

lisätietoja

Sukeltajaliitto
www.sukeltaja.fi

Suomen suurin vapaasukellukseen keskittyvä sukellusseura
www.freedivingfinland.net

Kansainvälinen vapaasukelluksen kattojärjestö AIDA
www.aida-international.org

Yhteydenotot
vapaasukellus@sukeltaja.fi

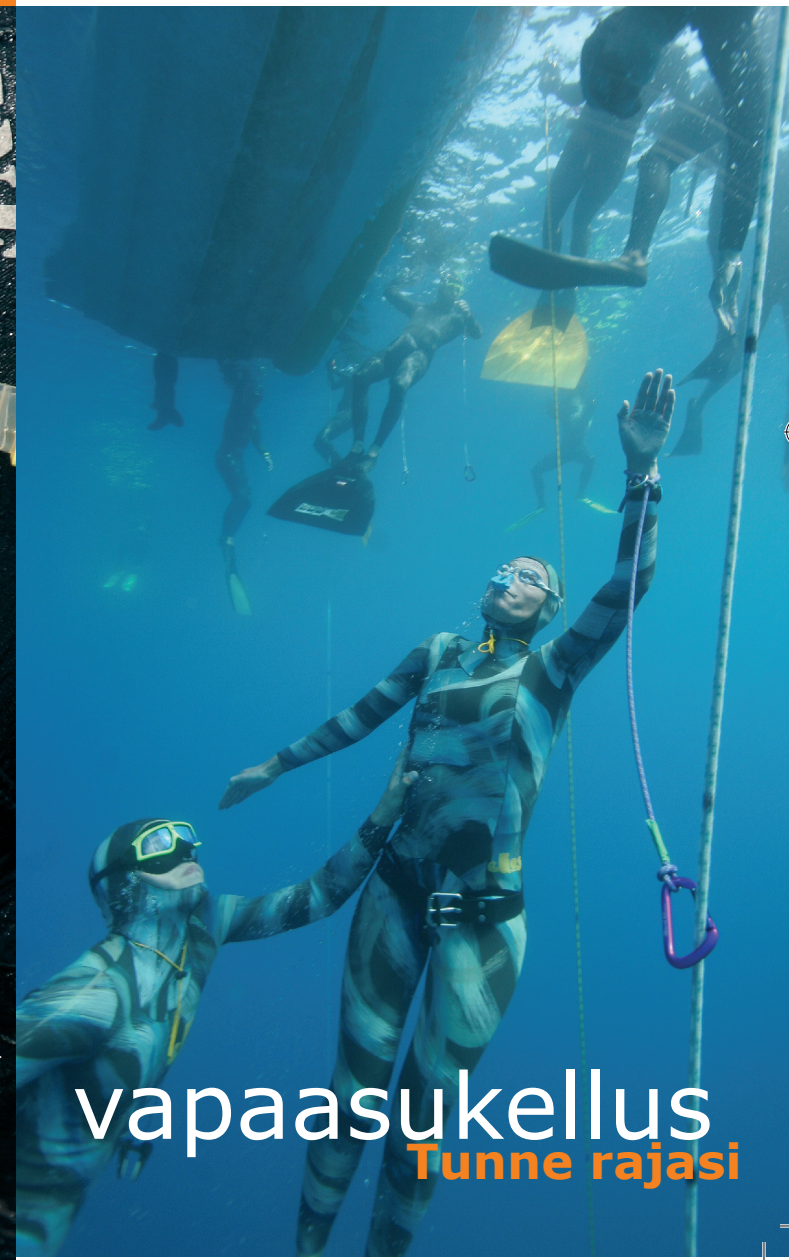


muista!

1. Sukella vain parin kanssa.
2. Tietoa ja neuvoja kannattaa aktiivisesti etsiä, kaikkea ei tarvitse keksiä itse.
3. Ennen sukellusharrastuksen aloittamista, on syytä varmistaa oma terveydentila sukelluslääkärillä.
4. Älä tavoittele liian suuria harppauksia suorituskyyssä kerralla. Keskity nauttimaan olostasi veden alla ja oppimaan perusasiat. Sitä kautta itsevarmuus ja rentous kasvaa, ja sitä kautta huomaamattasi myös suorituskyyky.
5. Vältä vapaasukellusta laitesukelluksen yhteydessä sukeltajantautiriskin vuoksi.



