

Energi til dit næste dyk.

Hvordan du holder energiniveauet i top, selv efter et par dages dykning.

Det er ikke unormalt at være såudkørt på tredjedagen af en dykker ferie, at du næsten ikke orker at tage vådragten på du har mere lyst til at ligge og slappe af.

Hvad blev der af al energien? Hvordan kan du holde dine energireserver så store, at du kan nyde de dyk som du har glæder dig til og måske allerede betalt for?

Lydløst røveri - Hvordan du mister energi uden at vide af det.

Hvad blev der af al din energi? Du har forbrændt det, men ikke så du har bemærket det.

1. Varmetab er med garanti den største energi tyv. Vand afkøler 25-30 gange hurtigere end luft. Effekten er temmelig tydelig i koldt vand, hvor 2 dyk om dagen er nok for de fleste. Men hvad der er mere overraskende er, at varmt tropisk vand kan forårsage større varmetab end koldt vand. Snydt af det døjsynlige varmer vand gør, at du ikke beskytter dig så meget som du burde, plus at du bliver i vandet længere.

2. Svømning med dykkerudstyr virker ubesværet når du er vægtløs. Men vand er 800 gange tættere end luft, hvilket gør at du skal bruge 800 gange så meget energi, når du bevæger dig i vandet. Når du ligger og svømmer over revet er du mere fokuseret på de mange farver og det fascinerende maritime liv, end du er på det arbejde du udfører. Sveden løber ikke ned i øjnene og gør dig opmærksom på at du arbejder hårdt. 2 –3 timers dykning om dagen er meget anstrengende i forhold til det relativt stillesiddende liv de fleste af os lever.

3. Vejtrækning er en muskelaktivitet som kræver energi som al anden aktivitet. Ånding af komprimeret luft, med modstand fra regulatoren, forøger energiforbruget for hver indånding du foretager. Du er ikke opmærksom på dette, du bliver ikke trætt af at trække vejret og da det ikke er et arbejde du er normalt udfører med "indbygget" modstand kræver det ekstra energi.

4. At rejse er trættende i sig selv. Det er ikke overraskende, at arbejdet med at slæbe bagage rundt i lufthavnen taber energi. Men ubehag, dehydrering og nervøsitet kræver også energi. Selv efter ankomsten er der ting som kræver energi, såsom tidsforskellen, den anderledes mad og en ændret sove rytme.

Forbliv varm

Vand der er 27° føles varmt, men det er det ikke. Når vand kommer i kontakt med huden og specielt når vand strømmer hen over huden er det en yderst effektiv nedkøling af huden. Neddykket i 27° varmt vand giver et varmetab som svarer til at være uden for med en luft temperatur på 5°. Falder din kropstemperatur bare 0,5 grader vil din evne til at tænke og handle korrekt og rationelt nedsættes. En reducere på 2 graders kropsvarme medfører let Hypotermi. Tegn på dette er træthed, forvirret, dårlig koordineringsevne og mangel på lyst til at dykke.

Varmetab er energitab. Din krop vil reagere på dette ved at du skal bruge hvile (du bliver trætt), den kræver mere energi (du bliver sulten) og den begynder at forbrænde dine fedtdepoter. Men din krops mulighed for at skabe varme er begrænset. Basalt så har du en energibank, som giver dig varme og denne bliver gradvist nedbrudt ved en uges dykning. Dette gør at du bliver langsommere både i og over vandet.

Hvordan man forbliver varm i vandet

Du kan bevare din kropstemperatur i tropiske vande uden at skulle iføre dig et tykt lag neopren.

1. Stop vandstrømmen. Undgået stort vand flow på huden. En tynd tætsiddende heldragt skaber et beskyttende lag mellem din hud og vandet. Det indtrængende vand bliver gradvist opvarmet og dette medfører at du formindsker dit varme tab. Lycra og andre typer tynde dragter, er mindre effektive end neopren, fordi de har en større gennemstrømning i kraft af at de ikke sidder så tæt på kroppen som en neoprendragt og ikke i sig selv er isolerende. Vær specielt opmærksom på at halsmanchetten og de andre tæninger ved arme og ben sidder tæt til kroppen.
2. Brug hætte. Hvis du fryser pumper din krop mindre blod rundt i de blodårer, som ligger tæt på huden for at mindske en afkøling. Dette sker over hele kroppen på næse ved hovedet, hvor blodtilførelsen og dermed nedkølingen sker konstant. Dette er også grunden til at en neddykket person mister mellem 40 til 45 procent af kropsvarmen via hovedet. Og dette er deslige grunden til at det er vigtigt at bruge en hætte. Hvis du ikke ønsker at bruge en tyk hætte, kan du som alternativ bruge en svømme hætte, som dog ikke giver den samme beskyttelse.
3. Beskyt kroppen ved en dragt der passer perfekt. Hvis du har brug for varme skal du påtage dig det tykkeste lag neopren på selve kroppen, hvor du har brug for største beskyttelse og mindste fleksibilitet. Glem dog ikke at beskytte arme og ben. En tynd heldragt med en vest er en god kombination, i varmt vand.

