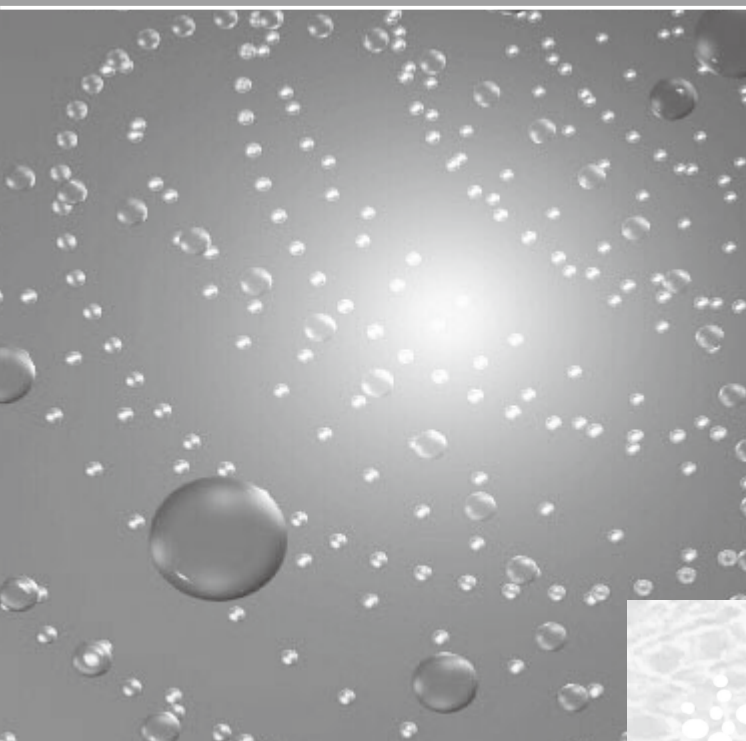


Habilidades de mergulho



●●● Habilidades de mergulho ●●●

Antes de dar início ao seu treino prático em mar aberto, você deve praticar, com segurança, em águas rasas. É importante estar confiante em relação às suas habilidades antes de partir para o treino em mar aberto.

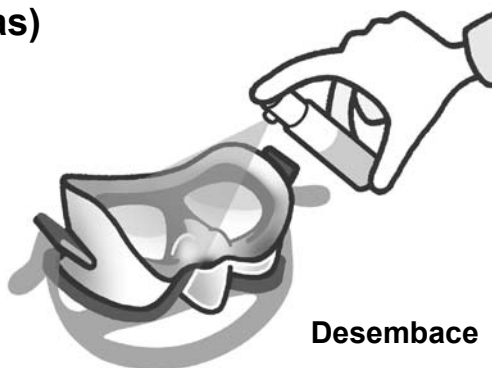


Utilizando o Snorkel

(Máscara, Snorkel e Nadadeiras)

[Máscara]

Em primeiro lugar, é necessário desembalar a máscara. A seguir prenda os cabelos de forma que não entrem na máscara, impedindo assim a fixação ao rosto.



Desembace



Cuidado com o cabelo

[Nadadeiras]

Enquanto um companheiro lhe ajuda a manter o equilíbrio, segure a nadadeira que vai calçar, cuidando para não perder a outra nadadeira. Uma vez que seu pé encontre-se corretamente fixado, puxe a tira para prender a nadadeira (se for um modelo de calcanhar aberto). Se você estiver usando um modelo fechado, assegure-se de que o calcanhar está corretamente encaixado.

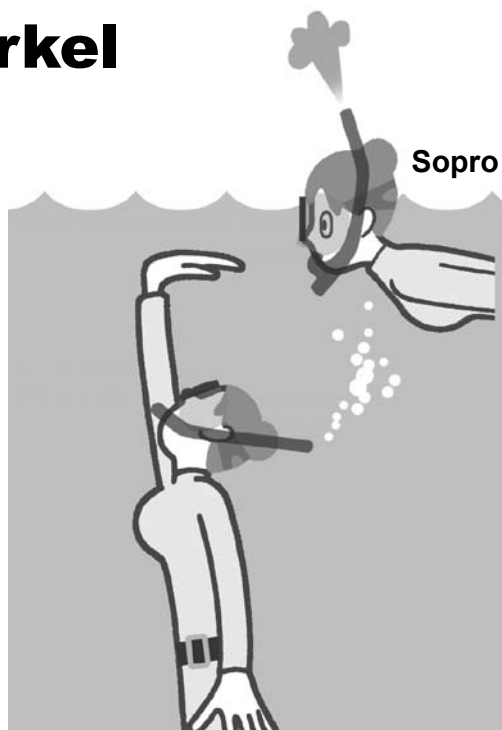


Coopere com o companheiro

Limpeza do Snorkel

Você pode limpar seu snorkel através de sopro ou de deslocamento. No primeiro método inala-se uma grande quantidade de ar na superfície e sopra-se fortemente no snorkel.

