



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที่ ๒๔ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๔ มูลค่าข่าว ๔๑๓,๕๕๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

Adventure

เรื่อง : วิพัสยา อภิรัฐนานนท์
ภาพ : คลังภาพโพสทูเดย์

ใครที่ชอบความตื่นเต้นท้าทาย เชื่อว่าคงรู้จักกับกีฬาดำน้ำที่เรียกว่า ส쿠บา (SCUBA หรือ Self Contained Underwater Breathing Apparatus) การดำน้ำลึก โดยใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจติดกับตัวนักดำน้ำ ทำให้สามารถดำน้ำได้โดยอิสระ เคลื่อนที่ไปมาได้น้ำใต้ โดยไม่ติดกับสายอากาศ ที่เครื่องอัดอากาศบนผิวน้ำ... ว้าว!



นักดำน้ำที่ชีวิต(จะ)ไม่เหมือนเดิม

ดร.พีชิต เมื่อนาโพธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กล่าวแนะนำกีฬาดำน้ำว่า ผู้เริ่มดำน้ำอาจไม่เคยชินกับอุปกรณ์ หน้ากาก ดินกบ เลือซูชีพที่เพะทะและมีน้ำหนัก แต่เมื่อลงไปใต้น้ำ ความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ กลายเป็นความสุข ความอิสระและความผ่อนคลาย ในแบบที่ไม่เคยพบมาก่อน

“ผู้เริ่มดำน้ำจะเกิดความรู้สึกเหมือนก้าวเข้าไปสู่โลกใบใหม่ ซึ่งหลังจากนี้แล้วชีวิตและเจตคติของคนคนนั้นจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป”



ดร.พิชิต เล่าว่า คนที่เข้าสู่การดำน้ำ แล้วนั้น บางคนยังหาคำอธิบายให้กับตนเอง ไม่ได้เลยว่า อะไรทำให้เขาเข้ามาสู่โลกใหม่ ใต้น้ำ และอะไรกันแน่ที่ทำให้เขารู้สึกผูกพันกับการดำน้ำ อาจเป็นเพราะการดำน้ำตอบสนองหลายสิ่งในใจของคนดำน้ำก็ได้ เช่น หากต้องการผจญภัย การดำน้ำก็มีซากเรือจม ที่ลึกลับตื่นเต้น ให้แสงสว่างมากมาย หากต้องการชื่นชมธรรมชาติใต้น้ำ ก็มีแนวปะการังที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ และความสวยงามตระการตา

“ความตื่นเต้นสำหรับนักดำน้ำ เห็นจะเป็นเรื่องของการค้นพบสิ่งใหม่ๆ นักดำน้ำได้พบเห็นสิ่งที่ผู้คนส่วนมากไม่เคยพบเห็นไปในสถานที่ที่ผู้คนส่วนมากไม่มีโอกาสได้ไป การไปดำน้ำในสถานที่ใหม่และไม่คุ้นเคย จะทำให้นักดำน้ำเกิดความตื่นเต้นกับการพบสิ่งใหม่เสมอ ทั้งที่นักดำน้ำคนนั้นอาจมีประสบการณ์ในการดำน้ำมานานับร้อยครั้งแล้วก็ตาม”

ความท้าทายและความสงบนิ่ง ซึ่งแม้ขัดแย้งกันอยู่ในที่ ก็เป็นปัจจัยสองสิ่งที่ท้าทายนักดำน้ำเสมอมา โดยเป็นกีฬาที่ให้ความรู้สึกตื่นเต้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการดำน้ำชมธรรมชาติ ดำน้ำก้นกลางดิน หรือการดำน้ำหาของหาย ที่ได้ความลึกมากมาย ล้วนทำให้นักดำน้ำเกิดความรูสึกท้าทายได้ทั้งสิ้น

แต่ในขณะที่เดียวกัน เมื่อดำน้ำไปแล้ว นักดำน้ำที่มีประสบการณ์จะรู้สึกผ่อนคลายและสุขสงบจากการสัมผัสกับความนิ่งของโลกใต้น้ำ โดยความรู้สึกท้าทายและสงบนิ่งในเวลาเดียวกันนี้ เป็นสิ่งที่ยากจะเกิดขึ้นจากกิจกรรมหรือกีฬาชนิดอื่น

