



第二章 (基本儀器的應用)

選購了基本儀器後，假定你現時是在游泳池旁開始你的訓練，那末以下便是如何按步就班地裝戴及運用各種的儀器：

『潛水面罩』——在上章裏我們曾着重一點有關面罩的佩帶是應該用適中的箍力，始能防止水從外處迫入，現在我們需要補充的是在帶上面罩前，最好先用水把臉部弄濕，原因是面部所蒸發出之熱氣是會使玻璃形成水蒸氣而模糊，視野受阻。

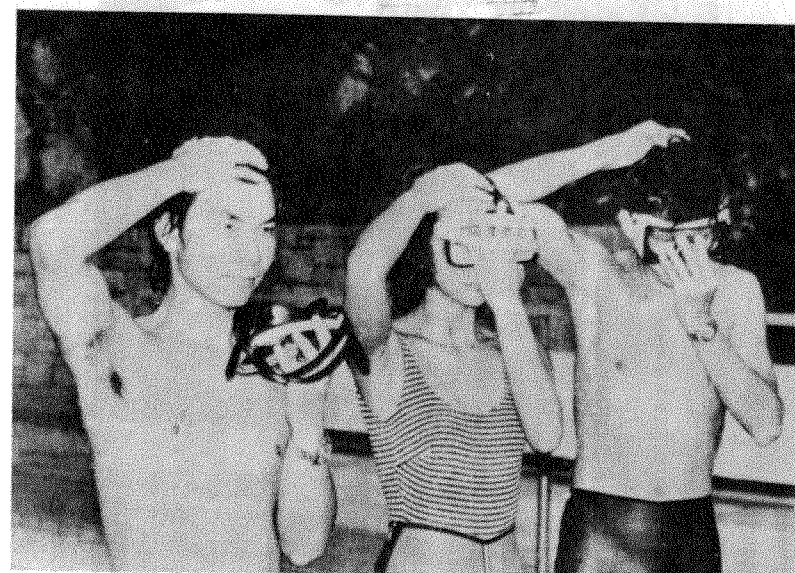
現在先以左手持着面罩玻璃，膠帶置於手背後方，右手則把頭髮板後，將面罩貼正在面上，對正面型，鼻部吸進少許空氣，它這時便被緊貼著，同時右手把扣帶拉至腦後來，調整至感到舒適為止，便可從梯級下水，若你以跳躍方式下水，記緊手部必須按着面罩的玻璃。以上的裝戴次序，請勿倒轉，記着只能利用口部來作呼吸，而你亦能清楚地觀看到水中的景物了，隨後，嘗試以半浮沉的姿態，在水面游行直至你可以不用轉動頭部，都能一目了然地看到前方及水下的情況。

『呼吸管』——輕柔地把面罩的扣帶抽開少許，以免被水迫入，讓管口部份推進帶後，便能保持在你的左或右前方耳旁，位置以個人舒服為主。當俯首時，面部向前，管身盡量能使之垂直，繼而，輕輕咬着「膠嘴咬口」，頭部浸進水中，試行作呼吸練習，開始時勿讓頭部過份浸進水裏，否則水便從管口灌入，故此應保持適當的深度，倘若水從管口沖入，以「吹管」方法把水大力噴出。

現在待我們以面罩及呼吸管同時作俯視游泳練習，不時讓水進入管內和做「吹管動作」。注意：這時集中利用口部來代替鼻孔的呼吸。

水翼「蛙鞋」——把面罩和呼吸管先除下，弄濕水翼，用雙手協助分左右腳順序穿上，小心地從梯級踏進水裏，利用左手扶着池旁的扶軌及盡量伸展，讓身體能浮在水面，而右手則在水中掙壓着池邊，手指張開，同時腳部和腳掌亦伸展，由大腿與臀部的髖關節起用力，帶動小腿和腳掌，有節奏地雙腳上下交換踢水，踢水時膝蓋不要彎曲，這踢法名為「直踢式」，速度較快，但較費力。到一定的熟習後可進行另一踢法一名為「輪迴式」，先小腿微曲，如踏單車，左右腳輪迴踢水，其特點是推動力強而省力，但速度比前式為慢。

在兩種不同的踢法清楚後，便可以同時使用各種基本儀器了。裝戴及整理後，先在淺水處嘗試，兩手靠着身旁，規律地踢動水翼，保持頭部微露水面，背部向後彎，盡可能使雙腳垂下，防止水翼在踢動時露出水面，若發覺控制雙腳有困難時，可把雙手緊靠背部，而頭部則抬高而至露出水面，如是者繼續持久練習，直至能掌握其中的奧妙。



圖二 面罩裝戴的次序。



圖三 俯泳與仰泳時呼吸管的使用。