

Formularz przygotowania wykładu Utrzymanie ciepła. Tak jak to powinno wyglądać.

WPROWADZENIE

Cześć

Dziś będziemy rozmawiać o tym jak utrzymać ciepło pod wodą. Bardzo podobnie jest w górach, jak nam zimno, co robimy, ubieramy się cieplej lub idziemy do schroniska aby się ogrzać. Tak samo jest w nurkowaniu zakładamy ciepłe pianki na zimne wody lub jeżeli drżymy mimo woli pod wodą, kończymy nurkowanie i szukamy ciepłego miejsca aby się ogrzać.

Dowiecie się również na tym wykładzie, jak zachować się w razie mimowolnego drżenia pod wodą. Oraz Jak utrzymać ciepło pod wodą.

.I teraz jak macie jakieś pytania to pytajcie lub ziewajcie albo chrząkajcie.

ROZWINIĘCIE

Rozróżniamy różne Skafandry nurkowe. –Mokre, suche. (Przynieść na wykład mokry i suchy Skafander na wykład). Tu możecie zobaczyć podstawowe różnice pomiędzy mokrym a suchym skafandrem. Tak jak na filmie suchy ma w środku powietrze , a mokry wodę. Na Zakrzówku poniżej 8m jest Termoklina gdzie woda ma 4 stopnie C. jest zimno można zmarznąć jeżeli ktoś wybierze niewłaściwą piankę. Dodatki do skafandrów są szeroko wykorzystywane. Na filmie pamiętacie było o dodatkach. Można zastosować podkoszulek neoprenowy o grubości 2mm albo cresh ubranko.

Musicie zwracać również uwagę na sygnały jakie wysyła wam wasz organizm i tak np. Ciągłe dreszcze to sygnał ostrzegawczy oznajmiający tak dużą utratę ciepła, że w organizmie pojawiają się problemy w jego funkcjonowaniu (hipotermia jest to stan organizmu który powoduje załamanie się funkcji życiowych, organizm przestaje się bronić przed zimnem). Jeżeli w trakcie nurkowania na wodach otwartych dostaniesz Dreszczy, natychmiast poinformuj o tym Instruktora. Pamiętam jak w Egipcie nurkowałem w krótkiej piance 3 mm przez 2 tygodnie po 2 razy dziennie, w ostatnim dniu strasznie mi było zimno. To właśnie pokazuję że nawet w ciepłych wodach można nabawić się hipotermii nie dobierając sobie poprawnie pianki. Jeżeli będziecie nurkować z swoimi partnerami w przyszłości, Jeżeli dostaniecie stałych dreszczy, natychmiast wyjdźcie z wody, wytrzyjcie się i poszukaj miejsca, gdzie możecie się ogrzać. Aby temu zapobiec można nurkować w Suchym

skafandrze Dobrym pomysłem jest zapisanie się na kurs Suchych skafandrów , Lepiej chronią one nasze ciało przed zimną wodą.

PODSUMOWANIE

Dziś rozmawialiśmy jak się zachować w razie mimowolnego drżenia pod wodą. Oraz Jak utrzymać ciepło pod wodą. Pamiętajcie o kursie Suchych skafandrów, w Polsce jest to bardzo dobre rozwiązanie ponieważ chroni przed nas przed zimnem znacznie lepiej niż mokry. Pamiętajcie również o tym jak zachować się w przypadku mimowolnych drgawek pod wodą, oraz o tym że należy informować instruktora w takim przypadku. Czy macie jakieś pytania???