

Bölüm 1

Sualtı İletişim

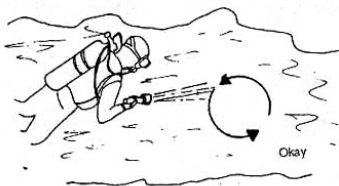
Sualtında , iki dalgıç ile dalış eşi olan iki dalgıç arasında önemli bir fark vardır, bu da sualtı iletişimidir. İletişim, dalgıçlar suya girmeden, daha dalış planının hazırlanması aşamasında gündeme gelir. Dalış boyunca, planlan dalıştan daha farklı şekilde davranmak ve karar vermek durumunda gündeme gelen yöntem gene iletişimdir. Eğer dalgıçlar kendi aralarında başarıyla anlaşabilirlerse , dalışı güvenli bir şekilde bitirebiliriz.

Tüm sualtı iletişim teknikleri dalış eşinizin dikkatini çekmekle başlar. Açık su dalışlarında bunun en verimli yöntemi tüpünüze vurarak ses çıkarmaktır. Fakat bizim hedeflediğimiz eğitimde gece ve soğuk su dalışlarında her zaman dalış elbisesinin başlığını takacağımızdan bu sesleri duymak zorlaşacaktır. Bu nedenle görsel ve dokunarak iletişime her zaman öncelik tanıyacağız.

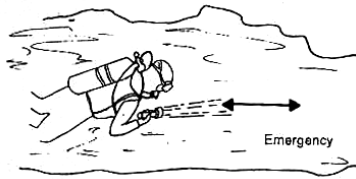
Işık işaretleri

Dalış eşinizin ışığını düzenli olarak takip etme size dalış eşiniz hakkında gerekli ve yeterli bilgiyi verecektir. Eğer ışığı sabit hızda ve düzenli hareketler yapıyorsa, dalış eşinizin dalışının iyi geçtiği sonucunu çıkartabiliriz. Eğer ışığı düzensiz ve kararsız ise, eşinizin yardıma ihtiyacı var demektir. Kendi hava,derinlik ve zaman kontrolünüzü yaparken, dalış eşinizin ışığını da kontrol etmeyi bir alışkanlık haline getirin. Fakat bu dediklerimiz gene de yeterli değildir. Dönüp bakarak kontrolü de ihmal etmeyin, fakat bu esnada ışığınızı dalış eşinizin gözüne doğru tutmaktan kaçının.

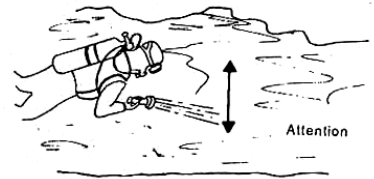
Eğer öndeki bir dalgıcın dikkatini çekmek istiyorsanız, onun ışığının olduğu yöne doğru bakınız, çünkü bu yön aynı zamanda dalgıcın baktığı yöndür. Eğer acil bir durumla karşı karşıysanız fenerinizi iki tarafa doğru hızlıca sallayınız. Eğer sadece eşinizin dikkatini çekmek istiyorsanız,(herhangi bir şey göstermek veya bir şey söylemek için) fenerinizi yukarı aşağı sallayınız. Dikkatini sağladıktan sonra göstermek istediğiniz nesne etrafında fenerinizle bir çember çizin. Bunun cevabı olarak eşiniz de size bir OK ile cevap verecektir. Fenerle yavaşça bir yuvarlak çizmek, hem soru hem cevap olarak OK demektir. Eğer bu sizin sorduğunuz bir soru ise ve cevap alamadıysanız bir kez daha tekrarlayın. Üçüncü kez yaptığınızda gene bir cevap alamadıysanız, karşınızdakinin yardıma ihtiyacı olduğu sonucunu çıkarın ve yanına gidin.



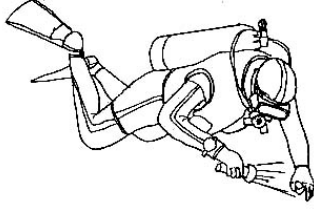
TAMAM (OK)



ACİL DURUM
(EMERGENCY)



DİKKAT
(ATTENTION)



Fenerinizle yapacağınız hareketlerde dikkatli olmanız gerekmektedir. Çünkü gereksiz ani, ve düzensiz fener kullanımları, gereksiz yere dalış eşinizin dikkatini çekecek ve yanlış anlaşılmaya yol açacaktır. Bunun yanında fenerinizle her türlü derdinizi anlatamaya bilirsiniz. Fenerle yapılan basit iletişim, oldukça yaralı ve hızlıdır. Buna ek olarak iletişim el hareketlerini görmekte yarar var. Fakat bu açıklayacağımız el hareketleri yapılırken fenerle dalış eşinin görebileceği şekilde elin aydınlatılması gerekmektedir.

El işaretleri

Dalış eşinizin dikkatiniz bir kere çektikten sonra, eşinizle el işaretleri ile haberleşebilirsiniz. Fakat bunun için önceden kararlaştırılmış ve konuşulmuş el hareketlerinin dalış öncesinde , dalış koşullarına göre hatırlatılması gerekir. El işaretleri sert, kesin ve açık şekilde yapılmalıdır. Bunların yapılması sırasında yapılan herhangi bir tereddüt, iletişimi güçleştirecektir.

Temel olarak 3 el işareti vardır. Bunlara işaret denmesinin nedeni, mutlaka ve mutlaka belli bir şekilde cevaplanması gerektiğidir. Bunlar , TAMAM, DUR, ÇIKIŞ işaretleridir.



TAMAM (OK): En sık kullanılan işaret tamam işaretidir. Bu işaret, "Ben tamamım, Sen tamam mısın?" demektir. Buna cevap olarak dalış eşinizin mutlaka tamam işareti vermesi gerekmektedir. Başını sallaması ve ya başka bir şekilde onaylaması kabul edilemez. Çünkü bu durum, bir stres veya başka bir aksiliğin işareti olabilir. Bu durumda , tamam işareti alınmaması durumunda dalış kesilmelidir.



DUR (HOLD): Bu işaret "Dur. Bekle. Daha fazla ilerleme." Demektir. Bu işarete cevap ise sadece bir DUR işaretidir, dalış eşiniz tamam işaretini verene kadar. Eğer dalış eşiniz hemen bir TAMAM işareti ile size karşılık verirse, sizi yanlış anlamış ya da başka bir soruya cevap veriyor demektir. "DUR" işareti, eşinizin herhangi bir malzemeyi düzeltmek, ya da dalışı daha çok devam ettirmek istemediğinin işaretidir.



ÇIKIŞ (SURFACE): Bu işaret dalışın bittiğinin işaretidir. Bu tartışmasız dönüşü gösteren bir işarettir ve bu işarete tek cevap "çıkış" işareti ile cevap vermektir.

"Her dalgıç istediği sebeple istediği zaman dalışı bitirebilir." Bu demektir ki çıkış işareti dalışın kesin olarak bittiğini gösterir. Fakat bu işaret yön gösterme amaçlı diğer işaretlerle karıştırılmamalıdır.

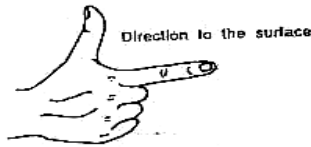
Bu üç işaret dalışın durumu hakkında bilgi verir. TAMAM işareti yollandığında ve cevap alındığında dalışın iyi gittiğini. DUR işareti yollandığında ve cevap alındığında dalışın bir süreliğine durdurulduğunu ve ÇIKIŞ işareti yollandığında ve cevap alındığında dalışın sona erdiğini gösterir.

Bu üç işaretin anlamlarının oldukça basit olmasının yanında ne zaman ve ne şekilde yapıldığı farklı anlamlar doğurabilir. Örneğin sakın bir ÇIKIŞ işareti dalış zamanının dolduğunun ve bu nedenle dalışın sona erdiğinin göstergesidir. Aynı şekilde yukarı aşağı sallanarak yapılan ÇIKIŞ işareti dalışı bitirmek için önemli bir sebebin olduğunu gösterirken , sert bir ÇIKIŞ işareti ciddi ve acil bir durumun olduğunu göstergesidir. Unutmamalıyız ki panik halindeki dalgıç bu işareti düzgün olarak yapmayabilir.

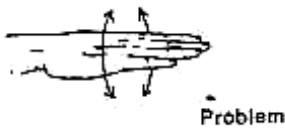
Bu temel el ve ışık işaretlerinden başka, dalgıçların haberleşmesi için malzemeye, dalgıca ve dalış ortamına yönelik işaretler bulunmaktadır. Buna örnek olarak, bir kulak sorununu, ya da toz kaldırarak dibi bulandıran bir dalış eşini gösterebiliriz. Bu gibi durumlar ölüm kalım meselesi olmasa da, kısa sürede çözülmediği sürece, dalışın güvenliğini ve konforunu tehdit eder. Bu işaretler tek tek kullanıldığı gibi, bir arada kullanılarak daha karmaşık bir durumu ifade etmeye yarayabilir.



