי הרגליים יחד בכל הכוח, ובאותו זמן הביאו את הזרועות לצדי הגוף. המטרה היא להרים את הגוף מעל המים במהירות, ואז לצנוח בצורה חלקה אל מתחת למים.
4. כאשר אתם נמצאים מעל למים החזיקו את הזרועות לצדי הגוף ואת הרגליים צמודות זו לזו, תוך יצירת "טיל" שיחדור את המים ויוריד אתכם לעומק.
5. כאשר אתם נמצאים מתחת למים הניפו את הזרועות כלפי מעלה כדי להידחף לעומק, השתופפו, התגלגלו לפנים ושחו לעומק.

אחד למעלה אחד למטה

כאשר אתם מבצעים צלילה חופשית

עליכם, כמו גם על בן הזוג, לנקוט בשיטת הסירוגין – אחד למעלה ואחד למטה. כאשר אחד מכם צולל, השני נשאר על פני המים. זה שנשאר על פני המים יכול לצפות בצולל שמתחתיו ולהיות מוכן להגיש לו עזרה אם הוא נקלע לבעיה כלשהי.

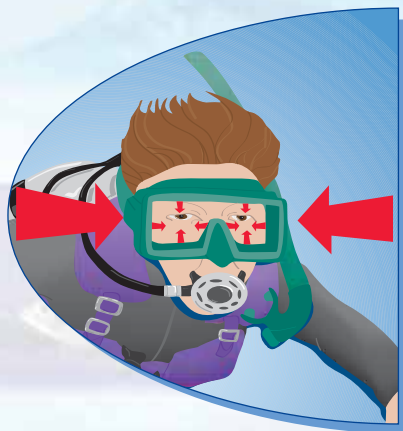
בעת עלייה בדקו לאן אתה מתקדמים והרימו זרוע מעל הראש כהגנה מפני מכשולים. כשעולים אל פני המים, לאחר צלילה חופשית, יש להשאיר את המסכה על הפנים ואת הקנה בפה, להפנות את הפנים כלפי מטה ולהתחיל לרוקן את הקנה. אם אתם מתכננים להישאר זמן מה על פני המים, נפחו את המאזן. אם אתם מתכננים לצלול שוב, תוכלו להישאר צפים על פני המים על ידי אחזקת מלאי אוויר בריאות בין נשימה לנשימה.



השוואת לחצים בעת העמקה

השוואת לחץ בתוך מסכה

אם הלחץ שבתוך חלל המסכה לא יעלה למידה שתשווה ללחץ הסביבה, תיווצר שאיבה שעלולה לגרום פגיעה המכונה "מערכת מסכה".



2



על מנת להשוות לחצים בתוך המסכה נשפו בעדינות דרך האף.

השוואת לחצים באוזניים

מערכת אוזן נמנעת על ידי "פמפוס" – סתימת האף בצביטה בין האגודל והאצבע המורה, תוך ניסיון נשיפה בעדינות דרך האף. פעולה זו משווה את הלחץ שבאוזן התיכונה לזה של המים הלוחצים מבחוץ. גם פיהוק, בליעה או הנעת לסתות מצד לצד יכולים להשוות את הלחץ בזמן צלילה.



אם אתם מתקשים להשוות לחצים בהעמקה עצרו או עלו כמה מטרים, עד שאי הנוחות תחלוף ותצלילו להשוות לחצים. לעולם אין להתעלם מכאב או מאי נוחות. אם השוואת הלחצים אינה אפשרית – אל תצללו.

השוואת לחצים

היזהרו לא לנשוף חזק מדי כאשר האף והפה סגורים, שכן הדבר עלול לגרום נזק באוזן הפנימית. זכרו לשחרר את האף בפמפום כדי לאפשר שחרור אוויר לתוך המסכה ולמנוע מעיכת מסכה.

על מנת להימנע מקשיים בהשוואת לחצים התחילו בפעולה זו לפני הירידה, עם הכנסת הראש למים, והמשיכו בה ברציפות במהלך כל ההעמקה. לעולם אין לחכות להתהוות מצבים של אי נוחות, לחץ או כאב – את השוואת הלחצים יש לבצע עוד לפני שתהיה התחושת אי הנוחות הזדמנות להופיע.

השוואת לחצים בסינוסים

באופן נורמלי הלחץ בתוך חלל הסינוס ישווה בעצמו במהלך ההעמקה. חסימת פתחי הסינוס כתוצאה מגודש, הנובע מהצטננות, מאלרגיה, מזיהום או מכל סיבה אחרת, יכולה לגרום למעיכת סינוס כואבת. אינכם יכולים לצלול אם הלחצים בסינוס אינם משתווים. צוללים הסובלים ממחלות סינוס כרוניות חייבים להתייעץ עם רופא צלילה לפני שיוכלו לצלול.

