Equaleasy – vztlak a vyrovnávání tlaku v uších

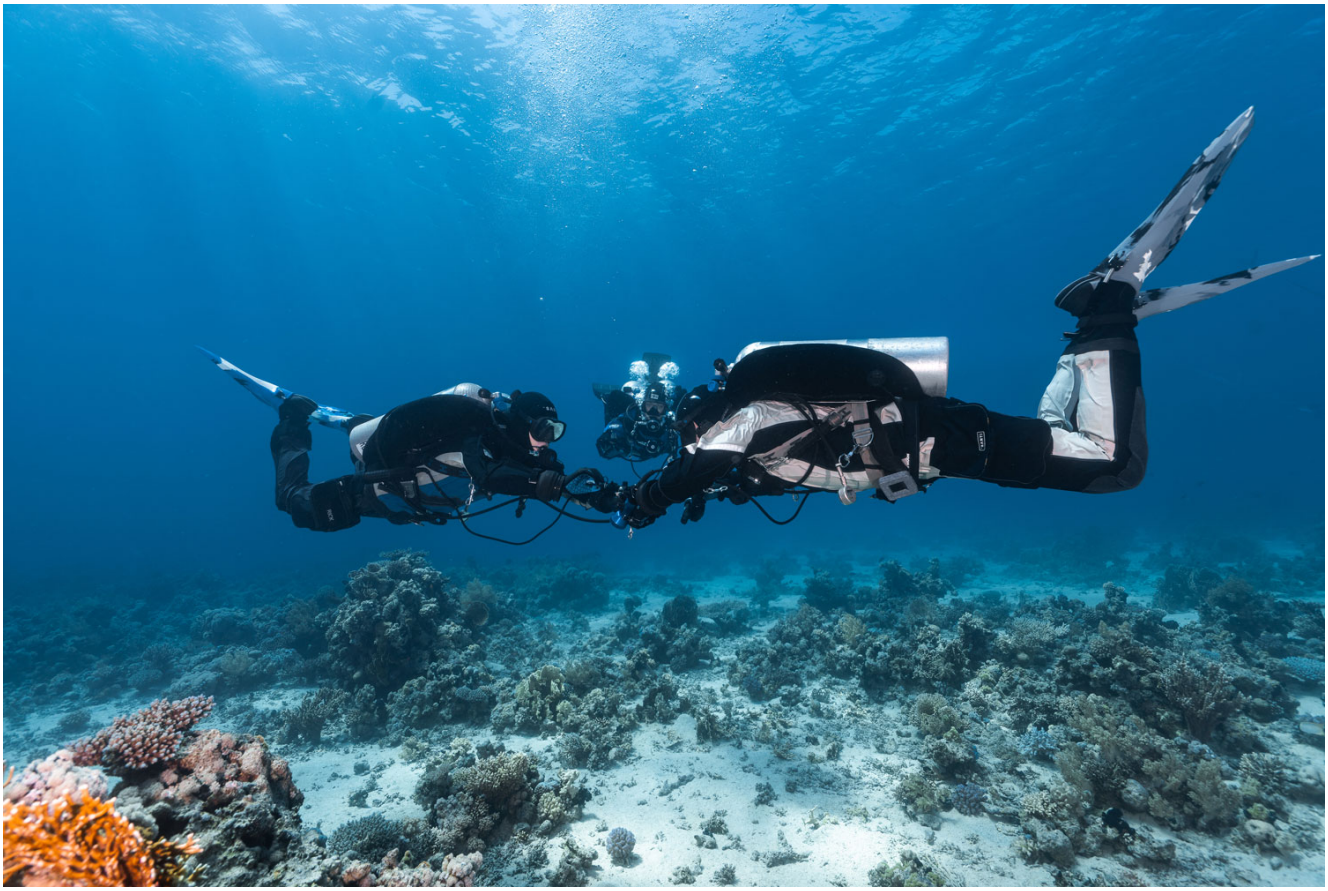
Kolikrát nás naše uši varovaly, že klesáme?

Často je to právě ucho, část naší anatomie nejcitlivější na zvyšující se tlak, která nám signalizuje neplánovaný sestup. Není divu, že je také jednou z nejčastějších obětí špatného ovládání vztlaku.