Na segunda opção, usa-se o ar existente no snorkel para soprar ao mesmo tempo em que se mantém a cabeça virada para cima. Das duas maneiras é possível limpar o snorkel facilmente.



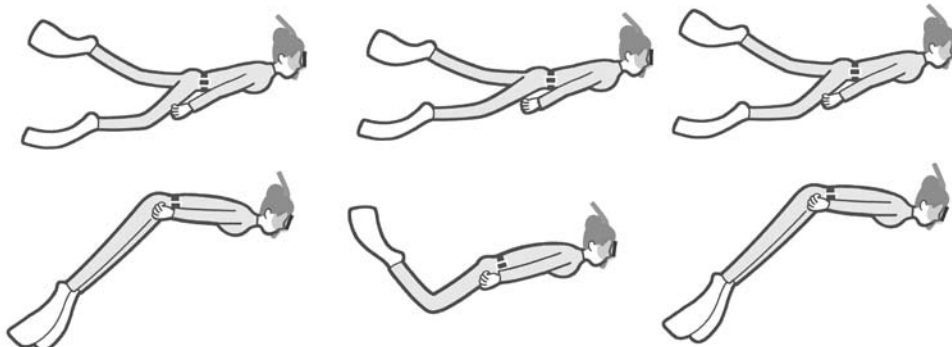
Deslocamento

Uso das Nadadeiras

Com as pernas ligeiramente dobradas, lentamente e com movimentos amplos “chutamos” com a perna inteira. Desta forma conseguimos a propulsão adequada.

O estilo golfinho consiste em manter as pernas unidas e move-las simultaneamente, imitando um golfinho.

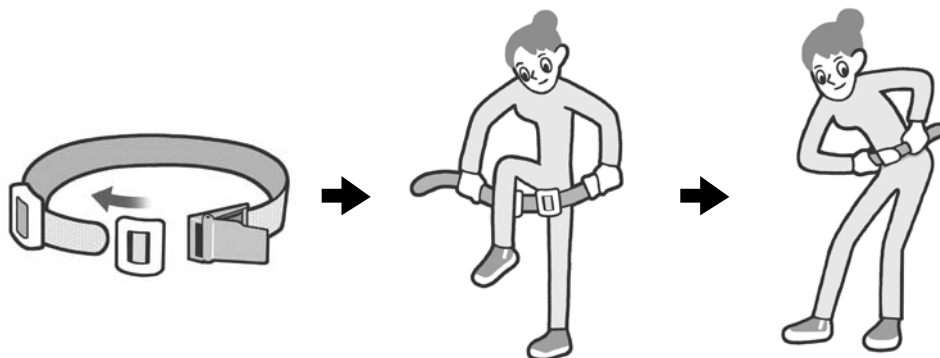
Maneira usual



Estilo Golfinho

Uso do Cinto de Lastro

Fixamos pesos ao redor de nossa cintura, de forma igual em ambos os lados, para que nosso corpo fique equilibrado. Vestimos o cinto com a fivela na mão esquerda e o lado solto na direita, e prendemos firmemente a fivela para evitar que ela escorregue ou gire.



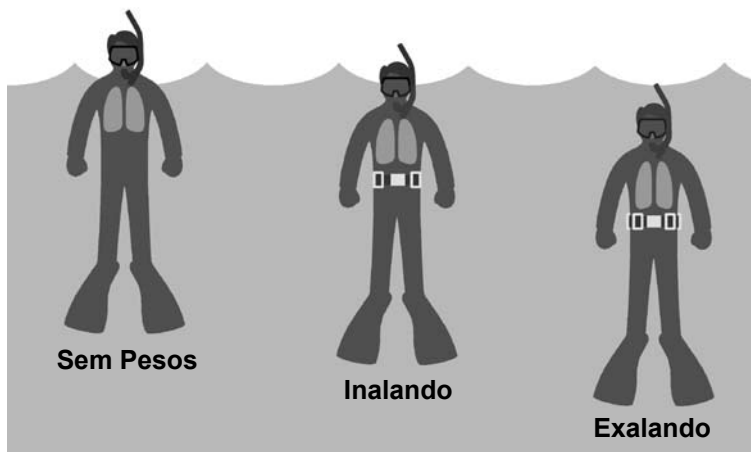
1. Fixe os pesos no cinto.

2. Coloque-o ao redor da cintura.

3. Aperte.

Ajustando os Pesos

Após vestir o snorkel, o traje de mergulho e o cinto de lastro, verifique se é possível flutuar. Se, ao inalar sua cabeça fica fora d'água e, ao exalar, ela afunda totalmente na água, seu peso está correto. O sobrepeso é perigoso e deve ser evitado.



