

# Doporučené postupy pro scuba potápění a volné potápění během jednoho dne

## Jaká jsou nejnovější doporučení DAN pro přístrojové a volné potápění během jednoho dne?

### V PŘÍPADĚ VOLNÉHO POTÁPĚNÍ PŘED PONORY SCUBA

Správný postup se zvolí podle toho, jak náročný je ponor bez přístroje a do jaké je veden hloubky. Pokud se jedná o ponor do malých hloubek, při kterém nepodstupujete významnou fyzickou zátěž, můžete se následně potápět s přístrojem bez větších obav. Čím více ponorů se zadržným dechem však provedete, tím obtížnější může být opakované vyrovnávání tlaků v uších. Na druhé straně pokud podniknete hluboký a náročný ponor bez přístroje, je třeba od následujícího ponoru s přístrojem dodržet delší časový odstup. Pokud se potápíte se zadržným dechem pouze 2-3 krát do hloubky 12 až 15 metrů, stačí, když před následným přístrojovým ponorem počkáte 30-60 minut. Pro hlubší a náročnější ponory bez přístroje (které jsou běžné např. při lovení ryb pomocí oštěpu) platí, že interval před následným přístrojovým ponorem musí být daleko delší. Pro přesnější doporučení není v současné době k dispozici dostatek dat.



### V PŘÍPADĚ VOLNÉHO POTÁPĚNÍ PO PONORECH SCUBA

Zcela jiná situace nastává, pokud se rozhodnete podniknout bezpřístrojový ponor potom, co jste se

potápěli s přístroji. Protože z předchozího ponoru již máte v těle plynové bublinky, hrozí nebezpečí při volném potápění i do malých hloubek. Není třeba zdůrazňovat, že volné potápění je fyzicky náročné a fyzická zátěž po potápění s přístrojem může zvýšit množství cirkulujících bublinek v těle. Možná méně zřejmá je skutečnost, že při volném potápění se cirkulující bublinky v žilní krvi scvrknou vlivem tlaku vody a mohou tak lehce projít plicním filtrem a dostat se do tepenné krve.



Za zmínku rovněž stojí, že i při samotném volném potápění, především pokud se potápíte do větší hloubky a opakovaně s velkým fyzickým vypětím, vzniká velké množství bublinek. Všichni jsme přece slyšeli o vrcholových bezpřístrojových potápěčích, jako jsou například držitelé rekordů, u kterých se rozvinuly neurologické příznaky i po jediném hlubokém ponoru. Tyto příznaky jsou srovnatelné s tím, co u scuba potápěčů nazýváme dekompresním onemocněním. Označují se jako [Taravana](#) a zahrnují celou škálu projevů od prostého pocitu na zvracení, závratí a bolesti hlavy, po velice vážné vizuální problémy a potíže s mluvením, paralýzu a v nejhorších případech i ztrátu vědomí a smrt.<sup>1</sup>

Netřeba zdůrazňovat, že zvyšovat množství bublinek v krvi není nikdy ku prospěchu. Je tedy prozíravé nepotápět se s přístrojem i bez přístroje ve stejný den, pokud jsou ponory dlouhé, hluboké, fyzicky namáhavé a vytvoří významné množství bublinek v krvi. Každý člověk je jiný a neexistují dva stejné případy, ale vždy je lepší být „až příliš“ opatrný, než riskovat.



Závěrem lze shrnout, že pokud se bez přístroje potápíte do hloubky větší než 15 metrů a vyvíjíte

namáhavou fyzickou aktivitu, jako třeba při lovení ryb pomocí oštěpu, je lepší nepotápět se s přístrojem a bez přístroje v jeden den. Pokud se jedná o dlouhé a hluboké ponory, tak ani dlouhé intervaly mezi nimi nezabrání přílišnému nashromáždění bublinek v těle a uvědomělý potápěč by se měl vždy raději tomuto riziku vyhnout.

Staňte se členem DAN a získejte řadu výhod, včetně odpovědí na všechny vaše otázky spojené s potápěčskou medicínou: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

---

#### LITERATURA

<sup>1</sup> [\*Detection of venous gas emboli after repetitive breath-hold dives: case report\*](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Vol. 43, No. 4