

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nīrējam pēc 50

(Par kuriem parasti briefingos klusē)



© #VitalyPuziyov, SSI Instructor Trainer
ISCUBA.ONLINE · DIVE50PLUS KOPIENA

Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

Tu zini tabulas, deko apstāšanās un teoriju.

Bet ir lietas, kuras neviens nemāca rokasgrāmatās — kā palikt nirējam brīdī, kad ķermenis un ūdens sāk runāt citā valodā.

Šie 7 noteikumi nav reklāma un nav motivācija.

Tie ir godīgi novērojumi cilvēka, kurš savā praksē redzējis: bīstamākie mirkļi sākas tad, kad šķiet, ka viss ir pilnīgā kontrolē.

No SSI instruktora-trenera pieredzes.

vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

1

UZNIRSTI – PALĒNINI DIENU

Visbīstamākā daļa niršanas sākas brīdī, kad maska jau ir noņemta.

Asinis vēl piesātinātas ar gāzi, asinsvadi sašaurināti, bet tu jau nes balonu, dzer kafiju vai dodies dušā.

Pēc 50 ķermenis reaģē lēnāk. Pirmās 10–15 minūtes pēc izniršanas nav atpūta — tā ir dekompresijas procesa turpinājums. Apsēdies ēnā, izdzer ūdeni, vienkārši pabūsti uz virsma.

“80% vieglo deko epizožu nirējiem pēc 50 nenotiek ūdenī — tās sākas brīdī, kad karstumā novelk hidru.”

↓
vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

2

UZTICIES SEV VAIRĀK NEKĀ CIPARIEM

Datorkompī skaita pēc fizikas, bet tas nezina, cik daudz spēka tu iztērēji karstumā, vilņos un saliekot ekipējumu.

Pēc 50 sirds vairs nav turbīna — tā ir sūknis. Slodzes tolerance krītas, atjaunošanās ilgāka.

Plāno nevis "maksimumu", bet optimālo. Samazini dziļumu, palielini intervālus. 20 % enerģijas rezervē nozīmē 100 % drošību.



"Ja pēc niršanas tev gribas runāt - viss ir kārtībā.
Ja klusē - jau par daudz."

vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

3

SAGLABĀ SILTUMU – TĀ IR DROŠĪBAS DAĻA

Ūdens +26 °C šķiet silts, bet ķermenis zaudē siltumu ātrāk, nekā tu paspēj to just. Aukstums nav sajūta - tas darbojas no iekšpuses: asinsvadi sašaurinās, asinis kļūst biezākas, slāpeklis izdalās lēnāk.

Sērijei daudz vairāk dzīvības izvēles hidru par +2 mm siltāku, nekā parasti. Pat viegla atdzišana samazina koncentrāciju un palēnina reakcijas.

Izvairies no krasām temperatūras maiņām - karsta duša un saule uzreiz pēc niršanas nav labākā kombinācija. Dekompresija turpinās arī uz virsmas.



“Tas, kurš zem ūdens sāk salt, zaudē uzmanību pirmsais.

Bet uzmanība = drošība.”

vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

4

ELPO VIENMĒRĪGI, RITMS – MIERĪGS

Ar gadiem plaušu elastība samazinās, un ķermeņa izturības "rezerve" kļūst mazāka. Ja elpošana kļuvusi saraustīta - tā nav klūda, tas ir signāls: palēnini tempu.

1. Pamani brīdi, kad ieelpa kļūst skaļāka vai pārrauta – parasti tas nozīmē liekas kustības.
2. Izlīdzinies, stabilizē peldspēju, izdari pāris maigas ieelpas un izelpas.
3. Ja ritms neatgriežas – samazini dziļumu vai laiku zem ūdens.
4. Vienmērīga elpošana – tā nav tehnika, bet iekšējā miera indikators.