Sem Pesos

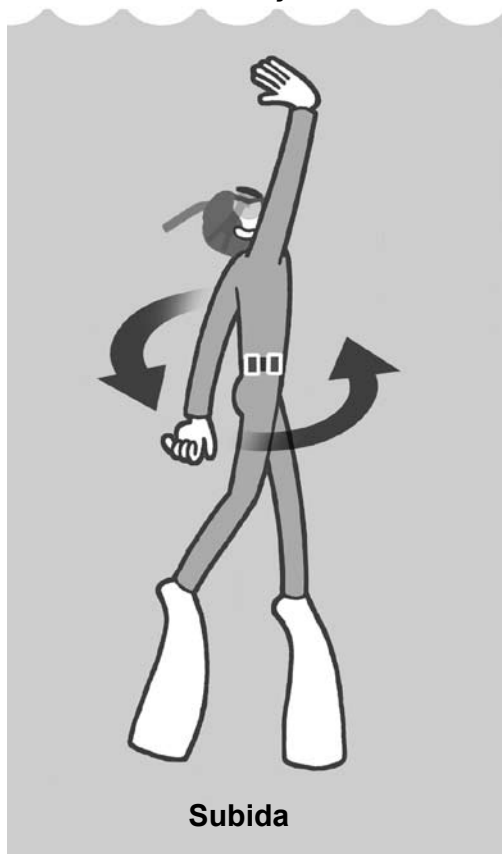
Inalando

Exalando

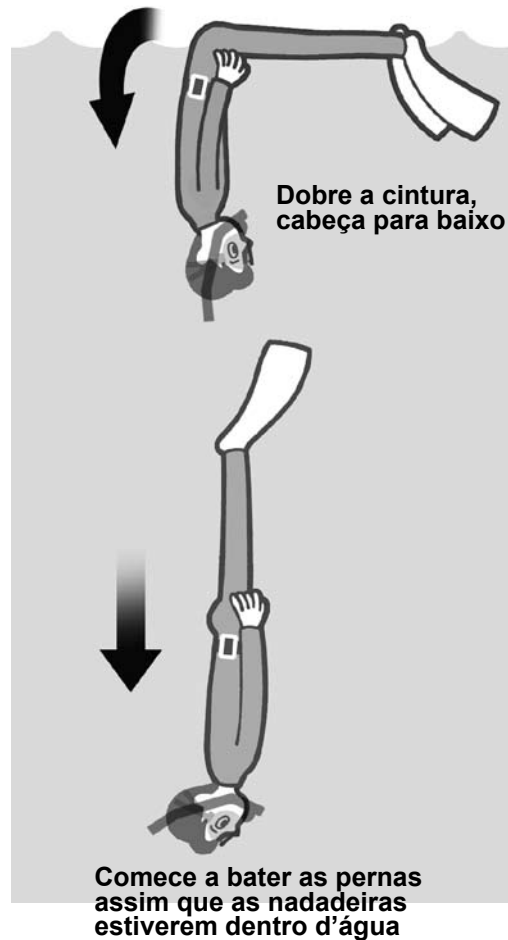
Técnica de Descida

Esta é uma técnica usada no momento de iniciar a descida, quando ainda estamos na superfície. Dobre sua cintura, em um ângulo de 90 graus. Chute para trás, com as pernas para cima, o peso de suas pernas ajudará a dar início à descida. Mantenha as nadadeiras retas em relação a suas pernas e, após elas entrarem na água, bata as pernas impulsionando seu corpo para baixo.

Para subir, faça um giro de 360 graus para verificar se a superfície está segura (embarcações se aproximando, etc) ao mesmo tempo em que bate os pés lentamente e mantém uma das mãos acima da cabeça.



