

# Τι είναι η αυτόνομη κατάδυση και γιατί πρέπει να εκπαιδευτώ γι αυτήν

Κείμενο: Παναγιώτης Τασιαδάμης

✘ Πολλές φορές όταν αναφέρουμε πως ασχολούμαστε με την αυτόνομη κατάδυση, δεχόμαστε καταιγισμό ερωτημάτων. Παρακάτω λοιπόν, θα δείτε μια μικρή προσπάθεια καταγραφής αυτών και ίσως είναι κάτι που μπορεί να εξηγήσει με απλά λόγια, τις βασικές απορίες που έχει κάποιος που προσπαθεί να αποφασίσει το αν θέλει να κάνει το βήμα για να γίνει και ο ίδιος αυτοδύτης.

Η αυτόνομη κατάδυση είναι μια δραστηριότητα που μας επιτρέπει να κινούμαστε υποβρυχίως με την ίδια άνεση όπως και στην επιφάνεια.

Χρησιμοποιώντας αναπνευστική συσκευή μπορούμε να περιηγηθούμε κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, με ασφάλεια τηρώντας μερικούς απλούς κανόνες, που γίνονται πολύ εύκολα συνήθεια.

Η εκμάθηση αυτών των κανόνων, καθώς και η σωστή χρήση του εξοπλισμού μας, η σωστή καταδυτική μας συμπεριφορά και πολλά πράγματα ακόμα, είναι ιδιαίτερα σημαντικά πράγματα για να τα αφήνουμε στην τύχη! Οπότε, ακόμα και αν δεν το επέβαλλε ο νόμος, η εκπαίδευση μας σε μια σχολή κατάδυσης είναι απολύτως απαραίτητη ώστε να μας δώσει την γνώση και την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται.

## Τι κάνουν οι αυτοδύτες όταν εγκαταλείπουν την επιφάνεια?

Καλύτερα να δούμε τι είναι αυτό που ΔΕΝ κάνουν!

Πρώτα από όλα, ΔΕΝ ψαρεύουν καθώς απαγορεύεται αυστηρά από τον νόμο οποιοδήποτε είδος αλιείας γίνεται με αναπνευστική συσκευή και ΔΕΝ ψάχνουν για πολύτιμα αντικείμενα. Πολύ απλά απολαμβάνουν την μοναδική αίσθηση έλλειψης βαρύτητας και θαυμάζουν τον υποβρύχιο κόσμο. Πολλές φορές μάλιστα αφαιρούν σκουπίδια από τον βυθό και είναι το μόνο πράγμα που μπορούν να πάρουν μαζί τους, εκτός φυσικά από τις αναμνήσεις.



## Μήπως είναι επικίνδυνο?

Οποιαδήποτε δραστηριότητα δεν γίνεται με υπεύθυνο τρόπο μπορεί να είναι επικίνδυνη! Αν στην κατάδυση ακολουθούμε δυο τρία βασικά πράγματα μπορούμε να θεωρούμε πως κάνουμε ένα από τα ασφαλέστερα και διασκεδαστικότερα χόμπι!! Πολλοί άνθρωποι φοβούνται την κατάδυση λόγω του ότι αναγκαζόμαστε να εξαρτόμαστε από μηχανήματα.

Και όμως! Δεν είναι μόνο το ότι δεν είναι καθόλου συχνό φαινόμενο οι χωρίς καμία προειδοποίηση δυσλειτουργίες του εξοπλισμού μας, είναι πως για οτιδήποτε και αν προκύψει, το "ζευγάρι" μας, ο αυτοδύτης δηλαδή με τον οποίο καταδυόμαστε μαζί και με τον οποίο φροντίζουμε πάντα να είμαστε πολύ κοντά, μπορεί να μας καλύψει με τον δικό του εξοπλισμό και να επιστρέψουμε στην επιφάνεια με απόλυτη ασφάλεια.

Αυτός είναι ίσως και ο λόγος που τα καταδυτικά ατυχήματα είναι πραγματικά πολύ σπάνια σε σχέση με τους ενεργούς αυτοδύτες που καταδύονται στην Ελλάδα.

## Τι χρειάζεται να έχει κάποιος για να γίνει αυτοδύτης?

Πρώτα από όλα όρεξη, θέληση και κέφι!

Δεν απαιτείται ούτε να έχει την φυσική κατάσταση αθλητή, ούτε υπάρχει συγκεκριμένο όριο ηλικίας, ούτε φυσικά το φύλο παίζει κανένα ρόλο.