יציאות מהמים

היציאה מהמים צריכה להתבצע תמיד בדרך הבטוחה והקלה ככל האפשר. אם אתם משתמשים בסולם כדי לצאת מבריכה, לעלות על סיפון צלילה או על רציף, עליכם להסיר את הסנפירים ולהניח אותם על המשטח, או להשחיל זרוע דרך רצועות הסנפירים (אם הם מצוידים ברצועות), ורק לאחר מכן לטפס על הסולם.



לעולם אל תטפסו על סולם כשהסנפירים על רגליכם, אלא אם הסולם מיועד לכך.

אם אתם מסירים את הציוד או מוסרים אותו לאדם הנמצא על הסירה או על הרציף, השאירו את הסנפירים על רגליכם עד לרגע שבו אתם עומדים לצאת מן המים.

במועדון הצלילה שלכם מתקיימים קורסי התמחות בנושאים שונים, כגון התמחות בצלילה מסירה. בקורס זה תלמדו שיטות שונות לכניסה ויציאה מהמים בתנאים סביבתיים שונים.



ביציאה אל החוף שחו או זחלו למקום שבו תוכלו לעמוד ולהסיר את הסנפירים בקלות, ואז צאו מהמים. שיטות יציאה אל החוף יידונו בהרחבה בפרק 5.



בכל יציאה מהמים שמרו על כמות מספיקה של אוויר במאזן, למקרה שתפלו חזרה למים.



2



צלילת מכלים

הרכבת יחידת ה-SCUBA

בהרכבת יחידת ה-SCUBA קיים סדר פעולות קבוע. בצעו את ההרכבה בכל פעם באותו אופן, וכך תבטיחו ששום דבר לא יישכח.

1. בדקו את המצב הכללי של המכל ושל הברז. פתחו את הברז בעדינות, על מנת להוציא לכלוך אפשרי מהפתח, ורחצו את האוויר היוצא ממנו (אם תחושו בריח כלשהו אל תשמשו במכל זה. האוויר במכל הצלילה אמור להיות נקי, יבש ונטול ריח). לאחר שסגרתם את ברז המכל בדקו את ה-O-ring. אם הוא חסר או שחוק מאוד – החליפו אותו. סובבו את המכל באופן שפתח יציאת האוויר יהיה מופנה מכם והלאה.





2. חברו את מאזן הציפה אל המכל. התחילו בכך שהאבזם של חבק המכל יהיה מופנה אליכם. במצב זה המכל נמצא ביניכם לבין המאזן. בדקו את מצב האבזם, החליקו את רצועת החבק על המכל (המדריך שלכם יראה לכם את המקום המדויק לקיבוע החבק, שכן הדבר עשוי להשתנות בהתאם לסוג המאזן שבו אתם משתמשים). האבזם צריך להיות נעול חזק, ונטול סדקי מאמץ או עיוות. הרימו את היחידה על ידי אחיזה ברצועת המאזן ביד אחת וחבק המכל ביד השנייה. במצב זה המכל אמור לא להחליק. אם הוא מחליק יש להדק את המערכת.



2

1. ייתכן שתצטרכו להרטיב את רצועת החבק, וזאת משום שהניילון נוטה להימתח במים.

2. זכרו לבדוק את תג השירות של מאזן הציפה, כדי לוודא שהמאזן תוחזק כראוי.



3. בדקו את הווסת. חסירו את מכסה הדרגה הראשונה ובדקו את המסנן. צבעו אמור להיות אפור, והוא אמור להיות נקי לחלוטין מכל לכלוך או זיהום. אם הצבע אינו אפור, או אם יש על המסנן לכלוך כלשהו, מסרו את הווסת לבדיקה במועדון הצלילה בטרם תעשו בו שימוש. בדקו את הפייה שעל גבי הדרגה השנייה וודאו שהיא תקינה.



4. חברו את הווסת למכל. החזיקו את הדרגה הראשונה של הווסת ביד שמאל ואת הדרגה השנייה ביד ימין, למצב שבו הדרגה השנייה תהיה מעל כתף ימין של מאזן הציפה. הניחו את גשר הווסת על ברו המכל, כווננו את פתח הדרגה הראשונה של הווסת באופן שייצמד לברז המכל, ואז סגרו בעדינות את הבורג בדרגה הראשונה בעלת הגשר, או הבריגו דרגה ראשונה בעלת חיבור DIN, עד אשר הווסת "יתיישב" על המכל בצורה יציבה.



2



מכיוון שהאטימה נעשית על ידי לחץ גבוה ובעזרת אטמי ה-O-ring, אין צורך ביותר מהידוק קל ביד להשגת חיבור יציב.

