

## Bygga nackvikt för fridykning

Hans F, Juniordykarna

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

Skaffa följande material:

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



Dela slangen i två lika långa delar. Fäst lås i ena änden, klipp av överskott fr buntbantet.



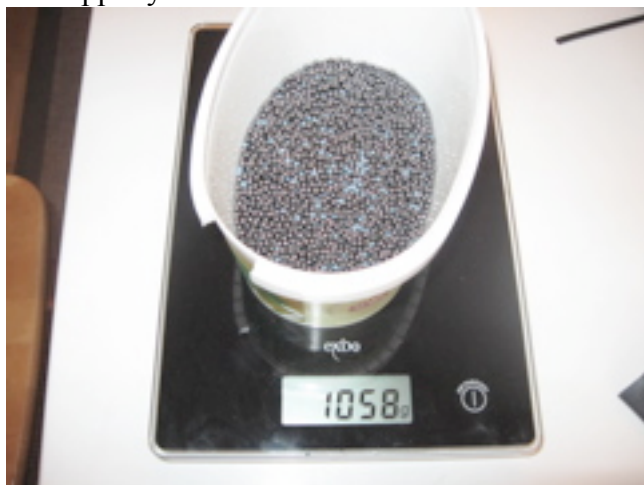
Trä in slangen i den andra slangen, så du får dubbel slang för säkerhets skull. Väldigt trist med 3 kg hagel utspridd på bassäng, badhusets ansvariga blir inte glada.... Använd t ex träpinne för att trä in.



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



Mät upp blyet.



Fyll i blyet i inre slangen.



Packa med träpinnen.



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.



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



Lite tejp tätar och gör att buntband inte skaver mot nacken.



Dags att dyka!