

Generelle færdigheder i åbent vand

Nu skal vi se lidt på, hvad du skal lave i åbent vand. Afhængigt af hvordan kurset er tilrettelagt, og hvor I befinder jer henne, har du måske allerede haft dit første dyk i åbent vand. Det kan også være du tager åbentvandsdyk 1 og 2 lige efter, at du er blevet færdig med pool-dyk nummer 3. Det vil du gøre, hvis du kun tager PADI Scuba Diver-certifikatet. Du kan også tage alle dine dyk i åbent vand efter, at du har gennemført alle dine pool-dyk.

På dykkene i åbent vand vil du anvende og videreudvikle de færdigheder, du har lært under pool-dykkene og du vil lære nogle nye ting, som kun kan indlæres i åbent vand. Disse færdigheder er bl.a. 1) Vurdering af forholdene på dykkestedet, 2) tilpasning af udstyret til dykning i åbent vand, 3) gå i og op gennem en svag brænding, 4) svømning i overfladen, og 5) lave ned- og opstigninger i åbent vand.

Vurdering af forholdene på dykkestedet

Når du ankommer til et dykkested, skal du kunne vurdere om forholdene passer til din uddannelse og erfaring. Som du lærte tidligere,

bedømmer du forholdene før du tager udstyret på – der er ingen grund til at pakke ud og klæde sig på, hvis stedet ikke egner sig til dykning. Din instruktør vil vise dig hvordan du vurderer omstændigheder som fx vejrforhold, vandets temperatur, bundforhold, bølger, dybde, lokale faremomenter og andet, der har indflydelse på dit dyk. Du kommer også til at planlægge hvor I går i og hvor I kommer op, så du også får prøvet den procedure.



Hvordan ser det ud?

Når du ankommer til et dykkested, skal du kunne vurdere om forholdene passer til din uddannelse og erfaring. Din instruktør vil vise dig hvordan du vurderer forholdene.

I skal beslutte om det er sikkert at dykke eller ej. **Husk: Det er din beslutning – i sidste ende er det dig, der er ansvarlig for sikkerheden og det er kun dig, der kan beslutte om du vil dykke eller ej.** Hvis I ikke føler det er sikkert, kan det være instruktøren foreslå et alternativt dykkested. Hvis forholdene heller ikke er egnede dér, er det bedst at lave noget andet – at dykke under dårlige eller potentielt farlige forhold er ikke sjovt. Du dykker fordi du søger udfordringer, sjov og oplevelser – ikke for at udsætte dig selv for unødvendig farer.



En ting ad gangen.

Det kræver omtanke at tage sit udstyr på, men efter et par dyk vil det føles mere naturligt, efterhånden som du bliver mere fortrolig med udstyret.

Tag udstyr på

I afsnittet om dykkerdragter lærte du, hvad du skal gøre for at undgå overophedning, mens du gør klar til at dykke.

Under dykkene i åbent vand, kommer du til at anvende denne viden. Hvis du ikke timer det rigtigt, men tager tingene på i en forkert rækkefølge, kan det føre til frustration, træthed, forpustelse og overophedning.

Det ideelle er, hvis du og din makker er færdige med at få udstyret på samtidig. Det sker sjældent, men I kan godt time det således, at I er klar nogenlunde samtidig, og kommer i vandet, inden en af jer bliver træt eller overophedet.

Det er en god hjælp, hvis du har pakket rigtigt og eftersat dine ting før dykket. Begynd med at samle det hele, men tag dig tid og slap af, hvis du har brug for det. Er det varmt, kan du køle dig af i vandet, hvis det er nødvendigt. Prøv at holde trit med din makker, men sørg for at gøre så meget af arbej-

det som muligt selv, for at blive fortrolig med alt udstyret.

Her er et forslag til hvilken rækkefølge, du kan gøre tingene i:

1. Saml din scubaenhed. Forbered alt det øvrige, der kan klargøres uden at tage dragten på ved fx at afdugge din maske og justere diverse remme og spænder.
2. Tag din dragt på. Hvis det er en våddragt, så start med underdel og støvler. Jakke og hætte til sidst.
3. Tag dit vægtbælte på. Med visse BCD typer tager du først blyet på bagefter. Hvis du bruger integreret bly, sidder det allerede i BCD'en.
4. Få din makker til at hjælpe dig med at få BCD'en på.
5. Hvis du bruger instrumenter på håndleddet, så tag den dem på efter, at du har fået BCD'en på, så de ikke hænger fast i skulderstropperne.
6. Gennemfør makkertjekket med din makker.
7. Tag maske og snorkel på. Sørg for, at de er justeret i forvejen.
8. Tag dine handsker på.
9. Til sidst (når du står i vand til livet, eller lige før du hopper ud fra båden) skal du tage dine finner på. Hælremmene bør være tilpasset inden du går i.

