

Jak zcela bezpečně pozorovat podmořský život

K opatrnosti a bezpečnému chování je třeba vychovávat již od útlého dětství. Jen tak je mladý člověk veden k zodpovědnosti a vytvoří si správné návyky pro předcházení nehodám a rozpoznání potenciálního rizika. To platí pro jednotlivce i pro skupiny stejně tak nad hladinou, jako pod ní.

Když se začínáme potápět, jsme obvykle plni nadšení: je možné vznášet se v prázdnosti, jako bychom létali, můžeme interagovat s rybami a fascinujícími podmořskými stvořeními, užívat si proměnlivé barvy a odlesky. Potápěči mají to privilegium dívat se na svět z jedinečné podvodní perspektivy a děti a mladiství se mohou díky kontaktu s podvodním světem mnohému naučit.

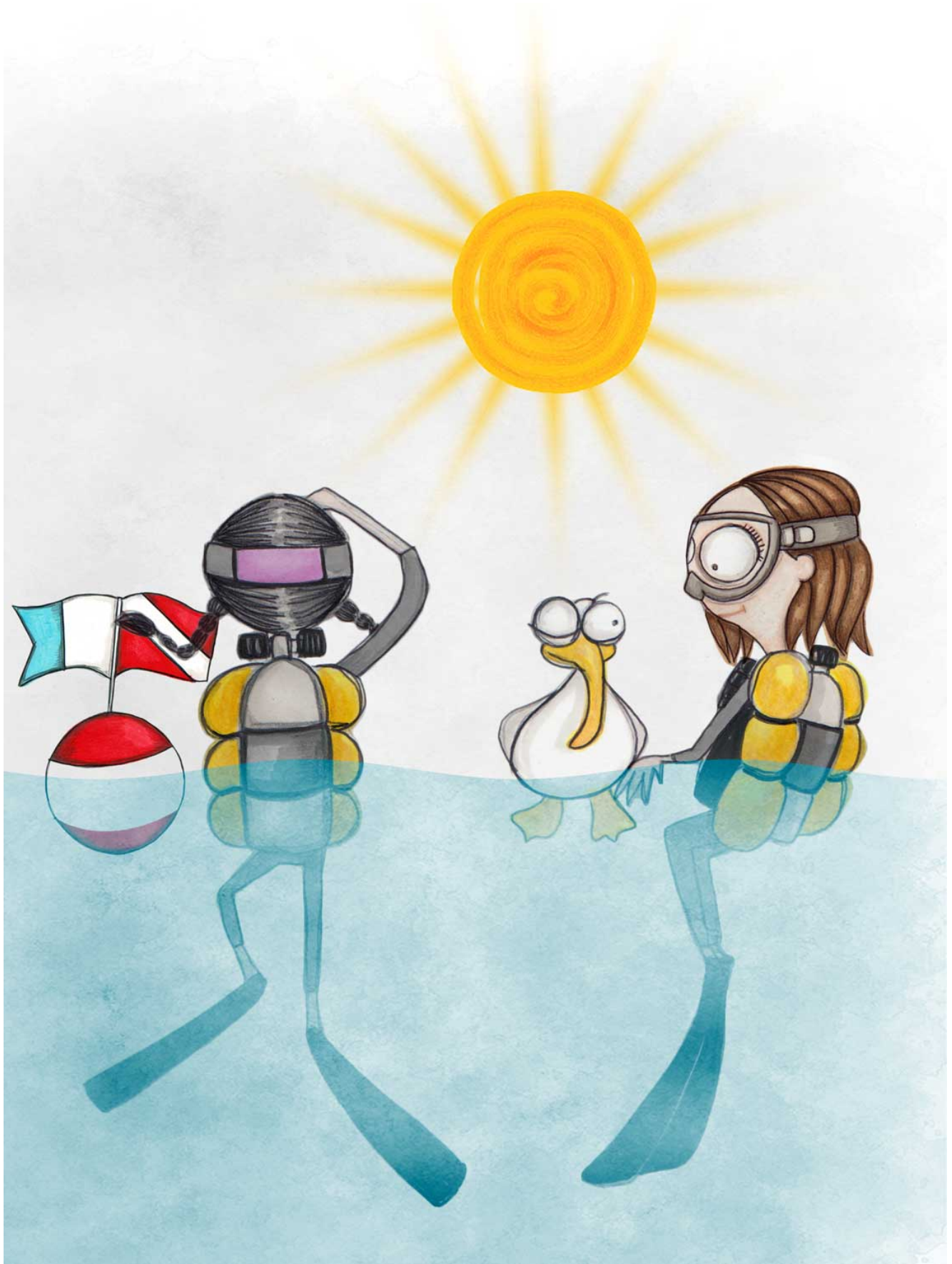
Čím se vyznačují mladí potápěči

Děti se většinou ve vodě cítí velice dobře a jsou rovněž v dobrém zdravotním stavu, což jsou základní předpoklady pro přístrojové potápění. Spálí mnoho kalorií a díky produkci tepla dobře snášejí chlad. Pokud jim však začne být zima, ztrácejí teplo rychleji než dospělí a bez dostatečné tepelné izolace jsou náchylnější k podchlazení. Navíc je jejich Eustachova trubice kratší, než u dospělých, což zvyšuje náchylnost k infekcím středouší.

Pokud hovoříme o velmi mladých potápěčích, je třeba vzít v úvahu jejich psychické vlastnosti a poznávací schopnosti. Musíme si stále stále uvědomovat, že děti nejsou pouze malí dospělí, ale prochází růstovým obdobím a vývojem jak tělesným, tak duševním. To má vliv na jejich schopnost následovat dospělé a učit se z jejich příkladu, pochopit skrytá rizika a zvládat stresové situace.

Většina potápěčských organizací poskytuje cvičné programy přístrojového potápění pro děti od minimálního dosaženého věku osmi, deseti, nebo dvanácti let. V těchto kurzech se přihlíží k tělesným a duševním zvláštnostem zmíněného věku, doporučí se odpovídající vybavení a potápěčská technika, určí se bezpečnostní limity. Samozřejmě se děti mohou potápět pouze pod bezpodmínečným dohledem dospělého.

