



شیرجه در خنکای هیجان

فهیمة مؤذن- با گرم شدن هوا و نزدیک شدن فصل تابستان، دوباره بازار تفریحات آبی بین کوچک ترها و بزرگ ترها داغ می‌شود. در شهرهای مختلف ایران برای تفریحات آبی، امکانات زیادی وجود دارد؛ از پارک‌های آبی و استخرها گرفته تا باشگاه‌های تخصصی که در کنار تفریح، امکانات آموزشی هم دارند. تفریحات و ورزش‌هایی مثل شنا، غواصی، جت‌اسکی، اسکی روی آب و... که به دلیل شاد و مفید و مهیج بودن، طرفداران پروپاقرصی دارد و در تمام دنیا هم به شکل رشته‌های ورزشی دنبال و مسابقات مختلفی هم با این عناوین برگزار می‌شود. امروز با توجه به نزدیک شدن فصل گرم تابستان، پرونده زندگی سلام به مرور ورزش‌ها و تفریحات متنوع آبی اختصاص دارد. با بعضی‌هایش حتما آشنا هستید و برخی را هم ممکن است نشناسید؛ دلیل این ناشناخته بودن این است که یک‌سری تفریحات و ورزش‌های مهیج در سال‌های اخیر وارد ایران شده و دلیل گران‌قیمت بودنشان هم همین وارداتی بودن و تجهیزات خاصشان است. با ما همراه باشید تا از جزئیات این دنیای هیجان‌انگیز مطلع شوید.



اسکی روی آب

تفریح عاشقان سرعت

کجا؟ تهران، مشهد، انزلی، بوشهر، کیش و قشم

هزینه؟ بین ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان
اگر دنبال یک تفریح آبی هستید که حسابی آدرنالین خونتان را بالا ببرد، حتما اسکی روی آب(کیبل اسکی) را امتحان کنید. در این تفریح، تخته‌های مخصوصی به پایتان بسته می‌شود و با کابل‌هایی که در دست‌ها یتان قرار می‌گیرد، توسط یک قایق، حدود ۳۰ کیلومتر روی آب کشیده می‌شود. اسکی روی آب به درد آدم‌های عاشق سرعت می‌خورد چون قایق‌های کشنده، ۲۰ تا ۶۰ کیلومتر سرعت دارند! این تفریح را همه می‌توانند امتحان کنند ولی برای کسانی که قدرت بدنی و عضلانی بالاتری دارند، بهتر است. اسکی روی آب نیاز به توانایی خاصی ندارد و تمام افراد بالای ۷ سال، به خصوص نوجوانان و جوانان با آموزش ساده، می‌توانند آن را تجربه کنند. اگر گذرنا به سواحل دریای خزر یا سواحل خلیج فارس افتاد، می‌توانید این ورزش و تفریح مهیج را تجربه کنید.



پدل برد؛ رو تخته‌پاره بر موج

کجا؟ جزیره کیش
یکی از جدیدترین تفریحات آبی که در جزیره کیش قابل دسترس است، «پدل برد» است. پدل برد تخته‌ای کوچک است که روی آن می‌ایستید و روی آب‌ها پارو می‌زنید. پدل بردها از جنس فایبر گلس، فایبر کربن، چوب بامبو و پی وی سی و مدل بادی است. برای افرادی که مبتدی هستند و برای اولین بار قصد دارند سوار پدل برد شوند، مدل «فلت واتر» از بقیه بهتر است. این مدل از پدل بردها به دلیل عرض و وزن بیشتر، پایداری بالاتری دارند و افراد مبتدی می‌توانند به همراه کودک، سوار آن شوند و مدت زمان بیشتری روی آب بمانند.



پاراسِل؛ چتربازی روی آب

کجا؟ سواحل دریای خزر، سواحل کیش
هزینه؟ بسته به نوع زمان، بین ۶۰ تا ۹۰ هزار تومان

پاراسِل ورزشی تفریحی است؛ ورزشی آبی و هوایی! در این تفریح، بعد از سوار شدن بر قایق، توسط افراد مجرب به تجهیزات چتر متصل می‌شوید و با حرکت قایق، چتر شما کم کم اوج می‌گیرد و بالا می‌رود. چتر پاراسل در ارتفاع ۱۵ تا ۳۰ متر بالاتر از سطح دریا قرار می‌گیرد تا بتوانید مناظر زیبایی دریا و ساحل را تماشا کنید. بعد از ۱۰ دقیقه قایق به ساحل نزدیک می‌شود و چتر به آرامی در محدوده‌ای مشخص فرود می‌آید و خطری ندارد. پاراسل به نسبت تفریحاتی مثل جت اسکی یا اسکی روی آب، گران‌قیمت‌تر و جدیدتر است. برای تجربه پاراسل فقط باید جلیقه نجات بپوشید و به چتر متصل شوید. شاید در نگاه اول، پاراسل کمی ترسناک به نظر برسد اما دیدن مناظر اطراف دریا از آسمان، خاطره منحصربه‌فردی است. پاراسل‌ها به ۳ دسته ۱ تا ۳ نفره تقسیم می‌شوند و ناگفته پیداست که لذت پاراسل‌های گروهی بیشتر است.



