

چگونه در خزر شنا کنیم؟

شنای مطمئن در دریا همانند شنا در دریاچه سد یا استخر آب نیست. علاوه بر مهارت در شنا باید ویژگی شنا در آب دریا را نیز شناخت. مهمترین نکته، دوری جستن از جریانهای ساحلی است. آگاهی از چگونگی شنا در سواحل دریا می تواند به افرادی که قصد شنا در دریا را دارند کمک کند تا دچار مشکل نشوند.

موج و جریانهای ناشی از آن، به ویژه جریان شکافنده، یکی از دلایل اصلی تلفات انسانی ناشی از شنا در سواحل است. بیشتر جریانهای ساحلی به دلیل حضور امواج و شکست آنها ایجاد می شوند. این جریانها آنقدر قوی هستند که حتی ممکن است شناگران ماهر را غرق کنند.

این جریان را می توان با رفتن به روی یک تلماسه که حدود ۲ متر بالاتر از سطح آب است یا رفتن بر روی یک آلاچیق یا سقف خودرو، با چشم مشاهده کرد. در ساحل دریای خزر (به ویژه از آستارا تا نکا) در بستر دریا ممکن است یک یا چند برآمدگی ماسه ای وجود داشته باشد.

اگر روی برآمدگی ماسه ای پایتان را بگذارید تصور می کنید که عمق آب کم است ولی با کمی جابجایی ناگهان عمق آب افزایش می یابد. بنابراین باید مواظب تغییر ناگهانی عمق آب باشید تا دچار مشکل نشوید.

اگر به توان بدنی خود برای شنا کردن در حالت دریای موج و شناور نگه داشتن خود بر روی موج اطمینان ندارید، وارد دریا نشوید و قدرت خود را در اینجا آزمایش نکنید.

اگر در حین شنا در مسیر جریان شکافنده قرار گرفتید، نخست آرامش خود را حفظ کنید و موقعیت خود را در دریا بسنجید. سپس تصمیم گیری نمایید.

موقعی که در مسیر جریان شکافنده قرار گرفتید، هیچگاه با آن مبارزه نکنید و خلاف جهت جریان به سوی ساحل شنا نکنید.

آرام باشید و با جریان همراه شوید. لحظاتی خود را روی آب نگه دارید یا اینکه به موازات ساحل شنا کنید تا از جریان شکافنده خارج شوید. توجه داشته باشید که جریان شکافنده با حرکت به سوی دریا، در آب دریا مستهلک می شود و آنگاه به حالت مورب به طرف ساحل شنا کنید.