5. חברו את צינור האינפלייטור.

חברו את צינור האינפלייטור מהדרגה הראשונה של הווסת אל חיבור האינפלייטור של מאזן הציפה.





לפני פתיחת ברז המכל:

◆ נסו לנשוף דרך שתי הדרגות השניות. שלא כמו השאיפה, הנשיפה אמורה להיות קלה. אם אינכם מצליחים לנשוף ייתכן ששסתום הפליטה תקוע. על פי רוב ניתן להתגבר על כך בקלות, על ידי טבילת הווסת במים על מנת להחליש את כוח ההדבקה הקל שנוצר בין שסתום הפליטה לבין בית הדרגה השנייה, ואז לנסות פעם נוספת לנשוף דרך הדרגה השנייה. כאשר הווסת מתחיל לאפשר נשיפה קלה, בדקו שעדיין אין באפשרותכם לשאוף. כך תודאו ששסתום הפליטה מתפקד כראוי.

◆ נסו לשאוף בעדינות מכל אחת מהדרגות השניות. אם השאיפה אפשרית, הדבר מעיד על בעיה באמינות הדרגה השנייה. ייתכן שהדיאפרגמה מנוקבת, או ששסתום הפליטה חסר או אינו מקובע למקומו. אל תשמשו בווסת לפני שהוא ייבדק ויאושר על ידי טכנאי מוסמך.

◆ בדקו את מצב הפיות וודאו כי הן מחוברות כראוי. הפייה חייבת להיות שלמה, ללא סדקים על פניה. הפייה מחוברת לדרגה השנייה במהדק פלסטיק (אזיקון). המהדק אמור להיות מהודק כראוי ולהחזיק היטב את הפייה במקומה, גם כאשר מושכים אותה.

◆ בדקו את המחווניים. גם מד הלחץ וגם מד העומק צריכים, בשלב זה, להורות אפס.

◆ הפכו את המד כלפי מטה והרחיקו אותו מכם ומהעומדים סביבכם.



6. פתחו לאט את ברז המכל. אם אתם שומעים דליפה, עצרו ונסו לקבוע מהי הבעיה. אם אין דליפות פתחו את הברז עד הסוף, בדקו את הלחץ במכל וודאו כי במכל יש כמות מספקת של אוויר. בצעו מחדש את הבדיקה של שאיפה ונשיפה מהדרגה השנייה, והפעם, תוך כדי הבדיקה הביטו במד הלחץ.



כל תנודה במחוג מצביעה על חסימה או על ברז סגור חלקית. ודאו תחילה כי ברז המכל פתוח, ואם הבעיה אינה בברז מסרו את הווסת לבדיקה אצל טכנאי מוסמך.



2

7. נפחו ורוקנו את מאזן הציפה. נפחו ורוקנו את מאזן הציפה הן בעזרת הפה והן בשיטה המכנית. על ידי כך תוודאו תפקוד תקין של האינפלייטור ושל שסתומי הפריקה.



8. השכיבו את יחידת ה SCUBA. משסיימתם להרכיב את היחידה הניחו אותה על צדה, במקום קל לגישה או במתקן המיועד להחזיקה בעמידה.



לבישת יחידת ה-SCUBA

קיימות שלוש שיטות בסיסיות ללבישת יחידת ה-SCUBA:



1. **ממצב ישיבה.** לבישת היחידה ממצב ישיבה היא השיטה הנוחה ביותר, אולם לא תמיד ניתן להשתמש בה. סירות צלילה מצוידות, על פי רוב, במשטח מוגבה מיוחד, שעליו מניח הצולל את יחידת ה-SCUBA עד שעת הצלילה.



2. **ממצב עמידה בסיוע בן הזוג.** בעודכם עומדים כשגבכם אל בן הזוג בקשו ממנו להרים את היחידה לגובה שיאפשר לכם להשחיל את זרועותיכם אל בין רצועות המאזן. הישארו במצב זה בעת שאתם מבצעים שינויים והתאמות. בן הזוג צריך להחזיק את המכל בברז ובתחתית.



אם אחד מכם חוק יותר, הוא זה שצריך ללבוש ראשון את יחידת ה-SCUBA.



3. **בתוך המים.** שיטת לבישת יחידת ה-SCUBA בתוך המים משתנה בהתאם לנסיבות. קיימות סירות צלילה מצוידות בחבל צף, שעליו נשלחת יחידת ה-SCUBA אל הצולל הנמצא במים. במקרה זה בן הזוג יסייע לכם לשים את היחידה על גופכם. ישנן שיטות ללבישת יחידת ה-SCUBA גם ללא עזרה.

