



Nishani ya kuogelea.

Nishani hii ipo katika kundi la maburudisho na michezo, huwakilishwa kwa rangi ya kijani



By: Yusuph Mwasiposya

Utangulizi

Kuogelea ni nini?

Kuogelea ni kitendo cha kujongea ndani ya maji kwa kutumia miguu na mikono pasipo kutumia kifaa kingine chochote.

kuogelea kwaweza kuwa ni kwa malengo Fulani au kwa maburudisho tu

"muogeleaji anayeweza kutengeneza mawimbi makubwa anakwenda haraka zaidi."

Watu wa ulaya ni warefu 3% zaidi ya watu wa Afrika mgharibi, na hii huwapa uwezo zaidi kwa 1.5% ya kasi wakati wa kuogelea.



Historia

- Kuogelea ni kitendo kinachofahamika toka zamani sana; historia inaonesha kuwa kuogelea kupo toka miaka 7,000 iliyopita.
- Rejea mbalimbali kutoka mwaka 2000 BC. Rejea za mwanzo kabisa ukijumuisha Gilgamesh, Iliad, Odyssey, Beowulf,
- Hata Biblia takatifu (Ezekiel 47:5, matendo 27:42, Isaya 25:11) huelezea matukio ya kuogelea
- Katika mwaka 1538, Nikolaus Wynmann, professor wa kijeruman, aliandika kitabu cha kwanza kuhusu kuogelea, *The Swimmer or A Dialogue on the Art of Swimming*.
- Mashindano ya kuogelea katika ulaya yalianza miaka ya 1800, na walitumia sana mtindo wa breaststroke.
- Katika mwaka 1873 John Arthur Trudgen alianzisha trudgen kwa mashindano ya kuogelea huko magharibi, baada ya kuiga mtindo wa front crawl uliotumiwa na wamarekani wazawa.

Historia

- Kutokana na waingereza kuukataa mtindo wa splashing, Trudgen alianzisha mtindo wa scissor kick badala ya front crawl's flutter kick.
- Kuogelea ni miongozi mwa michezo ya kiulimwenguni iliyoanzishwa zamani sana (1896 Athene).
- Katika mwaka 1902 Richard Cavill alianzisha front crawl kwa ulimwengu wa magharibi.
- Katika mwaka 1908, umoja wa kuogelea duniani ulianzishwa na kupewa jina la **Fédération Internationale de Natation (FINA)**.
- Mtindo wa Butterfly ulianzishwa miaka ya 1930

Kuogelea kama ajira

- Ajira:** Kuna baadhi ya ajira humlazimu mtu kuwa muogeleaji. Mfano, watafutaji wa lulu hulazimika kuzama ndani ya maji kama wafanyavyo wavuvi wa mishale.
- Uokoaji:** Kuogelea husaidia kuwaokoa waogeleaji wengine. Katika baadhi ya ruchi kuna watu ambao ni maalum kwa uokoaji wa watu waliotiziwa na maji mfano Marekani.
- Uchunguzi wa kisayansi:** Kuogelea hutumiwa na watu wanaochunguza maisha ya viumbe wanaoishi ndani ya maji, ili kuona mimea, wanyama na mazingira yao inawalazimu kuogelea ili kufika katika mazingira hayo.
- Madhumuni ya kijeshi.** Kuogelea hutumika kufika katika maeneo mbalimbali, kukusanya taarifa za kijeshi, kuvamia, au kuondoka katika eneo fulani.
- Kuogelea ni fani.** Makampuni mengi huwafadhili waogeleaji kwa ajili ya michezo ya kimataifa. Fedha na zawadi nyinginezo hutolewa kwa waogeleaji wanaovunja rekodi mbalimbali, hii huwasaidia waogeleaji kupata vipato na kuendesha maisha yao ya kila siku.