Divers Alert Network (DAN) je hrdá na to, že pomáhá a radí potápěčům již přes 30 let a je na jejich straně ať se jedná o mladé, nebo již „zasloužilé“. V následujícím textu uvádíme seznam pravidel a jednoduchých doporučení, která mají zajistit, abyste si potápění užili a zároveň zůstali v dokonalém bezpečí.



Základní podmínky zdravotní způsobilosti k potápění u těch

nejmladších

Abychom usnadnili instruktorům jejich práci, uvádíme zde některá hlediska, která je nutné zhodnotit u mladých potápěčů, pokud zvažujeme jejich způsobilost k ponoru:

- Duševní zralost: dítě má být klidné a rozumné, nemělo by být náchylné k citovým výbuchům a nemělo by se dát vyvést z míry novými situacemi. Dítě by mělo rozumět pojmu „riziko“.
- Schopnost učení: dítě je schopno nezávisle se naučit a pochopit teoretickou část potápěčských kurzů. Mělo by klást otázky a využít naučené informace v praxi.
- Fyzická zralost: dítě by mělo umět plavat a cítit se ve vodě dobře. Je složité najít na trhu vhodné vybavení pro nejmladší potápěče a děti musí být dostatečně fyzicky zdatné, aby mohly správně a bezpečně použít vybavení, které je zrovna dostupné.
- Zájem o potápění: zájem o potápění by mělo projevovat samo dítě, ne jeho rodiče. Budete raději učit dítě, kterému domlouvá kurz potápění otec, nebo dítě, které samo přijde za instruktorem, aby se naučilo potápět, tak jako se potápí tatínek?
- Zdravotní způsobilost: astma, obezita vyššího stupně, hyperaktivita a ADHD (hyperkinetická porucha chování) jsou diagnózy obvykle neslučitelné s potápěním. Vždy je dobré konzultovat své plány s lékařem, který se specializuje na potápěčskou medicínu.