בדיקת בן הזוג לפני הצלילה

בדיקת בן הזוג היא נוהל בטיחות, שבו אתם ובן הזוג בודקים זה את ציודו של זה, מסייעים בהתאמות ומוודאים כי שניכם מוכנים להיכנס למים.

◆ בצעו בדיקה חזותית של בן הזוג, מכף רגל ועד ראש. האם רצועת המסכה נמצאת במקומה? האם הצינורות נמצאים בזווית הנכונה ובמקום הנכון, ומוחזקים היטב במקומם באופן שלא ייתפסו או ייגררו? האם המאזן חגור וצמוד היטב? האם מערכת התרת חגורת המשקולות נגישה? הרי אינכם רוצים שפריט ציוד כלשהו יהיה רפוי או משוחרר. ציוד רפוי חשוף לנזק, קשה לאתרו מתחת למים והוא יכול להזיק ליצורים ימיים רבי ערך.

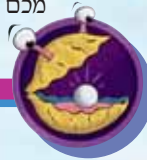
שים לב

בכל שיטה שבה תשתמשו ללבישת יחידת ה-SCUBA, עליכם לוודא כי המאזן אינו מפריע לחגורת המשקולות, אשר חייבת להיות חופשית וקלה לשחרור. אם המאזן שלכם כולל משקולות משולבות, בדקו כי כיסי המשקולות נמצאים במקומם וכי אתם יודעים היטב כיצד להשליכן במקרה חירום.

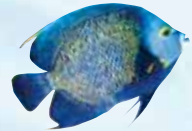


2

◆ בצעו בדיקה ידנית. ודאו שברז מכל הצלילה שלכם ושל בן הזוג פתוח, בדקו את מד הלחץ על מנת לוודא שבמכל יש מלאי מספיק של אוויר, בדקו היכן ממוקם מקור האוויר החלופי של בן הזוג והאם הוא מוחזק במקומו כראוי. כמו כן ודאו שכל אחד מכם יודע להשתמש במערכת המשקולות של בן הזוג השני.



בבדיקת בן הזוג דאגתכם העיקרית היא לוודא כי שניכם מוכנים להיכנס למים. אם, מסיבה כלשהי, אתם או בן הזוג אינכם בטוחים כי "כל המערכות מוכנות" – אל תיכנסו למים עד אשר תהיו מוכנים.



דרכי כניסה למים בצלילת מכלים

שיטות הכניסה למים בצלילת מכלים ובצלילה חופשית זהות. אולם בכניסה עם ציוד מלא עלולים להיות יותר סיכונים, וזאת בשל המשקל והנפח הגדולים. היכנסו למים כשאתם יודעים כי המקום שבו אתם מתכוונים להיכנס נקי ממכשולים לכם ולציוד,



כניסה מבוקרת מישיבה



כניסה בצעד



כניסה בקפיצה

כולל המשטח שממנו אתם נכנסים או כל דבר במים עצמם.



ייתכן שמיד עם הכניסה למים תתחילו

לשקוע. לכן חשוב להקפיד שהמסכה נמצאת על הפנים כדי שתוכלו לראות, שהווסת נמצא בפה כדי שתוכלו לנשום ושמאזן הציפה מנופח באופן שיאפשר לכם לצוף.

שימוש במסכה

אוויר חם הנמצא בתוך המסכה מתעבה כאשר מים קרירים מקיפים אותה. הדבר גורם ליצירת אדים על העדשה, ואלה מגבילים את הראייה. פתרו בעיה זו בעזרת חומר לניקוי מסכות וצפו את העדשה בתמיסה מסירת אדים בטרם תרטיבו את המסכה. עד כה נתקלתם כבר פעמים אחדות במושג "ריקון מסכה". בצלילה חופשית זוהי פעולה פשוטה. כמויות קטנות של מים יחדרו, בסופו של דבר, אל תוך המסכה. על מנות לרוקן את המסכה מהמים האלה עליכם לעלות אל פני המים או לעמוד, אם יש בכך צורך, ולהרים את תחתית המסכה בעזרת האגודלים. על ידי כך תאפשרו למים לצאת.

ניקוי מסכה

אם אתם משתמשים במסכה חדשה

עליכם, קודם כל, לנקות את כיסוי

הסיליקון אשר מכסה את פנים

העדשה, בטרם תשתמשו בחומר

נגד אדים. עשו זאת בעזרת

תמיסה מסחרית לניקוי מסכות

ואחר כך בעזרת מים.



לריקון מסכה מתחת למים:

1. לחצו בעדינות את חלקה העליון של המסכה כנגד המצח, כשמבטכם מופנה כלפי מעלה.
2. נשפו בצורה איטית אך סדירה דרך האף, תוך הטיית ראשכם לאחור ומבטכם כלפי מעלה. האוויר הננשף ידחוק את המים דרך תחתית המסכה. אם המסכה שלכם מצוידת בשסתום ריקון, רכזו את המים בתחתית המסכה, החזיקו אותה על פניכם ונשפו לאט דרך האף.