فلای بورد؛ فرار از جاذبه زمین

کجا؟ جزیره کیش
هزینه؟ ۱۳۰ هزار تومان برای هر نفر
در بین تفریحات آبی که نام بردیم، بدون شک فلای بورد یکی از مهیج‌ترین‌ها محسوب می‌شود. این تفریح آبی جذاب در حال حاضر در اسکله‌های آبی کیش برای امتحان شدن در دسترس است. در فلای بورد، قبل از سوار شدن، نیم ساعت به شما آموزش داده می‌شود. سپس شیلنگی از یک جت اسکی به زیر پاهایتان نصب می‌شود و با پمپاژ و فشار آب، روی هوا معلق می‌شوید و ۱۲ متر بالا می‌روید. هنگام اوج گرفتن فلای بورد، علاوه بر امکان چرخش و مانور، حفظ تعادل سخت می‌شود چون فرد، شبیه فرار از جاذبه را تجربه می‌کند!



جت اسکی

کلاسیک‌ترین تفریح آبی

کجا؟ همه سواحل و دریاچه‌های مصنوعی ایران

هزینه؟ بسته به مدت‌زمان بین ۲۵ تا ۱۰۰ هزار تومان
کلاسیک‌ترین و معروف‌ترین تفریح آبی، جت اسکی است. جت اسکی نوعی موتور شبیه قایق‌های کوچک یک یا دو نفره است که به شما این امکان را می‌دهد با سرعت زیاد روی موج‌ها حرکت کنید. جت اسکی ۱۰ سال است که وارد ایران شده و در حال حاضر در تمام اسکله‌ها، سواحل و حتی دریاچه‌های مصنوعی شهرهای مختلف (مثل دریاچه چیتگر و دریاچه مصنوعی فشافویه در جنوب تهران) برای تفریح و سرگرمی وجود دارد. جت اسکی را خودتان می‌رانید، برای همین قبل از سوار شدن باید آموزش کوتاهی ببینید. این ورزش، یکی از پرطرفدارترین ورزش‌های آبی بین جوانان است.



بیگ بال

معلق ماندن در حباب بادی

کجا؟ تهران، شیراز، کیش
هزینه؟ ۱۰ هزار تومان برای هر نفر
یکی دیگر از تفریحات آبی شاد و جالب «بیگ بال» است. در تفریح بیگ بال، شما به داخل توپ‌های بزرگ حباب ماندنی می‌روید و روی آب حرکت می‌کنید. این تفریح به شکل گروهی و خانوادگی مهیج‌تر است و از آنجا که داخل توپ‌ها می‌روید، به تجهیزات خاصی نیاز نیست. در حال حاضر در پارک‌های آبی و شهرهای بزرگ برخی شهرها و در جزیره کیش و روی آب‌های خلیج فارس می‌توانید بیگ بال را امتحان کنید.



قایق سواری؛ هیجان روی آب

کجا؟ رودخانه‌ها و سواحل ایران
هزینه؟ بسته به نوع قایق، بین ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومان

قایق سواری یک ورزش آبی تخصصی است که به دو دسته «کایاک» و «کانو» سواری تقسیم می‌شود. این قایق‌های کوچک، قابلیت حرکت در آب‌های آرام یا خروشان را دارند. علاوه بر این‌ها رشته «رفتینگ» هم هست که روی رودخانه‌های خروشان انجام می‌شود. در حال حاضر این ورزش و تفریح روی رودخانه‌های خروشان برخی شهرهای ایران مثل رودخانه ارمند در چهارمحال و بختیاری، سفیدرود گیلان، کرج، لرستان و اصفهان انجام می‌شود. در مجموعه فشافویه تهران هم امکان قایق سواری وجود دارد که معمولاً برای هر نفر از ۱۵ هزار تومان شروع می‌شود. همین‌طور در سواحل دریای خزر و سواحل خلیج فارس هم امکان قایق سواری موتور می‌فراهم است.



