



צוללים לעומק

דגים מרהיבים, בעלי חיים ימיים מרתקים ואפילו ספינות וסירות שהטביעו במיוחד כדי שימשו שמורות טבע במעמקי הים – את כל אלה ועוד אפשר לראות רק מתחת לפני המים, ולשם כך צריך לדעת לצלול. לא רק ספורט

צלילה היא שהייה מתחת לפני המים עם או בלי ציוד צלילה, ונחשבת לספורט ימי חובבני או מקצועי פופולרי. כיום יש שלוש שיטות צלילה עיקריות: צלילה חופשית, המבוצעת ללא אביזרי נשימה ונחשבת לספורט מאתגר במיוחד; צלילה באספקת שטח עם מקור אוויר מעל פני המים; וצלילת סקובה, שבה נעזרים במערכת המספקת אוויר לנשימה ובה כמה תתיסוגים, כגון צלילה ספורטיבית וצלילה טכנית. אז בואו נצלול לעומק.

חוויה עוצמתית

מעט לפני חתימת הסכם השלום ההיסטורי עם מצרים, בהיותי ילד, ירדתי עם משפחתי לסיני. מנשה, חבר של המשפחה שהיה "קודקוד" בגזרה, אמר לאמי: "זהו, אין סיני יותר. היא כבר לא שלי ולא שלנו. תארוז מזוודות ובואו להיפרד". נסענו דרומה - אחי, אחותי ואנוכי, ילדים בגילים שש עד עשר - עם אימא במיני סובארו (מנוע 600 סמ"ק) ללא מזגן, ועברנו במקומות קסומים, כגון ימית וחבל עזה, ובהם דקלים על רקע הים וחמורים שהולכים בדרכים המאובקות. כשהגענו לחוף הים היפהפה של סיני, הדבר ראשון שתפס את תשומת לבי היה השקט המופתי והמפתיע. כשצללנו למעמקי ים סוף ביום המחרת, השקט התעצם כמובן. פגשנו את מנשה וזוגתו, ואחי ואני רצנו מיד אל המים ובחנו מי עוצר את הנשימה שלו לזמן ממושך יותר. אף אחד לא דאג לנו, כאילו היה הסכם גינטלמני עם בורא עולם, עם המצרים ועם הטבע שלא יקרה לנו כלום. למחרת, בשעה מוקדמת, כשבקושי ראו סימנים לשמש, העיר אותי מנשה כדי ללמד אותי לצלול "כמו שצריך". "קום לוחם", הוא אמר לי. הוא שם עליי אביזרי צלילה כבדים, נתן לי סנפירים ואמר: "צוללים קדימה". נכנסנו למים והכול היה יפה, שקט ומוזר. כאב לי קצת הראש ולא ממש הבנתי היכן אנחנו, אבל סמכתי על מנשה. צללנו במשך

כ־20 דקות וזכיתי בחוויית ילדות עוצמתית שליוותה אותי עוד שנים רבות קדימה. **עוצר נשימה** צלילה חופשית, או צלילה בעצירת נשימה, היא ענף ספורט ישן־חדש שצובר עוד ועוד תאוצה בישראל בשנים האחרונות. זהו ענף ספורט אתגרי, שבניגוד לסוגי ספורט ימי אחרים אינו דורש כמויות אדירות של ציוד ואינו רווי אדרנלין. להפך, כאן אתם נדרשים להישאר רגועים ככל האפשר בעודכם שוקעים בנחת מתחת לאלפי קוב מים ללא כל ציוד עזר לנשימה.

אחד היתרונות הגדולים בצלילה חופשית, בנוסף להנאה ולשקט, הוא שהדגים מתייחסים אל הצולל כאל אחד מהם ואף נוטים להתקרב אליו מתוך סקרנות. לעומת

נשימה והרפיה מיוחדות כדי להגיע לרמת הרגיעה הדרושה להם בזמן הצלילה. הצוללים מתחרים ביניהם במדדים כגון העומק הגדול ביותר, המרחק האופקי הגדול ביותר ומשך הזמן הארוך ביותר שאפשר לעבור בנשימה עצורה. את שיא העומק הנוכחי מחזיק צולל אוסטרי בשם הרברט ניטש, שזכה לכינוי "הדג המעופף" עקב עיסוקו גם בטיס. ניטש צלל, ללא כל ציוד עזר לנשימה, לעומק של לא פחות מ־214 מטר.

כחול עמוק

החור הכחול בסיני הוא אחד מאתרי הצלילה הפופולריים ביותר בעולם, ויש מי שטוענים שהוא גם המסוכן ביותר שבהם. הוא נמצא כשישה קילומטרים מצפון לעיר דהב.