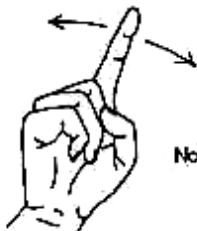
SORU (QUERY): Bu işaret bir sorunun varlığını işaret eder. Genellikle başka bir işaretle tamamlanır.(ör: SORU işareti + dalış eşinin gösterilmesi + manometrenin gösterilmesi = "Tüpünde ne kadar hava kaldı?") Buna ek olarak tek olarak kullanıldığında "Anlamadım" anlamına gelir. Bir sorunun veya işaretin tekrarı ve daha açıkça anlatılmasının istenmesi durumunda kullanılabilir.



ÇIKIŞ YÖNÜ İŞARETİ (DIRECTION TO THE SURFACE): Bu işaret çıkış yönünü göstermek için kullanılır. Örneğin, SORU + ÇIKIŞ YÖNÜ İŞARETİ = "Çıkış yönü hangi taraf?" (Bu işaret genellikle mağarada çıkış yönünü göstermek amaçlı kullanılır).



SORUN (PROBLEM): Bu işaret, dalış eşine bir problem olduğunu söylemek amaçlı kullanılır. Eğer SORUN işareti SORU işareti ile birlikte kullanıldıysa, "Bir sorun mu var?" demektir. SORUN işaretinden sonra kullanılan işaret, sorunun niteliğini tamamlayan işarettir. Örneğin, SORUN işareti sonraki gösterilen kulak, "Kulağımda sorun var" demektir.



EVET ve HAYIR (YES&NO): Bir soruya olumlu yanıt vermek TAMAM (OK) işaretidir. Bir soruya yanıt olarak geldiğinde TAMAM işaretinin bir EVET anlamına geldiğini hatırlatmaya gerek yok. HAYIR işareti grafikte gösterildiği gibidir.



Silt

SUALTI TOZU (SİLT): Bu işaret siltin varlığını gösterir. Bu işaret, dalışın bulanık su dalışına dönüp görüşün oldukça azalacağını gösterir.

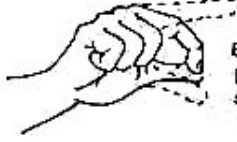


Big or a lot



Small or a little

BÜYÜK ve KÜÇÜK (BIG&LITTLE): Bu işaretler göreceli olarak büyüklük ifade eder, az çok anlamı da katar. Örneğin, SİLT işaretinden sonra yapıldığında, "Çok fazla silt kaldırıyorsun, tozutupuyorsun" anlamına gelir.

Bubbles
(repeat
several
times)

HAVA KABARCIĞI (BUBBLES): Bu işaret bir hava kaçağının olduğunu gösterir. Örneğin: KÜÇÜK+HAVA KABARCIĞI= Ufak bir hava kaçağın var.

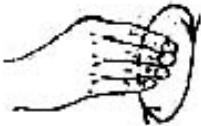


Line

HAT: Bu işaret hat, ya da ip anlamına gelir. Örneğin: SORUN+HAT= "Hatta bir sorun var"

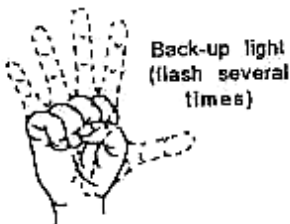
Entanglement
(repeat several times)

TAKILMA (ENTAGLEMENT): Bu işaret, dalış eşinize hatta veya başka bir ipe dolandığınızı anlatır.

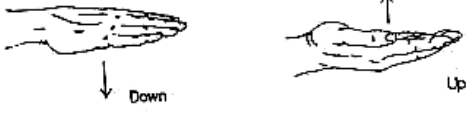


Reel

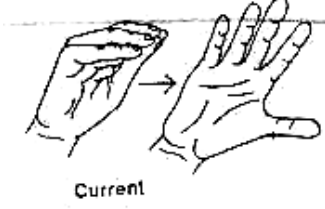
ELEMGE (REEL): Bu işaret elemgeyi ifade eder.

Back-up light
(flash several
times)

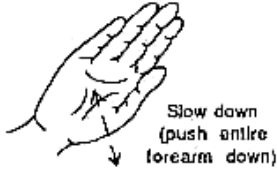
YEDEK IŞIK (BACK_UP LIGHT): Bu işaret, dalış eşinize yedek ışığa geçmiş olduğunuz hatırlatmaya yarar.



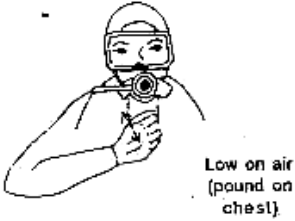
AŞAĞI ve YUKARI (UP&DOWN): Bu işaret, dalış eşinizi yukarı veya aşağı konumda olması için uyarıda bulunmaya yarar.



AKINTI (CURRENT): Bu işaret bir akıntının varlığını gösterir.



YAVAŞLA (SLOW DOWN): Bu işaret, dalış eşinizi daha yavaş ilerlemesi için uyarmanıza yarar.



HAVAM AZALDI (LOW ON AIR): Bu işaret ya boyunuzu hizasında elinizi sağa ve sola kaydırmak aracılığıyla ya da manometrenizi gösterip ÇIKIŞ işaretinizi vermeniz aracılığıyla havanızın azaldığını bildirmenize yarar.



HAVAM BİTTİ (OUT OF AIR): Bu işaret havanızın bittiğini ve çimlenmek istediğinizi belirtir.



SUALTI YAZI TAHTASI (SLATE): Bu işaret, yazı tahtasını kullanarak dalış eşinize bir şey anlatacağınızı ifade eder.

Sualtı Yazı Tahtası (slate)

Işık ve el komut işaretlerinin yanı sıra dalgıçlar birbirlerine daha karmaşık şeyler söylemek istediklerinde ikincil el işaretlerini kullanabilirler. Buna ek olarak su altı yazı tahtası (slate) haberleşmek için kullanılabilir. Buna karşın unutulmamalıdır ki su altında yazı yazmak zaman alır ve iyi bir yüzerlilik gerektirir. Bu nedenle geçerli bir sebep olmadığı sürece sualtı yazı tahtası kullanmamakta yarar vardır.

Dokunarak iletişim (touch contact)

Yukarıda anlatılan haberleşme şekillerinin en büyük dezavantajı ancak iyi bir ışıklandırma ve uygun görüş mesafesi bulunduğunda kullanılabilir olmalarıdır. Işık veya görüş kaybedildiğinde dalgıçlar için fiziksel temastan başka bir iletişim yolu yoktur. Böyle bir durumlar karşılaşıldığında dalış eşinizle fiziksel teması sağladığınızda basit komutlarla iletişim kurabilirsiniz. Bu komutların en basitleri İLERLE ve DUR komutlarıdır. Dalış eşinizin kolunu basitçe ileri doğru itmek ilerle , her şey yolunda demektir. Eğer kolunu geriye çekerseniz bu DUR demektir. Dalış eşinizi itmenize rağmen ilerlemiyor veya hareket etmeye çalıştığınızda DUR işareti veriyorsa bu bir probleminin olduğunu gösterir.

Yüzeyde iletişim

Dalışa başlarken ve dalış sona erdiğinde yüzey işaretlemeleri önem kazanır. Uygun işaretleme, hem doğacak problemleri önlerken hem de güvenlik dalgıcına durumun aktarılmasını sağlar. Yüzeyde iletişim işaretlerinin yanında, acil durumlar için düdük bulundurmak yararlıdır. Bu dalışa başlanan noktadan(kıyı, tekne) uzaklaşıldığında haberleşmek için en ideal araçtır. Herhangi bir acil durumda, beş veya daha fazla kısa düdük sesi acil durum işaretidir.

Bunun yanı sıra yüzeyde dalış eşimizi kontrol etmek ve gözlemlemek oldukça faydalıdır. Tükenmiş, panik halinde veya başka bir problemi olan dalış eşisiyle dalışa başlanmamalıdır. Örneğin, panik halindeki bir dalgıcın maskesini yüzünden ayırmak için alınına koyduğu, ve tükenmiş olan dalgıcın yüzeyde sürekli hareket halinde olduğu gözlenmiştir.