Técnica de Descida



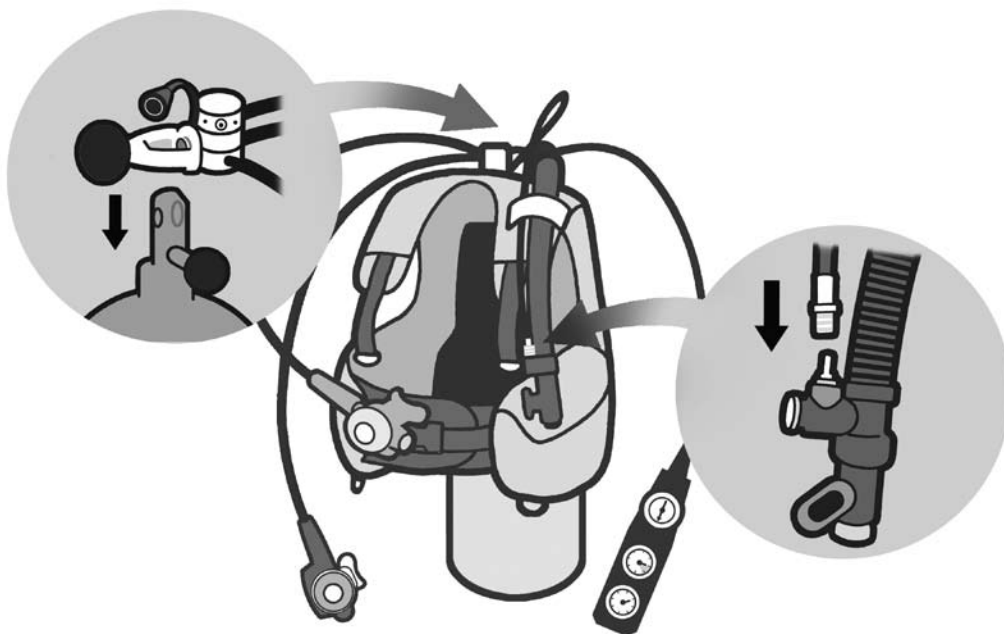
Configuração do Equipamento

1. Coloque o registro do cilindro de forma que sua abertura fique de frente para o BC. Aperte a cinta do cilindro firmemente de forma que ele fique posicionado corretamente. Você pode erguer o BC para verificar se o cilindro não vai escorregar.



Atenção à posição do cilindro

2. Assegure-se de que o segundo estágio (regulador) está do lado direito do BC, retire a capa do primeiro estágio, e coloque sobre a chave yoke da válvula do cilindro. Não se esqueça de também conectar a mangueira para inflar o BC.



Configuração

●●● Habilidades de mergulho ●●●

3. Depois de colocar o manômetro com a face para baixo, abra lentamente o registro. Quando o registro estiver totalmente aberto, faça $\frac{1}{4}$ de volta no sentido contrário, para garantir que não trave na posição aberta.

ii) Abra a válvula do cilindro lentamente



i) Posicione o manômetro com a face para baixo

4. Cheque no manômetro se há ar suficiente para o mergulho. Verifique se o regulador, o octopus e a válvula de baixa pressão estão funcionando corretamente, assim como se a qualidade do ar é boa. Se você não vai entrar imediatamente na água, descanse o BC com o tanque ao lado.



Dê uma inalada no regulador para verificar o ar – ele está em boas condições e é suficiente?

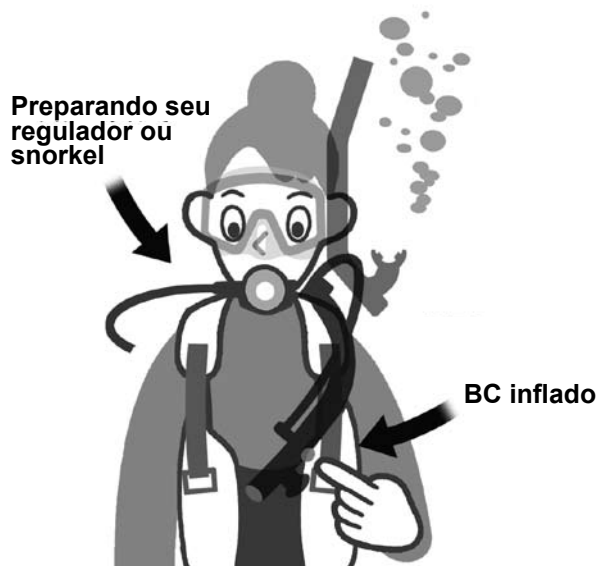
5. Por fim, ao terminar a configuração do seu equipamento, cheque se o equipamento do seu parceiro de mergulho está configurado corretamente e funcionando bem (seu parceiro fará o mesmo com o seu equipamento). Chamamos isto de “Buddy Check”.



Buddy Check

Entrada

Antes de entrar na água, verifique se há flutuabilidade suficiente inflando seu BC. A seguir assegure-se que seu regulador ou snorkel esteja preparado.



[Entrada em dupla]

Quando as ondas estiverem altas na praia, recomenda-se o uso desse tipo de entrada. De frente para o seu parceiro e com os braços unidos, vocês entram juntos no oceano. Fiquem de lado em relação às ondas, vocês estarão dando suporte um ao outro enquanto dão pequenos passos, levando em consideração o intervalo de tempo entre as ondas. Assim que atinjam um local apropriado para a descida, um mergulho rápido para baixo das ondas assegurará uma descida o mais suave possível.