אחד היתרונות הגדולים בצלילה חופשית, בנוסף להנאה ולשקט, הוא שהדגים מתייחסים אל הצולל כאל אחד מהם ואף נוטים להתקרב אליו מתוך סקרנות. לעומת זאת, כל מי שצולל עם מכלי אוויר יודע כי רעש הבועות מפחיד את הדגים וגורם להם להתרחק מהצוללים

זאת, כל מי שצולל עם מכלי אוויר יודע כי רעש הבועות מפחיד את הדגים וגורם להם להתרחק מהצוללים. צלילה חופשית היא פעילות אנושית שתועדה לאורך כל ההיסטוריה. למשל, בחופי אמריקה הדרומית נמצא תיעוד לעובדה כי כבר לפני עשרת אלפים שנה נהגו ילידי המקום לצלול למעמקי האוקיינוס במטרה לשלות פנינים לקישוט ושוכני ים שונים למאכל.

ספורט ממוסד

בשלהי המאה הקודמת נהפך ענף הצלילה החופשית לענף ספורט ממוסד ותחרותי. איגוד AIDA הבינלאומי מפקח אחר התחרויות וקובע את השיאים השונים והוא גם זה שיוצר התקנים לבטיחות ספורט הצלילה וללימודו. בישראל צלילה חופשית נעשית תמיד בזוגות. צוללים רבים מתאמנים בטכניקות

זהו חור אנכי בעומק של כ־130 מטר בשוניית אלמוגים שמשתרעת לאורך החוף. בין החור לים הפתוח מפריד קיר אנכי, המסתיים בקשת בעומק של 56 מטר מתחת לפני הים, שם מתחבר החור לקיר האלמוגים החיצוני. עומק של 56 מטר הוא הרבה מעבר לתחום הצלילה הספורטיבית והצוללים בו עלולים ללקות בשיכרון מעמקים. ואכן, המספרים מדברים על יותר ממאה צוללים שאיבדו את חייהם במהלך צלילה בחור הכחול משנת 1967 ועד היום, לאחר שלקו בשיכרון מעמקים. שיכרון מעמקים נובע מההשפעה המסממת של החנקן, כשנושמים אותו בלחץ גבוה (כלומר, בעומק רב). הרגישות שונה מאדם לאדם, ובדרך כלל מתחילים להרגיש את ההשפעה בעומק של 30-50 מטר. זוהי השפעה נעימה להפליא, אך מכיוון שהיא פוגעת בכושר השיפוט היא מסוכנת מאוד. אחד ממקרי הטביעה המפורסמים והקשים



istock by Getty Images :0171x

לצפייה הוא של מדריך הצלילה הישראלי יורי ליפסקי ז"ל. סיפורו ידוע בקרב ציבור הצוללים בעיקר עקב תיעוד עצמי מצמרר בווידיאו של כל מהלך הצלילה, שממנה מעולם לא חזר. ליפסקי צלל עם מצלמת וידיאו שצילמה את צלילתו האחרונה. הסרטון זמין ביוטיוב ואפשר לראות בו שליפסקי צלל לעומק רב במהירות רבה. כך הוא איבד את יכולת השיפוט שלו ונכשל בניסיונו לחזור אל פני המים. יש כמה סוגים של אתרי צלילה, חלקם מסוכנים. יש כאלה שיש בהם בעלי חיים מסוכנים, ובאחרים הזרמים מסוכנים מאוד לצוללנים. בחור הכחול, הסכנה הגדולה ביותר היא אובדן זהירותו של הצוללן, והיא שגרמה לצוללנים רבים למצוא את מותם במקום.

יובי שקט

בצלילה חשוב לשמור על ערנות, להתמצא במרחב ולהיות מודעים לסכנות, והכול אגב שמירה על שלוה ורוגע. ואולם, החשוב מכול הוא להתפעל בהנאה מהמראות היפים, לספוג אותם ולטעון את הנפש ביופי השקט שמסביב. כלומר, צוללים חייבים להיות בטוחים בעצמם "ובאותה נשימה" צנועים וקשובים אל מול עוצמותיה המגוונות של הבריאה. סיני כבר לא שלנו. נכון שיש שקט יחסי בגזרה הזאת, אבל מבחינתי אם יש גן עדן, חוויתי אותו ממש באותו רגע מזוקק של הצלילה הראשונה שלי עם מנשה, שלצערי גם הוא כבר לא איתנו. אני מודה לו מעומק לבי (והים) על ההשפעה העצומה על חיי ועל זיקוק הספורט, התנועה וההתפעלות לצד ההתמזגות עם הטבע בזכות אותה צלילה ראשונה שלי, שעד היום היא אבן דרך משמעותית בחיי. למי שהתעוררה סקרנותו או שכבר צולל בארץ, אילת מספקת חוויית צלילה חופשית מדהימה. קו החוף הדרומי של העיר רווי אתרי צלילה מרהיבים, שבהם חיים מגוון דגים ובעלי חיים ימיים. אז קדימה, למעמקים.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יום ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il