Δεν χρειάζεται να έχει ιδιαίτερες γραμματικές γνώσεις, δεν χρειάζεται να κάνει πολύπλοκους υπολογισμούς, δεν χρειάζεται να έχει πολλά χρήματα ή να αφιερώσει ιδιαίτερα πολύ χρόνο για να μάθει να καταδύεται με ασφάλεια.

## Η υγεία μου μου επιτρέπει να ασχοληθώ με τις καταδύσεις?

Τα προβλήματα υγείας που μπορεί να λειτουργήσουν απαγορευτικά είναι στην συντριπτική πλειοψηφία τους κάποια, τα οποία σαφώς θα είναι ήδη γνωστά στον ενδιαφερόμενο, οπότε πολύ σπάνια θα βρεθεί προ εκπλήξεων.

Για να συμμετάσχει κάποιος σε μαθήματα αυτόνομης κατάδυσης, θα απαιτηθεί και πιστοποιητικό ιατρού που να επιβεβαιώνει την ικανότητα του να ακολουθήσει αυτή τη δραστηριότητα.

Με την εγγραφή σας σε κάποια σχολή, θα σας δοθεί ένα ερωτηματολόγιο και θα σας προτρέψουν να επισκεφθείτε ιατρό για την επιβεβαίωση.

Ένας παθολόγος θα μπορέσει να σας πιστοποιήσει, αλλά είναι για δικό σας καλό να προτιμήσετε ένα ιατρικό κέντρο, στο οποίο οι ιατροί είναι εξειδικευμένοι στην εξέταση αυτοδυτών και που με ειδικότερες εξετάσεις θα διαπιστώσουν πολύ καλύτερα την ικανότητα σας να καταδυθείτε.

Μια τέτοια εξέταση, όχι μόνο εξασφαλίζει στο μέγιστο δυνατό βαθμό την καλή σας κατάσταση, αλλά θα σας δώσει και αρκετή αυτοπεποίθηση!

Εξειδικευμένο κέντρο για αυτές τις εξετάσεις θεωρείται το "ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΕΡΒΑΡΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ" το οποίο βρίσκεται στη διεύθυνση Κλαζομενών 5 Ταύρος και το τηλέφωνο στο οποίο μπορείτε να ορίσετε προγραμματισμένη επίσκεψη είναι το 210 3462898.

Η πλήρης εξέταση κοστίζει περίπου 50,00€ και θα σας χορηγήσει πιστοποιητικό το οποίο διαρκεί ένα έτος, οπότε θα καλύψει όλες τις δραστηριότητες σας κατά το χρονικό αυτό διάστημα.

### **Υπάρχει όριο ηλικίας?**

Ασφαλώς και δεν υπάρχει! Οι καταδύσεις απευθύνονται σε όλες σχεδόν τις ηλικίες!! Η πρώτη επαφή με την αυτόνομη κατάδυση μπορεί να γίνει από τα μόλις οκτώ χρόνια ενός παιδιού!!

### **Που πρέπει να απευθυνθώ για να μάθω καταδύσεις?**

Υπάρχουν πολυάριθμες σχολές κατάδυσης ανά την Ελλάδα και σίγουρα θα βρείτε κάποια κοντά στην περιοχή σας. Κάθε σχολή παρέχει εκπαίδευση βάσει του προγράμματος του συγκεκριμένου οργανισμού που εκπροσωπεί.

Στην χώρα μας πιστοποιημένοι οργανισμοί θεωρούνται οι παρακάτω:

PADI

ANDI

SSI

IANTD

και ΕΟΥΔΑΤΚ

Και η επιτυχής παρακολούθηση κάποιου κύκλου μαθημάτων από κάποιων εκ των παραπάνω οργανισμών θα σας δώσει γραπτή πιστοποίηση με την οποία θα μπορείτε να καταδύσετε εκεί που επιθυμείτε.

Η νομοθεσία στην Ελλάδα πλέον επιτρέπει την κατάδυση σε οποιοδήποτε μέρος, εφ' όσον δεν ισχύει οποιοδήποτε είδους απαγόρευση γι αυτό.

### **Υπάρχουν διαφορές από σχολή σε σχολή?**

Φυσικά! Σίγουρα θα θέλετε να επιλέξετε μια σχολή, που πρώτα απο όλα θα σας ελκύει το περιβάλλον καθώς και η αντιμετώπιση που θα τύχετε από το προσωπικό της.

Μετά, υπάρχει και ο εξοπλισμός που διαθέτει η σχολή.

Πολλά εκπαιδευτικά βοηθήματα, καλή κατάσταση του καταδυτικού εξοπλισμού, πρόθυμοι να βοηθήσουν εκπαιδευτές και βοηθοί, όμορφοι χώροι με σωστά ταξινομημένα πράγματα είναι σίγουρα

παράγοντες που θα κάνουν την διαφορά ακόμα και σε ένα άπειρο μάτι.

