Jak jsem se naučil být sám sobě doktorem

ZTRACEN NA MOŘI: NOČNÍ PONOR NA GALAPÁGÁCH

Vynořili jsme se na hladinu. A byla tma jako v pytli. S kolegou jsme byli asi 3 míle na moři, bylo to v noci a na Galapágách – v pro nás neznámém prostředím, kde jsou silné proudy a také žraloci…

Prostě jsem příliš spoléhal na našeho kormidelníka v člunu nahoře, i když mi něco říkalo, že je to trochu riskantní. Chystali jsme se na ponor k útesu, a protože jsme nehodlali použít potápěčskou bójku, ještě než jsme skočili do moře jsem se zeptal: “Jak nás bude člun sledovat?” Ekvádorský kormidelník mne ujistil, že přece uvidí naše světla pod vodou a já mu důvěřoval. I když mi to připadalo trochu divné, dál jsem se neptal.

"*Postupem let se naučíte nebrat nic za samozřejmost.*"

Tak jsme se tedy ponořili. Pod vodou jsme zůstali asi 35 minut, což je poměrně slušná doba. A mezitím nás člun ztratil. Údajně jezdil v kruzích, přidával a ubíral rychlost a sem tam zahlédl nějaké světlo… Nicméně když jsme se vynořili, neviděli jsme kolem sebe nic než téměř dokonalou temnotu.

Byli jsme tedy ztraceni. V dálce jsme sice rozeznávali světla Galapág, ale tam bychom se dostali snad přes Antarktidu – a to ještě možná a hlavně díky proudům, které nás hnaly střídavě různými směry.

V takové situaci musíte jednat okamžitě. I když byl můj kolega John starší a zkušenější, cítil jsem odpovědnost i za něj. Naštěstí jsem zachoval chladnou hlavu a rozhodl se převzít velení. Řekl jsem mu, ať vypne svou svítilnu, abychom světlem šetřili a také, ať se připraví odhodit celou svou výbavu, abychom mohli plavat co nejrychleji. Ale i tak by bylo plavání velmi obtížné, protože nás neustále strhával proud o síle asi 5 uzlů.

"*Jsem pevně přesvědčen, že rozhodnutí, která člověk učiní před ponorem, zásadně ovlivní následky, které mohou nastat.*"

Poté jsem začal nad hlavou kroužit svým fotografickým stroboskopem – v naději, že upoutám pozornost a osádka člunu nás zahlédne. Naštěstí to světlo skutečně spatřili. Na vodě jsme byli ztraceni asi 15 minut, ale připadalo mi mi to jako věčnost. Nakonec vše dobře dopadlo, ale zažili jsem skutečně chvilku hrůzy. Až s léty se člověk naučí, že nic by se nemělo brát za zaručenou samozřejmost.

Jsem pevně přesvědčen, že rozhodnutí, která člověk učiní před ponorem, zásadně ovlivní následky, které mohou nastat.

Neustále bychom si měli uvědomovat, že jsme nebyli stvořeni pro život pod vodou – proto si musíme být jisti, že máme správnou výbavu s každou její součástí řádně zkontrolovanou, plně respektujeme všechny přírodní živly a okolnosti, známe své schopnosti a víme, kdy říci „ne“, protože to je pro mě příliš, a také že umíme (a nezdráháme se) položit správné otázky.

NIC NEBERTE ZA SAMOZŘEJMOST

V zásadě platí, že čím více víte před ponorem, tím snadnější je představit si, co by se mohlo zvrtnout.

Jako součást přípravy vždy projdu seznam základních bodů: začnu tím, že si zkontroluji, zdali mám svou vlastní masku, regulátor i ploutve a ujistím se, že je má potápěcí souprava v naprostém pořádku. Používání výbavy, na kterou je člověk zvyklý pobyt a zážitky pod vodou usnadňuje a umocňuje a tím činí celou situaci bezpečnější!

Ještě několi slov k výbavě: Vždy si ověřím, zdali se s výbavou, kterou hodlám použít, cítím spokojeně a pohodlně. Kdykoliv se jde na ponor s něčím novým, vždy se tam vyskytne určitý moment překvapení. Proto je velmi důležité, abyste si vše, co si hodláte obléknout a navléknout, nejdříve řádně vyzkoušeli. I poznání, že vám něco bude vyhovovat, vyžaduje jisté zkušenosti.

Důležitá je také sebejistota a schopnost rozpoznat, když něco není v pořádku. Opravdu se vyplatí naslouchat svému tělu. Pociťujete-li bolest v uchu, dutinách nebo vám není dobře od žaludku, musíte se zamyslet a zvážit, jaký dopad by mohl mít plánovaný ponor na vaše zdraví. Ono je totiž jedna věc mít zraněný prst, a něco jiného je bolest nohy, kvůli které nebudete moci pořádně používat ploutve.

Různí lidé reagují na různé věci jinak, proto je zásadně důležité, aby byl každý sám svým doktorem a správně odhadl, jak bude jeho tělo reagovat v odlišných situacích. Já osobně jsem velmi aktivní, dělám hodně sportů, včetně plavání na otevřené vodě, proto se ve vodě cítím „jako doma“ a mé tělo je na vodní prostředí navyklé. Přesto každý rok absolvuji důkladnou zdravotní prohlídku.

Být svým vlastním doktorem znamená znát své vlastní fyzické schopnosti a uvědomovat si své limity. Svému tělu musíte rozumět. To pak usnadní správně zareagovat, když se pod vodou něco vyvine jinak, než by mělo.

Svých limitů si musíte být vědomi neustále. Jestliže se například potápíte a fotografujete, znamená to, že máte s sebou různé věci navíc, proto si musíte být jisti, že dokážete rychle zareagovat i v případě, když něco nevyjde. Zkrátka a dobře, pod vodou byste se měli cítit v pohodě, uvědomovat si své limity a potápět se pouze tam, kde to znáte a vyhovuje vám to.

Vyhýbejte se situacím, při kterých byste se mohli ztratit a zvyšte své šance na znovunalezení.

Jako součást svého poslání zvyšovat bezpečnost při potápění vede DAN Europe v současnosti kampaň, která má **potápěčům pomoci snižovat nebezpečí, že se ztratí na moři.**

Přečtěte si rady Kurta Arriga poté, kdy málem přišel o život u ostrova Gozo.