Hvordan du holder dig varm imellem dykkene.

Det er lettere at tabe varme mellem dykkene end det er under dykkene. Et eksempel kunne være at du skynder dig i vandet til andet dyk og du kommer til at svede, så har du opnået det.

Undgå vind afkøling. Ved et kort overflade interval med en våd dragt vil dragten fungere som et aircondition anlæg, og nedkøle dig mens den tørrer. Derfor bør du tage den våde af og tørre dig og iklæde dig noget varmt vindtæt tøj

Brug en hue. På grund af den store blodgennemstrømning der foregår i hovedet vil du ligeledes miste en masse varme, hvis du går rundt uden beskyttelse og med vådt hår. En almindelig baseball kasket eller en anden form for hovedbeklædning kan forhindre dette. Klæd dig varmt på Ja - helt rigtigt, du er kommet til troperne så du kan da sagtens undgå det tykke tøj. Er lufttemperaturen under 32°, vil du miste kropsvarme, med mindre du tager noget tøj på Hvis du iklæder dig varmt vil du spare på varmen og energien, og bruge den til det du kommer efter – at dykke. En langærmet trøje og lange bukser eventuelt en træningsdragt vil forhindre et varmetab plus, at det beskytter dig imod solen og insekter.

Svøm fornuftigt

Svømmefødder kræver mere energi end man lige skulle tro. I virkelighed er den menneskelige krop slet ikke bygget til at svømme under vandet. Sammenlign dig selv med en delfin: Arme, ben og et hoved som er påsat en krop i stedet for at det hele er sammen smeltet til et - du har et meget større overflade areal. Din maske, BC-vest, flaske, slanger og alt muligt andet grej giver nogle mærkelige vinkler som producerer turbulenser.

Du kan ikke ændre naturen eller det udstyr du skal have med ned. Derimod kan du blive en mere effektiv svømmer.

Strøm lin dit udstyr. Se om der er noget du kan undvære - du behøver ikke at vise alt dit udstyr, hver gang du dykker. Prop alt det du kan i lommen i stedet for at have det

hængende og dingle løst. Reducer længden på dine slanger og læg dem så tæt ind til kroppen som muligt. Sæt dit Manometer/konsol og Octopus fast, når det hænger løst kan det deløse bunden plus at det med garanti skaber mere modstand. En BC-vest der er tilpasset netop din størrelse, vil kræve mindre bly og mindre modstand end en der er for stor.

Vær korrekt afvejet. Des mindre vægt du slæber på des mindre luft skal du komme i din BCD for at være neutral eller få positiv opdrift, og du har mindre at slæbe igennem vandet. De fleste dykkere kan lægge minimum 1 kg eller 2 kilo bly uden problem.

Bliv neutral. Trim dig selv så du er helt neutral og ligger horisontalt. Ved at ligge horisontalt minimere du det hul som du skal skabe for at komme igennem vandet. Hvis du bruger dine finner for at holde din dybde bruger du unødvendig energi og som opretstående får du et større areal som du skal skubbe fremad.

Bevæg dig langsomt. Vandmodstanden øges ved en øget hastighed. At svømme dobbelt så hurtigt kræver fire gange så meget energi. Så alle dine bevægelser, ikke kun svømning, skal foregå i slowmotion.

Finnespark i slipstrømmen. Hold finnerne inden for det hul som din krop skaber. Store finnespark øger belastningen. Førhen sagde man at store langsomme finnespark var mere effektiv end småhurtige, men dette er ikke helt rigtig. Hold dine finner inden for slipstrømmen, og hvis du har brug for at svømme hurtigere skal du ændre hastigheden og ikke størrelsen på dine finnespark.

Brug effektive finner. Væg en finne der effektivt og ved mindste energiforbrug skubber vandet bag ud for at give dig fremdrift.

Svøm i midten. Jo nærmere du svømmer bunden eller overfladen desto mere energi skal du bruge, da din krop skaber turbulenser. Hvis du skal svømme langt i overfladen skal du lægge dig på ryggen, for bedre at kunne se hvad du laver og for at få et bedre finnespark. Læs strømmen. Find altid ud af hvor strømmen kommer fra og om der er understrøm. Hvis der er strøm skal du starte imod strømmen, så du kan slappe af på tilbage turen. Er der "surge" (vandbevægelse forårsaget af bølger eller døninger) skal du bruge bevægelsen, der skubber i din svømmeretning til at komme frem og slappe af med et let spark når bevægelsen er imod din retning.