10 zlatých pravidel pro rekreační potápění

1. Nechte se proškolit v kurzech potápění, podpory základních životních funkcí (první pomoci) a první pomoci s kyslíkem. Kurzy s kvalitními instruktory je vhodné pravidelně opakovat.
2. Podstupujte jednou ročně (a vždy v případě zranění, pokud se vyskytne nové onemocnění nebo pokud zahajujete léčbu novými léky) lékařskou prohlídku zaměřenou na způsobilost k potápění.
3. Dobře zavodněte organismus pomocí pravidelného pití vody a/nebo rehydratačních solných roztoků. Před ponorem a po něm se vyvarujte pití alkoholu a náročných fyzických aktivitě.
4. Vždy zkontrolujte funkčnost a dobrý stav vašeho vybavení i vybavení vašeho potápěčského partnera. Ujistěte se, zda vybavení odpovídá plánovaným ponorům.
5. Používejte kompenzátor vztlaku, vezměte si dva regulační ventily, tlakoměr a nůž. I v případě, že používáte při ponoru počítač, nezapomeňte na hloubkoměr, hodinky a dekompresní tabulky.
6. Potápějte se pouze v případě, že povětrnostní podmínky a podmínky v moři jsou příznivé, s dostatečným zázemím na hladině a s kolegou potápěčem. Používejte signální bójku na označení místa ponoru.
7. Potápějte se pouze v takovém rozsahu, k jakému vás opravňuje váš dosažený certifikát. Vyhýbejte se ponorům typu „jo-jo“ (série krátkých hlubokých ponorů s vynořením). Nikdy při vynořování nezadržujte dech.
8. Vynořujte se rychlostí 9-10 metrů za minutu. Používejte nejnovější dekompresní modely a volte vždy nejbezpečnější nastavení.
9. V případě, že máte podezření na dekompresní onemocnění, okamžitě aplikujte 100 % kyslík pomocí odpovídajícího regulátoru a po dostatečně dlouhou dobu. Nepokoušejte se o rekompresní postupy ve vodě. Kontaktujte DAN!
10. Dodržujte doporučení DAN při letecké přepravě: pokud jste uskutečnili pouze jeden ponor, musí být interval mezi ponorem a letem 12 hodin. Pokud jste se potápěli opakovaně, nebo jste

uskutečnili ponor, který vyžadoval dekompresní přestávky, je třeba počkat alespoň 24 hodin.

Další doporučení:

- Ujistěte se, že je k dispozici lékárníčka první pomoci a kyslík pro první pomoc.
- Pokud se objeví po ponoru (i po delší době) nějaké zdravotní příznaky, je třeba vyhledat okamžitě odbornou lékařskou pomoc. Kontaktujte DAN!

Dehydratace a potápění

Voda je pro život nezbytná. 70 % našeho těla je tvořeno vodou! Pokud ztratíme více vody, než přijmeme, zvyšuje se pravděpodobnost, že dojde k dehydrataci, která se může projevat např. bolením hlavy, podrážděností, zmateností, únavou a svalovými křečemi.

Dobrá hydratace (zavodnění organismu) je důležitá pro všechny, ale pro potápěče to platí dvojnásob, neboť v průběhu ponoru musí naše tělo být plně výkonné a všechny orgány (které jsou tvořeny z velké části vodou) musí pracovat bezchybně.

Některé faktory, které zvyšují riziko dehydratace:

- Slunce, teplo a pocení

Potápěči často cestují do tropických zemí s horkým slunečným a někdy také vlhkým klimatem. Tyto podmínky podporují pocení, při kterém dochází ke ztrátám tekutin, proto může dojít až k dehydrataci. Pokud se spálí kůže vlivem slunečního záření, jsou ztráty tekutin ještě rychlejší. Po spálení kůže zčervená a je teplá. Jako reakce organismu dojde k přesunu tekutiny do poškozené kůže, odkud ji slunce a vítr odpaří. Tak ztrácíme vodu stále dál.

- Mořská voda

Když vylezeme z moře na pláž a osušíme se, zůstávají některé krystalky soli na kůži a následně absorbují a zadrží molekuly vody. Následně se voda odpaří vlivem slunce a větru, což vede ke zhoršení dehydratace.

