สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพูดถึงเรื่องว่ายน้ำนะครับ ว่ายน้ำเป็นกีฬาแรก ๆ ในสมัยตอนผมเด็ก ๆ เลยนะครับ ผมหัดว่ายน้ำตั้งแต่อายุประมาณ หกขวบนะครับผม ก่อนหน้านี้พ่อผมเคยพาผม ไปที่ห้วยตึงเฒ่านะครับ เป็นทะเลสาบในเชียงใหม่นะครับผม พ่อผมพาผมไปที่จุดลึก ๆ นะครับผม แล้วก็อุ้มผมเอาไว้ แต่ว่าผมกลัวมาก กลัวผมจะจมนะครับ ก็เลยร้องไห้ ตอนนั้นทำให้ผมรู้ว่า ผมจำเป็นต้องหัดว่ายน้ำแล้วนะครับ คุณพ่อคุณแม่พาผมไปซื้อกางเกงว่ายน้ำนะครับ คือมันจะมีกางเกงสวย ๆ เป็นลายเด็ก ๆ นะครับผม แล้วก็ซื้อแว่นตาว่ายน้ำ แล้วก็หมวกว่ายน้ำนะครับ อุปกรณ์ต่าง ๆ ผมมีพร้อมมากเลยนะครับ และสุดท้ายที่ขาดไม่ได้ก็คือโฟมว่ายน้ำนะครับ วันแรกที่ผมไปเรียนว่ายน้ำนะครับ ผมไปว่ายน้ำที่อนุบาลลานนานะครับ เป็นที่สำหรับเด็กๆ ฝึกว่ายน้ำนะครับ พ่อผมลงทะเบียนเป็นคอร์สนะครับ ประมาณหนึ่งเดือน ราคาประมาณพันกว่าบาทนะครับเพราะว่าเราต้องจ้างโค้ชมาคอย เอ่อ..สอนเราว่ายน้ำนะครับ โค้ชของผมเป็นผู้ชายตัวสูง ๆ นะครับ ผิวเข้ม ๆ ดำ ๆ หน้าตาน่ากลัวมากเลยนะครับ วันแรกที่ผมเห็นโค้ชผมก็ร้องไห้แล้วนะครับ ที่สระว่ายน้ำเนี่ย เขาจะแบ่งออกเป็นสองส่วนนะครับ คือส่วนของผู้ใหญ่แล้วก็ส่วนของเด็กนะครับ ส่วนของผู้ใหญ่จะลึกกว่าส่วนของเด็กนะครับ ประมาณสามเมตรนะครับ แต่ว่าส่วนของเด็กก็ตื้นมากเลยนะครับ แต่ว่าสำหรับผมในตอนนั้นถือว่าลึกนะครับ เพราะว่าท่วมหัวผมเลย ก่อนที่เราจะว่ายน้ำเนี่ย เราจะต้องเปลี่ยนเสื้อก่อนนะครับ เขาจะมีห้องให้เราเปลี่ยนเสื้อและก็อาบน้ำนะครับ เราจะต้องทำตัวให้อุณหภูมิในร่างกายเนี่ย ปรับก่อนนะครับ ไม่ใช่จู่ ๆ เราจะไปโดดลงน้ำเลยนะครับ เขาต้องมีการวอร์มร่างกาย วอร์มอุณหภูมิในร่างกายก่อนนะครับ หลังจากที่ผมอาบน้ำเสร็จ ผมก็ตรงไปที่สระเด็กเลยนะครับ โค้ชให้ผมเริ่มจากการวอร์มก่อนนะครับ เขาจะให้เรากางขาออก แล้วก็เอามือเนี่ยไปแตะปลายเท้านะครับ ทำอย่างงี้ไปเรื่อย ๆ จน เอ่อ..