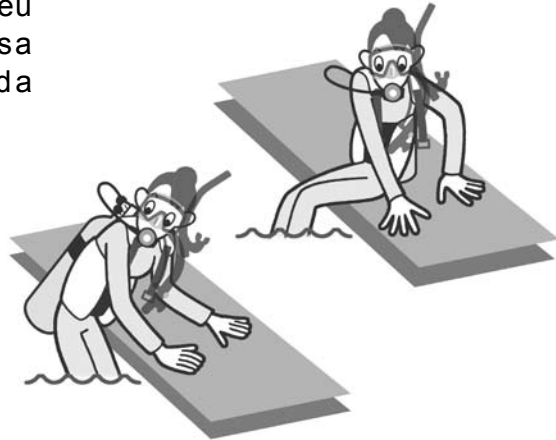
Trabalhe em parceria

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Entrada Sentado de Frente]

Esta é a forma mais simples. Sente à beira d'água, de frente para a mesma. Coloque as duas mãos do mesmo lado do seu corpo e empurre, afastando-se da beirada e girando o corpo até ficar de frente para ela enquanto entra na água. Tome cuidado para não bater seu equipamento em alguma coisa afastando-se bem da beirada durante a entrada.

Coloque as duas mãos no mesmo lado do seu corpo

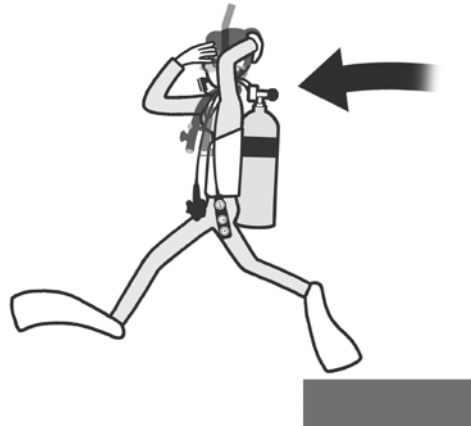


Gire o corpo enquanto entra na água

[Entrada à Passos Largos]

De pé na beirada da água, use as mãos para segurar a máscara e dirija-se para a água à passos largos. Cuidado para não bater seu equipamento em nenhum lugar.

Um Grande Passo



Descida

Para descer, coloque o regulador em sua boca, e desinfele seu BC. Mantenha o corpo reto e suas nadadeiras fora. Defina o ponto de destino e respire lentamente – Agora afunde gentilmente. Neste momento você poderá sentir barotrauma, por isso “equalize-se” utilizando a manobra de Valsava e a técnica de soprar na máscara.



Trocando o snorkel pelo regulador

[Descida por Corda]

Neste método você desce enquanto apóia-se numa corda ou corda de âncora. Cuidado para não soltar a corda.



Descida por Corda

●●●Habilidades de mergulho●●●

[Descida Livre]

Se não houver corda ou outra coisa para apoiar-se, descemos soltos – também conhecido como descer com os pés na frente. É importante controlar seu ângulo de descida de forma que você esteja na vertical ou ligeiramente inclinado para evitar rolar para trás.

Mantenha os olhos na direção em que se dirige



Pés na Frente



Evite rolar para trás

Limpeza do Regulador

Limparamos o regulador para retirar a água de dentro dele. Se o seu regulador sair da sua boca debaixo d'água, você não poderá respirar através dele novamente até que a água seja removida. Há duas formas de fazê-lo: através da respiração; ou através do desfogador.



Com o regulador na boca, uma forte soprada expulsará a água.



Com o regulador na boca, ao pressionar o botão do desfogador a água será expulsa.



Sempre que o regulador estiver fora da sua boca, lentamente faça pequenas bolhas para assegurar que sua respiração não está estática, evitando danos pulmonares.

Limpeza da Mascára

Esta é a maneira de limpar a água que acidentalmente tenha entrado na máscara durante o mergulho. Enquanto puxa com as mãos a parte superior da máscara, lentamente solte ar pelas narinas olhando para cima, em direção à superfície da água. Isto expulsará a água da região do nariz.



Solte o Ar pelo Nariz

Recuperação da Mascára

Pode acontecer de a sua máscara ser retirada acidentalmente, pelas nadadeiras de outro mergulhador, por exemplo. Se isto acontecer, recoloque a máscara e execute a manobra para limpeza da máscara.

1



Recupere a máscara

2



Ajuste a máscara novamente. Cuidado com cabelos soltos

3



Ajuste e aperte a fita

4



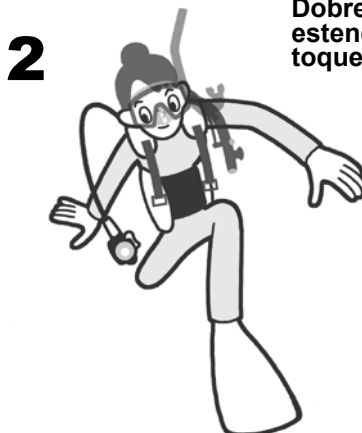
Execute a limpeza da máscara

Recuperação do Regulador

Isto nos permite recuperar e recolocar nossos reguladores quando eles forem retirados ou puxados para fora de nossas bocas. Há duas formas: a mais comum consiste em abaixar o ombro direito, levar a mão direita para trás do joelho direito e girar o braço para cima procurando pela mangueira do regulador.



