

# Při potápění se napít něčeho silnějšího? V žádném případě!

Po dni stráveném potápěním si mnoho potápěčů rádo odpočine zpět na břehu nebo na palubě se sklenkou vína nebo vychlazeného piva, že ano? To může být naprosto OK. Existuje mnoho způsobů, jak si užít výlet, ale potápění pod vlivem alkoholu mezi ně rozhodně nepatří. Pokud plánujete pít, je důležité, abyste to dělali zodpovědně a způsobem, který neovlivní vaše potápění, a to ani po ukončeném dnu s potápěním!

Studie vycházející ze zkušeností z praxe ukázala, že u zkušených potápěčů s koncentrací alkoholu v krvi (BAC) pouze 0,04 procenta (ekvivalent dvou 0,35-litrových piv během jedné hodiny na lačný žaludek pro 80kg muže) se výrazně zhoršila schopnost podávat výkon odpovídající dovednostem potřebným pro bezpečné potápění. Při nižších BAC se může snížit povědomí o existující situaci i zábrana, což vede potápěče k nebezpečnému chování ve vodě. Zhoršený úsudek a pomalá reakční doba mohou obtížnou situaci ještě zhoršovat – o tom svědčí statistika, že alkohol se podílí na zhruba 50 procentech dopravních nehod lidí v konzumním věku a je spojen s až 70 procenty úmrtí souvisejících s rekreací u vody. A to je moc špatné!



Nedávná předchozí konzumace alkoholu může potenciálně také přispět k dehydrataci potápěčů, což může být rizikovým faktorem pro dekompresní nemoc. Dýchání suchého vzduchu spolu s ponořením a nízkými teplotami může zhoršit již existující dehydrataci. Alkohol také posiluje účinky dusíkové narkózy, která v kombinaci se zvýšeným BAC a dehydratací může vést k nehodám, kterým lze jinak předejít.

Pokud je součástí vašeho potápěčského výletu plavba lodí, je třeba zvážit další rizikové faktory. Podle statistik americké pobřežní stráže z roku 2017 je konzumace alkoholu pátým faktorem, který nejvíce

přispívá k nehodám na lodi, a faktorem číslo jedna, který přispívá k úmrtím při těchto nehodách. Alkohol nejenže způsobuje nehody, ale intoxikace v kombinaci s nepozorností obsluhy, nezkušeností nebo selháním strojního zařízení také zvyšuje pravděpodobnost, že budou nehody smrtelné. Proto se mějte na pozoru.

Zatímco sklenička nebo dvě s přáteli může být to pravé po dni stráveném podmořským průzkumem, nezapomínejte, že relativně bezpečná aktivita se může rychle stát mnohem méně bezpečnou, když spojíte alkohol s potápěním. Místo toho si takovou "mixáž" raději nechte pro práci s nitroxem! Bezpečné potápění!

---

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