Kuvat Fred Buyle



vapaasukellus
Tunne rajasi



Mitä on vapaasukellus? Vapaasukellus on sukellusta ilman hengityslaitetta. Vapaasukeltajan ”sukelluslaite” on hänen oma kehonsa. Aivan kuten laitesukelluksessakin, ”sukelluslaitteen” perustoimintaperiaatteet on tärkeää tuntea, jotta sukeltaminen olisi nautinnollista ja turvallista.

Vapaasukellus on vanhin tapa sukeltaa ja sitä on harjoitettu ihmisen alkuhistoriasta asti. Omavaraisen sukelluslaitteen keksiminen ja yleistyminen viime vuosikymmeninä on hieman kääntänyt huomiota pois vapaasukelluksen eduista, mutta viimeaikoina yhä useammat sukeltajat ovat alkaneet kaivata jotakin luonnollisempaa tapaa alati kasvavan laitearsenaalin rinnalle. Vapaasukellus merkitsee vapautta teknisistä apuvälineistä ja suorituskyvyn rajat asettavat oma henkinen ja fyysinen kunto, ei ilmasäiliön koko tai hengityskaasujen seossuhteet. Vapaasukellusharrastajien määrä onkin vahvassa kasvussa ja esimerkiksi koulutukseen panostetaan eri puolilla maailmaa hyvin voimakkaasti.

Vapaasukellus on ennen kaikkea helppo, nopea ja luonnollinen tapa päästä tutustumaan vedenalaiseen maailmaan. Vapaasukelluksen perustaidot ovat myös jokaisen laitesukeltajan perustaitoja. Vapaasukellus ei ole parempi tai huonompi tapa sukeltaa kuin laitesukellus. Molemmat ovat antoisia vedenalaisharrastuksia, jotka mahdollistavat osittain samoja ja osittain eri asioita.

Sytä sukeltaa on useita. Vapaasukelluksessa liikuminen vedessä on nopeaa ja vaivatonta. Painottomuuden tunne, hiljaisuus ja ketteryys ovat vertaansa vailla. Vapaasu-

kellusta voi harrastaa kehittääkseen omaa suorituskykyään, nauttiakseen painottomuudesta ja hiljaisuudesta tai vain katsellakseen vedenalaista maailmaa. Useat eläimet, kuten kalat ja ravut, pelkäävät laitesukelluksesta syntyviä kuplia sekä vedenalaista melua ja vapaasukeltaja pääseeikin niitä yleensä lähemmäksi. Oli tarkoituksena sitten katseleminen, kuvaaminen tai vedenalainen kalastaminen.

Joillekin vapaasukellus on myös kilpailua ja ihmisen suorituskyvyn rajojen etsimistä. Vapaasukelluksessa kilpaillaan useissa lajeissa: hengenpidätyksessä, pituussukelluksessa ja useassa eri syvyysukelluslajissa. Suomalainen vapaasukellus on maailman huipputasoa ja viime vuosina on maajoukkueemme saavuttanut mm. 2 maailmanennätystä, sekä lukuisia mitaleja MM-kisoista. Maajoukkueemme etsii aktiivisesti sponsoreita tuleville vuosille. Tukeminen on helppo keino taata yrityksellesi näkyvyyttä sukelluspiireissä.



Kuinka pääsen mukaan? Vapaasukellusta voi harrastaa kuka tahansa, mutta ennen harrastuksen aloittamista on syytä perehtyä perusteisiin, etenkin turvallisuuteen. Vapaasukellus on hyvin turvallinen laji, kun sukeltaja sisäistää lajin perusteet sekä tiedostaa lajin turvallisuus ajattelun. Helpoiten tämä käy ilmoittautumalla mukaan Sukeltajaliiton vapaasukelluskursseille, joita mm. Freediving Team of Finland järjestää. Harrastuksessa pääsee myös hyvin alkuun kyselemällä kokeneemmilta neuvoja ja opastusta. Välttämättömiä satsauksia ovat perusvälineet ja rohkeus liittyä joukkoon!

välineet

Altaassa: maski, räpylät sekä tarvittaessa tasapainotukseen painovyö ja kaulapainot

Avovedessä: märkäpuku, hanskat, sukat sekä pintapoiju, turvaköysi ja turvanaru

Näiden lisäksi tarvitetset sukelluskaverin, sillä turvallisuussyistä vapaasukellusta ei koskaan tehdä yksin!