1
Dobre o ombro direito, estenda o braço direito para trás, toque o joelho e gire

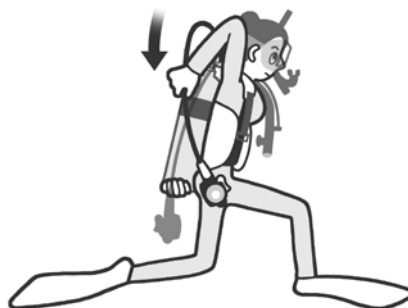


2
Busque a mangueira do regulador, trazendo-a para perto de si



3
Segure o regulador no final da mangueira e prepare para executar a limpeza do mesmo

O Segundo método consiste em levantar o cilindro com a mão esquerda debaixo do mesmo enquanto tateia o 1º estágio e segue a mangueira até o regulador.



Seguindo a mangueira do regulador a partir do 1º estágio

Controle da Flutuabilidade

Quando estamos descendo podemos adicionar ar ao BC/traje seco para controlar nossa taxa de descida. Inversamente, na subida podemos desinflar o BC/traje impermeável para reduzir a velocidade de subida. Logo, é importante controlar a flutuabilidade através do ar em nosso BC/traje impermeável. Da mesma forma, como a flutuabilidade muda de acordo com a profundidade, é preciso ir se ajustando às mudanças.

Sempre mantenha a flutuabilidade neutra durante o mergulho. Podemos pensar na flutuabilidade neutra como estar flutuando no ar, por isso também nos referimos a isso como “pairar”.



Ao iniciar a subida, vire 360 graus para checar o ambiente e desinfele totalmente o BC.



Utilize a respiração e o ar no BC para controlar a profundidade.

Vestindo e Tirando o BC

[Na Superfície]

Em certas ocasiões você precisará vestir e remover seu equipamento na superfície da água. Primeiro, assegure-se da flutuabilidade do BC e do suprimento de ar.



Coloque ar no BC



Vista o BC com seu braço direito primeiro; retire primeiro o braço esquerdo.



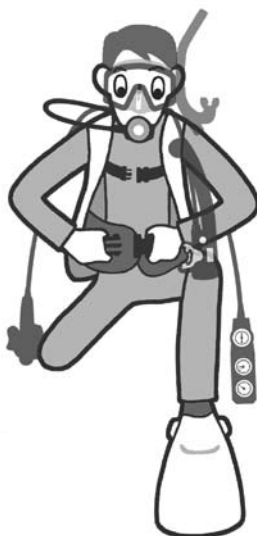
Sempre verifique se as mangueiras não se enroscaram. Aperte as cintas da cintura e fivelas, novamente cheque se todas as mangueiras estão funcionando.

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Debaixo d'água]

Se você ficar enroscado em algo, como uma rede de pesca, e seu parceiro não estiver próximo para ajudar, pode ser necessária a remoção do BC para se libertar.

1



Solte as fivelas

2



Retire começando pelo braço esquerdo

3



Enquanto apóia o peso do cilindro, traga o BC para a sua direita

Vestindo e tirando o Cinto de Lastro

Em certas ocasiões o cinto de lastro pode escorregar e é necessário recoloca-lo debaixo d'água. Segure a ponta livre da fivela com a mão direita e vire de uma vez para a esquerda.



1
Segure a ponta livre com a mão direita. Com o cinto ao redor da cintura, coloque a ponta livre na fivela e aperte.



2

Vire de uma vez para a esquerda

3

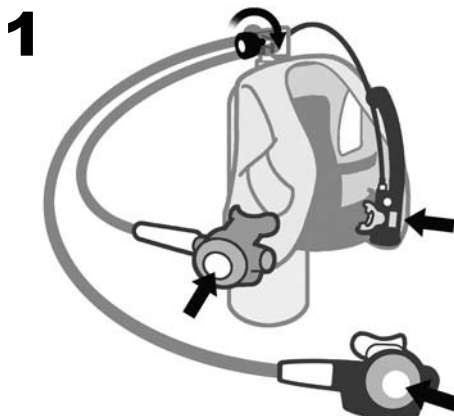


Prenda a fivela na horizontal

Liberação do Equipamento

Primeiro, feche totalmente o registro do cilindro. Use o botão do desafogador para remover todo o ar das mangueiras. Desparafuse o yoke, e remova o primeiro estágio da saída do registro.