Πολύ σπουδαίο είναι να υπάρχει σωστά συντηρημένος εξοπλισμός, όπως τα μηχανήματα με τα οποία γεμίζονται οι φιάλες. Κανένας δεν θα σας κοιτάξει στραβά αν ζητήσετε να δείτε την ημερομηνία που έγινε η τελευταία συντήρηση στο "κομπρεσέρ" αέρα. Ίσα ίσα πολλοί εκπαιδευτές θα χαρούν να δουν πως έχουν μαθητές που συνειδητοποιούν από νωρίς τα πράγματα που θα πρέπει να ελέγχουν ως αυριανοί αυτοδύτες.

### **Και από τιμές? Υπάρχουν κι εκεί διαφορές?**

Τεράστιες!!

Οι τιμές που θα ακούσετε σε μια έρευνα αγοράς μπορεί να ξεκινήσουν από τα 300€ και να φτάσουν τα 550€. Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν ισχύει πως το φθηνότερο είναι και το καλύτερο, ενώ δεν αποκλείεται και το ακριβότερο να μην είναι το πληρέστερο!

Η σωστή επιλογή είναι το κλειδί..

Για να κρίνετε αν η τιμή που σας δίνουν είναι καλή, θα πρέπει να δείτε κάποιους παράγοντες που ανεβάζουν το κόστος της εκπαίδευσης σας.

Για παράδειγμα:

Στην τιμή που μου δίνουν, συμπεριλαμβάνεται τόσο το καρτελάκι (ταυτότητα αυτοδύτη) όσο και το πτυχίο τοίχου?

Τα μαθήματα που θα πρέπει να γίνουν σε περιορισμένου βάθους νερά, θα γίνουν στην θάλασσα ή σε πισίνα? (Η πισίνα είναι σαφώς προτιμότερη για τις πρώτες μας επαφές με το νερό αλλά καθώς είναι φυσικό, ανεβάζει το κόστος)

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται πρωτότυπα εκπαιδευτικά υλικά (βιβλία, πίνακες)?

Για την εκπαίδευση μου, θα χρησιμοποιηθούν εκπαιδευτικά βοηθήματα που η αγορά τους όσο και η χρήση τους είναι παράγοντας που επιβαρύνει σημαντικά την λειτουργία της επιχείρησής?


Ο καταδυτικός εξοπλισμός που θα χρησιμοποιήσω κατά την εκπαίδευση μου είναι καλής ποιότητας, επώνυμος και υπάρχει αρκετή ποικιλία ώστε να βρω ακριβώς αυτά που κάνουν για τον σωματότυπο μου?

Η σχολή μου παρέχει ασφάλεια σε κάποιο ασφαλιστικό οργανισμό για κάθε ενδεχόμενο τυχόν προκύψει κατά την εκπαίδευση μου?

Αυτά λοιπόν είναι κάποια από τα ενδεικτικά στοιχεία που θα πρέπει να υπολογίσουμε για να δούμε αν τελικά η τιμή που μας δίνεται είναι λογική.

Προσωπικά θεωρώ, πως το πρώτο μας δίπλωμα είναι και το σπουδαιότερο, γιατί ακριβώς είναι η εισαγωγή μας στην αυτόνομη κατάδυση και πρέπει να γίνεται με τις καλύτερες δυνατές βάσεις.

### **Πόσο διαρκεί η εκπαίδευση μου?**

Οι εκπαιδευτικοί οδηγοί δίνουν μεγαλύτερη σημασία σε αυτά που ΠΡΕΠΕΙ να καλυφθούν κατά την εκπαίδευση ενός αυτοδύτη, παρά στον χρόνο που μπορούν αυτά να καλυφθούν. 

Σε γενικές γραμμές, για το πρώτο δίπλωμα κάθε οργανισμού απαιτούνται περίπου 12 ώρες θεωρίας, πέντε ώρες εκπαίδευσης σε περιορισμένα ύδατα και τέσσερις καταδύσεις στην θάλασσα.

Για την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης ο εκπαιδευόμενος θα χρειαστεί να συμμετέχει σε γραπτές εξετάσεις πάνω στην ύλη που διδάχθηκε.

Είναι τόσο ενδιαφέρον όμως ότι θα μάθουμε κατά την διάρκεια των μαθημάτων, που σίγουρα θα έχει αποτυπωθεί καλά στην μνήμη μας!

