

## Nurkowanie – przygoda życia

Wyjazdy nurkowe mają swój swoisty urok – gdziekolwiek pojedziemy z niecierpliwością będziemy czekać na zejście pod wodę i na to, co możemy tam zobaczyć. Otaczać nas będą ludzie, którzy dzielą tę samą pasję. Wspólne rozmowy, opowieści co kto zobaczył, jak jest w innych miejscach, wymiana uwag o sprzęcie czy zdjęciach właśnie zrobionych, powoduje, że nurek zawsze ma gdzie i z kim pojechać. Nie musimy mieć stałego towarzysza wypraw, wystarczy spakować się i jechać. Niezależnie czy będzie to wyjazd zorganizowany, czy zdecydujemy się na samodzielny wypad, nigdy nie będziemy sami. Nurkowie na całym świecie tworzą jedną wielką paczkę znajomych – łączy ich w końcu wspólny niekończący się temat rozmów.

## Fantastyczny świat

Oprócz zysków czysto społecznych i towarzyskich nurkowania, najważniejsze jest jednak to, co zobaczymy pod wodą. Otworzy się przed nami całkiem nowy, niezwykły świat. Świat, którego nie sposób poznać inaczej, niż zobaczyć go na własne oczy. Tylko pod wodą możemy obcować tak blisko z dziką naturą. Kolory, kształty, dziwne i ciekawe zachowania morskich zwierząt są niepowtarzalne i niespotykane na powierzchni. Nie mówiąc już o niesamowitych przeżyciach, jakimi są spotkania z dużymi zwierzętami – łagodnie 4-5 metrowe manty zapierają dech w piersiach, powoli szybując w błękitnej wodzie tuż nad nami, a nawet niewielki rekin budzi ekscytację. Z drugiej strony mamy koniki morskie wielkości kilku centymetrów, czy chętnie do zabaw ośmiornice. Nie sposób wymieć nawet małej części tego, co możemy zobaczyć i poznać pod wodą. Jak można sobie tego odmawiać, skoro jest to wszystko w zasięgu ręki.

## Jak zacząć?

Zaczynamy zapisując się na kurs nurkowy do centrum nurkowego. Kurs możemy odbyć w Polsce lub zagranicą, lub częściowo w Polsce, częściowo zagranicą. Kurs podstawowy składa się z części teoretycznej, ćwiczeń basenowych (lub na płytkiej wodzie) oraz kilku zasadniczych nurkowań w wodach otwartych. Część teoretyczną i basenową możemy zliczyć w Polsce, aby nie tracić cennego czasu na wakacjach. Na wyjeździe pozostaną nam już tylko same przyjemne zajęcia.

Niezależnie, jaką organizację szkolącą wybierzemy, zawsze nauczymy się podstaw nurkowania. Na podstawowym kursie uczymy się obsługi sprzętu oraz zasad bezpiecznego nurkowania. Ćwiczymy m.in. pływalność, zdejmowanie maski, oddychania z własnego i cudzego automatu, zasady postępowania podczas awarii, oraz oczywiście nurkowania, czyli zanurzania się, pływania pod wodą i bezpiecznego wynurzania. Poznajemy fizjologię nurkowania oraz zasady planowania nurkowań.

## Co jest nam potrzebne?

Przed kursem warto wybrać się do lekarza nurkowego, który stwierdzi czy jesteśmy zdrowi i czy możemy nurkować. Przed wizytą u lekarza warto zaopatrzyć się w badania lub zapytać lekarza nurkowego, jakie badania chciałaby zobaczyć. Poza tym musimy mieć tzw. ABC, czyli podstawowy sprzęt – maska, fajka, płetwy. Wszystkie te rzeczy kupimy w centrum nurkowym przed kursem. Generalnie na masce nie warto oszczędzać – należy wybrać taką, która będzie dobrze przylegała do twarzy i będzie miała duży kąt widzenia. Szybka musi być z hartowanego szkła – plastikowe wersje nie nadają się do nurkowania. Największym wydatkiem mogą okazać się płetwy. O ile robimy kurs w ciepłych wodach płetwy kaloszowe wystarczą nam na początek. Szczególnie, jeżeli nie jesteśmy pewni czy nurkowanie się nam spodoba i chcemy tylko poprobować. Zawsze przydadzą się w razie co do snoorkingu. Wygodniej jednak jest mieć buty i płetwy paskowe. W niektórych miejscach nie sposób wejść do wody bez butów nurkowych. W cenie każdego kursu nurkowego jest zawarte udostępnienie na czas kursu całego pozostałego sprzętu: pianki, kamizelki wypornościowej (jacket/BCD), automatu, butli, pasu balastowego.

## Czy można zacząć na wyjeździe?

Jak najbardziej! W każdym miejscu, gdzie się nurkuje jest obecny jakiś instruktor nurkowania. W końcu wiele osób chce połączyć przyjemne z pożytecznym i kontynuować naukę nurkowania przy okazji wyjazdu w nowe miejsce. Na większości wyjazdów można rozpocząć swój pierwszy kurs nurkowy. Wyjątkiem są niektóre łodzie safari, które pływają w rejonach, gdzie nurkowanie wymaga już pewnego doświadczenia, lub gdzie nie ma możliwości ćwiczenia na płytkiej wodzie. Przy każdym wyjeździe z naszej oferty można zapytać czy jest możliwość rozpoczęcia kursu. Jeżeli tylko warunki na to pozwalają, zadbamy o to żeby była możliwość przeprowadzenia szkolenia nurkowego na miejscu.

## Nurkowanie dla każdego

Wbrew niektórym opiniom nurkowanie nie jest trudne. Jeżeli tylko nie mamy lęku przed wodą i przeciwwskazań zdrowotnych, to na pewno nadajemy się, aby zostać nurkiem. Nurkują dzieci i osoby w bardzo podeszłym wieku. Mitem jest to, że trzeba być doskonałym pływakiem czy sportowcem, aby cieszyć się podwodnym światem. Nurkowanie to też bardzo bezpieczna forma rekreacji (trudno nawet nazywać je sportem, bo przecież nie ma tutaj elementów rywalizacji). Współczesny sprzęt jest praktycznie niezawodny, a procedury, które wszyscy poznają na podstawowym kursie gwarantują, że bezpiecznie wynurzymy się z każdego nurkowania.

Zapraszamy do odkrycia najpiękniejszej i najbardziej fascynującej części naszej planety. Zanurz się z nami w wielki błękit...

