



Inspiration Snorkling

Syfte: Att uppleva känslan av tyngdlöshet och att utforska en undervattensväld.

Effekter: Frihet och röra sig mer självständigt.

Redskap och material: Cyklop, snorkel och ev. en våtdräkt och fenor.

Hur gör en när en snorklar?

För att genomföra aktiviteten behövs cyklop, snorkel och ev. en våtdräkt. Börja med genomgång av aktiviteten och utrustningen.

Våra ögon är anpassade för syn i luft och i vatten blir allt suddigt och oklart. Med hjälp av en mask (cyklop) skapas ett luftskikt framför ögonen och då blir sikten klarare. Ett cyklop kan vara utformad på många olika sätt, men det bästa sättet att prova cyklopet är att sätta den mot ansiktet och andas in lätt med näsan. Om cyklopet hänger kvar är passformen bra. Remmen är bara till för att hålla masken kvar på huvudet, inte för att täta mot ansiktet.



Du, eller den som ska snorkla, kan titta i cyklopet utan att sätta på remmen. Det kan upplevas lite skrämmande och instängd till en början.

När du känner dig trygg är det dags att förbereda cyklopet. Spotta i cyklopet och gnugga in saliven på cyklopets insida. Detta görs för att undvika imma på glaset. Skölj och ta därefter på cyklopet.



En snorkel gör att man kan simma på ytan och titta ner i vattnet utan att behöva lyfta upp huvudet för att andas. Konstruktionen av en snorkel är enkel. Den består av ett bekvämt bitmunstycke monterat på ett böjt rör av mjuk plast. Snorkeln som bör hänga på sidan av cyklopet placerar du i munnen. Piggarna på snorkeln biter du lätt i och kanten placerar du innanför läpparna.

Dräkten håller värmen genom att vattnet som kommer in i dräkten värms upp av kroppen. Du bör därför tänka på att hålla dig nere i vattnet när du har doppat dig. Ställer du dig upp, rinner det varma vattnet ut ur dräkten.

Materialet i dräkten innehåller luftbubblor som både isolerar och flyter och det är därför lite lättare att flyta i dräkten, än utan dräkt. Men det är ingen flytväst och har inte de egenskaperna!

Att ta på en våtdräkt kan vara ganska svårt då den ska sitta tajt för att du ska kunna hålla värmen i vattnet. Det bästa och smidigaste sättet är att alltid se till att benen på dräkten kommer på ordentligt. Se till att det inte finns något "häng" mellan benen på dräkten innan överdelen tas på.

Ibland kan det vara en idé att spruta in vatten i dräkten när du tar på den. Materialet blir lite mer flexibelt i vatten.

Det går också att välja en dräkt av typen shorty (korta ben och ärmar). Denna typ av dräkt flyter och värmer inte lika bra men är betydligt lättare att få på.





Börja snorklingen på mycket grunt vatten och flytta er gradvis till djupare om det känns bekvämt och tryggt. Du snorklar genom att lägga dig på mage i vattnet med ansiktet mot botten. Om du ligger stilla eller rör dig långsamt kommer snorkeln automatiskt hålla sig ovanför vattnet. Du andas lugnt (som vanligt) men kan bara andas genom munnen då näsan är innanför cyklopet. Skulle du vilja dyka ner djupare måste du hålla andan. När du återvänder till ytan måste du tömma snorkeln på vatten. Det gör du antingen genom att blåsa hårt i snorkeln så att vattnet åker ut eller kan du ta ut snorkeln från munnen och hålla ur vattnet genom att vända uppochner på den. Du kan då behöva titta uppåt.



För att utveckla upplevelsen ytterligare kan du även använda fenor som hjälper dig att komma lite längre vid varje bentag. Det är dock lite klurigt och kräver en del övning att simma med fenor, och det är viktigt att en har koll så både uppåt, nedåt och bakåt så att du inte råkar sparka på någon eller något.



Aktiviteten kan genomföras i pool, vid sjö, å, hav eller annat vatten. Var uppmärksam på strömmar och vågor i utomhusmiljö. Tänk på att aldrig snorkla ensam!

Var också uppmärksam på om du eller den som snorklar är bekväm och inte fryser. Det ska vara behagligt och lustfyllt!



Vill du förbereda dig mer?

Till övningen finns förslag på en symbolkarta att använda för att beskriva och kommunicera kring aktiviteten. Det finns också bilder, filmer och länkar på blaladan.se att använda för förberedelse samt inspiration.

Reflektion

Diskutera gärna upplevelsen efter aktiviteten.

- Vad såg du?
 - Hur kändes det?
 - Varmt eller kallt?
 - Hur kändes vågorna?
 - Hur låter vattnet?
 - Hur smakar vattnet?
 - Var det skönt eller obehagligt?
 - Kul eller tråkigt?
- Osv.