Bedre ånding

Ånding i dybden kræver mere energi end i overfladen. Lige meget hvor højtydende din regulator er, så vil der altid være en åndingsmodstand. Desto tættere luft molekylerne ligger på hinanden desto større friktion. Ved to atmosfæres tryk (10 meters dybde), er der dobbelt så mange molekyler i indånding og dermed dobbelt så meget friktion. Ved hver eneste ånding skal dine lunger trække den tættere luft gennem regulatoren, ud af mundstykker ned i halsen og ned til lungerne og hele vejen tilbage igen. Dette kræver ekstra energi, men du kan minimere dette ekstra energikrævende arbejde:

1. Ånd langsomt. Friktionen øges eksponent med hastigheden. Flyt derfor luften langsomt.
2. Ånd dybt. Jo mere korrekt du udfører hver ånding, jo færre behøver du at tage. For at få mest ud af din ånding skal du tømme og fylde dine lunger helt hver gang. Yoga åndingsøvelser er god træning til dykning.
3. Brug en højtydende regulator. Gode regulatorer mindsker din krops arbejde og hjælper dig med at få luft når der kræves lidt ekstra.
4. Vedligehold din regulator. Regulatorers ydeevne afhænger nøje af brug og alder og derfor er det vigtigt at få den eftersat og justeret en gang om året.

5. Juster din regulator. Justeringsknappen skal bruges til andet end at forhindre free-flow i overfladen. Den mindsker også dit åndingsarbejde i dybden. Hvis din regulator er justerbar, bør du justere den til at give mest mulig luft lettest muligt. Du sparer ikke luft ved at justere regulatoren til en øget åndingsmodstand, det eneste du opnår er den modsatte effekt.

Nyd rejsen

Du ved allerede hvor tung din dykkertaske er, men det er kun begyndelsen. Den største stressfaktor ved at rejse er skjult. Tør luft og dårlige flysæder kan være fysisk stressende. Det samme er de normalt usunde måtider på uregelmæssige tidspunkter undervejs, forstyret nattesøvn og tidsforskel. Mental stress over om vingerne nu bliver siddende på flyet og om du nu når tidsplanen, er også af betydning.

De fleste afstresningsfaktorer er normalt kendt af rejsende såsom, at drikke en masse væske, udstrækninger, minimum af alkohol, undgå at sidde på sidde. Enkelte er specielt vigtige for dykkere.

Pak udstyret i god tid. Der vil altid være en hel masse du skal lave den sidste dag inden du skal af sted, dette er stressende og trættende. Tjek dit udstyr og pak det derfor et par dage i forvejen.

Put det vigtigste i håndbagagen. Hvis hovedbagagen ikke kommer frem til dit endelige rejsemål samtidig med dig, er det en god ide at have en ekstra tandbørste og deslige med i håndbagagen. Desuden kan det være rart at have ekstra kontanter på sig, hvis uheldet skulle være ude.

Husk drikkevandet. I de fleste fly er der en ret tør luft, og det mest normale du vil blive budt er alkohol, kaffe og te, hvilket er dehydrerende. Dehydrering er en risikofaktor ved dekompressionssyge. Sørg derfor at drikke rigeligt med vand og tag eventuelt en lille drikke dunk med almindelig vand i flyet. Er der lang tid imellem du skal lade vandet er det en god rettesnor for at du ikke har drukket nok væske.

Undgå at overanstrenge dig. Bær på så lidt som overhoved muligt, hvis der er bagagevogne så brug dem. Brug hellere det dertil hørende personale end at spille helt og selv slæbe det hele.

Dyk ikke med det samme. Det er fristende at springe i vandet med det samme du lander, det bør du ikke gøre, da det kan koste dig dyk i den sidste ende af ferien. I stedet for skal du slappe af i et par timer og få lidt at drikke og spise. Gå en tur og orienter dig om stedet. Lad din krop komme sig efter flyturen og lad den akklimatisere efter det nye sted og dets tidszone. Tag dig tid til at pakke ud og få samlet dit dykkerudstyr.

Selvfølgelig er der ingen som kan lave en energibesparende dykkerferie. Det skal du heller ikke, du er jo på ferie, men med lidt omtanke vil du få mere ud af dine dyk.

Spis, dyk og tab dig.