Yüzeyde bir diğer haberleşme aracı ise bayraklardır. Bunlar dalış bölgesinde tekneye veya yüzeye konulur. Birincisi kırmızı üzerine diyagonal olarak yerleşmiş beyaz şeritten oluşan "sport diver" bayrağıdır. Bu bayrak uluslararası olup, "dipte dalgıç var, uzaktan geç" anlamına gelmektedir. İkinci bir diğer bayrak ise alfa bayrağıdır ve "uluslararası "A" kodlu bayrak olarak adlandırılan beyaz dikdörtgene eklenmiş mavi bir kesik dikdörtgenden oluşmaktadır. Bu bayrak ise "dipte dalgıç var, uzaktan geç, hızını azalt" demektir. Son olarak da uluslararası "P" bayrağı bulunmaktadır. Uluslararası olarak tekneye geri dönüş bayrağıdır. "dalgıçların geri çağırılması, tekneye hemen geri dönün" anlamına gelmektedir.

Bölüm 2

Dalış Eşi Sistemi

Dalgıçlar genel olarak dalış eşinin sisteminin temel amacının herhangi bir tehlike durumunda yardım etmesi olduğunu düşünürler. Gerçekten de dalış eşi, yaralanma, ekipman hatası, acil durum, narkoz, vertigo ve hava tükenmesi gibi durumlarda tek şans olabilir. Fakat dalış eşinin asıl değeri bir sorun çıkması durumunda yardım etmesi değil bir sorun çıkmasını engellemesidir. Dalış eşi tarafından, dalışa başlamadan yapılan ekipman kontrolü, dalış sırasında yapılacak periyodik kontroller, hatırlatmalar ve uyarılar ile doğacak sorunlar önceden engellenmiş olur. Bütün bunlara ek olarak, dalış eşinin varlığı, psikolojik olarak da yardımcıdır. Bunun bir göstergesi olarak paniğin yalnızken ortaya çıkma durumunun daha sık gözükmesini örnek gösterebiliriz. Son olarak, dalış eşi ile dalmanın birçok şeyi daha eğlenceli kılacağını da söylememiz gerekmektedir. Sonuç olarak bir yerine 2 kişi olmak daha fazla görüş (hem eğlence, hem tehlikede), daha fazla güvenlik ve yardım demektir.

Şimdiye kadar dalış eşinin önemini kavramak ve eşle kontağı en iyi şekilde kurabilmeyi inceledik. Fakat dalış eşini yitirmek bu avantajları dezavantajlara çeviriyor.

Dalış eşini kaybetmeye yol açan nedenler:

1. Dalış eşlerinin dalış amaçlarının farklı olması: Örneğin dalgıcılardan birinin amacı keşif ve bir diğersinin amacı yakın çekim fotoğraf çekmek ise bu iki dalgıcının birbirinden ayrılması kaçınılmaz olmaktadır. Bu nedenle ya aynı ya da birbiriyle uyumlu olabilecek amaca sahip dalış eşleri kullanılmalıdır.
2. Dalış eşleri plansız dalışa başladılar: Plan yapmadan, konuşmadan dalışa başlamak her türlü sorunu gündeme getirir. Böyle bir dalışta daha suya girerken bile kayıp olabilir. Bu nedenle mutlaka dalış öncesi dalış planlaması yapılmalı ve harfiyen buna uyulmalıdır.
3. Dalış eşlerinin farklı ekipmanlara sahip olunması dalış eşlerinin ayrılmasına yol açabilir. Örneğin, farklı hava kapasitesine sahip iki dalgıcın yaptığı bir dalışta, az havaya sahip olanın dalışı daha önce bitirmesi kaçınılmazdır. Böyle bir durumda diğer dalgıcın dalışa devam etmesi söz konusu değildir. Sonuç olarak dalgıçlar benzer ekipman konfigürasyonuna sahip olmalı ve bir dalgıcın dalışı bitirmesi durumunda ikisi birlikte bu kararı verip bitirmelidir.
4. Dalış becerisinde ve fiziksel kabiliyette farklılık, fiziksel beceri uyumsuzluğu da dalış eşlerinin ayrılmasına yol açan nedenlerdendir. Böyle bir durum söz konusuysa, belli bir kabul edilebilir nedeni yoksa, dalış eşi değişmelidir. Grup olarak düşündüğümüzde, her zaman en yavaş kişiye göre hareket edilmelidir. Eğer bir uyum ve eşitlik durumu yoksa dalış iptal edilmelidir.
5. Daha önceden dalmadığımız bir dalış eşi ile gene ayrılığa yol açabilir. Tanıdık dalış eşi, haberleşme ve dalış teknikleri açısından her zaman daha güvenli ve başarılı bir dalış geçirmemize neden olur.

6. Davranış, dalış eşi sisteminde önemli bir faktördür. Bazı dalgıçların, geçmiş deneyimlerine dayanarak dalış eşi ile haberleşmemesi, bencillik, sabırsızlık ve hatta yalnız dalma isteği ve alışkanlığı da bunun nedenlerindedir. “Beni izlerse izlesin, ben mi onunla uğraşacağım!” mantığı ile dalan bir dalıcının eşinden ayrılması kaçınılmazdır. Dalış eşi sistemine inanmayan bir insanla bir ekip olarak çalışmak neredeyse imkansızdır. Hiçbir dalışa bir takım olarak girip birlikte dalışa başlayıp sonra da dört bir tarafa dağılmak gibi bir şey söz konusu olamaz.
7. Düşük görüş, dalış eşi ile iletişimde olmayı güçleştiren nedenlerdir. Buna örnek olarak bulanık su dalışlarını örnek gösterebiliriz. Sadece birkaç saniye farklı yönlerde doğru yüzmek bile dalış eşinin kaybına yol açabilir. Ayrıca normal şartlarda bile küçük maske gibi görüş alanını oldukça düşüren bir maskeyle dalmak da bu kaybolmayı destekleyebilir. Geniş görüş açısına sahip bir maske , fazla bir harekete gerek kalmaksızın çevremizi görmemizi sağlar. Fakat bulanık su tekniklerini öğrendikten sonra düşük görüş bir sorun olmaktan çıkacaktır.
8. Bazen dalgıçlar sualtında birbirlerine çok benzerler. Dalış eşini tanımama ve karıştırma gene kaybolmaya yol açabilir. Bunu engellemek için ekipman, palet renkleri, ve bunun gibi özelliklere dikkat ederek dalışa başlamak gerekmektedir.
9. Lider- takip eden (leader-follower) tekniği de gene kaybolmaya yol açan tekniklerdendir. Bu teknikte dalışın ilk yarısında biri lider olurken, diğer yarısında da diğeri lider olarak birbirlerini izleyerek dalış yapılır. Fakat bu teknik, aslında dalıcıları dalış eşinde mahrum bırakan bir durumdur. Arkadaki dalgıç herhangi bir şekilde durursa, öndeki dalışa devam edeceğinden, kopmanın yaşanması kaçınılmazdır. Ayrıca lider ya da takip eden konumundayken aynı miktarda zaman harcanmaz. Ayrıca bu teknik, bağımsız ve dalış eşsiz dalma duygusunu destekleyen tehlikeli bir dalış eşi sistemidir.
10. Dalış eşinin kaybedilmesi durumu, kaybolmaya yol açar. Daha net söylemek gerekirse, dalış eşinden ayrılma durumunda, ayrı yönlerde doğru hareket edilmesi bu durumu daha da zor duruma getirecektir. Bu nedenle dalış eşinin kaybedilmesi durumunda yapılması gerekenleri öğrenmek gerekmektedir.

Dalış eşi kaybedilince şu prosedürler uygulanmalıdır:

1. Dur ve çevrene dalış eşini bulmak için bak: Dipteki bir toz bulutu veya herhangi bir iz ara. Tam olarak ayrışılan noktayı belirle ve en az iki kere etrafında dön, tam yukarı ve aşağıyı kontrol et.
2. Dalış eşini son gördüğün yere doğru en fazla 15-20 sn yüz, eğer bulamadıysan, başlangıç yerine dön.
3. Biraz yükselerek etrafına bakmaya devam et ve hava kabarcığı ara, bunu yüzeye varana kadar takip et. Yüzeye vardığında tüpüne 4 kere vurmak, “yüzeye vardım” işaretidir.
4. Dalış eşinin de seninle aynı prosedürleri izlemiş olup yüzeye varmış olması beklenmektedir. Fakat yine de yukarda da yoksa yüzerlilik denge yeleğini şişir, kendi tükenmeni engelle, bulunduğun yerde kerteriz al ve dalış eşinin gelmesini bekle. Eğer hava kabarcıkları gözlemleyebiliyorsan onları yüzeyden takibe başla fakat bunların başka dalıcılara ait olup olmadığından emin ol. Hava kabarcıklarını yüzeyden takip edip, dalış eşinin yanına in.

5. Dalış sona erdiğinde bu prosedürleri baştan tartış ve hatırlat. Niçin ayrılmış olduğunuzun, niçin tekrara bir araya gelemediğinizin nedenlerini araştır. Bir sonraki dalışta neler yapman gerektiğinize karar verin.