Mitindo ya kuogelea (Styles au strokes)

- Mitindo mbalimbali hufaa kwa kuogelea kwa maburudisho.
- Wengi wa waogeleaji wa maburudisho hupenda kutumia mtindo unaofanya kichwa kuwa nje ya maji wakati mwili ukiwa ndani ya maji.
- Breaststroke, side stroke, head up front crawl na dog paddle ni mitindo ambayo hutumika sana kwa maburudisho.
- Mitindo ya out-of-water arm recovery of freestyle au butterfly hupunguza ukinzani wa maji na kumfanya muogeleaji kuwa na kasi kubwa.
- Inawezekana kuogelea kwa kutumia miguu pekee bila mikono au mikono pekee yake bila miguu.
- Lakini mitindo huu hutumika kwa madhumuni maalumu, kama vile mafunzo, au mazoezi ya kuogelea,



Faida za kuogelea

- Mwili huweza kuendana na mabadiliko ya mazingira kwa kuwa huweza kukaa kwenye joto na baridi kwa wakati mmoja
- Huweka sawa mapigo ya moyo na mzunguko wa damu.
- Huongeza ufanisi wa mfumo wa upumua. Hii ni kwa sababu unapoogelea, utazoeza mfumo wako wa hewa kutumia oksijeni yako kwa ufanisi, na utakuwa na uwezo mkubwa wa kutunza oksijeni
- Huweka mwili katika muonekano mzuri
- Huimarisha misuli: hii ni kwa sababu, kuogelea hujumuisha mazoezi ya mwili wote kwa ujumla.

Hatari za kuogelea

Pamoja na faida zinazopatikana kwa kuogelea, pia kuna hasara zinazotokana na kuogelea

- Kuzama majini: hii husababishwa na mojawapo ya sababu zifuatazo
 - Kuingiwa hofu, hasa pale mtu anapoanza kuogelea anapokutana na hali inayotia hofu
 - Kuchoka: hii hutokana na mtu kukosa kuwa na uwezo wa kuendelea kupiga mbizi
 - Hypothermia, hii hutokea pale mtu anapoteza joto lake la mwili kutokana na kukaa kwenye maji baridi kwa muda
 - Maji ya chumvi yanayoweza kusababisha shida ya kupumua na hyperventilation.

Katika maeneo yote ya kuogelea ni vema kukawa na vifaa vya uokoaji pamoja na watu walio na uwezo mzuri wa uokoaji, ikiwa hakuna vitu hivyo ni bora kutoogelea katika eneo hilo kabisa.

Kuogelea: mchezo binafsi

Kuogelea ni mchezo binafsi, hauhitaji timu Kamana ilivyo kwenye mpira wa miguu, pete au mpira wa kikapu



Hata katika mashindano, kushinda au kushindwa kwa kuogeleaji, hutokana na juhudi yake mwenyewe.

Kanuni za kuogelea

- Usiruke kwenye maji yenye kina kifupi
- Kama huna uhakika kama unaweza kuogelea kwenye kina kirefu, usiende au vaa boya
- Usiokoe mtu anayezama pasipo kufuata kanuni
- Usiogelea peke yako, jitahaidi muwe angalau wawili
- Usiruke katika maji ikiwa kuna mtu karibu na sehemu ya kurukia
- Ikiwa unaona joto la mwili linapungua, toka nje ya maji na upate joto tena
- Usiruke kwenye maji ikiwa hujui kanuni za kurukia kwenye maji
- Kama kuna majeruhi yeyote jitahidi kuita mtu mzima ili atoe msaada

Kumsaidia aliyezama majini

- Kama mgonjwa anapumua usimfanyie huduma ya pumzi, huduma ya pumzi hufanywa ili kumsaidia mgonjwa asiyeweza kupumua ili apumue mwenyewe.
- Kunja kichwa na kuinua kidevu (head-tilt chin-lift), mgonjwa hawezi kufanya hivi mwenyewe, hivyo ni lazima uendelee kumshika kwa mtindo huo ili kumsaidia
- Iminye pua ya muathirika
- Weka mdomo wako juu yake, na kisha mpulizie upepo. Usipulizie upepo Zaidi ya sekunde 2 ili kuzuia upepo huo usije ukaingia tumboni

Kumsaidia aliyezama majini

- Baada ya kufanya hivyo anza kumminya kifuani ikiwa umefundishwa kufanya hivyo, na ikiwa bado basi jitahidi kuendelea kumpulizia upepo kila baada ya sekunde 5
- Kama hali ya mgonjwa imekuwa afadhali, endelea kuweka katika kali ya ujoto na uhakikishe kupumua kwake hakubadiliki.
- Endelea kufanya hivyo mpaka ambulance ifike

