

15 základních pravidel pro bezpečnější volné potápění

1. Volně se potápějte vždy ve dvojici.
2. Nikdy nepoužívejte hyperventilaci (zrychlené dýchání).
3. Vždy sebou mějte signální bójku (se správným praporkem).
4. Během potápění nikdy nemějte v ústech šnorchl.
5. Nikdy neprovádějte příliš násilné vyrovnávání tlaku.
6. Mezi ponory si vždy dostatečně odpočiňte.
7. Používejte zátěž, která vás netáhne dolů příliš silně (pozitivní vyvážení v posledních 10 metrech).
8. Dávejte pozor na dehydrataci, pijte málo, ale často – i když necítíte potřebu se napít.
9. Nepotápějte se volně na lačný žaludek, ale ani po těžkém jídle.
10. Vždy provedte nějaké rozcvičovací ponory, ne však hlouběji než 5 metrů.
11. Naslouchejte svému tělu a jeho potřebám.
12. Absolvujte kurz volného potápění vedený kvalifikovaným instruktorem.
13. Nejméně jednou ročně se nechte důkladně zdravotně vyšetřit.
14. Respektujte místní předpisy (omezení v přírodních parcích atd.).
15. Vždy sebou mějte nějaký komunikační prostředek (mobil, rádio VKV atd.).

Podrobnější rozvedení těchto “15 pravidel”

1. Nejčastější a nejobávanější nehodou při volném potápění je ztráta vědomí (black out) a nejlepší způsob, jak jí předejít, je znát a respektovat základní pravidla pro volné potápění, stále si uvědomovat své vlastní možnosti a dobře znát své tělo a jeho potřeby i signály. Téměř všechny ztráty vědomí lze vyřešit bez vážných následků, pokud máte sebou a u sebe potápěčského kolegu, který vám pomůže vyzvednutím obličeje nad vodu a poskytnutím pomoci, dokud se vám znovu nevrátí vědomí.
2. Zrychlené dýchání (hyperventilace) znamená provádění série vdechů a výdechů, aby se snížilo množství oxidu uhličitého přítomného v krvi. Člověk věnující se volnému potápění si toto musí neustále uvědomovat, protože je nucen neustále “naslouchat” dýchacím stimulům a reagovat na ně. Hyperventilace nezvyšuje množství kyslíku v krvi a proto není pro volné potápění vhodná. Stačí pouze několik násilných vdechů (dokonce jen 6 až 7) a již dochází k následkům zrychleného dýchání, tedy k účinkům, které při normálním dýchání nezažíváme (při používání celé bránice za přirozeného rytmu). Jestliže během dýchání pocítíte brnění rukou a tváře nebo nějaké jiné příznaky hyperventilace, přerušete přípravu na ponor a počkejte několik minut, než se začnete znovu volně potápět.
3. Zdá se to neuvěřitelné, ale úder způsobený člunem je nejpravděpodobnější nebezpečí hrozící volným potápěčům, protože na rozdíl od potápěčů s rebreatherem při přístrojovém potápění, volní potápěči setrvávají před ponorem dlouho na hladině. I když se bójím zpravidla nevěnuje dostatečná pozornost, přesto jsou jediným prostředkem signalizujícím naši přítomnost na daném místě. A když tam je i člun s praporkem upozorňujícím na potápěče v této oblasti, snižuje se tím významně nebezpečí takové nehody.
4. Se šnorchlem v ústech na konci volného ponoru, když nutně potřebujeme naplnit plíce kyslíkem, musíme vydechnout právě v okamžiku, kdy nejvíce potřebujeme dostat do plic kyslík. Má-li se šnorchl vyprázdnit, je jedinou možností provést intenzivní výdech. Nedávné výzkumy prováděné

s volnými potápěči za použití srdeční nukleární magnetické rezonance (NMR) prokázaly, že existují důležité fyziologické důvody, kvůli kterým je nutno se vyhnout právě intenzivnímu výdechu na konci volného ponoru. Navíc, kdyby došlo ke ztrátě vědomí, dostane se šnorchem voda do dýchacích cest.