Unutmayalım ki, bir sorunu tanımlamış olmak onu çözmek için büyük bir adım atmış olmak demektir.

Aşağıda sıralanan teknikler dalgıçların, dalış eşi sistemini oldukça basit bir biçimde uygulamasını sağlayacaktır:

1. İyi bir başlangıç: İyi tanıdığınız ve eşli dalış sistemini kabul etmiş bir dalgıçla dalın. Dalış için ortak bir amacınız olsun ve benzer ekipmanlarla dalışa başlayın. Dalışı iyi planlayın. İletişim tekniklerini tartışın ve iletişim hareketleri üzerinde fikir birliğine varın. Eşli dalış tekniklerini gözden geçirin.
2. Dalış boyunca, dalış eşinize göre sabit bir pozisyonu koruyun. Dalış eşinizi bulmak için nereye bakmanızı bilmelisiniz. Ayı şekilde dalış eşiniz de sizi bulmak için aramamalı. Tercih edilen pozisyon aynı seviyede ve yan yana olmaktır. En tercih edilmeyen pozisyon ise, farklı seviyelerde ve art arda pozisyonudur. Eğer dalış eşiniz tüm dalış boyunca sizinle aynı hizada ve sizin aynı tarafınızda ise periyodik kontroller büyük oranda basitleşmiş olur.
3. Su altında bir rota belirleyin ve ikiniz birden yeni bir yön üzerinde karar kılana kadar bu rotayı koruyun. Rotanızdan belirli yerleri gözlemlemek için birkaç metre ayrılabilirsiniz. Fakat ana rota sabit kalmalıdır. Bir dalgıcın yerini belirlemek hareketin genel yönü bilindiğinde daha kolaydır.
4. Dalış eşi hattını (buddy line) kullanmayı öğrenin. Bulanık, gece ve derin dalışlarda dalış eşleri arasındaki bu hat dalış eşinizle ilişkide kalmak için çok faydalı bir yoldur. Aranızdaki hat koparsa ne yapacağınızı dalış eşinizle önceden kararlaştırın.
5. Sabırlı olun ve sistemin işlemesi için elinizden geleni yapın. Daha çok eşli dalış yaptıkça işinizin daha da kolaylaştığını göreceksiniz. Gün geçtikçe dalış eşinizin hareketlerini hissetmeye başlayacaksınız. Dalışlardan sonra problemleri tartışın ve çözmeye çalışın. Deneyim kazandıkça dalışa dalış eşiyle başlayıp bitirmek çok daha kolaylaşacak ve tek başına dalmaya oranla daha fazla eğlenip deneyim kazanacaksınız. Ve tabii daha güvende olacaksınız.

Sonuç olarak diyebiliriz ki , dalış eşi sistemi doğru kullanıldığında oldukça iyi işleyen bir sistemdir. Basit birkaç teknikle dalış eşinizden ayrılma korkusu ve yalnız dalmanın tehlikeleri ortadan kalkacaktır. Dalış eşi sistemini bundan habersiz olan dalgıçlara pozitif yönleriyle anlatıp öğretin.

Bölüm 3

Dalış Planlaması

A) Dalış Amacının Belirlenmesi

Amacın ne olduğundan çok tüm ekibin aynı amacı güderek dalması önemlidir.

B) Dalışın Planlanması

- 1) Dalacak ekibin seçimi: İdeal bir dalış ekibi, benzer yetenek ve tecrübe düzeyindeki insanlardan oluşmalıdır. Farklı dalış tecrübelerine sahip insanlar daldığı zaman dalış planı en az tecrübeliye göre yapılır.
- 2) Dalış alanının değerlendirilmesi: Suyun ve havanın dalış yapılacak zamanki durumlarının ve dalışa başlama bölgesinin özelliklerinin değerlendirilmesi. Dalış öncesi yöre halkından ve evvelden dalmış insanlardan bilgi toplanması.
- 3) Ekipman seçimi: Dalışın amacına ve ekibe uygun olarak.
- 4) Dalış sıralamasının ve dalış esnasındaki görevlerin belirlenmesi
- 5) Limitlerin belirlenmesi: Ekibin, kullanılan ekipmanın ve yapılacak dalışın özelliklerine göre;
 - Maksimum derinlik
 - Minimum görüş mesafesi
 - Günışığının ulaşmadığı bölgelere ne derece penetre edileceği
 - Hava kaynağı sınırlamaları, dönüş havası
 - Dekosuz dalış limitleribelirlenmelidir.

C) Dalış Öncesi Standart Dalış Prosedürlerinin Tekrarı

- Dalış planının tekrar edilmesi
- Hava miktarlarının kontrol edilmesi ve dönüş havalarının sualtı yazı tahtası'na (slate) yazılması
- Tüm ekipmanın kontrol edilmesi
- Hava kaçaklarının kontrol edilmesi
- Acil durum hava paylaşımı prosedürlerinin tekrarı (Safety-Drill)

D) Dalış Sonrası Değerlendirme

Maksimum derinlik, dalış zamanı ve kalan dalış tankı havası başta olmak üzere çeşitli özellikler kayıt edilmelidir. Dalış hakkındaki ivedi duygu ve düşünceler sudan çıkmadan kısa bir tartışma ile paylaşılabilir. Kapsamlı dalış kritiği ise daha sonra karada yapılmalıdır.

Not: Yukarıdaki dalış planlaması şeması, gece ve/veya bulanık su dalışlarına özgü değildir ve kapsamlı bir dalış planının nasıl yapılacağını içermez. Ancak, genel hatlarıyla dalış planlaması ve dalış sonrası değerlendirilmeyi ifade eder ve yapılacak dalışın özelliklerine göre içeriği genişletilir.

Bulanık Su ve Gece Dalışları

Bulanık su dalışları ve gece dalışları, tehlikeleri açısından birbirine benzer dalış türleridir. Bu ortamlarda, dalış eşini kaybetme, yön kaybetme gibi tehlikelerle karşı karşıyayız. Her ne kadar böyle durumlarda izleyeceğimiz prosedür dalışı bitirmek olsa da bu süre zarfında karşılaşacağımız başka bir problem başta stres kaynağı olmak üzere daha büyük tehlikelere yol açabilir ve dalışın kontrolünü tamamen yitirmemiz söz konusu olabilir. Bu yüzden, böyle ortamlarda güvenli dalışlar gerçekleştirebilmek için gerekli tedbirleri alarak dalmak gereklidir.

Gece ve bulanık su dalış koşulları, üstü kapalı dalış ortamları (mağara, batık) için bir model oluşturmaktadır. Bu sebeple, söz konusu teknik dalış türleriyle uğraşmak isteyen kişiler için bu dalış türleri eğitim niteliği de taşımaktadır.

Yine her iki dalış türü için de standart dalış ekipmanları haricinde malzemeler kullanmak gereklidir. Bu malzemelerin başında pusula gelir. Görüş imkanlarının kısıtlı olmasından dolayı doğal navigasyon için gerekli gözlemleri yapamadığımızdan yönümüzü pusula ile takip etmek daha güvenlidir. Kimi zaman dalışta dibe dokunmak durumunda kalınacağından eldiven kullanmanın faydası vardır. İp ve ağırlara dolanma (çapariz) tehlikesine karşı da küçük bir bıçak bulundurmak yerinde olacaktır.

Hangi ekipmanın kullanılacağı kadar önemli olan bir nokta da, zor koşullarda yapılacak dalışlarda ilk defa kullanılan ekipmanla dalınmaması gerektiğidir. Normal şartlar altında kullandığımız ve tanışıklığımız artmış malzemelerle dalmalıyız ki, zaten dalışı zorlaştıran yeterince neden varken bir de ekipman kullanım zorluklarını eklemeyelim.

Bölüm 4

Bulanık Suda Dalış

Neden bulanık suda dalış:

Yapmayı planladığımız dalışlarda her zaman iyi görüş lüksüne sahip olmayabiliriz ve dalışın amacına da bağlı olarak, o dalışı bulanık suda gerçekleştirmeyi hiç dalmamaya yeğleyebiliriz. Bu yüzden düşük görüşte güvenli dalışın nasıl yapılacağını öğrenmeliyiz. Bununla beraber bulanık su dalışlarının heyecanlı dalışlar olduğunu ve zevk almak için yapılabileceğini düşünenler de vardır.