Det kræver omtanke at tage sit udstyr på, men efter et par dyk vil det føles mere naturligt, efterhånden som du bliver mere fortrolig med udstyret.

Kom i vandet

De teknikker, der bruges for at komme i vandet, varierer fra sted til sted. Hvis et dykkested kræver en teknik, du ikke kender, så sørg for at blive fortrolig med den først, så du kan komme sikkert i (og op af) vandet. Hvis dine dyk i åbent vand er fra kysten, vil din instruktør vise dig den bedste måde at komme i og op på.

De følgende procedurer er normalt anbefalelsesværdige ved dyk fra kysten:

1. Sørg for at have alting på før du går i vandet. Afhængigt af dykkestedet og forholdene, kan du tage finnerne på før du går i, ellers skal du tage dem på, når du står i vand til livet.
2. Det er en god idé at trække vejret gennem regulatoren indtil du kommer ud i lidt dybere vand. På denne måde kan du stadig trække vejret, hvis du snubler og får hovedet under vand. Når du først er kommet lidt ud og har fået positiv opdrift, kan du skifte til snorklen for at spare på luften.
3. Hvis du har finner på, er det bedst at gå baglæns eller sidelæns og trække fødderne. Det hjælper dig med at undgå at snuble over sten eller andet og skræmmer samtidig eventuelle dyr op, så du ikke træder på dem. Der er dog nogle steder hvor du bør undgå at trække fødderne, da det kan forringe sigten. Din instruktør vil gøre dig opmærksom på det.
4. Svøm så snart vandet er dybt nok. Det er ofte nemmere at svømme, end at vade.



At gå gennem brændinger

Det kræver specielle teknikker at komme i og ud af vandet gennem en brænding og du bør ikke prøve, medmindre du har fået de rigtige instruktioner. Det er muligt, at du kommer til at gå gennem *svag* brænding på dine dyk i åbent vand. Her er et par generelle regler.

Gå ud i brændinger. Det første du skal gøre er at kigge på bølgerne og lægge mærke til hvor og hvor ofte de brydes. Det kan du gøre samtidigt

med, at du samler dit udstyr, så har du overblik over mønstret, når du er klar til at gå i vandet. Når du går i vandet skal du have regulatoren i munden. Hvis du har finner på, skal du gå baglæns og kigge dig over skulderen for at se hvornår den næste bølge kommer. Din makker bør være lige ved siden af dig, og hvis I trækker en bøjle med ud, skal den være mellem kysten og jer, således at bølgerne ikke skubber den ind i jer. Prøv at komme gennem brændingszonen så hurtigt som muligt.

Hvis du er ved at blive ramt af en bølge, skal du holde fast i masken (så den ikke bliver revet af), stoppe og læne dig mod bølgen, når den rammer dig. Det bedste er hvis du har siden til bølgen, da det giver mindst overflade, og sørg for at have fødderne godt placeret, så du ikke mister balancen. Når bølgen er væk skal du skynde dig videre

gennem brændingen. Begynd at svømme så snart vandet er dybt nok og kom ud af brændingszonen. Hvis du er kommet væk fra din makker under turen ud, skal I genforenes her. Husk at holde fast på masken hver gang du svømmer gennem en bølge. Når I er ude af brændingen kan I skifte til snorkel og svømme ud til jeres dykkested.



Skynd dig gennem brændingen.

Når du går i vandet skal du have regulatoren i munden. Din makker bør være lige ved siden af dig, og hvis I trækker en bøjle med ud, skal den være mellem kysten og jer, så bølgerne ikke skubber den ind i jer. Prøv at komme gennem brændingszonen så hurtigt som muligt.

Gå ind gennem brændinger. Når du er klar til at gå op efter dykket, skal du stoppe før du

når brændingen og kigge på bølgerne. Du skal igen lægge mærke til hvor bølgerne brydes, før du går igennem brændingen, så tag dig god tid. Bedøm situationen og diskuter den med din makker.

