



Manual de inițiere în scufundare

Note de curs pentru începători · Asociația West Diving, Timișoara

Descoperă scufundarea

Dacă ești în căutarea celei mai simple căi de a descoperi lumea subacvatică, o sesiune de inițiere — *Discover Scuba Diving* — este exact asta. O poți încerca la piscină sau în vacanță, la mare, iar experiența îți va lărgi cu siguranță orizonturile.

Cum decurge o sesiune

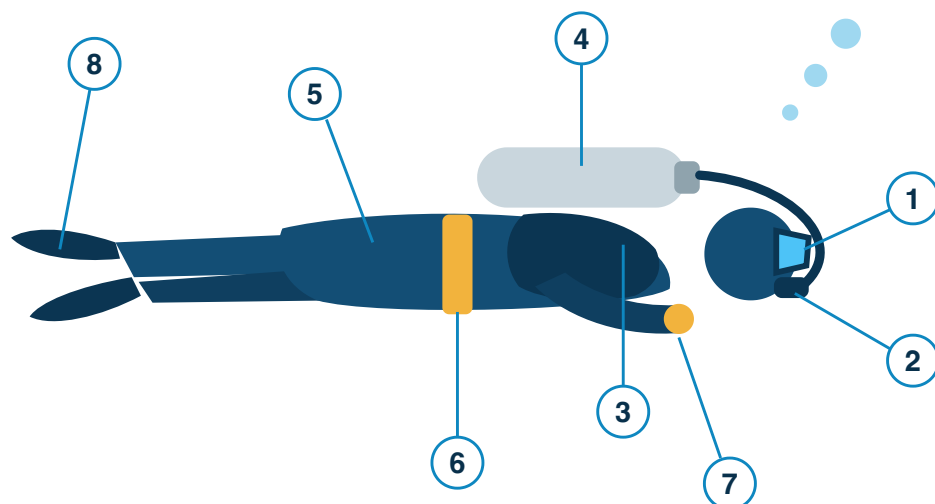
- 1 Instructajul introductiv, ținut de un instructor (30–45 de minute): echipamentul și felul în care funcționează, regulile obligatorii și semnele folosite de scafandri.
- 2 Pregătirea echipamentelor pentru scufundare.
- 3 Echiparea scafandrilor.
- 4 Intrarea în apă și acomodarea cu echipamentul.
- 5 Scufundarea propriu-zisă, în echipă de 2–3 începători cu un însoțitor experimentat.

Adâncimea maximă pe timpul acestei călătorii subacvatice este de **6 metri**. Pe lângă rolul protector, însoțitorii au și rol de ghid — cunosc relieful subacvatic al locului.



Din ce este format echipamentul

Cu un echipament potrivit, orice persoană instruită poate pătrunde în mediul acvatic în condiții de confort și siguranță.



- | | |
|--|--|
| <p>1 Vizorul (masca) — etanș pe față, dă vizibilitate clară sub apă.</p> <p>2 Detentorul — reduce presiunea aerului din butelie la presiunea mediului.</p> <p>3 Vesta de compensare — reglează flotabilitatea; la urgență te aduce rapid la suprafață.</p> <p>4 Butelia — transportă rezerva de aer comprimat.</p> | <p>5 Costumul din neopren — protecție termică și, în parte, împotriva rănilor.</p> <p>6 Centura de lestare — micșorează flotabilitatea pentru o coborâre controlată.</p> <p>7 Computerul de scufundare — urmărește adâncimea, timpul și decompresia.</p> <p>8 Labele de înot — viteză de deplasare cu efort mic.</p> |
|--|--|

Accesorii utile

Tub de respirat (snorkel)

Busolă subacvatică

Ceas etanș

Lanternă subacvatică

Manometru de control

Profundimetru

Pumnal de scafandru

Verificarea aparatului și echiparea

Montarea detentorului la butelie

- 1 Verifică presiunea aerului din butelie cu manometrul.
- 2 Deschide ușor robinetul, ca prin purjare să se elimine eventualele impurități, apoi închide-l.
- 3 Verifică starea garniturii inelare (O-ring); dacă este lovită sau ruptă, se înlocuiește.
- 4 Montează jugul detentorului la robinet, cu furtunul în partea dreaptă, și strânge fără a forța.
- 5 Deschide robinetul până la capăt, apoi înapoi un sfert de rotație.
- 6 Apasă butonul de purjare — aerul trebuie să iasă liber — apoi respiră de

câteva ori din muștiuc.

Înainte de intrarea în apă

- 1 Asigură-te că ai toate componentele echipamentului asupra ta.
- 2 Verifică dacă robinetul buteliei este deschis.
- 3 Fixează poziția buteliei și controlează reglajul chingilor.
- 4 Clătește vizorul cu apă; geamul se tratează împotriva aburirii.
- 5 Respiră din butelie câteva secunde, ca să te convingi că detentorul permite o respirație ușoară.
- 6 Intră în apă cât mai ușor, în funcție de loc: plajă, ponton, barcă.

La coborâre: de regulă pe saulă, cu o mână pe saulă și cu cealaltă la nas, pentru echilibrarea presiunii în urechi. Dacă un coechipier nu se poate echilibra, echipa urcă 2–3 metri și încearcă din nou.