- Ponory

Potápěčský oblek udržuje ve vodě adekvátní tělesnou teplotu, ale pokud ho nosíme po delší dobu na povrchu, způsobuje, že se potíme. Nakonec ještě musíme podotknout, že vzduch v tlakových nádobách je suchý a zvlhčuje se v plicích, což vede k dalším ztrátám tekutin.



Jak zabránit dehydrataci:

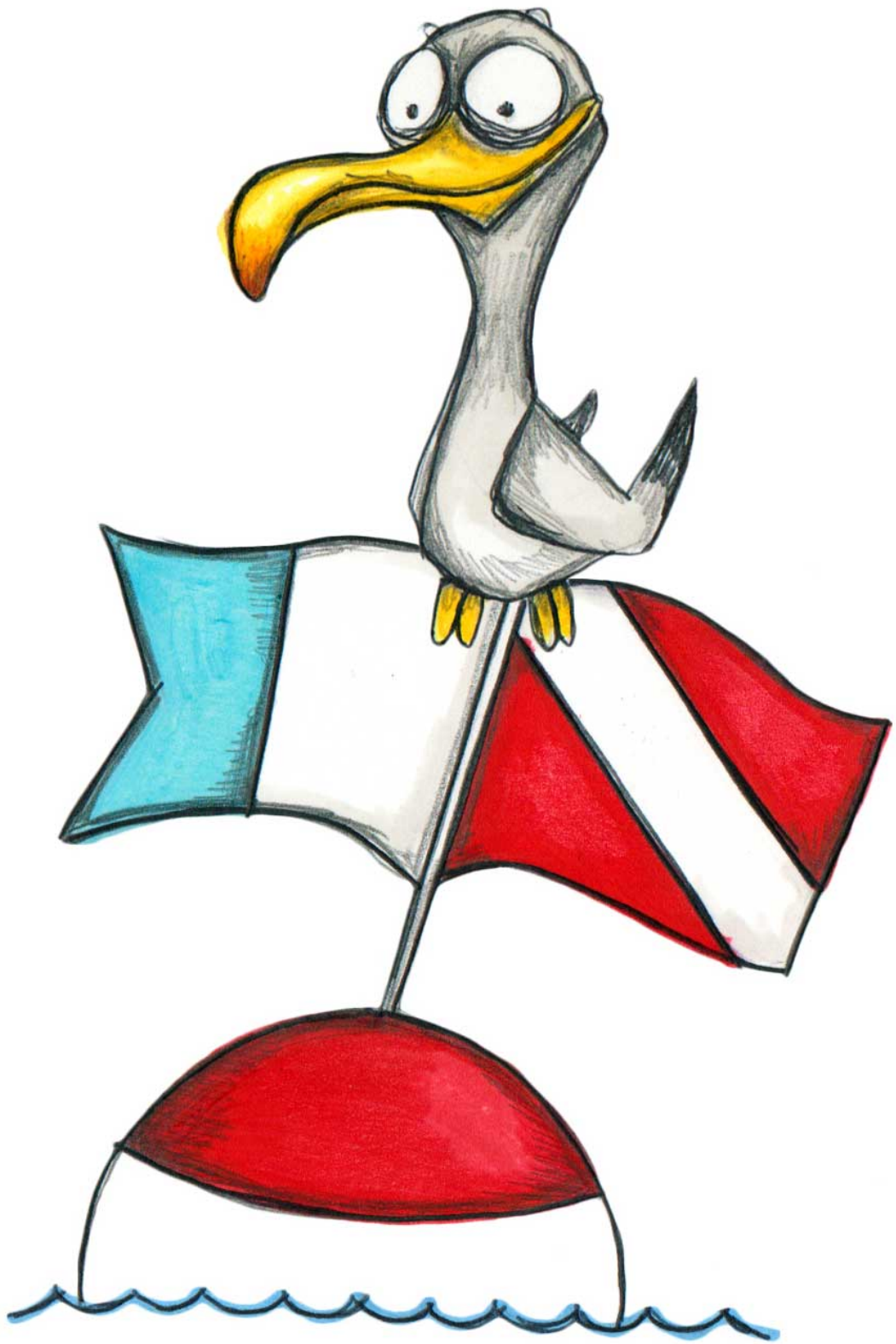
- Nejjednodušší doporučení je pít skutečně velké množství vody.
- Dále je třeba chránit se před slunečním svitem, aby nedošlo ke spálení.
- Pokud je horko, neoblekejte potápěčský oblek, dokud se skutečně neschyluje k ponoru.
- Na konci každého ponoru ze sebe omyjte zbytky soli sladkou vodou.