Du skal altid have luft tilbage når du kommer op, fordi du skal bruge din regulator, når du går gennem brændingen. Vent til der er pause mellem bølgerne, og svøm så mod kysten så hurtigt som muligt, mens du holder fast på din maske, når der kommer en bølge, og se efter din makker med korte mellemrum. Undgå at stoppe i brændingszonen. Svøm indtil du når ind på lavt vand. Hvis brændingen er stærk og du er træt, kan du svømme helt ind til kysten og kravle op. Hvis du falder, så lad være med at forsøge at rejse dig op. Kravl ind på land.

Du skal gøre det samme som da du gik i. Når der kommer en bølge, skal du stoppe og læne dig mod den, mens du holder fast i masken. Gå baglæns så du kan se bølgerne og hold dig ved siden af din makker.

Hvis I har en bøjle med, så skub den foran jer, således at den er mellem jer og kysten.

Svømning i overfladen

Det er anderledes at svømme i overfladen i åbent vand, end at svømme i poolen. Der kan være dårligere sigt, længere at svømme og der kan være strøm eller bølger. Du har simuleret disse vaner i poolen så godt som muligt, men her er et par huskereglere:



Brug din snorkel.

Der er anderledes svømme i overfladen i åbent vand, i forhold til i poolen. Der kan være dårligere sigt, længere at svømme og der kan være strøm eller bølger.

1. Svøm med BCD'en halvt fyldt, så du ikke skal kæmpe for at blive i overfladen. Undgå at blæse den helt op, da det skaber modstand i vandet.
2. Svøm stille og roligt i et tempo, der passer dig. Du bliver hurtigere træt af at svømme i overfladen end under vand, så prøv ikke at svømme hurtigt.
3. Strømlin dig selv så meget som muligt. Hold armene ind langs siden.
4. Brug din snorkel. Træk vejret forsigtigt, så du ikke får vand i luftvejene på grund af små bølger.
5. Hold finnerne under overfladen når du sparker. Det kan være du vil svømme på ryggen eller siden, hvis forholdene er til det.
6. Se hele tiden efter hvor du er, hvor du er på vej hen og hvor din makker er. Bliv tæt ved din makker. I må gerne holde i hinanden hvis det er nemmest. Tag landkending på noget inde på kysten.

Nedstigning i åbent vand

Du har trænet nedstigninger på pooldykkene, men der er ting, du skal tage højde for i åbent vand på grund af den større dybde og bundforholdene. Hvis du er korrekt afvejet bør du være i stand til at stige ned ved langsomt at lukke luft ud af BCD'en og ånde ud. Foretag hele nedstigningen i oprejst stilling, så du ikke bliver desorienteret eller mister kontrollen. Sørg for at holde kontakt med din makker. Husk at trykudligne tidligt og ofte under nedstigningen.

Prøv at beholde neutral opdrift under hele nedstigningen – vent ikke til du når bunden. Tilfør små mængder luft, mens du går ned, så du er neutralt afvejet når du når bunden.

Det medfører, at du ikke skal bruge dine finner særlig meget og derved undgår at hvirvle bunden op.

For at have kontrol over situationen og have et referencepunkt, er det en god idé at bruge en line under nedstigningen, eller følge bunden.

Trykudlign tidligt og ofte.

Under nedstigningen skal du sørge for at holde kontakt med din makker og ikke miste orienteringen, så du ved hvor du er, når du når bunden.



Hvis du stiger ned langs en ankerline fra en båd, så hold dig en arm-længde fra linen, så den ikke rammer dig hvis båden vugger op og ned. Hold ikke krampagtigt fast i linen, så du ikke bliver trukket op og ned af den.

Du skal foretage en jævn nedstigning og ikke anstrenge dig for meget. Sørg for at være neutralt afbalanceret, så du kan stoppe på hvilket som helst tidspunkt. Sørg for at holde kontakt med din makker og mist ikke orienteringen så du ved hvor du er, når du kommer til bunden.

Åbenvandsdyk 1 og 2

Her er en gennemgang af de færdigheder og teknikker, du kommer til at øve på dine to første dyk i åbent vand. Rækkefølgen kan variere, alt efter hvor du befinder dig og hvordan din instruktør tilrettelægger forløbet. Din instruktør vil før hvert dyk give en briefing om, hvad du kommer til at lave og hvornår. Du vil også få generel information, som du har brug for at vide om dykket: håndsignaler, miljøet, nødprocedurer, sikkerhedsregler osv.