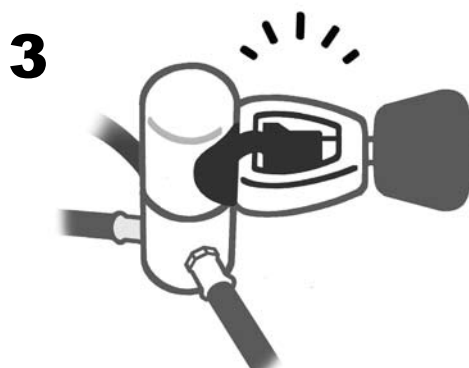
Use o ar do cilindro para secar a capinha ao mesmo tempo em que protege o 1º estágio, evitando a entrada de ar. Verifique se a capinha está firmemente segura pelo yoke. Após desconectar todas as mangueiras, retire o BC do cilindro.



Fechando o registro do cilindro e removendo todo o ar das mangueiras.



Seque a capinha com ar do tanque



Não esqueça de fechar o parafuso yoke firmemente com a capinha

Lidando com Emergências

[Cãibras nas Pernas]

Cãibras são comuns e se devem a fatores como exercícios súbitos e frio em águas geladas, por isso fazer os aquecimentos e utilizar um traje de mergulho adequado são a primeira forma de defesa. Se você tiver cãibras, massageie o músculo afetado. Em seguida, tentar diferentes estilos de nado e velocidades ajudará a evitar cãibras recorrentes.



Segure a ponta da nadadeira e alongue os músculos da perna.

[Pânico]

Se você se preocupar demais com pequenos problemas, a respiração e a frequência cardíaca aceleradas podem levar a problemas respiratórios e perda de controle. Nesse caso, pare, apóie-se em alguma coisa, como uma rocha, e respire devagar para se acalmar.

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Respirando pelo Octopus]

Segure em seu parceiro com a mão direita (você usará a esquerda para controlar o BC). Fiquem olhando um nos olhos do outro, receba o octopus, e lentamente e em segurança subam para a superfície, Se o parceiro utiliza um equipamento do tipo octopus Alr 2 ou similar, você receberá o regulador e o parceiro troca para o combinado octopus/ válvula de baixa pressão.



Em caso de um combinado octopus/ válvula de baixa pressão



Em caso de um combinado octopus/válvula de baixa pressão (do lado esquerdo)

[Garrafa Pequena]

Geralmente utilizada próximo à superfície, uma garrafa pequena não é desculpa para um monitoramento inapropriado do ar, uma vez que a quantidade de ar disponível é pequena. Se seu parceiro passar por uma emergência de falta de ar, você pode entregar-lhe a garrafa e lentamente com segurança subir para a superfície juntos, nesse caso sem necessidade de segurar um no outro.

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Compartilhando o Ar]

Se, por qualquer motivo, seu parceiro passar por uma emergência relacionada à falta de ar e você não tiver um octopus ou se o octopus não funcionar, sua última opção é utilizar o regulador em turnos. Chamamos isto de compartilhar o ar. Geralmente, há um revezamento em que cada um dá duas respiradas a cada turno enquanto sobem lentamente e com segurança. É claro que, possuir um equipamento reserva e sob constante manutenção é obrigatório para todo mergulhador.

1



2



Sempre segurando a mangueira do octopus, você passa o bocal.

3



Revezem-se respirando duas vezes a cada turno.



Quando seu parceiro estiver respirando, suporte-o pelo punho.

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Subida de Emergência]

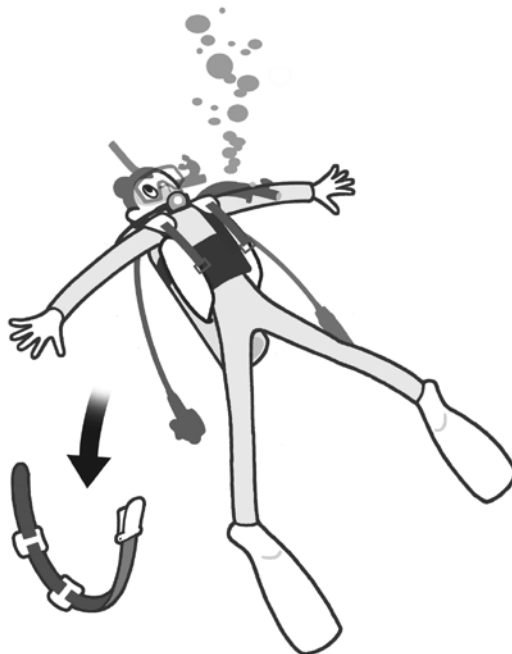
Quando não há outra opção a não ser nadar para superfície, durante a subida você deve soprar constantemente pequenas bolhas para evitar danos por expansão excessiva nos pulmões. É muito importante aqui controlar a velocidade da subida o máximo possível.



Suba soprando pequenas bolhas.