เส้นเอ็นมันเข้าที่เข้าทางนะครับ จากนั้นก็เป็นท่ายืนตัวตรงนะครับ แล้วก็เอามือทั้งสองข้างเนี่ย ยกขึ้นแนบหูนะครับ และก็เอาปลายนิ้วนะครับไปแตะกับปลายเท้า แต่ว่ามันยากมากนะครับ เพราะว่าผมยังทำไม่ถึงเลย เหตุผลที่เราจะต้องยืดเส้นยืดสายก่อน ก็เพราะว่าถ้าเกิดเราลงน้ำไปโดยที่เส้นเอ็นของเราเนี่ย ยังตึงอยู่ มันจะทำให้เราเป็นตะคริวในน้ำได้นะครับ ตะคริวก็คืออาการเกร็งของกล้ามเนื้อและก็เส้นเอ็นนะครับ มันจะทำให้เราปวดมากและก็ไม่สามารถขยับขาได้นะครับ หลังจากที่เราวอร์มแล้วนะครับ เราก็จะลงไปแช่น้ำนะครับ ให้อุณหภูมิมันปรับตัวนะครับ ในระหว่างนี้โค้ชจะอนุญาตให้เราเดินไปเดินมาได้นะครับ เพื่อทำความคุ้นเคยกับสระว่ายน้ำ ผมได้เตรียมโฟมเอาไว้ส่วนตัวแล้วนะครับ มันจะเป็นอุปกรณ์ที่ทำให้เราลอยน้ำได้นะครับ และสามารถทำให้เราไปเล่นน้ำในสระลึกได้ หลังจากที่เราคุ้นเคยกับสระว่ายน้ำแล้ว โค้ชก็เริ่มที่จะฝึกสอนเราแล้วนะครับ เขาจะให้ผมเริ่มจากการกลั้นหายใจในน้ำก่อนนะครับ เพื่อให้เราดำน้ำเป็น ตอนนี้ผมจะต้องใส่แว่นตานะครับ เพราะถ้าเกิดเราไม่ใส่เนี่ย ตาเราจะแดงได้นะครับ เพราะว่าในน้ำมันจะมีคลอรีนอยู่ คลอรีนคือสารที่เขาใส่เพื่อฆ่าเชื้อโรคนะครับ ถ้าเกิดเราใส่ลงไปแล้วเนี่ย น้ำจะใสและก็ดูสะอาดนะครับ หลังจากที่ผมใส่แว่นตาเสร็จแล้ว ผมก็ก้มหัวลงไปในน้ำนะครับ เอาหน้าดำลงไปในน้ำเลย ความรู้สึกแรกที่ได้ดำน้ำก็คือ มันน่ากลัวมากนะครับ เพราะว่าเรารู้สึกว่าเราหายใจไม่ออก เหมือนคนใกล้ตายนะครับ แต่ว่าเราจะต้องกลั้นหายใจให้ได้นานที่สุดนะครับ เพื่อทำให้ปอดเราขยาย โค้ชให้ผมเริ่มจากสิบวินาทีก่อน ผมก็เริ่มทำนะครับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ แล้วก็เอาหน้าขึ้นมาได้เลย ผมรู้สึกเหมือนกับรอดตายแล้วนะครับ เรามีอากาศหายใจแล้ว โค้ชจะให้เราทำอย่างงี้ไปเรื่อย ๆ นะครับ จนกว่าเราจะชินกับการดำน้ำ หลังจากที่เราเริ่มชินแล้ว โค้ชก็จะปรับเวลาเป็นสิบห้าวินาที ยี่สิบวินาที ยีบห้าวินาที เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นะครับ ผมรู้สึกว่าปอดของผมมันขยายใหญ่ขึ้นนะครับ ผมหายใจได้นานขึ้นและก็ลึกขึ้นด้วย หลังจากที่เราฝึกกันเสร็จแล้วโค้ชจะอนุญาตให้เราไปเล่นน้ำได้นะครับ ผมก็ดีใจมากที่เลิกเรียนแล้วนะครับ ก็เอาโฟมเนี่ย ไปตีน้ำเล่นเหมือนเดิมนะครับ