שימוש בדרגה השנייה של הווסת

נשימה באמצעות הדרגה השנייה של הווסת היא קלה למדי, כשמתרגלים אליה. הנשימה באמצעות הווסת מורכבת משאיפה יציבה ואיטית ואחריה נשיפה רגועה. אין מה למהר, הירגעו ותנו לאוויר להשתחרר באופן טבעי בכל נשיפה. חשוב לפתח את ההרגל לנשום כל הזמן דרך הדרגה השנייה. אין לעצור את הנשימה אף פעם. אם הדרגה השנייה נמצאת מחוץ לפה, למדו את עצמכם לנשוף תמיד זרם יציב ורציף של בועות. זכרו לנשום נשימות איטיות וארוכות.



ריקון הדרגה השנייה

בכל פעם שחודרים מים אל תוך הפייה של הדרגה השנייה יש צורך לרוקנם. השיטה הנפוצה ביותר לריקון הווסת היא לנשוף אל תוך הפייה בעוצמה רבה מהרגיל ולהוציא את המים דרך שסתום הפליטה. את הדרגה השנייה ניתן גם לרוקן על ידי לחיצה קלה על כפתור הריקון. בצעו תמיד שאיפה לאחר ריקון הווסת.



כפתור ריקון דרגה שניה

החזרת הדרגה השנייה

אם הדרגה השנייה של הווסת נשמטת מהפה מתחת למים זכרו להמשיך לנשוף, ולא לעצור את הנשימה. על מנת להחזיר את הדרגה השנייה:

1. מתחו את זרוע ימין כלפי מטה והצידה וגרפו את הצינור שמתחת.



2. אם אינכם מצליחים לאתר את הצינור מיד, הסתובבו והטו את גופכם מעט ימינה, באופן שכוח הכבידה ימשוך כלפי מטה את הדרגה השנייה, לתוך שדה הראייה שלכם (גם בן הזוג יכול לעזור).



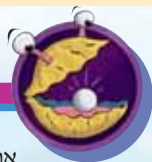


3. משהשיגה ידכם את הווסת ואתם מוכנים להחזירו לפה, עליכם לרוקן אותו ממים לפני שתשאפו שוב.

4. לאחר הריקון יש לשאוף לאט ולוודא שלא נותרו מים בתוך הפייה.



שיטה נוספת היא להושיט יד מעבר לכתף, אל הדרגה הראשונה של הווסת המחוברת אל ברו המכל, ולעקוב במישוש אחר המשך הצינור עד לדרגה השנייה. כאשר הדרגה השנייה של הווסת תהיה בידכם המשיכו בשלבים 3-4 כפי שפורטו לעיל.



אם אינכם יכולים לאתר את הדרגה השנייה הראשית, תוכלו לנשום ממקור האוויר החלופי עד לאיתורה.

שימוש בקנה בצלילת מכלים

קיימות כמה סיבות לשימוש בקנה בעת צלילת מכלים:

- ◆ שמירה על האוויר במכל בזמן התנועה על פני המים.
- ◆ שחייה על פני המים מנקודת הכניסה עד לנקודת השקיעה, ומנקודת העלייה עד לנקודת החזרה.
- ◆ בים גלי או רוגש, כאשר יש אפשרות לשאוף מים, לדוגמה – כשיוצאים לחוף בגלים, יש צוללים שיעדיפו שימוש במערכת הנשימה.





נהלים על פני המים

על פני המים הקפידו שיהיה מספיק אוויר במאזן הציפה, על מנת שתוכלו לצוף בנוחות ללא תנועת רגליים וביצוע התאמות נוספות.



שקיעה

את השקיעה יש לבצע לאט, כשהגוף בתנוחה אנכית. כך יוכל הצולל לשלוט על מהירות השקיעה ולהשוות לחצים בהדרגה. הימנעו מפגיעה בקרקע ומחריגה מגבולות העומק שנקבעו.

1. להתחלת ההעמקה התחילו במצב של צלילת רגליים.

2. החזיקו באינפלייטור מעל הראש, ביד שמאל, ושחררו אוויר ממאזן הציפה על ידי לחיצה על כפתור הריקון או משיכת מנגנון צינור האינפלייטור להפעלת שסתום הריקון.

3. כאשר המאזן יתרוקן לחלוטין נשפו והירגעו, על מנת לרדת אל מתחת לפני המים. ייתכן שתצטרכו לבצע שקיעה בשיטת "רגליים תחילה", כדי לסייע לעצמכם במטר הראשון.