Ideen med at du kan tage på ferie med dykning og tabe dig er ikke helt ved siden af. Dem som lever af dykning i tropenerne kommer af og til ud for et syndrom som kaldes "dykkerguide syndromet", som gør at de bliver trætte, fryser og er sultne, selv om de spiser godt. Dette skyldes at den konstante dykning fratrækker dem al deres energi hurtigere end det kan erstattes. Derfor ser du ikke erfarne overvægtige dykkerguides på en travl dykkerresort.

Tag en hviledag.

Hvis du begynder at blive hurtig træt og du er ved at miste entusiasmen efter et par dages dyk, skal du tage en hviledag. Leg turist og se de lokale seværdigheder, læs en bog eller tag en lur.

En hviledagen har to formål: Din kropstemperatur vil stige til det normale. Dine energidepoter bliver fyldte igen. Det hjælper også med til at forebygge imod dekompressions syge, da din krop får tid til at afgasse. Du miste måske et dyk eller to på grund af dette, men de sidste du laver vil være sikre og sjovere. Det anbefales, at du holder en dykfri dag minimum hver 4 dag.

The feel-Good gas

En anden årsag til at du føler dig træt og mangler energi er at din krop skal afgasses for nitrogen. De fleste myndigheder er enige i, at dekompressionsstress eksisterer, men man er ikke sikker på hvor afgørende det er. Der er mange Nitroxdykker som mener, at de føler sig mindre trætte på grund af det lave nitrogen indhold som medfører dekompressionsstress. Der er ikke lavet nogen videnskabelige forskning på dette område, men forsøg har ikke kunne dokumentere, at nitrox giver mindre træthed eller sparer energi. Nitrox har derfor fået øgenavnet "the feel-good gas"

Ubemærkede hypotermi

Tab af kropsvarme kan medføre mere end træthed, nemlig hypotermi i værste fald.

Hypotermi er et sikkerhedsspørgsmål.

Forskning har vist, at selv en lav grad af hypotermi gør det svært at tænke klart. Din hurtige opfattelsesevne bliver berørt (ligesom ved alkohol eller dybderus). Og din korttid hukommelse bliver berørt, så du ikke kan huske hvad du aflæste på manometeret for et minut siden. Ingen af disse faktorer vil gøre din dykning sikre i en livstruende situation. Hypotermi kan forekomme i vand der er 27° og varmere, selv om det føles varmt. I varmt vand sker varmetabet så langsomt at din krops forsvarssystemer ikke når at reagere. Du føler ikke at du fryser, du ryster ikke og du får ikke gåsehud. Normalt vil blodårer, som ligger lige under huden trække sig sammen, for at undgå varmetab, dette kan udeblive. Det ubemærkede hypotermi kommer uden at du får advarsler. Reelt set kan det at du er træt, være et det eneste tegn på at du har fået hypotermi. Omkostningerne kan blive højere end ubehag, hvis du skal foretage en hurtig og præcis nødsituation under vandet.

Flere energi tyve.

Stress tapper dig for energi, og der er ikke noget mere stressende end at have problemer med søvne, krampe og ørepine. Herunder er der beskrevet seks energi tyve der tapper dig for energi og hvad du kan gøre for at afhjælpe dem.

Energi tyv: Ørepine

Løsning: Slap af og stig op til den dybde, hvor det ikke gør ondt mere og trykudlign.

Fortsæt herefter din nedstigning langsomt og trykudlign hele tiden.

Energi tyv: Krampe i benene

Løsning: Slap af og træk vejret stille og roligt. Hvis du har krampe i læggen, skal du tage fat i finnen og strække benet helt ud, for derefter at trække i finnen op til maven til det er ovre. For at undgå krampe, kan du skifte svømmestil. Kramper forekommer for det meste ved svømning i strøm og ved lange svømmeture.

Energi tyv: Søvn

Løsning: Vær den første der er i vandet, de fleste mennesker får det bedre under vandet. Hvis du bliver kastet rundt i vandet skal du søge imod et mere stille sted.

Energi tyv: Nitrogennarkose (dybderus)

Løsning: Slap af og koncentrer dig om en langsom og forsigtig opstigning. Effekten af Nitrogen narkose forsvinde ved lavere dybder, og når den er forsvundet kan du genoptage dine planlagte dykning.

Energi tyv: Brændt af en brandmand

Løsning: For at undgå at blive brændt, skal du sørge for at være rigtig af balanceret og beskytte hele kroppen med en dragt. Hvis du bliver brændt kan du komme eddike på det udsatte område.

Energi tyv: Kæbesmerter og kramper

Løsning: Hvis du får ondt i kæbe når du dykker, skal du prøve at skifte dit mundstykke ud på regulatoren. Du bør øve dig i ikke at bide så hårdt på regulatormundstykket.