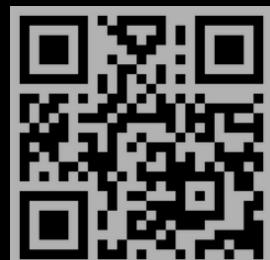


"Kamēr elpa ir vienmērīga – viss ir kontrolē.
Kad tā sāk jukt – dod ķermenim atelpu."

vecums
Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

5

SLĀPEKLIS PALĒNINA – PLĀNO AR TO RĒKINOTIES

Ar gadiem smadzeņu reakcijas kļūst nedaudz lēnākas - slāpeklā ietekmē tas jūtams vēl izteiktāk. Tu nezaudē kontroli, bet starp "ieraudzīju" un "reagēju" parādās neliela pauze.

Tāpēc visu, kam nepieciešama izvēle, izdomā jau uz virsmas: maršrutu, dziļumu, gāzes rezervi, rīcību, ja pazūd pārinieks.

Zem ūdens nediskutē un neizvērtē - vienkārši izpildi plānu. Slāpeklis nepiedod spontanitāti, īpaši nobriedušam ķermenim.

 “Jo mazāk lēmumu zem ūdens - jo lielāka iespēja izdarīt visu pareizi.”

vecums
↓
Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

6

NEMĒGINI PIERĀDĪT ĶERMENIM, KA JOPROJĀM "VARI"

Sāpes jostasvietā pēc niršanas - ne vienmēr ir slāpeklis. Biežāk tas ir pārslodzes signāls: smags balons, neveikls pagrieziens, ekipējuma nešana "uz spīta".

Pēc piecdesmit jebkura nepareiza kustība ar svaru rokās jau ir muguraula kompresijas tests. Nevaroņojies. Izmanto ratiņus, palīdziet viens otram, komplektē ekipējumu sēžot.

Profesionāli sargā savu instrumentu - un tavs ķermenis ir pats dārgākais no tiem.

 “Ja pēc niršanas sāp mugura — tā nav vecuma vaina, tā ir klūda.”

vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

7

DZER ŪDENI LAICĪGI – JO TAS IR VAJADZĪGS

Ar gadiem slāpju sajūta kļūst blāvāka, bet organisms zaudē šķidrumu ātrāk. Kafija, saule, kondicionieris - un līdz pirmajam nirumam asinis jau ir biezākas, nekā vajadzētu. Neviens datorkompī neredz, cik "sauss" tu ienirsi.

Dzer ūdeni iepriekšējā vakarā pirms sērijas un starp niršanām. Ne noteikumu pēc, bet savas labsajūtas un skaidras galvas dēļ. Pēc piecdesmit tā vairs nav formalitāte - tā ir ieraduma disciplīna, kas strādā labāk nekā jebkuras tabletes.



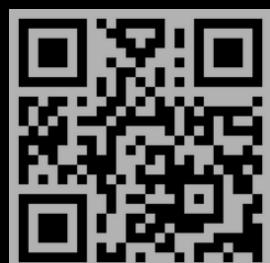
"Laba hidratācija nav padoms no grāmatas. Tā ir sīkums, no kura atkarīgs, kā tu iznirsti no ūdens."

vecums

Dive 50Plus



Find Your People



Kontrolsaraksts: 7 ne tik acīmredzami noteikumi nirējam pēc 50

Zem ūdens viss ir godīgi. Ūdenim ir vienalga, cik tev ir gadu - svarīgi ir tikai tas, cik labi tu proti būt mierīgs.

Vecums nav ierobežojums - tas ir jauns dziļums. Te elpa kļūst maigāka, kustības - precīzākas, bet bauda - klusāka, toties dziļāka.

Ja tev joprojām ir mierīgi un patīkami, kad dzirdi vārdu "niršana", tātad tu aizvien esi savējais zem ūdens.

© #VitalyPuziyov, SSI Instructor Trainer
iScuba.online · Dive 50Plus kopiena

vecums
↓
Dive 50Plus



Find Your People