לעולם אין לעזור לבן הזוג בירידה על ידי משיכתו אל מתחת למים, אלא אם התבקשתם לעזור. עזרה לבן הזוג כשהוא אינו מצפה לה עלולה ליצור בעיות.



4. ככל שהעמקה גוברת, חליפת הצלילה הולכת ונדחסת עקב הלחץ הגדל. בשל ההפחתה ביכולת הציפה של החליפה יש להוסיף מנות קטנות של אוויר למאזן, כדי לשלוט בהעמקה.

5. כאשר אתם מתקרבים לעומק שבו תרצו להתייצב, הוסיפו במידת הצורך עוד אוויר למאזן, על מנת לרחף בתוך המים. מטרתכם היא להגיע לציפה נייטרלית – מצב שבו אתם לא שוקעים ולא צפים.

◆ הקפידו לא להוסיף יותר מדי אוויר, שכן הדבר יביא אתכם לציפה חיובית שתגרום לכם להתחיל לעלות למעלה. הדרך הטובה ביותר היא הוספת אוויר בצורה מדודה.

שימוש במאזן ציפה

בצלילת מכשירים מאזן הציפה משמש

לארבע מטרות בסיסיות:

1. ציפה על פני המים.
2. שליטה על ההעמקה.
3. חשגת ציפה נייטרלית בעומק ושמידה עליה.
4. סיוע בעלייה.

מינימום
הצלילה
SSI
מקסימום

6. בזמן ההעמקה הביטו מדי פעם כלפי מטה, כדי לוודא לאן אתם צוללים. כך תימנעו מהתנגשות בשוניית האלמוגים או בבעלי חיים ימיים.

ציפה נייטרלית במהלך הצלילה

כשאתם משנים עומקים במהלך הצלילה, תלמדו כיצד להתאים את הציפה לשם מיצוי ההנאה והחופש שבהישארותכם במצב של ציפה נייטרלית. כאשר אתם מעמיקים, הוספת אוויר למאזן הציפה תאפשר לכם להימנע משקיעה לא מבוקרת. כאשר אתם עוברים למים רדודים יותר, שחרור אוויר ימנע מכם לצוף כלפי מעלה. הנה בדיקה פשוטה, שתאפשר לכם לוודא כי אתם בציפה נייטרלית: עצרו כל תנועה, שאפו שאיפה עמוקה וראו אם אתם עולים מעט, ואחר כך נשפו נשיפה ארוכה והרגישו שאתם שוקעים.

איזון

צולל השוקע במים במצב של

איזון, עולה ויורד מעט עם כל נשימה. שיפור מיומנויות האיזון הוא אימון מהנה, אשר מסייע לעשות את הצלילה קלה ונוחה יותר.

מינימום
הצלילה
SSI
מקסימום

עלייה וציפה על פני המים

אתם ובן הזוג צריכים להחליט מתי ברצונכם לעלות. סמנו זה לזה כי אתם מוכנים, ואז עלו יחדיו. מטרתכם היא עלייה איטית, ללא מאמץ, תוך ביצוע חניית בטיחות בעומק 5 מ'. לפני תחילת העלייה ודאו כי אתם בציפה נייטרלית. אם זה לא כך, הוסיפו כמות קטנה של אוויר אל מאזן הציפה לשם השגת ציפה נייטרלית. בצעו תנועות סנפירים עדינה כדי להתחיל לעלות.



2

במהלך העלייה הלחץ יפחת, ועקב כך יקבל מאזן הציפה שלכם ציפה חיובית יותר. הדבר יסייע בעדכם לעלות ויאפשר לכם לבצע תנועות בעיטה כלפי מעלה ללא מאמץ.

חבל אנך

שימוש בחבל אנך, הן להעמקה והן לעלייה, הוא רעיון טוב, אם התנאים הסביבתיים ואתר הצלילה מאפשרים זאת. חבל האנך מאפשר לכם להישאר בקרבת בן הזוג, מקנה לכם שליטה טובה יותר בקצב העלייה והירידה ומאפשר עצירה להשוואת לחצים או לפתרון בעיות קלות. במהלך הקורס המדריך יחליט אם יש מקום לשימוש בחבל אנך. לאחר שתוסמכו יהיה עליכם לשקול בעצמכם, בכל צלילה, את התועלת שבשימוש בחבל אנך.

3. השתמשו במחשב הצלילה או במד העומק ומד הזמן כדי לשלוט במהירות העלייה. במרבית המחשבים קיים מחוון למהירות העלייה, שמהבהב או מציג הודעה כאשר קצב העלייה שלכם מהיר מדי.

◆ האוויר במאזן הציפה יתפשט במהלך העלייה ויגביר את הציפה שלכם באופן ניכר.