اسکوتر زیر دریایی

تازه وارد جذاب

کجا؟ جزیره کیش
هزینه؟ ۴۵ هزار تومان برای هر نفر
شاتل سواری، تیوب سواری روی آب است. شاتل‌ها، تیوب‌های بادی هستند که می‌توانید بعد از پوشیدن جلیقه نجات و کلاه محافظ در آن بنشینید. این تیوب‌ها به قایق‌های پرسرعتی متصل می‌شوند که شما را روی سطح آب می‌کشند. معمولاً برای شاتل سواری لازم است که تنها نباشید، چون امکان پرتاب شدن از تیوب وجود دارد. امکان شاتل یا تیوب سواری روی آب، در حال حاضر در جزیره کیش وجود دارد.



غواصی تفریحی؛ تجربه شنا

کنار ماهی‌های خلیج فارس

کجا؟ تهران، کیش
هزینه؟ ۶۵ هزار تومان برای ۲۰ دقیقه
غواصی ۱۰ سالی است که وارد ایران شده و اکنون این تفریح مهیج، یکی از جاذبه‌های مهم گردشگری جزیره کیش محسوب می‌شود. در حال حاضر امکان ورزش غواصی برای همه مسافران و گردشگران کیش فراهم است و برای کسانی هم که فقط می‌خواهند غواصی تفریحی را تجربه کنند، سایت‌های کم عمقی ایجاد شده است. اگر قصد داشته باشید غواصی تفریحی را تجربه کنید، تجهیزاتی مثل باله‌های غواصی(فین)، ماسک غواصی و لوله تنفس بر سطح آب(استورکل) را در اختیاران قرار می‌دهند. از مزیت‌های این تفریح، شناکردن در کنار انواع ماهی‌هاست که به دلیل تنوع گونه‌های آبیان خلیج فارس، می‌تواند یکی از منحصر به فردترین تجربه‌های زندگی تان باشد. البته آموزش غواصی در بسیاری از کلانشهرها وجود دارد اما آموزش جای غواصی را نمی‌گیرد.



شاتل؛ تیوب سواری سرعتی

کجا؟ جزیره کیش
هزینه؟ ۴۵ هزار تومان برای هر نفر
شاتل سواری، تیوب سواری روی آب است. شاتل‌ها، تیوب‌های بادی هستند که می‌توانید بعد از پوشیدن جلیقه نجات و کلاه محافظ در آن بنشینید. این تیوب‌ها به قایق‌های پرسرعتی متصل می‌شوند که شما را روی سطح آب می‌کشند. معمولاً برای شاتل سواری لازم است که تنها نباشید، چون امکان پرتاب شدن از تیوب وجود دارد. امکان شاتل یا تیوب سواری روی آب، در حال حاضر در جزیره کیش وجود دارد.



شنا کن، خنک شی

کجا؟ در همه شهر و شهرستان‌های ایران
هزینه؟ بین ۱۰ تا ۲۵ هزار تومان
رفتن به استخرها و پارک‌های آبی در برنامه ثابت برخی برای فرار از خستگی‌های روزمره وجود دارد. اما با گرم شدن هوا، تعطیلی مدارس و برگزاری کلاس‌های آموزشی شنا در تابستان، استخرها از بقیه ایام سال شلوغ‌تر می‌شود. در بسیاری از شهرهای بزرگ و شهرستان‌ها، استخرهای متفاوتی با امکانات متنوع برای مراجعه همه گروه‌های سنی وجود دارد. بلیت استخرها معمولاً قیمت مناسبی دارد و بیشتر خانواده‌ها می‌توانند از خدمات این مراکز استفاده کنند. معمولاً با بلیتی که برای استخر تهیه می‌کنید، می‌توانید از سونا، جکوزی و حوضچه‌های آب گرم و سرد هم استفاده کنید. اما برای استفاده از خدمات دیگر این مجموعه‌ها مثل ماساژدرمانی، حمام ترکی و... باید هزینه‌ای مجزا پرداخت کرد.



آب‌بازی و هیجان

کجا؟ در شهرهای بزرگ ایران
هزینه؟ بسته به مدت‌زمان و امکانات مورد استفاده، بین ۱۱ تا ۱۰۰ هزار تومان
چند سالی است که پارک‌های آبی متنوعی در شهرهای بزرگ ایران احداث شده است که طرفداران زیادی دارد. در پارک‌های آبی معمولاً امکانات سرگرم‌کننده ای مثل سرسره‌های مختلف آبی(پیچشی، سرعتی، موجی)، ساحل با موج مصنوعی، سونا، جکوزی، رودخانه‌های آرام و محوطه بازی مخصوص کودکان وجود دارد. فقط باید توجه کنید که گاهی پارک‌های آبی، فضای مساعدی برای انتقال آلودگی و بیماری‌ها هستند و هر چقدر تعداد مراجعه‌کنندگان به استخرها و مجموعه‌های آبی بیشتر باشد، لزوم توجه به نکات بهداشتی هم بیشتر است.