Semnele scafandrilor

Echipamentul de scufundare nu ne lasă să vorbim sub apă, așa că scafandrii comunică prin semne. Prin ele poți descrie situația ta, poți întreba, cere sau oferi ajutor. **La toate semnele se răspunde prompt, înapoiindu-le exact așa cum au fost recepționate** — doar așa cel care a transmis știe că a fost înțeles corect.



OK / Ești OK?

Degetul mare și arătătorul formează un cerc, celelalte trei degete întinse. Este și întrebare, și răspuns.



Ceva nu e în regulă

Palma întinsă se balansează stânga-dreapta, apoi se arată sursa problemei.



Urcăm

Pumn cu degetul mare în sus — începem urcarea.



Coborâm

Pumn cu degetul mare în jos — începem coborârea.



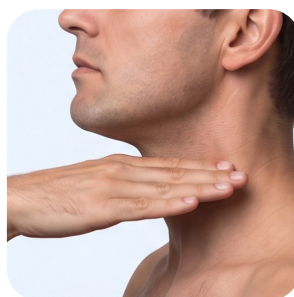
Stop

Palma deschisă spre coechipier, cu degetele lipite. Toată echipa se oprește.



Aer puțin

Pumnul bate ușor în piept: rezerva se apropie de limită, echipa urcă după plan.



Nu mai am aer

Palma taie orizontal peste gât — semnal de urgență, coechipierul oferă sursa alternativă de aer.



Egalizează

Degetele strâng nasul: egalizează presiunea în urechi (sau: nu pot egaliza).

Semnele diferă de la o școală la alta. Înaintea fiecărei scufundări, echipa face o trecere în revistă a semnelor și a semnificațiilor lor, ca să nu apară confuzii sub apă.

Reguli de aur și lestarea corectă

- 01 Fii în formă și cu viza medicală la zi. Nu te scufunda dacă nu te simți bine.
 - 02 Nu te scufunda niciodată singur — mereu cu un coechipier. Supravegherea reciprocă este obligatorie.
 - 03 Planifică-ți scufundarea, urmărește permanent adâncimea și timpul și respectă planul.
 - 04 Verifică echipamentul înaintea fiecărei scufundări și evită improvizațiile.
 - 05 Nu-ți ține niciodată respirația — inspiră și expiră continuu, inclusiv la urcare.
 - 06 Nu depăși limitele pregătirii și ale echipamentului tău.
 - 07 Dacă te-ai pierdut de echipă: privește în jur, iar dacă nu-ți vezi coechipierii, ieși la suprafață și așteaptă — și ei sunt obligați să iasă.
 - 08 Fii informat asupra celei mai apropiate camere de decompresie și cere asistență medicală la orice situație anormală.
-

Lestarea corectă

Conform legii lui Arhimede, flotabilitatea depinde de raportul dintre volumul și greutatea corpului. Lestarea ideală este cea în care scafandrul are **flotabilitate nulă la sfârșitul scufundării** — așa poate respecta viteza de urcare și eventualele paliere. Pentru început: caută să ai flotabilitate nulă la suprafață, echipat complet, cu butelia aproape goală.

Vorbește ca un scafandru

Apnee

Oprirea voluntară a respirației. Durata ei depinde de toleranța la lipsa de oxigen, de capacitatea pulmonară, de efort și de temperatura apei.

Amestec respirator

Compoziție gazoasă din unul sau două gaze neutre și oxigen, folosită pentru respirația scafandruului.

Barotraumatism

Accident produs de dezechilibrul de presiune dintre cavitățile pneumatice ale corpului și mediul exterior.

Beția adâncurilor

Stare de euforie, asemănătoare beției alcoolice, produsă de respirarea aerului la presiune de peste 6 bari. Sinonim: narcoza azotului.

Boala de decompresie

Afecțiune cauzată de bulele de gaz formate în țesuturi în urma unei decompresii prea rapide.

Camera hiperbară

Incintă rezistentă la presiune în care se efectuează scufundări simulate sau reale — teste, antrenamente, tratamente.

Detentor

Regulator care destinde gazul de la presiunea din butelie la presiunea mediului ambiant.

Echilibrarea urechilor

Egalizarea presiunii din urechea medie cu cea exterioară — spontan, prin deglutiție sau prin manevre speciale.

Flotabilitate

Proprietatea unui corp de a pluti — diferența dintre împingerea arhimedică și greutatea proprie.

Manevra Valsalva

Suflare forțată a aerului pe nas, cu nările blocate, pentru echilibrarea presiunii în urechea medie.

Nitrox

Amestec respirator sintetic de azot și oxigen, folosit la mică adâncime pentru paliere mai scurte și confort respirator.

Palier de decompresie

Oprire la o anumită adâncime, prevăzută în tabelele de decompresie, caracterizată de timp, adâncime și gazul respirat.

Rezervă

Dispozitiv de siguranță care avertizează scafandruul când presiunea scade sub 20–30 bari și îi pune la dispoziție aerul necesar ieșirii la suprafață.

Profundimetru

Instrument purtat de scafandru care indică adâncimea de scufundare.

Material informativ. Acest manual rezumă notele de curs ale clubului și nu înlocuiește pregătirea cu un instructor.
Pentru cursuri și scufundări asistate: www.westdiving.ro · office@westdiving.ro · 0722 877 744.