Základní technika

Ovládání vztlaku je nezbytné pro pohodlí a bezpečnost ponoru. Tuto skutečnost si musíme neustále uvědomovat. Špatné ovládání vztlaku zvyšuje spotřebu vzduchu, ale co je důležitější, ovlivňuje potápěčovu vertikální regulaci rychlosti. Začíná to vážením: Potápěč nesoucí s sebou nějakou nadváhu musí dát více vzduchu do zařízení pro kompenzaci vztlaku (BCD), které zesiluje účinek změn tlaku v hloubce. Suchý oblek se chová stejně. Rychlá změna objemu v suchém obleku nebo BCD může vést k rychlým výstupům nebo nechtěným sestupům.

Potápěči, kteří mají nadváhu a nedaří se jim to kompenzovat přidáním dalšího plynu do svých BCD, vykazují ve vodě velmi typickou polohu: jedná se o vzpřímenou polohu se sklopenými ploutvemi. Aby tito potápěči neklesali, jsou nuceni neustále používat ploutve, čímž ohrožují mořské dno a mohou způsobit ztrátu viditelnosti, pokud rozvíří písek. Na druhou stranu potápěči, kteří nemají dostatečnou váhu nebo mají v BCD příliš mnoho vzduchu, jsou obvykle vyvážení v poloze s hlavou dolů. V takovém případě je pro nezkušeného potápěče velmi obtížné dosáhnout na vypouštěcí ventil umístěný na spodní zadní straně BCD. V suchém obleku způsobí poloha hlavy dolů uvěznění vzduchu v chodidlech, což vyžaduje nouzová protiopatření.



Obvyklá potápěčská nehoda

Nejnebezpečnějšími důsledky špatné regulace vztlaku jsou rychlé stoupání nebo zmeškaná dekompresní zastávka. Tyto chyby mohou dostat potápěče přímo do hyperbarické komory. Riziko barotraumatu se sice může zdát malé ve srovnání s rizikem dekompresní nemoci (DCS), ale statistika vypovídá o něčem jiném. Nejčastějším poraněním při potápění je barotrauma, nikoli DCS. Nesprávné ovládání vztlaku je hlavním faktorem v mnoha případech barotraumat.

Potápěč se však nemusí vrhat do propasti nebo vystřelit na hladinu, aby se zranil. Také opakované náhlé změny hloubky mohou uši snadno poškodit. Příkladem jsou instruktoři, kteří během kurzu berou studenty nahoru a dolů, často jim pomáhají oběma rukama a nesoustředí se na svůj vlastní vztlak. Instruktoři někdy nedokážou vyrovnat vztlak ve správných intervalech, což může mít za následek barotrauma. Bohužel mnozí neznají techniku vyrovnávání tlaku handsfree, která se vysvětluje v kurzu EqualEasy. Bez ohledu na příčinu, každý nekontrolovaný sestup naše uši zatěžuje.

Jak si chránit uši

Vraťme se k lekcím při tréninku na otevřené vodě: Při normálním zadržování dechu a s prázdným BCD by se potápěč v rekreační konfiguraci měl vznášet v úrovni očí. Je to metoda, která funguje s přiměřenou spolehlivostí. Nevěřte starému „dobrému“ přísloví: „Raději o kilo více než o kilo méně“. Být příliš tolerantní ke kilům navíc s sebou nese svá vlastní rizika.

Jakmile je potápěč pod vodou, měl by se primárně spoléhat na své BCD, a poté na regulaci objemu svých plic během dýchacího cyklu, aby si udržel správný vztlak. Naproti tomu by nic než jen “zběsilé” používání BCD brzy udělalo z potápěče něco jako balónek jojo. Pokud jde o vyrovnání tlaku v uších, je lepší jednat předem, než konat až následně, což znamená, že jestliže víme, že začneme stoupat, je lepší před zahájením výstupu BCD trochu vypustit. A víme-li, že musíme sestoupit, měli bychom se vyvarovat uvolnění příliš velkého množství plynu, zvláště pokud jsme již v hloubce. Během ponoru je navíc dobré kontrolovat polohu nohou a hlavy – jejich poloha nám ukazuje nejen to, co se děje s naší polohou, ale také s naším vztlakem.

Více informací:

- Poloha těla ve vodě
- Dýchání a zvládnutí vyvážení vztlaku: Zastav se, dýchej, přemýšlej a až potom jednej

---

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