

## Bygga nackvikt för fridykning

Hans F, Juniordykarna

Nackvikter (eller andra vikter) får bara användas under ledning av instruktör, och är avsedda främst för deltagare Steg 4-6.

1. Prova horisontell avvägning med olika vikter innan, så du vet hur tung nackvikt du behöver.

2. Skaffa följande material:

- Blyhagel (1-3 kg ca, från sportdykarbutik)
- Cykelslang (en slang per vikt)
- Plastspänne
- Buntband
- Silvertejp
- Verktyg (tång, sax, träpinne)



3. Dela slangen i två lika långa delar. Fäst lås i ena änden, klipp av överskott fr buntbantet. Prova ut lagom längd. Det ska helst inte hänga ner som lång korv. I så fall behövs slang med större diameter, eller att du pumpar samtidigt som du packar i blyet.



4. Trä in ena slangen i den andra slangen, så du får dubbel slang för säkerhets skull. Väldigt trist med 3 kg hagel utspridd på bassäng. Badhusets ansvariga blir inte glada.... Använd t ex träpinne för att trä in.



5. Slangen är nu dubbel. Dra över yttre slangen och lås med buntbant på varje sida om den inre slangen och det första buntbandet. Knipsa överskott fr buntband.



6. Mät upp blyet.



7. Töm blyet i inre slangen.



8. Packa med träpinnen. Pumpa upp med cykelpump om du vill ha "hård" nackvikt.



9. Sätt på låset och buntbanden i andra änden. Dra buntbandet först på innerslang. Pilla in indre slangen i yttre. Trä sedan över ytterslang, klipp av till lagom längd. Bunta på båda sidor om det inre buntbandet.



10. Så här kan det se ut. Yttre slangen är buntad över inre slang.



11. Lite silvertejp ("Gaffatejp") tätar och gör att buntband inte skaver mot nacken.



12. Dags att dyka!