◆ לחצו על כפתור שחרור האוויר או משכו בחוט שחרור האוויר, על מנת לאפשר לאוויר לצאת בזמן שאתם עולים.

◆ הסתכלו על המחשב או מד העומק ומד הזמן, כדי לוודא כי אינכם עולים בקצב מהיר מתשעה מטרים בדקה. אם אתם משתמשים במד עומק ומד זמן לניטור מהירות העלייה, דעו כי עלייה של תשעה מטרים אמורה לארוך 60 שניות.

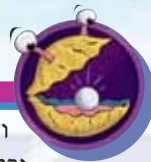
אין לעלות בקצב מהיר מתשעה מטרים בדקה.





◆ כאשר אתם מתקרבים לעומק 5 מ', שחררו אוויר בכמות שתאפשר לכם לעצור את העלייה ולהישאר בציפה נייטרלית בעומק 5 מ', לשם ביצוע חניית בטיחות. נושא חניות הבטיחות יוסבר בפירוט בפרק 4.

4. במהלך העלייה הסתכלו למעלה, הקשיבו לרעש סירות וודאו שהדרך פנויה.



ודאו כי אתם נושמים כל הזמן בצורה סדירה, ובמיוחד שימו לב לעניין הנשימה במהלך העלייה; עצירת נשימה במהלך העלייה עלולה לפגוע בריאות. נושא זה יוסבר בפירוט בפרק 3.

5. כפי שציינו, אל תנסו לעזור לבן הזוג במהלך העלייה, אלא אם נתבקשתם לעשות זאת. הגשת עזרה לבן הזוג כשהוא אינו מצפה לה עלולה לגרום בעיות.

6. כאשר אתם על פני המים, השאירו את המסכה על הפנים ואת הווסת בפה ונפחו את מאזן הציפה.

7. לאחר שהתייצבתם אתם יכולים לעבור לנשום מהקנה, על מנת לחסוך באוויר שבמכל.

יציאות

כמו בכניסות, השיקול העיקרי ביציאה מהמים הוא לעשות זאת בצורה קלה ונוחה. שינויים בדרכי היציאה נובעים מגורמים סביבתיים ומסוג הצלילה שאותה אתם מבצעים. ככלל, בשעת היציאה השאירו את הציוד במקומו ואת המאזן במצב מנופח, עד שתצאו מהמים באופן מוחלט. עליכם להחליט, עוד לפני הכניסה למים, לתכנן נקודת יציאה ולבחור דרך יציאה.



יציאה לסירה

כאשר יוצאים מהמים לסירה, דרך היציאה תלויה בעיקר בקברניט או בהעדפותיו של מוביל הצלילה. הם עשויים לייעץ לכם לחלוץ את הסנפירים ולטפס לסירה, או להסיר את הציוד בעודכם במים ולמסור אותו למישהו שנמצא על הסיפון. כאשר מסירים ציוד צלילה בתוך המים יש להתחיל בחגורת המשקולות.



על אף שדרכי היציאה נבדלות זו מזו, להלן כמה כללים שעליהם יש להקפיד:

1. לעולם אל תטפסו על סולם כשאתם נעולים בסנפירים, אלא אם הסולם תוכנן לשימוש זה.

2. בטרם תסירו את מאזן הציפה בתוך המים, ודאו כי יש בו אוויר.

3. עזרו תמיד לבן הזוג לשמור על יציבות וסייעו לו בהורדה והעלאת הציוד לסירה.



יציאה לחוף

ביציאה בתנאי מים שקטים ובחוף בעל מדרון קל, כמו בחוף חולי, אתם ובן הזוג צריכים לשחות יחדיו למקום שבו תוכלו לעזור זה לזה לחלוץ סנפירים בבטחה, ולאחר מכן להיעמד ולהתחיל להתקדם החוצה בהליכה.

באזור משברים או במקום שבו קיימת גישה "פתאומית" לחוף, כגון שונית, אפשרו למים לשאת אתכם כמה שיותר קרוב לכיוון החוף, ואז אחלו לנקודה שבה תוכלו לחלוץ את הסנפירים בבטחה ולהתקדם החוצה.



סיכום

עד כה דנו בתתי-מערכות של מערכת ציוד הצלילה וסקרנו כיצד הן פועלות. למדתם מדוע יש צורך בכל אחד מרכיבי הציוד וכיצד להשתמש בכל רכיב. כעת אתם מבינים מדוע ציוד צלילה איכותי הוא חלק בלתי נפרד מהדרישות ואת תרומתו של ציוד כזה לתחושת הנוחות שלכם.

בפרקים הבאים, בהסתמך על הידע החדש שרכשתם לגבי ציוד הצלילה, נדון בהשפעת הצלילה והלחץ עליכם ועל הציוד שלכם ונסביר כיצד לתכנן צלילה בטוחה.