ดร.พิชิต กล่าวว่ แม้จะมีสถิติของความปลอดภัยในระดับสูง แต่การจะหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากการดำน้ำก็เป็นสิ่งจำเป็นต้องเรียนรู้ สรุปก็คือคนที่จะดำน้ำได้ ต้องเรียนให้ได้รับประกาศนียบัตร หรือบัตรอนุญาตให้ดำน้ำก่อนนั่นเอง

คุณสมบัตินักดำน้ำ

สำหรับคุณสมบัติของนักดำน้ำล่ะ อย่าง

น้อยต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 10 ปี มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ อย่างไรก็ตามบางโรคสามารถขอใบรับรองแพทย์ และหากแพทย์อนุญาต ก็สามารถเรียนได้ แต่บางโรคก็ไม่ได้เลย เช่น ปอดหอบหืด ลมชัก

ว่ายน้ำไม่เป็นเรียนได้มั๊ย? ว่ายน้ำไม่เป็น-ไม่ได้ ว่ายน้ำพอได้-ได้ (ฮา) หรืออาจช่วยโดยใช้อุปกรณ์ หน้ากาก และท่อหายใจช่วย โดยทั่วไปมาตรฐานของการว่ายน้ำ คือสามารถว่ายน้ำได้ 200 เมตรด้วยตัวเปล่า หรือ 300 เมตรด้วยการใช้หน้ากาก snorkel



เกิด และตื่นกบ และต้องสามารถลอยตัวอยู่ในน้ำได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที

แล้วสายตาสั้นเรียนได้มั๊ย? ผู้มีสายตาสั้นสามารถเลือกได้หลายทาง เช่น ใช้คอนแทคเลนส์ใส่ไว้ก่อนการใส่หน้ากากดำน้ำ ซึ่งต้องระมัดระวัง เรื่องน้ำท่วมหน้ากาก และสูญเสียเลนส์ไป หรืออาจเลือกการใช้หน้ากากที่มีเลนส์สายตาติดมาด้วยเลย สะดวกสบายกว่า แต่อาจมองเห็นไม่ชัด เวลาถอดหน้ากากดำน้ำ

ไปเรียนดำน้ำ

โครงสร้างของหลักสูตรนักดำน้ำขั้นต้น (Open Water Diver Course) ประกอบด้วย การเรียน 3 ส่วน คือ 1.การเรียนรู้ทักษะในสระว่ายน้ำ 2.การเรียนภาคทฤษฎีในห้องเรียน และ 3.การฝึกภาคทะเล

การเรียนในสระ เป็นการนำเอาหลักสำคัญของการดำน้ำมาใช้ เรียนรู้วิธีการ และ

ทักษะที่สำคัญภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้สอน การเรียนภาคทฤษฎี ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องหลักการและความรู้พื้นฐาน

ส่วนการฝึกภาคทะเล เป็นขั้นสุดท้ายสำหรับหลักสูตรนักดำน้ำขั้นต้น เป็นการนำเอาความรู้จากภาคทฤษฎี ทักษะจากการฝึกในสระ ไปประยุกต์ใช้ในทะเลจริง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สนุกสนานและท้าทายที่สุดของนักเรียนดำน้ำ เมื่อจบภาคทะเลแล้ว จึงเป็นนักดำน้ำเต็มตัว

“คนทั่วไปไม่มีทางจะเข้าใจได้เลยว่าการดำน้ำเป็นอย่างไร นอกเสียจากได้ลงมือดำน้ำด้วยตนเอง ไม่มีความรู้สึกใดๆ จะเทียบเท่าได้ กับประสบการณ์การดำน้ำ ความตื่นเต้นที่ได้หายใจใต้น้ำ ความเป็นอิสระจากแรงโน้มถ่วง หรือสภาพใรรู้หน้าก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นเอกลักษณ์ของการดำน้ำ ที่ไม่มีกิจกรรมใดสามารถเทียบได้” ดร.พิชิต กล่าว **M**