Düşük görüş nedenleri:

- Havanın kapalı olması ya da güneşin pozisyonu nedeniyle suya az ışık girmesi
- Kirlilik
- Su sirkülasyonunun durması (göller)
- Yağmur, rüzgar ve dalga etkileriyle suyun çalkalanması
- Plankton yoğunluğu
- Irmaklar
- Dalıcıların meydana getirdikleri çalkantıyla sualtı tozunun kalkması

Sualtı tozu ve bulanmanın önlenmesi:

Sualtı tozu, özellikle mağaralarda olmak üzere akıntı ve sualtı hareketinin bulunmadığı ortamlarda bulunan çok ince bir birikimdir. Bu madde, ince kum, kumdan daha ince taneli olan silt ve kil, yumuşak bir çamur ya da yapışkan bir balçık tabakası olabilir. Durgun halde çökmüş olduğundan karıştırıldığı zaman hemen su içinde yükselir ve çok uzun süre çökmeden asılı kalabilir. Birkaç saniye içinde otuz metrelik sualtı görüşü sıfıra inebilir ve asılı tozun (cinsine de bağlı olarak) çökmesi için saatler hatta günler gerekebilir.

Suyu bulandırmamak için çok dikkatli ve becerili olmak gerekir. Sürekli olarak arkanıza bakarak, gerinizde ne kadar bulanıklık bıraktığınızı gözleyiniz ve kendinizi değerlendiriniz.

Bulandırmadan dalış yapabilmek için yüzerlilik kontrolünün iyi olması gerekir. Yüzerliliğin ayarlanmasında en büyük yardımcımız yüzerlilik denge yeleğinin ve akciğerlerin etkili bir şekilde kullanılarak istenilen seviyede nötr yüzerlikte kalınması önemlidir. Ayrıca, baş tarafın bacaklara göre tabana daha yakın bir şekilde durduğu vücudun eğik konumu, sualtı tozunun palet vuruşlarının etkisiyle kalkmasını ve dolayısıyla bulanmayı önler. Vücudu bu konumda tutmakta zorlanıyorsanız, çelik tankınızı ve kurşun ağırlıklarınızı baş tarafınıza doğru kaydırınız.

Tabandaki silt tabakasının kalkmasını engellemek için geliştirilmiş çeşitli palet vurma teknikleri mevcuttur. Bu teknikleri öğrenip uygulamayla pekiştirmek faydalıdır.

Ayrıca su altında görüş düşmesinin nedenlerine bakıp, zaman ve mekan göz önünde tutularak sualtı görüş mesafesi dalış öncesinde de öngörülebilir. Örneğin; bir yağmurdan sonra görüşün iyileşmesi için yeterli bir süre geçmesi gerektiğini, baraj göllerinin tabanlarının yumuşak mil tabakasıyla kaplı olduğunu bilmek.

Düşük görüş dalış teknikleri ve dikkat edilecek faktörler:

- Dalış eşinin daha önce beraber dalışlar gerçekleştirdiğiniz ve dalış tecrübesi yeterli biri olması
- Hava koşulu ve dalış bölgesi durum değerlendirilmesi yapılarak dalışın yapılıp yapılmayacağına karar verilmesi (dalıcıların limitlerine göre)
- Hem gece hem bulanık suda dalış yapmaktan kaçınılması
- Dalışın etkili ve ayrıntılı bir şekilde (özellikle yön bulma ve sualtı iletişimi konularında) planlanması
- Tekne trafiğinin yoğun olduğu yerlerde (limanlarda) dalış yapmaktan kaçınılması (suyun bulanıklığı sizin tekneleri görmeyi teknelerin de sizi farketmesini zorlaştırır).
- İniş ve çıkışların yavaş, dalış eşisiyle uyumlu olarak yapılması
- İniş ve çıkışlarda mümkünse hat takibi yapılması (şamandıralı ip ya da teknenin çapa zinciri olabilir)
- Hareketlerde yavaş ve dikkatli olunması

- Eğer görüş çok azalır, bir el göğsün altında ve önde korumalı olarak ilerlenmesi (eldiven gerekli)
- Dalgalara ve akıntıya dikkat edilmesi
- Dalış eşi iletişiminin yoğun yapılması, gerekli olduğu durumlarda dokunarak haberleşme veya dalış eşi ipi tekniklerinin uygulanması ve tabiki bu tekniklerin çalışılmış olması
- Pusulanın ve diğer göstergelerin sık kontrol edilmesi
- Bulanık suda fener kullanmak –özellikle ışık azlığı bariz olan durumlarda- faydalı olabilir. Geniş açılı ışık kullanmak daha etkilidir. Fakat, dipten yoğun bir silt tabakası kalkmışsa fenerin görüş kazandırmayacağı da bilinmelidir.

Hat takipli (destekli) dalıcı - *Line attended diver* :

Aşırı düşük görüşte dalmak gerekirse, aşağıda iki dalıcının bulunması birbirlerini baştan kaybetmeleri anlamına gelir. Bu yüzden, solo dalış yapılması ve bu tek dalıcının yüzeyden bir hat ile takip edilmesi metodu uygulanabilir. Dalıcı ile yüzey arasındaki ip, aynı zamanda haberleşme için de kullanılır. Ayrıca, dalmaya hazır bir dalıcı (stand-by diver) da acil durumlar için teknede bekler.

Bölüm 5

Gece Dalışı

Neden gece dalışı:

Gündüz görülemeyen sualtı yaşamının ve canlı türlerinin daha iyi gözlemlenmesi, gece dalışlarına has bir güzellik olan yakamoz (planktonik organizmaların su kıpırtısıyla rahatsız edildiğinde ışık çıkarmaları; biyoluminisans), ışık kaynağımız fener olduğundan hangi derinlikte olunursa olunsun sualtının gerçek renklerinin görülmesi gibi nedenler gece dalışlarını çekici kılmaktadır.

Işık kaynakları:

Fener:

Işık miktarı:

İdeal olarak bir dalış feneri dalış boyunca parlak bir ışık vermelidir. Dalış grubundaki herkesin fenerinin aynı güç ve parlaklıkta olmasının önemi büyüktür. Aksi takdirde, güçlü ışığa sahip dalıcının, diğer dalıcıların ışıklarını ve verdikleri işaretleri farketmesi daha zor olacaktır.

Fener sayısı:

Herhangi bir dalışta, bakımlı bir sualtı feneri ile, tamamen ışısız ortamda kalınması (nedenler ampul yanması, paslanma, pilin bitmesi, patlama, sızıntı, kaybolma olabilir)

ihtimali % 86.7 olarak hesaplanmıştır. Eğer iki feneriniz varsa, bir dalışta her iki fenerin de arızalanması olasılığı % 3.9 gibi bir değere düşmektedir. Bu istatistikler göz önünde bulundurularak, gece dalışlarında biri ana fener öteki de yedek olmak üzere en az iki fener kullanılmalıdır. Dalışa giren ana ve yedek fenerler dalışı tamamlayabilecek güce sahip olmalıdır. Eğer güvenilirliğinden emin olmadığınız bir fener kullanıyorsanız bunu belirtilen iki fenerden bir olarak saymayın.

Fenerlerin Kullanılışı:

Sualtı işaretlenmesinde fener kullanımı haberleşme bölümünde incelenmiştir. Ama en önemli nokta, eşinizi feneri kullanarak işaret verirken, ışığı onun gözüne tutmamanızdır. Çünkü böyle bir durumda, gözün çevreye uyumu derhal sekteye uğrar tekrar karanlığı alışması zaman alır.

Fenerleri dalışa geçmeden hemen önce açmak en yerinde davranıştır. Dalış esnasında açılıp kapatılmamalıdır, çünkü basınç altında oynandığı zaman aç-kapa düğmesinin contasının su alma ihtimali artar. Sualtında ışığınızı kapatmak için göğsünüze bastırabilirsiniz.

Ana fenerde arıza olunca dalış bitirilir. Yedek fener, bu durumda dalışı bitirene kadar ki süre içindir, dalışa devam etmek için kullanılmamalıdır.

Bazı fenerlerin ampulleri çok ısı yadıklarından karada açık bırakıldıklarında patlayabilirler. Bu yüzden bunları kara feneri olarak kullanmamak, suyla temas halindeyken açmak gereklidir.

Aç-kapa düğmeleri:

Su sızdırmazlıklarına göre aç-kapa düğmelerini incelediğimizde şu çeşitler mevcuttur:

- Contalı düğmeler; sızdırmazlık bir o-ring vasıtasıyla sağlanır. Dıştaki düğme çevrildiğinde içteki bağlantıyı sağlayan bir shaft aracılığı ile ya da dönerek sıkıştırılan bir kapak aracılığı ile bağlantı sağlanır.
- Manyetik düğmeler; dıştan içeriye direk bir bağlantı olmadığı için su sızdırma riski yoktur. Kullanım zorluğu dezavantajı olabilir.
- Üzeri kauçuk kaplı düğmeler; sızdırmazlık düğmenin üzerine geçirilen su geçirmez kauçuk-lastik türevi bir kaplama ile sağlanmıştır.

Ayrıca, aç-kapa düğmelerinin kilitli olması, istek dışı (çarpma, sürtme etkisiyle) açılıp kapanmaları engeller.

Piller:

Başlıca iki tipte pil vardır; şarjlı ve tek kullanımlık piller.