שאלות מדריך הלימוד - פרק 2

1. את חליפת הצלילה יש ללבוש בסדר הנכון ובזמן הנכון. בצעו את השלבים הבאים בסדר הנכון. כלל בסיסי בלבישת חליפת הצלילה הוא ללבוש אותה _____.

2. במקרים מסויימים, כפועל יוצא של סוג הציוד שלכם, יתכן ש _____ תהייה אחרונה בסדר הלבשה.

3. לעתים תצטרכו ללכת בעודכם נעולים בסנפירים - מצב מאוד לא נוח. לפיכך יהיה קל ובטוח יותר לגרור את הרגליים _____ או על _____, וכן על החוף בעת הכניסה והיציאה _____.

4. התנועה הנפוצה ביותר עם סנפירים היא גירסה מותאמת של _____ שבה משתמשים השחינים.

5. הכוח שמעניק השימוש בסנפירים בעת השחייה מבטל לחלוטין את הצורך בשימוש _____ ו _____ אשר יכולות להישאר נינוחות לצדי הגוף, שלובות לפניו או לשמש לנשיאת ציוד נוסף. צולל שחש בנוח לא ישתמש בידי או בזרועותיו לשחייה, מלבד לסיוע קל בעת סיבוב.

6. הסנפירים נמשכים הרבה מעבר לכפות רגליכם, ואתם עלולים לגרום _____ לשונית על ידי שבירה של אלמוגים, הפרעה לבעלי חיים או ערבול הקרקעית. הביטו תמיד למטה כדי לראות היכן אתם _____.

7. בעת _____ הסתכלו לאן אתם מתקדמים והרימו זרוע מעל הראש כהגנה מפני מכשולים.

8. כאשר אתם מבצעים צלילה חופשית עליכם, כמו גם על בן הזוג, לנקוט _____.

9. על מנת להשוות לחצים בתוך המסכה _____ דרך _____.

10. מערכת אוזן נמנעת על ידי _____

והאצבע המורה ו _____ בעדינות דרך האף.

11. הרכבת ציוד הצלילה.

(1 נפחו ורוקנו את מאזן הציפה

(2 פתחו לאט את המכל

(3 הרכיבו את הווסת על המכל

(4 השכיבו את יחידת ה- SCUBA

(5 בדקו את הווסת

(6 הרכיבו את מאזן הציפה על גבי המכל

(7 חברו את צינור האינפלייטור

סמנו את הסדר הנכון שבו יש להרכיב את יחידת ה- SCUBA:

I. 2,3,5,6,7,1,4

II. 6,5,3,7,2,1,4

III. 6,5,7,3,1,2,4

IV. 5,6,2,1,7,3,4

V. 4,1,2,7,3,6,5

12. בכל שיטה שבה תשתמשו ללבישת יחידת ה- SCUBA,

עליכם לוודא כי _____ אינו מפריע לחגורת המשקולות, אשר

חייבת להיות חופשית וקלה לשחרור.

13. אם, מסיבה כלשהי, אתם או בן הזוג אינכם _____

_____ אל תיכנסו למים עד אשר תהיו מוכנים.

14. ייתכן שמיד עם הכנסה למים תתחילו לשקוע. לכן חשוב להקפיד

_____ נמצאת על הפנים כדי שתוכלו לראות, _____

נמצא בפה כדי שתוכלו לנשום _____ מנופח במידה שתאפשר

לכם לצוף.

15. הנשימה באמצעות הווסת מורכבת _____ יציבה ואיטית

ואחריה _____ רגועה.

16. אם אינכם יכולים לאתר את הדרגה השנייה הראשית, תוכלו לנשום _____ עד לאיתורה

17. כאשר אתם מתקרבים לעומק שבו תרצו להתייבב, הוסיפו במידת הצורך _____, על מנת _____ בתוך המים.

18. אתם ובן זוגכם צריכים להחליט מתי ברצונכם לעלות. סמנו זה לזה כי אתם מוכנים, ואז עלו יחדיו. מטרתכם היא _____ ללא מאמץ תוך ביצוע _____ בעומק 5 מ'.

19. הסתכלו על _____ או _____ ומד הזמן, כדי לוודא כי אינכם עולים בקצב מהיר מ _____ בדקה. אם אתם משתמשים במד עומק ומד זמן לניטור מהירות העלייה, דעו כי עלייה של תשעה מטרים אמורה לארוך _____.

20. ככלל, בשעת היציאה השאירו את _____, במקומו ואת המאזן במצב _____ עד שתצאו מחוץ למים באופן מוחלט. עליכם להחליט, עוד לפני הכניסה למים, לתכנן נקודת יציאה ולבחור דרך יציאה.