



Dykkere dropper flasken

Gennem sommeren har flere tusind nye undervandsjægere snorkeldykket langs alle Danmarks kyster og Københavns Fridykkerklub har nu mere end 150 personer på venteliste.

Danmark er begyndt at hoppe i vandet med maske og snorkel, og det skal være uden dykkerflasker.

På mandag d. 1. september udkommer 'Hold Vejret' Danmarks første bog om fridykning.

Koncentrerede fridykkeroplevelser

Fridykning handler om at komme så langt, så dybt som man kan på en enkel vejrtrækning, men det handler også om at gøre oplevelser under vandet endnu mere intense.

"Fridykning er på en måde koncentrerede dykkeroplevelser" forklarer Morten Rosenvold Villadsen, en af Danmarks bedste fridykkere og forfatter til 'Hold Vejret'.

"Den begrænsede tid og den fysiske udfordring, gør at alt hvad man oplever under vandet bliver meget intenst. Fiskene bliver ikke skræmt af bobler og ofte kan man komme tæt på både sæler og store fisk når man fridykker".

Viden og uddannelse gør fridykning sikker

Mange der først er begyndt at snorkle eller fange lidt fisk med et håndspyd bliver også grebet af at holde vejret længe og dykke dybt, men det kan være risikabelt.

"Det er vigtigt at man lærer det basale om hvordan kroppen virker når man holder vejret. Man skal ikke hyperventilere og man må aldrig fridykke og presse sig selv uden en trænet sikkerhedsdykker, der holder grundigt øje. I klubberne er der altid en sikkerhedsdykker på kanten som konstant holder øje med dem der fridykker" forklarer Morten, der selv har været træner i Københavns Fridykkerklub.

Hvor skal man starte?

Den lokale dykkerklub er et godt sted at starte hvis man vil lære at fridykke, men mange dykkerklubber i Danmark tilbyder ikke fridykning og har kun ganske lidt viden om at fridykke. Fridykkerklubberne i hovedstadsområdet har lange ventelister, men en ny bog 'Hold Vejret – en bog om fridykning' tager læseren i hånden og kan give en god baggrundsviden. Selvom en bog aldrig kan erstatte en instruktør så kan man læse sig til hvad der sker i kroppen og hvordan kan træne sig til at blive bedre. Bogen er illustreret med flotte undervandsfotos og har også inkluderet videomateriale der viser øvelser og giver en ekstra dimension.

'Hold Vejret – en bog om fridykning' er udgivet på Kromanns forlag og udkommer 1. September 2014. Bogen er på 304 sider og kan købes i boghandlere og dykkerbutikker. Du kan læse mere om bogen på Holdvejret.dk

Forfatter Morten Rosenvold Villadsen kan kontaktes for interview og yderligere information på:

Mail morten@holdvejret.dk

og

Telefon 27 21 90 43.