- Tek kullanımlık piller; Pratik kullanımları her yerde bulunabilmeleri, güçlü ve uzun ömürlü olmaları önemli avantajlarıdır. Boyutlarına göre, büyükten küçüğe D, C, AA, AAA şeklinde adlandırılırlar, boyut küçüldükçe güç azalır. Bu pillerden başlıca iki çeşidi aşağıda incelenmiştir:

Alkaline; sürekli güçlü, sabit şiddette ışık veren pillerdir, bitişleri ise ani olur. Parlak beyaz ışık kısa bir sürede cansız turuncuya dönüşür. Bu da yeterince önceden tahmin eilemediği için dalışta sürpriz anlamına gelebilir.

Lead acid; hiç bir zaman ilk kullanılmaya başlandığı zamanki kadar kuvvetli ışık vermez. Işık şiddeti kullanıldıkça azalır. Bu sayede, pilin ne zaman biteceğini ışık miktarına bakarak kestirmek mümkündür.

- b) Şarjlı piller; Tek kullanımlık pillere göre büyük avantajı ucuz olmasıdır. Bunun yanında zahmetli kullanım gerektirir, şarj edilmesi için prize ihtiyaç duyulduğundan bazı doğa şartlarına uygun düşmeyebilir.

Ni-Cad (Nikel- Kadmiyum); üretici talimatlarına uyularak kullanıldığı zaman performansları yüksektir. Ancak, 'hafızalı' diye adlandırılan pillerdendir. Doldurup boşaltma döngüleri tamamlanmadan (tam olarak doldurulup sonra tamamen boşaltılmadan) bir süre kullanılırlarsa hafıza edinirler ve dolu-boş döngüleri yani yanma süreleri kısalmır.

Diğer özellikler:

- Fenerlerin küçük hacimli olmasında fayda vardır. Geniş ölçülere sahip bir fener kayalara takılabilir, çarpabilir. Ayrıca, kuvvetli akıntılarda ilerlemeyi güçleştirir.
- Fenerin su almadan dayanabildiği derinlik sınırı, kullanan tarafından bilinmeli ve bu limitler aşılmamalıdır.
- Kolay bakım ve tamir özelliğine sahip oluşu bir avantajdır.
- Darbelere dayanıklı, sağlam bir dış yapısı olmalıdır.
- Fenerin o-ring ile sızdırmazlık sağlanan yeri ne kadar az ise o kadar iyidir. Her o-ringli bölge (pil kapağı, ampül kapağı, aç-kapa düğmesi) ayrı bir su alma potansiyelidir. Sızdırmazlık sağlanan bir yer için birden fazla o-ring olması ise bir avantajdır. Bu ikisi birbiriyle karıştırılmamalıdır.
- Fenerlerin hafif negatif yüzerlilikte olmalarında fayda vardır. Ağırlık yapacak kadar negatif olmamalı, fakat bırakıldığında yavaşça dibe inmelidir. Böylece kaybedildiğinde dipte aranır. Hatta ampul tarafının hafif olması fenerin baş yukarı durmasını sağlar ki bu da yanar durumda olduğu zaman düşmüş bir feneri farketmeyi kolaylaştırır.
- Reflektör, ampulün etrafında parlak yüzeyi ile ışığı yansıtarak daha çok aydınlık oluşmasını sağlayan parçadır. Su değiştiğinde ve parmaklandığında eskir. Bazı fenerlerde reflektör ve ampulün birbirine göre konumu hafifçe ayarlanabilmektedir. Bu da yaygın, geniş açılı ışık vermeyi ya da odaklı, dar açılı ışık vermeyi sağlar.
- Fenerin rahat bir tutacağıının olması ve düşmelere karşı önlem almak için bilekten geçirilen bir ipinin olması avantajdır.
- Ampul, mümkünse yeni ve orjinal olmalıdır. Halojen ampuller tozdan uzak tutulmalı, ellenmeden alkol ile temizlenmelidir.

Fenerlerin bakımı:

- Fenerler, dalıştan sonra tatlı suyla yıkanmalı, daha iyisi birkaç saat suya bastırılmalıdır. Bu tuz kristalleri ve korozyon gelişimini engeller.
- Kuruduktan sonra açılıp pilleri içinden çıkarılmalıdır. Tek kullanımlık pillerin serin yerde saklanmaları ömürlerini uzatır. Şarjlı pilleri ise boşaltmak, uzun süre kullanılmayacaklarsa dolu bekletmek yerindedir, ancak bu konuda üretici talimatlarına uyulmalıdır.
- O-ring'ler, yerlerinden çıkartılır, parmak ucunda gezdirilerek küçük yabancı cisimlerden uzaklaştırılır ayrıca zedelenme kontrolü de yapılır. Az miktarda silikon-gres sürülür (esneklik kazandıracak ve oturduğu yere temas etmesini sağlayacak kadar). Fazla sürmek zararlıdır, toz ve diğer küçük taneli yabancı cisimleri kendine çeker.
- O-ring yatakları da temizlenmeli ve yabancı cisimlerde arındırılmalıdır (kulak temizleme pamukları bu iş için kullanılabilir).
- Ampul ve pil kontakları korozyon kontrolünden geçirilir ve temizlenir.
- Bakımı yapılan fener, nemden ve güneşten uzak, zedelenmeyecek, sağlam bir yere konur.

Çakar (flaşör):

Yanıp sönerken ışık veren bir fener türüdür, dikkat çeker. Kıyıda dalış bölgesini belirtmek için, şamandırada ya da çapa ipinde sualtında (~3 metre), nadiren de dalıcının üzerine kullanılırlar.

Kimyasal ışıklar:

'Cyalum çubuk' diye adlandırılan bu ışık kaynakları, kırılarak içerisindeki iki sıvının karışmasıyla aktive edilirler ve yaklaşık 12 saat süreyle fosforlu ışık verirler. Dalıcının üzerinde başta olmak üzere şamandırada ve kıyıda kullanılırlar. Ayrıca üzerine ışık geldiğinde parlayan reflektörler taşımakta fayda vardır. Kedigözü gibi ayrı bir parça halinde veya yapııştırılan bant şeklinde olabilir.

Düşük görüş dalış teknikleri ve dikkat edilecek faktörler (dalış planlaması):

- Dalış eşinin daha önce beraber dalışlar gerçekleştirdiğiniz ve dalış tecrübesi yeterli biri olması
- Hava koşulu ve dalış bölgesi durum değerlendirilmesi yapılarak dalışın yapılıp yapılmayacağına karar verilmesi (dalıcıların limitlerine göre)
- Hem gece hem bulanık suda dalış yapmaktan kaçınılması
- Özellikle fener olmak üzere ekipmanı gündüzden hazırlamak yararlıdır.
- Suyu girerken ekipman hazırlığı için uygun ve yeterli miktarda aydınlatılan yere ihtiyaç vardır.
- Yağlı yiyeceklerden kaçınarak dalıştan en az üç saat önce iyi bir öğün yemek, kuru hava solumayı kompanse etmesi için bol bol içmek

- Dalış eşinizle haberleşme ve acil durum prosedürlerini iyi çalışılmış olmalı. Dalış esnasında eş kaybederseniz, ışığınızı göğsünüze bastırıp kısa bir süre dalış eşinizi arayınız, eğer bulamazsanız yüzeye gelerek onun da çıkmasını bekleyiniz. Duruma göre dalışa devam edilir veya edilmez.
- Kıyıda nöbet tutan adam bırakılması iyidir. Sudan belirli bir süre çıkmamanız durumunda yapılması gerekenler konusunda bu kişiyi bilgilendiriniz.
- Yüzeye gelen dalıcıların görebilmesi için kıyıda (tekne) yeterince aydınlatma bulunmalıdır.
- Dalış planının tekrar edilmesi
- Suda dalış eşi ve ekipman kontrolü
- İnişte ve çıkışta hat kullanmak, kontrolü artırır, yön kaybını engeller. Hattın üzerine ekstra ekipman yerleştirilmesi gibi bir avantajı da vardır (ağırlık, ışık v.b.)
- Yedek fenerler scuba ekipmanı üzerine lastik ve plastik kelepçelerle sabitlenmeli, sallana sallana gezdirilmemelidir.
- Sudan çıktıktan sonra sıcakta durulması ve sıcak içecek içilmesi faydalıdır.
- Suyu girilecek yerin kayalık, akıntılı, yosun ve/veya kestane yoğunluğu olan bir yer olmamasında fayda vardır.
- Dalış bölgesinin gündüz dalınmış olan bir yer olması önemlidir. Dip yapısı bilindiğinden navigasyon daha başarılı yapılır.
- Dolunay zamanlarında ay ışığı, sualtını aydınlatacak kadar ışık verebilir.
- Bot dalışlarından atlarken dip kontrol edilir.
- İniş ve çıkışların kontrollü ve mümkünse hat takipli yapılması (şamandıralı ip ya da teknenin çapa zinciri olabilir).