Κάποιοι οργανισμοί, αφουγκραζόμενοι το κλίμα της εποχής εφάρμοσαν και εναλλακτικούς τρόπους εκπαίδευσης, όπως το e-learning στο οποίο μπορεί κάποιος να ολοκληρώσει την θεωρητική του εκπαίδευση.. στην οθόνη του υπολογιστή του!!

### **Τι περιλαμβάνει ο βασικός εξοπλισμός ενός αυτοδύτη?**

Ο εξοπλισμός μας αποτελείται από τα παρακάτω μέρη:

-Την προστατευτική στολή, μαζί με τα λοιπά υλικά (γάντια - κάλτσες - κουκούλα) που θα μας προστατεύσουν εξασφαλίζοντας μας μια ανεκτή θερμοκρασία.

- Τη μάσκα και τα βατραχοπέδιλα μας

- Τη ζώνη με τα μολυβένια βάρη

- Τον ρυθμιστή πλευστότητας, με τον οποίο ρυθμίζουμε την θέση που επιθυμούμε να έχουμε στην κατάδυση μας καθώς και το πότε θα καταδυθούμε και πότε θα αναδυθούμε.

- Τον ρυθμιστή παροχής αέρα, με τον οποίο μετατρέπουμε την υψηλή πίεση του αέρα στο εσωτερικό της φιάλης μας, στην ιδανική πίεση για να αναπνέουμε σε κάθε βάθος και επίσης παρέχουμε αέρα στον ρυθμιστή πλευστότητας.

- Τον εφεδρικό ρυθμιστή παροχής αέρα, ο οποίος και θα χρησιμοποιηθεί από εμάς ή από το ζευγάρι μας, αν παρουσιαστεί οποιοδήποτε πρόβλημα.

- Το μανόμετρο, που μας πληροφορεί σχετικά με την πίεση (και κατά συνέπεια την ποσότητα) του αέρα που υπάρχει στην φιάλη μας

- Το βαθύμετρο, που μας πληροφορεί σχετικά με το βάθος που κινούμαστε

- Το υποβρύχιο ρολόι, με την βοήθεια του οποίου θα υπολογίζουμε τον χρόνο της κατάδυσης.

Αυτά και μόνο τα πράγματα μπορούν να μας προσφέρουν μια ευχάριστη και απολύτως ασφαλή κατάδυση. Πέραν αυτών, έχουν δημιουργηθεί και άλλα εξαρτήματα ή είδη εξοπλισμού, που εν ολίγης όμως, κάνουν ευκολότερα ίσως την «δουλειά» κάποιων από τα παραπάνω.

### **Πήρα το δίπλωμα μου!! Τώρα, τι?**

Τώρα, ατέλειωτες ακτές περιμένουν να τις ανακαλύψεις και να ζήσεις νέες εμπειρίες, να κάνεις καινούριους φίλους και χαλαρωτικά υποβρύχια ταξίδια!

Τηρώντας πάντα την νομοθεσία (δεν ψαρεύουμε χρησιμοποιώντας καταδυτικό εξοπλισμό, δεν καταδυόμαστε σε μέρη που απαγορεύεται η κατάδυση ή ώρες που απαγορεύεται κ.α.) αλλά φυσικά και τους καταδυτικούς κανόνες (χρησιμοποιούμε τον εξοπλισμό μας όπως εκπαιδευτήκαμε, τηρούμε τα όρια βάθους και χρόνου, καταδυόμαστε πάντα με ζευγάρι κ.α.) ανακαλύπτουμε γρήγορα πόσο λάθος κάναμε τόσο καιρό που δεν παίρναμε απόφαση να περάσουμε την πόρτα της σχολής κατάδυσης!

### **Τελικά, μου άρεσε το πρώτο δίπλωμα! Θέλω να συνεχίσω!!**

Η συνεχιζόμενη εκπαίδευση είναι ένας από τους κύριους στόχους των οργανισμών! Το να συνεχίσεις την εκπαίδευση σου, όχι μόνο θα σου δώσει περισσότερες καταδυτικές γνώσεις και ικανότητες, αλλά θα σε βοηθήσει να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου και να νιώθεις όλο και πιο άνετα μέσα στο νερό! Προχωρώντας σε επόμενα επίπεδα εκπαίδευσης θα μάθεις να αναγνωρίζεις μια δύσκολη κατάσταση πριν προλάβει να ξεσπάσει, αλλά και τον σωστό τρόπο να την αντιμετωπίσεις αν χρειαστεί!!

Γεγονός είναι πως όσο εμπλουτίζεις τις γνώσεις σου και αποκτάς περισσότερες καταδυτικές εμπειρίες, τόσο περισσότερο απολαμβάνεις την κάθε στιγμή της κατάδυσης