Pozor na vlaječku

Potápěčská vlaječka ("Potápěč dole"), nebo Alfa vlaječka, je varovným a ochranným signálem, který se používá pro označení místa, kde potápěč provádí ponor, aby plavidla (lodě, čluny, surfařská prkna atd.) zpomalila a mohla udržovat bezpečnou vzdálenost. Vlaječka je buď svisle rozdělená na bílý a modrý pruh (Alfa), nebo je červená s příčným bílým pruhem.

Aby se zamezilo nehodám, je důležité, aby kdokoliv, kdo řídí plavidlo, potápěčskou vlaječku včas rozpoznal. Čluny by se neměly dostat blíže než **100 m** od vlaječky, která může být buď připevněná k bóji, nebo vztyčená na člunu a má být jasně viditelná ze všech stran.

I potápěč se musí chovat tak, aby nedošlo k nehodě. Je třeba se držet co nejbližší u vlajky (do vzdálenosti 50 m) a co nejdále od jakéhokoliv plavidla. I když jsou pod vodou zvuky tlumené, motorová plavidla jsou hlasitá a slyšitelná z velké vzdálenosti. Naproti tomu jiná plavidla, jako např. plachetnice, se pohybují velice tiše.



Mladí potápěči: jste připraveni na ponor?

Nejdůležitější je, že vás zachvátila vašeň pro potápění! Na vašem instruktorovi je, aby zodpovědně zhodnotil vaši způsobilost k tomuto sportu. Rozhodnutí o tom, zda se budete potápět, je třeba učinit se souhlasem vašich rodičů a na základě toho, jak prokážete, že nejste ve vodě nesví.

Pamatujte:

- Na povrchu se chraňte před sluncem pomocí opalovacích krémů, slunečními brýlemi a kšilty. V průběhu největšího denního horka zůstávejte ve stínu. Pijte hodně vody, abyste si zajistili dostatečné zavodnění organismu!
- Potápějte se vždy v souladu se svou certifikací a nepřekračujte způsobilost, ke které vás opravňuje. Vždy se potápějte s instruktorem nebo se svým rodičem, pokud má potápěčskou certifikaci. Jestliže se potápíte s přístroji, nikdy nezadržujte dech!

Budte vděční za každý ponor a vnímejte jej jako příležitost ke vzdělání. Jakoukoliv překážku vnímejte jako možnost pro zhodnocení vzniklých otázek, příležitostí a postupů spolu se svým potápěčským partnerem, aby se podobná situace neopakovala.

Užijte si to!

Literatura

DAN the Safety Man, Beach Safety Tips. DAN Staff (www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf)

Children and Diving - What are the real concerns? Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

Linee guida per la sicurezza dei bambini - DAN Staff (www.alertdiver.eu)

[Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini](#) - DAN Staff

[Sicurezza in immersione: non è per caso](#) - Dan Orr

O autorovi

Cristian Pellegrini je odborník na elektronický obchod a komunikaci evropské pobočky DAN (Divers Alert Network Europe). Rovněž je redaktorem mezinárodního online časopisu o potápění AlertDiver.eu, který propaguje poslání DAN. Je vášnivým potápěčem a miluje, když jeho dítě v něm převezme velení a popustí uzdu tvořivému duchu. Zároveň si velice rád hraje nejen se slovy, ale i s věcmi, které vidí pod vodou (a také s ploskozubci).

Tento text je součástí publikace „Jak hluboké je moře“ (*Com'è profondo il mare*), která je součástí řady Collana del FARO vydané institutem [Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#), ve spolupráci s [il Pianeta Azzurro](#) a **DAN Europe** pro projekt [Scuola d'aMare](#). Tato řada zahrnuje nekomplikované, orientační a jednoduše využitelné texty o důležitých tématech týkajících se záležitostí životního prostředí a společnosti.

Texty: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Grafické zpracování, ilustrace a rozvržení textu: Francesca Scoccia.