

# Equaleasy - boření mýtů o vyrovnávání tlaku při potápění

Antropologické studie na Homo subaquaticus ukazují, že členové tohoto druhu brzy a rychle zjišťují – i když to něco stojí –, že když jdou pod vodu, hrají jejich uši důležitou roli. Vůbec nejčastější nehodou pod vodou, ke které u tohoto druhu dochází, je barotrauma. Když však dojde na vytváření mýtů, zdá se, že nejbizarnější příběhy vytvořené příslušníky tohoto druhu se netýkají ani tak barotraumat, ale především toho, jak dalece plyny ovlivňují tělo, zejména mozek. Příběhy na téma vyrovnání tlaku a správné hygieny uší a nosu se zdají vzácné. Je možné, že nyní k tomu konečně dochází?

## **„V dnešní době jsou potápěči informováni velmi dobře, doslova žízňají po informacích“**

Dr. Cosimo Muscianisi, specialista na ORL, odborník na potápěčskou a hyperbarickou medicínu, a také vášnivý technický potápěč, nepochybuje: “ Soudě z jejich otázek a z terminologie, kterou používají, se na setkáních a konferencích setkáváme s velmi dobře informovanými potápěči.”

“Bohužel jsme občas svědky i některých špatných praktik mezi potápěči i nepotápěči. Někdy se někteří potápěči pokoušejí odstranit ušní maz a mazové ucpávky pomocí nevhodných nástrojů, jako jsou části párátok a tampony. Hluboké zasunutí špuntů do uší nebo pryžových částí sluchátek pak může vyžadovat zásah ušního specialisty, aby je odstranil.”

Opatrný potápěč si pravděpodobně nevloží do zvukovodu předměty, které by mohly trvale poškodit ucho, jako jsou klíče a krytky na pera. Ale i dr. Muscianisi byl svědkem toho, že existují lidé, kteří věří, že drobná drážka na bajonetu uzávěru, stejně jako drážka na klíčkách, je vhodná pro odstranění ušního mazu. Obecně řečeno, jako potápěči takové hlouposti zpravidla neděláme. Děláme však jiné chyby.



## Šedá oblast

Během počátečního výcviku potápěči obvykle získají základy o fyziologii potápění. Jejich znalosti se prohlubují s pokračujícím vzděláváním. Potápěč certifikovaný na základní úrovni se zřejmě bude bát porušit pravidla a asi se nepůjde potápět s rýmou nebo zánětem dutin. A co víc, protože se potápěči základní úrovně většinou řídí posvátnými instrukcemi uvedenými v jejich potápěčských příručkách, které výslovně varují, že reverzní blok by mohl způsobit mnohem větší problém než samotné odvolání ponoru, vyhýbají se tito potápěči používání nosních dekongestantů za každou cenu. Na druhou stranu potápěčský profesionál může v případě potřeby užívat deriváty efedrinu nebo jiné perorálně podávané vazokonstrikční látky pro jejich dlouhodobý účinek, a to navzdory (někdy záměrně ignorovaným) různým vedlejším účinkům, které jsou s potápěním neslučitelné.

Posílení určitými zkušenostmi (tzv. "jak už jsem to kdysi zažil"), profesionální potápěči se obvykle vyznačují až nadměrnou sebedůvěrou. Všechny potápěče, ať už na základní úrovni nebo instruktory, velice láká provádět vlastní diagnostiku s pomocí nechvalně známého "internetového poradenství". Většina potápěčů a ještě větší počet nepotápěčů obvykle přičítá pocit plnosti v uších a tlumený sluch přebytku ušního mazu, vysvětluje dr. Muscianisi, i když v mnoha případech to může být příznak potíží se středním uchem. Zanedbaný zánět středního ucha může vést ke zhoršení příznaků v oblasti mastoidní části spánkové kosti a středního ucha. naopak v případě pocitu tlaku jako hlavního příznaku by nekontrolované užívání kortikosteroidních kapek nebo tablet mohlo vést ke zhoršení, pokud by případ souvisel s plísňovou infekcí ve vnějším uchu. Důsledky mohou být v obou případech tak vážné, jako je trvalé poškození sluchového ústrojí nebo nutnost definitivně se s potápěním rozloučit.



## Na vrcholu žebříčku

V žebříčku deseti nejčastějších zdravotních problémů způsobených pobytem pod vodou si barotrauma udržuje první místo. Jen těžko by se našel potápěč, který to nikdy nezažil. Když dojde k barotraumatu, všichni víme, co mohlo být příčinou: špatné vyrovnání tlaku, bezmyšlenkovité použití dekongestantů nebo potápění se v ne zcela ideálním zdravotním stavu, jako je tomu v případě některých příznaků nachlazení. Bohužel ony "svaté" výcvikové texty nabízejí jen málo k uspokojení touhy potápěčů po znalostech na toto téma. Výsledkem je, že většina potápěčů zná pouze jednu nebo dvě techniky vyrovnávání tlaku. Ti šikovnější znají asi tak tři. Avšak jen nepatrný zlomek potápěčů by byl schopen prokázat skutečně bezchybné zvládnutí alespoň jedné z těchto technik.

Mnoho potápěčů sei neuvědomuje, že vyrovnávání tlaku v mělkých hloubkách do deseti metrů může být obtížné, ne-li nemožné, bez pomoci stlačeného plynu z vlastní lahve. Mnoho potápěčů také ignoruje, že i vyrovnání tlaku s hlavou dole a nohama nahoře může být problém. Všichni neustále používáme uši, nos a hrdlo k dýchání, polykání, mluvení, čichání a chuti, i když to nemáme plně pod kontrolou. Údržba a kontrola funkcí této oblasti těla jsou výhradní doménou operních pěvců. Bohužel pro nás operní pěvci nikdy nevyvinuli kurz pro potápěče na téma vyrovnávání tlaku. Umíte si to vůbec představit? Ale i pak by většina potápěčů měla problém dosáhnout vysokého "c".

Vzhledem ke všemu shora uvedenému je nejvyšší čas zjistit, jak moc rozumíte vyrovnávání tlaku. Jste na to připraveni? Stiskněte si tedy nos a [klikněte zde!](#)

---

## Další zdroje:

Chcete zvýšit své povědomí a úroveň dovedností v oblasti vyrovnávání tlaku? DAN Europe vás v tom podpoří. Italský šampion ve volném potápění v disciplíně „Bez omezení“ Andrea Zuccari se spojil s DAN Europe, aby společně vytvořili kurz *Snadné vyrovnávání-jak vyrovnávat tlak* (Equaleasy-Equalisation Awareness Course) sestavený tak, aby vás naučil správně se s vyrovnáváním tlaku vypořádat. Tento kurz poskytuje tři úrovně certifikace podle vašeho zájmu a kvalifikace: Student snadného vyrovnávání, instruktor nebo instruktor trenér. Více se o kurzu dozvíte zde: [Equaleasy course](#).

---

## O autorovi

Člen DAN od roku 1997, Claudio Di Manao je potápěčský instruktor PADI a IANTD. Je autorem řady odborných knih a románů o potápění, včetně Shamandura Generation, napínavého vylíčení potápěčské komunity v Šarm el Šajchu. Spolupracuje s různými časopisy, rádiovými stanicemi a novinami - vždy na téma bezpečnost při potápění, život v moři a u moře a cestování.

---

**Překladatel:** [Klement Hartinger](#)