

# Jste připraveni?

Důvody, proč se lidé rozhodují, že se začnou věnovat potápění, jsou různé. Někteří touží po dobrodružství, jiní chtějí poznávat podmořský svět a život v něm, další se rozhodli vymanit se z každodenní rutiny pracovní doby "od 8.00 do 16.00" a zkusit něco zcela nového v zatím nepoznaném prostředí.

I když bych se rád mýlil, domnívám se, že ať už je motivace nových zájemců usilujících naučit se potápět jakákoliv, na prvním místě u nich zpravidla není snaha věnovat největší pozornost bezpečnosti při všech potápěčských činnostech, i. I když jim v podvědomí asi "zní" i tento aspekt.

Když tedy bezpečnost nepatří k hlavním osobním prioritám při rozhodnutí začít s potápěním, kdy je nutno se jí učit?

## **Uchovávání informací pro pozdější použití**

Často jsme dotazováni na náplň kurzů, které nabízí DAN. Odpověď je jednoduchá: všechny jsou zaměřeny na bezpečnost a poskytování pomoci při potápění. Kurzy jako První pomoc s použitím kyslíku v případě nehody během přístrojového potápění, První pomoc při zraněních způsobených nebezpečnými mořskými živočichy a Neurologické vyšetření potápěčů přímo na místě nejsou tematicky určeny pro výuku potápěčů, kteří se právě učí vyrovnávat tlak v uších nebo si vyčistit masku; jsou myšleny pro pozdější použití, tedy pro případ poskytnutí pomoci/záchrany při zranění utrpěném při potápění.

Všeobecně lze říci, že náplň kurzů pro rekreační potápěče (bez ohledu na to, jaká organizace je provádí a vydává příslušné certifikáty), je i nácvik důležitých dovedností potřebných pro řešení problémových situací spojených s potápěním. Potápěči začátečníci se např. učí, jak řešit situaci, kdy jim dojde vzduch, když se zapletou do výstroje, když dostanou do nohou křeče atd. V pokročilejších kurzech se potápěči učí podrobněji o navigaci a jak se potápět v různých podmínkách – např. v noci nebo do větších hloubek.

Až v kurzech nejvyšších stupňů se vyučuje záchranářství, kdy se absolventi seznamují s postupy při hledání ztracených potápěčů, jak zacházet s potápěči, které pod vodou zachvátila panika, a jak se postupuje při nouzových evakuacích. Všichni školitelé vám potvrdí, že rozdělení školení do menších částí v podobě jakýchsi bloků či modulů, zaručuje silnější a kvalitnější zapamatování a uchování si získaných informací. V podstatě to znamená, že kurzy pro výuku "všeho najednou a kompletně" (all inclusive) jsou již minulostí. Nyní panuje všeobecná shoda, že začínající potápěči by se měli nejdříve naučit a pečlivě "pilovat" základní dovednosti životně důležité pro každý ponor, ke kterému se chystají, a až na tyto základní dovednosti pozvolna "nabalovat" další vědomosti a dovednosti v kurzech pro pokročilejší.

Kdy je tedy nejvhodnější čas, aby se potápěč začal školit na poskytování záchrany při potápění?

## **Správný čas pro školení pro poskytování pomoci/záchrany při potápění**

Mnoho školitelů a profesionálů zabývajících se potápěním je přesvědčeno, že školení na poskytování záchrany při potápění je vůbec nejdůležitějším stupněm vzdělání pro každého potápěče a že o získání tohoto stupně certifikace by měli usilovat všichni potápěči bez rozdílu. Toto školení se tolik nezaměřuje na potápěče samotného, nýbrž do středu pozornosti klade ostatní, to znamená, že potápěč se zde učí, jak být dobrým nápomocným kolegou svému kamarádovi ve vodě i po vynoření.

To by naznačovalo, že nejlogičtější by bylo zařadit zmíněné záchranářské školení až do kurzů DAN zaměřených na řešení nehod/zranění spojených s potápěním. A někteří potápěči to také tak pochopili a podle toho se chovali. Ale co s potápěči, kteří se na záchranářskou úroveň nikdy nedopracují? Mají se potápění vyhýbat, dokud je nebude doprovázet kolega potápěč vyškolený na poskytování záchrany? Nebo

se snad mají potápět a doufat, že se jim nikdy nic nestane?

Samozřejmě, že ani jedna ze shora uvedených možných odpovědí není správná: potápěči si mají být vědomí svých možností a limitů a podle toho si vybrat svého kolegu, stanovit plán a místo potápění a také podmínky, za jakých budou provádět ponory. Není správné být příliš ustrašený, ale totéž platí o přehnaném sebevědomí.

Nikdy si nesmíte říkat, že nemá cenu přemýšlet o tom, co byste dělali v případě nějaké potápěčské nehody. Potápění je poměrně bezpečná činnost, ale zastávat filozofii “mně se nic nestane” vás může přivést do velmi svízelné situace, kdy si nebudete vědět rady, co udělat.

