



• ما سبب اختيارك هواية «رياضة الغوص»؟
كان لدي منذ الصغر خوف ورهبة من الاقتراب من البحر، وكنت أشعر بخوف عندما أرى الأمواج المتلاطمة، وذات يوم قررت أن أتحدى نفسي وأسيطر على ذلك الخوف، وأكسر حاجز الرهبة الكامن داخلي بأن ألقى بنفسي في مياه البحر من خلال الغوص، فبدأت بتعلم رياضة الغوص، وشيئاً فشيئاً استطعت التغلب على مشاعري السلبية تجاه البحر، وأصبح اليمّ والأعماق عشقي في الحياة.

استعدادات

• ما الاستعدادات التي يجب أن يقوم بها الغواص قبل أي رحلة للغوص، والشروط التي يجب أن تتوفر فيه؟

لا بد من أن يأخذ الغواص قسطاً كافياً من النوم قبل القيام بأي رحلة غوص، ويجب ألا يعاني مرضاً ما يتعارض مع الغوص، وهناك رخصة خاصة بالغواص لا بد أن يحصل عليها من يريد أن يكون غواصاً، وأن تكون لديه لياقة بدنية، فضلاً عن ضرورة أن يكون سباحاً ماهراً، حتى إذا تعطلت المعدات الخاصة به يستطيع أن يسبح وينقذ نفسه من الغرق.

• ما الأمراض التي تُعيق الغواص عن إتمام رحلته؟

إذا كان الشخص يعاني مرضاً في الأذن، مثل التهابات الأنف والأذن، فعليه التوقف عن الغوص، فضلاً عن نزلات البرد وأمراض القلب والربو، وبعض العيوب الخلقية في الجيوب الأنفية والانسدادات، وأي مشاكل في طبلة الأذن بالذات، فضلاً عن أن الغوص ممنوع قبل السفر في الطائرة بـ٢٤ ساعة، وبعد الرجوع بـ٢٤ ساعة أيضاً.

«سكّر الأعماق»

• ما المخاطر التي قد تواجه الغواص في الأعماق؟

قد يُصاب الغواص بحالة دَوَار، ويصبح مثل السكران، ويُقصد بذلك غياب الغواص عن الوعي بشكل جزئي، ويُطلق على ذلك «سكّر الأعماق»، فضلاً عن حالات الإغماء التي يطلق عليها «بلاك أوت»، التي قد يصاب بها الغواص خلال الغوص الحر بسبب نقص الأوكسجين في الجسم، ويجب الإسراع في

تعلّمت منه الثقة بالنفس والأتزان والتصرف بحكمة

هادية المنهالي:

تعلّمت «الغوص» لكسر حاجز الخوف من البحر



حوار: رحاب الشيخ - أبو ظبي

هادية حسن المنهالي، مواطنة شابة تعشق أعماق البحر وتجد فيها صفاء النفس وهدوء البال، تعلّمت من الغوص الاتزان والتصرف بحكمة، خاصة في المواقف الصعبة، وإلى جانب الغوص تهوّى أيضاً «تصميم الجرافيك» بأنواعه، وعمل مكياج المؤثرات السينمائية.

الماء ليتواصل مع الغواصين الآخرين، فمثلاً، هناك إشارة توضح «انخفاضاً في عمّاد الهواء لدي»، وأخرى يطلب فيها الغواص من آخر أن يراقبه في الأعماق، وهناك إشارات تحذيرية في حال التعرض لأي خطر أو توقع حدوث أي مشكلة.

• ما المدة التي يحتاج إليها الإنسان لتعلم الغوص والحصول على رخصة؟

من الممكن أن يحصل أي شخص على رخصة الغوص خلال أسبوع واحد فقط، شرط أن يتعلم السباحة أولاً، وتختلف تلك المدة بحسب قدرة كل شخص الاستيعابية.

• ماذا أضفت إليك هواية الغوص؟

تعلّمت من الغوص الثقة بالنفس، والأتزان والتصرف بحكمة، وبسرعة خاصة في المواقف الصعبة.

إنقاذ الغواص قبل توقف القلب والوفاة.
• هل هناك فارق بين الغوص في الليل أو النهار؟

لا يوجد فارق كبير بين الغوص ليلاً ونهاراً، على الرغم من أن الرؤية تختلف في الليل، ويحتاج الغواص إلى استخدام كشافات إنارة ضد الماء، وأن يكون الماء أكثر هدوءاً، مما يجعل رحلة الغوص ممتعة.

• هل فكرت في احتراف الغوص مستقبلاً؟
أتمنّى الانتهاء من تدريباتي الحالية في مجال الغوص، للحصول على مستوى يؤهّلني إلى أن أصبح مشرفة ومدربة للراغبين في تعلم الغوص.

• ما طريقة التواصل بين الغواصين تحت الماء؟

يحتاج الغواص إلى تعلم لغة الإشارة تحت

مستويات في الغوص

تُشير الغواصة هادية المنهالي إلى وجود مستويات عديدة في الغوص، وليصبح الغواص مدرباً عليه أن يتعلمها ويتبعها، وتوضح: «يجب على الغواص اجتياز دورة غوص في المياه المفتوحة، ثم الحصول على دورة غواص متقدم، ثم دورة غواص مُنقذ، ودورة مرشد غوص، ثم دورة مساعد كابتن غوص، وأخيراً دورة مدرب. وأنا الآن وصلت إلى مستوى مساعد كابتن في الغوص، ومستوى نجمتين في الغوص الحر، وأستعد للحصول على دورة كابتن مدرب».