

”Kontrolleret opdrift”

Formål:

En af de vigtigste kundskaber for en dykker, er korrekt opdriftskontrol. En korrekt afbalanceret dykker vil ikke kun glide bedre igennem vandet, men også skulle anvende mindre energi og luft på at sikre sig den optimale svømmestilling.

Mål:

Et dykker bør løbende træne sin opdriftskontrol, så han/hun er i stand til at ”svæve” under vandet med fuldt udstyr siddende i enten skrædderstilling eller liggende i ”stabilt X”, kun påvirket af naturlig op- og nedstigning gennem sit åndedræt. Den valgte stilling bør kunne holdes uden anden hjælp i min. 30 sek..

Udførelse:

- En dykker indtager den valgte stilling (siddende skrædderstilling eller liggende ”stabilt X”) på bunden af et svømmebassin, gerne på 4-5 m dybde.
- Langsomt lukker dykkeren luft i sin BCD/vinge så dykkeren begynder af ”svæve”.
- Dykkeren skal kunne standse sin opdrift ”midtvejs” imellem bunden af bassinet og overfladen og ”svæve” roligt i en stabil position.
- Den svævende stilling skal efterfølgende kunne holdes stationært i min. 30 sek..