Všichni potápěči – ano, i začátečníci – by měli mít solidní základní znalosti a vědět, co udělat v případě potápěčské nehody. Měli by mít základní výcvik na poskytování první pomoci, správné poskytování kyslíku, používání automatických externích defibrilátorů, postupy při zranění způsobeném nebezpečným mořským živočichem a základní neurologické vyšetření zraněného potápěče.

## **Ale proč se to týká i potápěčů začátečníků? Představte si následující situaci:**

Po celodenním potápění si vy a váš kolega sbalíte výbavu, rozloučíte se a od místního zaplaveného kamenolomu se každý vydáte svou cestou domů. U první benzinové pumpy se zastavíte a koupíte si velkou lahev perlivé vody, abyste měl během asi hodinové jízdy domů co pít.

U večere si vaše partnerka všimne, že máte nějaké pomalejší pohyby a občas se chytíte za rameno, jako by vás bolelo. Řeknete jí, že jste jen unavený po těch třech dnešních ponorech a “vláčení” dýchacích lahví od auta k místu potápění a zpět a dodáte, že si jen potřebujete trochu odpočinout. Vaše partnerka, která se nepotápí, jen pokrčí rameny a dál si užívá večere.

Když se pak v noci převalujete v posteli, partnerka vám řekne, abyste se konečně uklidnil a usnul, protože ona chce spát, neboť jí zítra čeká náročný den. Na to jí odpovíte, že si jen chcete udělat pohodlí a ať si nedělá starosti, že jakmile usnete, bude vše v pořádku. Přitom se jí ale nezmíníte, že ta tupá bolest v rameně “od nošení tlakových lahví” neustupuje.

Pomaloučku vás začíná napadat, zdali jste neutrpěl potápěčské zranění, ale protože si takovou možnost nechcete připustit, převalujete se v posteli celou noc a stále se snažíte usnout, což se vám chvílemi i podaří.

Ráno pak vstanete unavený a nevyspaný a rameno vás bolí stejně jako předtím. Teprve teď, po 18 hodinách od vašeho posledního ponoru, konečně své partnerce (a sobě samému) připustíte, že s vámi může být něco v nepořádku. Partnerka se na vás podívá a řekne: “Tak a co teď uděláme?”

## **Rozpoznání dekompresního onemocnění (DCI)**

Ve výroční zprávě DAN o dekompresních onemocněních, smrtelných nehodách při potápění a výzkumných potápěčských projektech se uvádí, že příznaky tepenné plynové embolie (AGE) se dostavují rychle, většinou během několika minut od vystoupení na hladinu. V takovém případě není pochyb, že je zapotřebí okamžitého zásahu, samozřejmě za předpokladu, že víte, jakým způsobem na takové příznaky zareagovat.

Příznaky nemoci z dekomprese se však dostavují o něco později – v některých vzácných případech dokonce až po více než 48 hodinách od posledního ponoru. A mohou být nevýrazné až téměř nepozorovatelné. K tomu ještě přistupuje skutečnost, že být jaksi “mimo” sebe nese určité stigma a proto si potápěči často nechťejí připustit, že možná mají problém. I zde platí, že více lidí více ví. Když se něčí zranění prodiskutuje s více potápěči přímo na místě, zraněné osobě se zpravidla dostane rychlejší diagnózy

i následné péče.

Jestliže si však někteří potápěči nechávají příznaky sami pro sebe, nebo když se nějaké potíže začnou objevovat až doma, situace je problematičtější, zvláště když partner/partnerka není potápěčem.

Vaše partnerka nebo přítelkyně, která se potápění nevěnuje, nemusí vědět, na co se má zaměřit, nebo jakou péči poskytnout, že např. nejlepší by bylo nasadit stoprocentní kyslík, kontaktovat DAN a pak okamžitě vyhledat lékařskou pomoc – i když jste již dostali kyslík.

Vaši partneři sice nemusí mít zájem naučit se potápět, ale měli by něco vědět o potápěčských zraněních a správné reakci na ně: když máte nějaký problém a poblíž nejsou žádní jiní potápěči, měli by partneři vědět, jak vám pomoci, i kdyby to mělo znamenat pouze vás přesvědčit, abyste zavolali do DAN. Znalost příznaků může zkrátit dobu rozpoznání problémů až do vyhledání správné léčby, což může samozřejmě zlepšit konečný výsledek léčení.

## **Vysvětlení odborných termínů**

Onemocnění z dekomprese (DCI) je odborný termín, který se používá pro označení onemocnění vzniklého snížením tlaku kolem těla. Nejjednodušším příkladem jsou situace, které nastávají po vynoření se na hladinu po provedeném ponoru.

DCI zahrnuje dva zdravotní problémy: nemoc z dekomprese (DCS) a tepennou plynovou embolii (AGE). Nemoc z dekomprese (DCS) vzniká následkem bublinek vytvářejících se v tkáních a způsobujících místní poškození. Bublínky se mohou rovněž dostat do žilního oběhu.

Tepennou plynovou embolii (AGE) způsobují bublinky vstupující do plicního oběhu – cestují tepnami a poškozují tkáň.