



Fredrik Ekman
Epost: sport@nyan.ax
Telefon: 528 478

sport

” Sjölund är het och kommer att göra mål mot Elfsborg. JENS FJELLSTRÖM, EXPERT-KOMMENTATOR PÅ CANAL + I SPORTBLADET

Meditativt på djupet



Freediving Team Åland. Innan dykarna påbörjar dykningen ställer de upp för ett grupporträtt. Anders Larsson, Johan Larsson, Daniel Flöjt, Josefin Sjöwall, Leif Mårtensson, Ingela Karlsson, Staffan Sonntag och Johannes Petrone är redo för djupet.

DYKNING. Freediving Team Åland är kanske mest känt genom fridykaren Anders Larsson. Men föreningen är större än så. Nya Åland följde med för att se på när de åländska fridykarna tränade i Slemmern.

– Säkerheten håller vi som nummer ett.

Det är något av det första vi får höra när vi anländer till kajen där tioalet fridykare står och kränger på sig sina vättröcker.

Orden uttalas av **Peter Sjöberg**, vår guide under utfärden på Slemmern med Freediving Team Åland. Sjöberg, en av de första fridykarna på Åland, avstår för dagen från dykandet för att berätta om fridykning för Nyans reporter och fotograf som följer dykarna med en fölgebåt.

Man dyker alltid med en säkerhetsdykare och mellan dyken måste man vila på ytan för att syresätta musklerna. Det

är nämligen syret i musklerna som förbränns när man fridyker.

Trevlig samvaro

– Prioritet nummer två efter säkerheten är att ha roligt, säger Sjöberg.

I Freediving Team Åland handlar dykningen nämligen lika mycket om social samvaro som att prestera bra under vattnet. Sjöberg själv tycker att han har blivit en gladare människa sedan han började med fridykningen. Freediving Team Åland är en förening där man stöttar varandra istället för att konkurrera och så fungerar det i hela fridykningsvärlden. Även de i världseliten tar sig tid att hjälpa och tipsa nybörjare.

Ingen självplågerisport

Det finns en hel del myter att ta död på när det kommer till fridykning. Enligt en del handlar fridykning om en extrem form av självplågeri.

– Många tror att det är en självplågerisport, men det är

tvärtom. Det är som meditation. Det är en väldigt mental sport, säger Sjöberg.

Fridykning handlar om teknik, om att andas rätt och att vara avslappnad. Medan dykarna väntar på sin tur att dyka flyter de omkring runt båten.

Stämningen kring de båda båtarna är avslappnad och inte alls så allvarstygnd som man kunde vänta sig efter allt prat om säkerhet.

– Vi är ett väldigt spontant gäng som kan dra iväg och dyka mitt i allt då vädret är fint, säger Sjöberg som fungerar som talesman för hela gruppen.

– Vi är en sammansvetsad grupp där alla är lika viktiga.

Har växt snabbt

Freediving Team Åland är en förening som har växt relativt snabbt på sista tiden. Idag består föreningen av 10-15 medlemmar. De vill gärna hjälpa andra som är intresserade av fridykning men för tillfället tar föreningen inte emot nya medlemmar. Det beror på att det just nu finns för få erfarna dy-

kare för att de skall kunna lära upp flera nybörjare och kunna dyka själva.

– Det finns mycket intresse för att komma med, men vi vill ta det lugnt just nu. I framtiden öppnar vi för nya fridykningsentusiaster, säger Sjöberg.

Inga tekniktips avslöjas för Nyan. Det här är en sport man inte skall pröva på egen hand utan med övervakning av erfarna dykare.

Lugn krävs

För dagen dyker de mer rutinerade fridykarna på tjugo meters djup medan de andra håller sig till ett djup på tio meter. Ett dyk på tio meter tar om kring trettio sekunder. Att sitta och iakttä fridykare från ytan innebär ingen direkt action. Under större tävlingar har man ofta kameror under ytan som visar vad som händer på stora skärmar.

– Inför dykandet måste man lugna ner sig och få ner pulsen för att på så sätt förbränna mindre syre. Förberedelser inför en dyknings-session kan be-



Guide. När Peter Sjöberg började med fridykning var han inte medveten om att det var fridykning han sysslade med.



Förberedelser. Vättröcken kan ibland vara svår att få på. Då kan det vara bra att använda sig av tvål som Daniel Flöjt i mitten på bilden. Han flankeras av Ingela Karlsson och Leif Mårtensson.



Undervattenskamera. Vattnet i Slemmern är dessvärre inte den bästa platsen att fota på. Här fotar Daniel Flöjt Ingela Karlsson.

stå av yoga och avslappningsövningar, säger Sjöberg.

En sport för de flesta

– En vältränad kropp är en fördel när man dyker, men ingen nödvändighet, säger Sjöberg och tar sig själv som ett exempel på att man inte behöver ha stenhård kondition för att fridyka.

Det viktigaste är en god syreupptagningsförmåga och en viss mentalitet är också nödvändig.

För att få dyka med Freediving Team Åland måste man vara en ödmjuk person som kan ta kritik. För de åländska fridykarna handlar det inte om att överträffa varandra utan om att lära känna sin egen kropp och sina gränser.

Den som tror att fridykning handlar om att få klickar, som fallet är i många andra extremsportar, tror fridykarna på Åland fel.

– När man lärt sig rätt teknik är det en väldigt skön känsla att ligga i vattnet och vara helt avslappnad i varje muskel, förklarar Sjöberg upplevelsen av

att fridyka innan det är dags för Nyans utsända att ta sig tillbaka till hamnen.

Innan båten ger sig iväg frågar dykarna chauffören om han kommer tillbaka med båten som säkerhet.

Säkerheten är nummer ett.

MARTIN PORTIN
martin.portin@nyan.ax
tfn 528 462

Foto: Erkki Santamala
foto@nyan.ax



Förberedelser. Anders Larsson sänker ner vikten med tillhörande lina 20 meter. I linnan kopplar dykaren som dyker fast sig. Från vänster på bilden Johannes Petrone, Anders Larsson, Josefin Sjöwall (skymd), Staffan Sonntag och Johan Larsson.



Ner i vattnet. Den gula båten inhyste för dagen de mer rutinerade dykarna. Johan Larsson hoppar i vattnet, Staffan Sonntag står i båten och Anders Larsson är redan i sjön.



ÅLANDS RADIO TV

Vi har MÅL i mun!

Direktsänd fotboll

i Ålands Radio 91,3 MHz

23.7 kl. 18.45

FC Lahti-IFK Mariehamn

Kommentator:
Dan Sjöblom