[Subida Positiva]

Novamente, quando não há outra opção a não ser nadar para a superfície, e controlar a velocidade não é uma prioridade (no caso de ferimentos sérios, por exemplo), libere seu cinto de lastro e use qualquer ar disponível do BC/traje impermeável para subir.



Libere o cinto de lastro antes de subir.

●●● Habilidades de mergulho ●●●

[Rebocando um Mergulhador]

Quando arrastamos um mergulhador machucado ou cansado na superfície da água estamos rebocando-o. É possível fazer a respiração artificial enquanto rebocamos um mergulhador.



Rebocando pelo BC

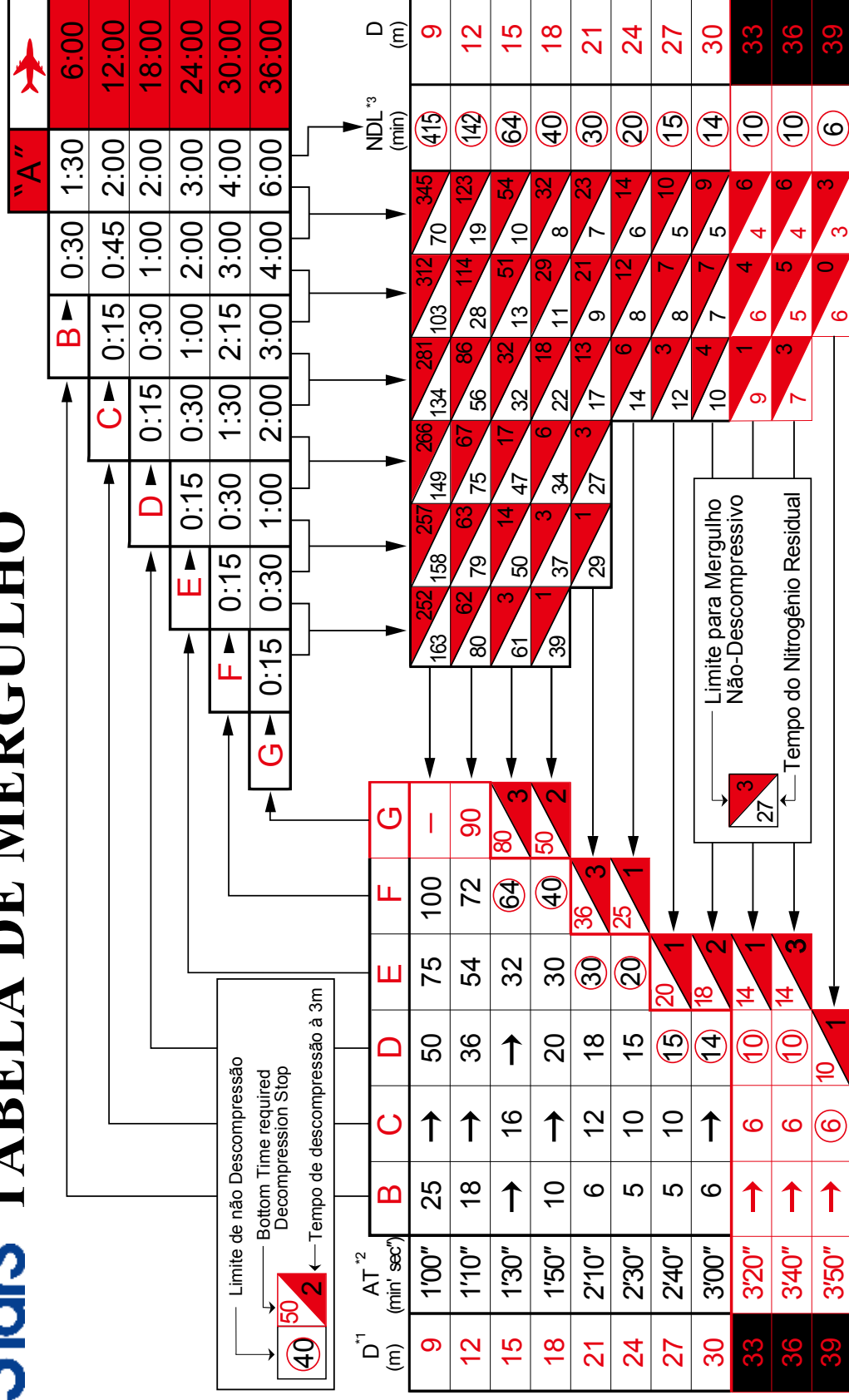


Rebocando pelas Pernas



TABELA DE MERGULHO

Tabela de Tempo de Superfície (H:min)



Editor STARS Head Office
2-26-14 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo,
113-0033 JAPAN
Tel: 03-3818-6028

Primeira Edição: Abril de 2003
Segunda Edição: Junho de 2003
Terceira Edição: Junho de 2006

Não é permitida a reprodução deste conteúdo sem a
devida autorização.