5. Vyrovnávání by měl být celkem jednoduchý postup, který nastane bez příliš velkého úsilí a když k němu nedojde, pak je pravděpodobné, že nějaké akutní nebo chronické problémy zabránily otevření Eustachovy trubice, skrze kterou se musí vzduch dostat do oblasti středního ucha. Násilné vyrovnávání tlaku může způsobit barotrauma s možným nebezpečím protržení bubínkové membrány a hrozí dokonce ještě větší nevratné poškození vnitřního ucha s trvalými problémy se sluchem.
6. Setrvání na hladině dvakrát déle než byla délka ponoru (nebo třikrát déle při hlubších ponorech) umožňuje organizmu plnou regeneraci před dalšími ponory, čímž se zabrání i velmi specifickým stavům známým jako "Taravana." Zatím se sice neví, jak dalece souvisí regenerace se správným oxyličením nebo s eliminací toxických látek a dusíku nashromážděných v tkáních v hloubce, ale dvojitě/trojitě dlouhé setrvání na hladině se zdá být dobrým opatřením.
7. Poslední metry vzestupu k hladině jsou nejtěžší, pokud nejsme dobře vyvážení; při pozitivním vyvážení se vystoupá snadno i v posledních metrech, právě v těch nejtěžších.
8. Ponoření těla do vody vyvolává uvolnění natriuretického hormonu, což způsobuje urinaci a následnou žízeň. Musíme pít hlavně během dlouhých harpunářských výletů, i když k tomu nepociťujeme potřebu, protože dehydratace snižuje naši schopnost dosahovat hloubek, na které jsem jinak zvyklí.
9. Volné potápění znamená velkou spotřebu energie a bílkovin, proto se hlavně při dlouhých rybářských výpravách doporučuje občas se na několik minut zastavit, odpočinout si a dodat tělu nějakou energii - nejlépe formou lehkého jídla obsahujícího uhlovodíky (před volným potápěním se má přijmout menší množství potravin odvozených z obilovin a bohatých na živiny). Když trvá výlet spojený s volným potápěním déle než 2 hodiny, je nutné tělo podpořit stejným druhem potravin, ale v malých dávkách. Trávení však vyžaduje hodně krve v trávicím traktu, což snižuje bezpečnost během prováděných ponorů.
10. Jako u každé sportovní činnosti, platí i zde, že se před zahájením vlastní činnosti musí tělo na ni připravit, tj. rozvíčet se, přičemž u volného potápění k tomu patří i postupná adaptace na tlak. Doporučuje se provést několik ponorů (maximálně 3 až 4) do hloubky asi 5 metrů, aby si plíce zvykly na jiný tlak krve typický pro volný ponor (tzv. posun krve). Takové rozcvičení významně snižuje problémy s hemoptýzou (vykašlávání, chrlení krve), kterým někdy musí volní potápěči čelit.
11. Jste-li unaven, máte-li problémy s výstrojí nebo začínáte dostávat křeče, okamžitě ukončete volné potápění a/nebo rybářský výlet... U moře to je zpravidla velice příjemné, např. se můžete i trochu opalovat.
12. V kurzu volného potápění se naučíte základní pravidla pro bezpečné volné potápění a také tam získáte mnoho nových přátel, s kterými se pak můžete věnovat této činnosti společně.
13. Dodržování místních ekologických předpisů je zásadně důležité pro všechny, kdo chtějí poznávat přírodu pod vodou.
14. Při důkladné zdravotní prohlídce se zjistí, zdali nemáte nějaké srdeční, dýchací nebo metabolické problémy, což by mohlo být pro volné potápění nebezpečné.
15. Při takové návštěvě lékaře se rovněž zkontrolují uši, tedy ta část těla, která je při potápění vystavena tlaku. Pro bezpečné potápění musíte mít naprosto zdravé uši. Pro případ nehody je důležité mít možnost rychle se dovolat pohotovostní záchranné služby. Připomínáme, že na volném moři nemusí být vždy dostupný signál pro mobilní telefon. Nejlepším způsobem je

komunikovat prostřednictvím rádia VKV. A vždy mějte po ruce nejdůležitější telefonní čísla pro vodní sporty (např. tel. č. pobřežní hlídky, Helpline DAN, frekvenci rádia VKV atd.).