Bölüm 6

Dalış Psikolojisi

Sorumlu bir teknik dalıcı olarak kendinizin ve takımınızdaki diğer dalıcıların motivasyonlarını analiz edebilmeyi ve takımın güvenliğini oluşturan faktörlerin farkında olmayı öğrenmelisiniz.

Açık zihin, olgun karar verebilme yeteneği, kendi kapasitesini ve limitlerini doğru bir şekilde değerlendirebilecek kadar kendisine karşı dürüst olmak ve kendini rahatsız hissettiğinde dalışı iptal edebilecek kadar özgüvene sahip olmak bir teknik dalıcının sahip olması gereken özellikleridir.

Stres

Zihinsel Sağlık Birliği (Mental Health Association), stresi 'dışarıdan gelen baskının içimizde yarattığı gerilim' olarak tanımlar ve doğal bir olgu olduğunu söyler. İnsan, etkili davranabilmek, acil durumlarda çabuk hareket edebilmek ve tetikte kalmak için bir miktar strese ihtiyaç duyar ama belirli bir seviyenin üstünde stres, hem fiziksel hem de zihinsel olarak zararlıdır. Yüksek stresli ortamlarda dalıcının çevresiyle ilgilenme kabiliyeti azalır. Dalıcının tepkilerinin tamamen uygunsuz ve etkisiz hale gelmesi dalıcının panik halinde olduğu anlamına gelir. Panik halindeki bir dalıcı hem kendisi hem de gruptaki diğer elemanlar için tehlikelidir. Bu sebepten dolayı, gerekli önlemleri zamanında alabilmek için stresi erken farkedebilmek hayati önem arz eder.

Stresin başlıca sebepleri;

a) Zaman baskısı; "Hala hazır değil misiniz?" Zaman baskısı genellikle hazırlanırken acele etmekten dolayı daha yüzeydeyken başlar. Acelesi olduğunu hisseden bir dalıcı her zaman gruba yetişme stresi altındadır. Hazırlanırken, herhangi bir ekipmanını unutmaya ya da kontrollerde herhangi bir bölümü atlamaya daha yatkındır.

b) Görev yüklenmesi; Teknik dalışta stresin oluşmasında en çok rolü olan etkenlerden biridir. Dalışın çeşidine ve amacına da bağlı olarak; fenerinizi tutmanız, hattı takip etmeniz, yüzerliliğinizi ayarlamamız, eşinizi kontrol etmeniz, sayaçlarınıza bakmanız, veri toplamanız ve yönünüze dikkat etmeniz gerekebilir. Bunun üzerine bir de ışık arızasının olduğunu veya havayı paylaşmak zorunda kaldığınızı, görüş mesafesinin düştüğünü ya da görüşün sıfırlandığını düşünün, bunların hepsinin aynı anda olduğu da düşünülebilir. Görev yüklenmesini azaltmanın en iyi yollarından biri açık suda dalış tekniklerini, 'sualtı, ikinci doğal ortamınız' haline gelene kadar çalışmaktır. Deneyiminiz arttıkça, bütün bu görevlerle uğraşmanız kolaylaşacaktır. Eğer görevler kaldırabileceğinizin ötesine geçerse temponuzu düşürün veya dalışı kesin.

c) Mesafe ve yön; İçgüdüünüz bir yönü söylüyor ama pusulanız başka bir yönü işaret ediyorsa bu büyük bir huzursuzluk kaynağıdır. Bu his, görüş düştükçe ya da yönünüzden yeterince emin olmadığınız zaman artar. Planlanan dalışın limitlerine bağlı kalmanız bu tip endişeleri büyük ölçüde azaltacaktır.

d) Dış ve iç şüpheler; Stresin başka bir kaynağı da ekipmanınızla, dalış eşinizle veya kendinizle ilgili olan kaygılarınızdır. Ekipmanınızın kalitesi, ekipmana alışıklığınız, dalış eşinizin güvenilirliği ya da kendi performansınız veya acil durumlarla başatma konusundaki yeteneğiniz ile ilgili şüpheleriniz varsa bu muhtemelen sizi rahatsız edecektir.

e) Egonuza yönelik tehditler; Çoğu zaman kendini sözkonusu dalışı yapmak için hazır hissetmeyen, bu konudaki eğitimini, ekipmanını ve tecrübesini yeterli bulmayan kişiler kendilerini dalış yapma baskısı altında bulurlar. Çünkü grubun geri kalanı habire bunun çok kolay bir dalış olduğunu ve herkesin bunu becerebileceğini söylemektedir. Halbuki, "Bakın beyler, ben bu tür bir dalış için hazır değilim" demek "sinüs problemim var" demek kadar doğaldır. Önemli olan kendinizi hazır hissetmediğiniz dalışları yapmaktan kaçınmanızdır. Öteki dalıcılar sizi dalmaya ikna etmek için cesaretlendirmek, aşağılamak, tehdit etmek gibi yollar deneyebilirler. Tabiki siz de onlara aynı şekilde karşılık verebilirsiniz.

f) Fiziksel tehditler;

- Genellikle dalıcılar, gün kaybetmemek için bütün geceyi direksiyon başında geçirmelerine sebep olacak yolculuklar yaparlar. Bu da kolayca fiziksel yorgunluğa yol açar. Hatta iyi bir dinlenmeden sonra bile güçlü bir akıntıya karşı vereceğiniz mücadele sizi aşırı yorgunluğa sürükleyebilir. Ve bu durumda bırakın problemlerle uğraşmayı dalıştaki rutin görevlerinizi gerçekleştirmeniz bile zorlaşır. Ayrıca, grubun size göre hızlı hareket etmesi ve onlara yetişme çabanız da sizi fiziksel tükenmeye sürükleyebilir.
- Dalış ve dalış öncesinde karşılaşılabilecek zorlu hava ve deniz koşulları (yağış, rüzgar, dalga) dalıcıyı olumsuz yönde etkiler.
- Su, vücut ısınızı havaya göre kat kat daha büyük bir hızla düşürür. Vücudunuz soğukla karşı karşıya gelince el ve ayaklarındaki kan damarlarınız daralır. El ve ayaklarınız üşür ve bunun sonucunda; uygun tarzda yüzme, dalış aletlerini tutma ve ekipmanla ilgili ayarları yapma gibi görevleri yerine getirmekte giderek zorlanmaya başlarsınız. Üşüdükçe ve titremeye başladıkça konsantre olmakta ve üşümenizden başka birşey düşünmekte güçlük çekersiniz. Üşümenin daha ilk belirtilerinde dalışı kesmek iyi bir fikirdir. Ayrıca şunu da unutmayın ki; dekomprasyon tabloları soğuk ve yorucu dalışlarda risk altında olduğunuzu söyler.
- Dalış boyunca ekipmanınızdaki sorunlarla uğraşırsanız diğer şeylere yeterince dikkat edemezsiniz. Maskeniz sızdırıyorsa habire onun tahliyesiyle uğraşmak ya da dalıştan önce kayışını kontrol etmediğiniz için paletin çıkıp durması güvenliğinizden ödün vermeniz demektir.
- Bulanık su, geyçlerinizi görüntüleme ve dalış eşinizle haberleşme gibi temel gereksinimlerinizi bile engelleyebilir.
- Eğer havanız azalmış ise başka hiçbir şey önemli değilmiş gibi görünür. Ve eğer havanız bitmişse, başka hiçbir şey önemli değildir.

Dalış sürekli öğrenme gerektiren bir olgudur. Tecrübeli dalıcılar için bu stresle başa çıkmak rutin bir olaydır. Çünkü 'sualti' artık onların ikinci doğal ortamlarıdır.

Kendinizdeki stresi nasıl farkedersiniz?

Kendinizdeki stresin erken teşhisi onu kontrol etmenin en iyi yoludur. En belirgin işareti fiziksel ya da mental olarak rahatsızlık hissetmenizdir. Problemin kaynağını belirlemeli ve düzeltmelisiniz. Eğer düzeltemezseniz dalışı kesmelisiniz, çünkü kendi haline bırakıldığında sorunlar genellikle çözülmez.

Stresin seviyesi arttıkça nabzınızın arttığını ve daha hızlı soluduğunuzu farkedebilirsiniz. Ayrıca endişe ve korku gibi hislere de kapılabilirsiniz. Bitkinlik, konsantrasyon azalması, üşümek ya da dalışın düzgün gidişatını etkileyen herhangi başka bir şey stres sebebi veya sonucu olabilir.

Başkalarındaki stresi nasıl farkedersiniz?

Başkalarındaki stresin teşhisi, öznel hislerden ziyade nesnel ipuçlarına dayanır.

