这个夏天,来一场泳池潜水?

本报记者 易龙吟

近日,黄龙体育中心游跳馆潜水项目正式对外开放营业。这里曾是杭州亚运会水球比赛场地,今后将成为杭州潜水爱好者室内训练的大本营,实现亚运场馆和普通运动爱好者的零距离。

泳池潜水 更加便利

在众多选择中,潜水结合了冒险、减压、零距离亲近自然等诸多优势,但因为场地问题,曾经潜水和滑雪一样,在国内属于小众运动,曲高和寡。随着交通便利、生活水平的提高,出国潜水、考证成为很多年轻人的度假方式之一。

潜水池位于黄龙游跳馆二楼的跳水池,长25米、宽21米、深度6米。杭州市潜水运动协会技术顾问陈博介绍,这里可以进行水肺潜水、自由潜水和美人鱼潜水的培训和考证,8岁以上就可以来参与,水肺潜水受到器材的限制,年龄最好在10周岁以上,美人鱼和自由潜则8岁以上就可以。

陈博表示,目前,黄龙和不少国内的潜水机构展开合作,学员们可以在这里完成部分的基础训练和课程。以水肺潜水为例,学员们可以在这里完成前期课程学习、训练,后续由俱乐部选择在开放水域和海洋进行最后的训练和考核,不仅缩短了考取潜水执照的时间,也让一些忙碌的上班族更加便利。美人鱼的全部课程和自由潜的一周课程都可以在泳池完成,在地点和安全性上都比较有优势。

邹宇是国内一名资深的潜水教练,因为爱上潜水从阿里辞职开办了自己的潜水公司,他不仅拥有休闲潜水DIVER MASTER(潜水长)执照,还是国内为数不多的GUE潜水员,也就是俗称的技术潜水员,可以深入几十米的水域、洞穴、沉船等各种复杂的潜点,完成一些特定的任务。

邹宇说:“休闲潜水其实没有什么门槛,8岁以上身体健康的人都可以尝试。”只要正确掌握潜水的技术和注意事项就行,潜水也是一项安全的运动。他表示,考证的时候一定不要太过纠结于技术动作,潜水的本质,就是一项工具,让人与大海更加亲密地接触,如果一味追求技术动作,反而会失去很多潜水的乐趣。

安全潜水 这类人需要注意

休闲潜水里有一项非常严格的原则就是潜伴制,是为了让潜水员在潜水过程中互相照顾,避免落单或者自身设备故障没法救援而发生危险。因此,在国家体育总局的名录里,潜水运动依然被列为高风险运动。

如何更够安全潜水,更好地享受这项运动带来的乐趣?邹宇告诉记者,虽然浮潜和深潜原则上不需要会游泳,但需要学习如何在水中保持平衡。因此,在国外报名参加潜水练习的时候,通常能够游自由泳20米即可。当然,如果不会游泳,参加体验潜水,全程一定要跟随教练的指导,让潜水更加安全。

此外,还有一些有特殊疾病的人群不适合潜水:曾经接受过中耳手术,或眼角膜手术;有肺部受伤病史,尤其是自发性气胸者;严重的肺部阻塞性疾病,如慢性肺气肿或严重哮喘病者;肺泡有先天性憩室或肺部水泡病者;有癫痫或抽筋病史者;经常性的晕倒而原因不明者;有心脏冠状动脉疾病,如心绞痛或曾有心肌梗塞病史者;有红血球病变,如镰刀型红血球贫血者;胰岛素依赖型糖尿病患者;长期酗酒或药物成瘾者。

链接:

潜水装备介绍

潜水装备是潜水活动中不可或缺的装备,它们共同构成了潜水员在水下的生命维持系统。潜水装备主要包括以下几类:

潜水服:潜水服是潜水员直接穿戴的装备之一,分为干式潜水服和湿式潜水服。干式潜水服提供更强的保温性能,适用于寒冷地区或需要长时间潜水的场合。湿式潜水服则适用于大多数潜水环境,具有良好的保暖性和灵活性。

呼吸系统:包括呼吸调节器和呼吸管。呼吸调节器由一级头和二级头组成,一级头负责将气瓶中的高压空气降低到适合人体呼吸的低压,二级头则供潜水员直接呼吸。呼吸管允许潜水者在浮潜时不用把头抬离水面也能呼吸。

浮力系统:包括浮力调节器和气瓶。浮力调节器用于调整浮力大小,帮助潜水员在水下保持中性浮力。气瓶则储存压缩空气,为潜水提供动力。

潜水仪表:包括残压计、深度计、指北针和潜水计算器等,用于显示水深、剩余气量、水下方向和记录潜水数据。

其他辅助装备:如潜水面镜、脚蹼、潜水刀、安全背带、压重带等,这些装备帮助潜水员更好地进行水下活动。

小满夏意浓 运动暑不侵

小满是二十四节气中的第八个节气,也标志着炎热夏季正式开始。中午可打个盹保证精力充沛,运动不宜过于剧烈,可调节身心。

上肢训练

扶墙俯卧撑

站立离墙约30—40公分。双手撑墙,腰背挺直,从侧面看身体成一条直线,弯曲双手,头慢慢接近墙面,到头接近墙时不动保持2秒,然后伸直手臂,手臂不要过于伸直。

推动身体远离墙面。头接近墙面时吸气,身体远离墙面时呼气。

跪姿俯卧撑

双脚交叉,跪于瑜伽垫上,双手撑在瑜伽垫上,腰背挺直,从侧面看身体成一条直线,双手撑于胸部两侧,略比肩宽,向下弯曲手臂至大臂与小臂约成90度,然后伸直手臂向上,手臂不要过于伸直。

向下时吸气,向上时呼气。

训练提示

在进行这些训练时,需要集中注意力。

做动作时,心思放在动作质量上,而不是急躁地追求重复的数量。

在训练过程中,做到量力而行,大家要根据自身实际情况进行训练。

在完成力量训练后,可以进行拍打或拉伸放松,以防乳酸堆积,从而减少第二天肌肉酸痛等不良反应。