- *Algılamada daralma*: Etrafına bakınmayı bırakıp sadece bir şeye (genellikle ekipmanla ilgili) konsantre olmakla tanımlanabilir. Çoğu zaman O.K. 'leşme ya da dalış eşinize yaklaşma stresini azaltmaya yetebilir.
- *Beceriksizlik*: Eğer dalış eşiniz habire ekipmanı uğraşıyorsa, bıçağını, fenerini düşürüyor ya da düzenli tutmuyorsa bu muhtemelen onun stresli olmasından kaynaklanır.
- *Dikkat kaybı*: Eğer dalış eşiniz gruptaki yerini muhafaza edemiyor, size O.K. vermeye dikkat etmiyor ya da O.K. işaretinize uygun yanıtlar vermek yerine kafasını sallıyorsa muhtemelen stres altındadır.
- *Engellenme*: Bu durum, dalış eşinizin belli bir problemle sürekli uğraştığı zaman meydana gelir. Herhangi bir ekipmanla uğraşmak ve bir türlü düzgün çalışmasını sağlayamamak gibi. Böyle bir durumda yapılacak en iyi şey dalışı kesmek ve yüzeye çıkıp problemi orada tartışmaktır.
- *Ekipmanın ve göstergelerin kontrolü*: Eğer dalış eşiniz göstergelerini aşırı sık kontrol ediyor ya da hiç etmiyorsa şüphesiz stres altındadır. Gerekli görevlerden herhangi birinin aksatılması ya da gereğinden daha sık yapılması bir şeylerin ters gittiğinin kanıtıdır.

Vücut strese nasıl tepki gösterir?

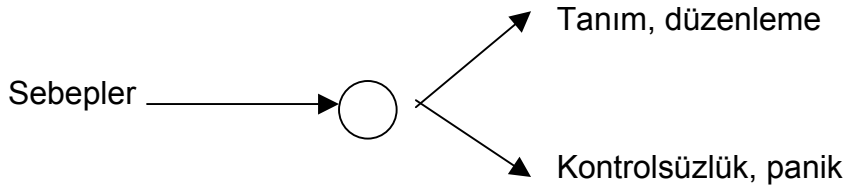
Vücudun strese karşı reaksiyonunda çeşitli aşamalar vardır:

1) Maskelemek: Bu bizim kendi egomuzun strese tepkisidir, varlığını inkar etmek. Mesela, "yirmi yıldır dalıyorum stres beni etkileyemez" demek gibi. Bu tip savunma mekanizmalarıyla bazen hatamızı kabul etmek istemeyiz. Örneğin paletin kopçası kırıldığında "Ne salak kopçaymış!" deriz ama "Dalıştan önce kontrol etseydim böyle bir şey başıma gelmezdi" demeyiz. Stresin varlığını inkar etmekle, ileride önemli problem yaratacak konuları da çözümsüz bırakmış oluruz.

2) Zihinsel daralma: Başlarda dalıcı streste olduğunu inkar etme eğilimindedir çünkü stres performansını doğrudan etkilemez. Fakat stres biriktikçe dalıcı sağlıklı düşünebilme ve etkili davranabilme yeteneğini kaybetmeye başlar. Örneğin, ortamın bulanmasına sebebiyet verecek hareketlerde bulunmaya başlar.

3) 'Savaş veya kaç sendromu: İnsan, ciddi ve acil bir fiziksel tehdit algıladığı zaman sempatik sinir sistemi anında devreye girer ve kana adrenalin enjekte olur. Bu da nabızın ve soluma hızının artmasına sebep olur. Bu mekanizma "Savaş veya kaç sendromu" olarak adlandırılmıştır çünkü eski çağlarda insanlara mücadele etmeleri veya hayatlarını kurtarmak amacıyla kaçabilmeleri için ekstra enerji sağlayan bir tepkiydi. Günümüzde ise bu mekanizma yarar değil zarar getirir. Artmış olan nabız ve soluma -hiperventilasyon- sadece hava kaynağını hızlı tüketmekle kalmaz, ayrıca 'hypercapnia' denilen karbondioksit birikmesine (zehirlenmesine) de neden olur. Yani, etkisiz soluma ile ciğerlerle dış ortam arasında yeterli oksijen alışverişi yapılamaz hale gelir. Stresi bu noktaya kadar birikmiş olan dalıcı kontrolünü anca sağlayabilmektedir. Paniğin bir adım uzağındadır.

4) Panik: Dalıcı artık kontrolden çıkmış ve sebepsiz bir korkunun içindedir. Durumun gerekleriyle bağdaşmayan hareketlerde bulunur, yaptıklarının bilincinde değildir. Tehlikeli ve herşeyi yapmaya hazırdır. Bu durumdaki dalış eşinize, kendi riskleriniz ölçüsünde müdahale edebilirsiniz.



Yukarıdaki şemada görüldüğü gibi stres kaynakları ve buna yol açan problemler zamanında saptanır ve çözümlenirse, tehlikeye yol açmadan dalışı tamamlamak mümkündür. Aksi hakde (teşhis zamanında yapılmazsa) dalıcı kendine yardım edemeyecek kadar kontrolü kaybedebilir.

Stresle başa çıkma

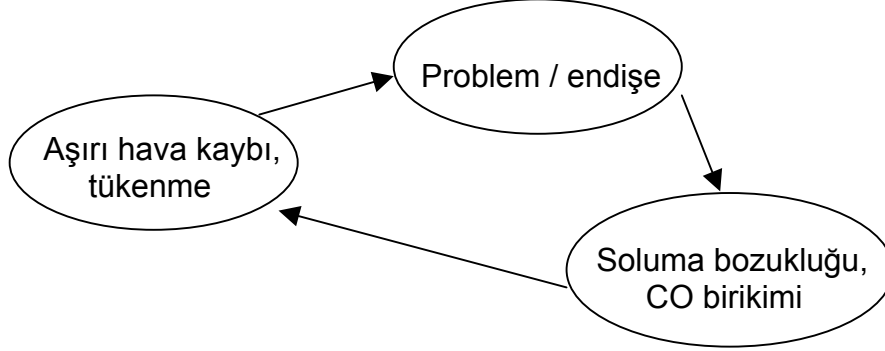
Stresin her dalışın bir parçası olduğunu kabullenmek sizin suya girmeden çok önce hazırlanmaya başlamanızı sağlar.

Bilinçli dalıcılar, dalışlara sağlıklı, iyi dinlenmiş, uygun beslenen ve tabiki alkol, sigara veya ilacın etkisinde olmadan başlarlar. Ayrıca dalış eşlerinin de eğitimli, bilinçli ve olgun olmalarına dikkat ederler. Her seferinde dalış yerlerine gitmeden önce ekipmanlarını kontrol eder ve onarım gerektiriyorsa tamir ettirirler. İkinci kademe hortumlarının sızıntı yaptığını ya da fenerlerindeki pillerin bittiğini öğrenmek için suya girmeyi beklemezler.

Acil durum prosedürlerine yeterince antrenmanlı olunmalıdır. Bu yetenek ve prosedürler öyle iyi öğrenilmelidir ki kendinizi doğal ortamınızda gibi hissetmelisiniz, böylece stres altında olduğunuz zamanlarda otomatikman onları uygulayabilirsiniz. Zihinsel tekrarlar bile (gözleri kapayıp daldığınızı hayal edip çıkabilecek problemler üzerine senaryolar kurmak) kendinizi uygun tepki vermeye programlamanıza yardımcı olabilir.

Dalış yerinde dalıcı dalışa hazırlanırken, başkaları üzerinde baskı oluşturacak davranışlardan kaçınmalı ve kendine yönelik stres kaynaklarının bilincinde olarak kendini korumalıdır. Eğer kendiniz ve dalış eşinizdeki stresin erken belirtileri için tetikte olursanız, kontrolden çıkmadan gidişatı tersine çevirebilirsiniz.

Panik döngüsü



Dalıcının kendi kendine veya dalış eşinin yardımıyla içinden çıkamazsa paniğe sürükleneceği döngü yukarıda şematize edilmiştir. Dalışın kötü sonuçlanmaması için bu döngü bir şekilde kırılmalıdır.

Çoğunlukla, dalışı geçici olarak durdurmak, derin ve yavaş nefes alarak düşünmek ve problemi saptayıp çözmeye çalışmak sorunu büyümeden önler. Eğer sorun duraklamakla ve dinlenmeyle çözülmüyorsa, dalışı kesin. *Eğer siz ya da dalış eşiniz huzursuz ise dalışı devam ettirmeye çalışmak için hiç bir sebep yoktur, tecrübe ve alışkanlık zaman ister.*

Kaynak:

NATIONAL SPELEOLOGICAL SOCIETY – CAVE DIVING SECTION (NSS-CDS)
CAVERN DIVING MANUAL