

# Príprava na potápěčskou sezónu

Každý potápěč má svůj vlastní styl. Jsme jedineční díky své neopakovatelné osobnosti: Každý z nás si vydělává na živobytí nějak jinak, zabýváme se nejrůznějšími činnostmi, někoho zajímá hudba, jiného výtvarné umění a také relaxace znamená pro každého něco trochu jiného. Když se však chystáme vydat na potápěčskou výpravu, měli bychom postupovat všichni stejně, jinak bychom se mohli vystavit nebezpečí.

Tento krátký průvodce má posloužit a pomoci každému z nás. Vždyť si všichni přiznejme, že jsme někdy zaslechli a zažili něco podobného:

*"Já to dělám vždycky tak."*

*"Na to nemám čas."*

*"Mně se nikdy nic nestane."*

*"Dělej to jak já a budeš OK."*

*"To neřeš - tam má vždycky někdo navíc (sem si doplňte: popruh, těsnění, o-kroužek atd.)."*

Samozřejmě že existují seznamy pravidel pro bezpečné potápění, ale většina z nás je doslova mistry ve vynalézání důvodů a omluv, proč jsme něco nedodrželi, zapomněli, nevezali s sebou a tak podobně. Pro správnou přípravu na potápěčskou sezónu však existuje jen jedna bezpečná možnost: přesně si uvědomovat své schopnosti a dovednosti, plánovat ponory odpovídající úrovni vlastního tréninku a nikam nespěchat - všechno chce svůj čas.

Částečně i díky předběžným opatřením zaměřeným na snižování rizika při potápění dochází k vážným nehodám s následným dekompresním onemocněním (DCI) poměrně zřídka. Jiná zranění, např. barotraumata ušních dutin, postihují spíše začínající potápěče nebo jedince, kteří se potápějí jen občas a po velkých časových odstupech. Odvrácenou stranou této mince je skutečnost, že nízký výskyt zranění může vést k menší pozornosti věnované bezpečnosti.

Pro jakýkoliv druh potápěčské nehody platí toto: Když se vyskytne několik okolností najednou a společně - nezkušenost, nedbalost, spěch nebo třeba jen připojení se k tomu, co dělají ostatní - může potápěč velmi rychle a snadno zažít nepříjemnou nehodu. Jestliže se však dodržují osvědčená bezpečnostní opatření, je pravděpodobnost zranění mnohem menší.

**Zamyslete se nad následujícími případy, o kterých jsme se dozvěděli z telefonátů požadujících od DAN podporu a pomoc.**

## **Chroust a housenka**

*Toto si můžete uložit pod heslo: "Měl jsem si zkontrolovat regulátor."*

Před prvním ponorem nadcházející sezóny máme často naspěch: Je potřeba si vypůjčit láhev, nastoupit do člunu, nasadit si veškerou výstroj, pustit vzduch a skočit do vody... a v tom okamžiku vdechnout chrousta, který zablokuje průchod vzduchu do jedné plíce.

Samozřejmě, že se jednalo o mrtvého chrousta, ale byl tam. O něco později musel být tento brouk potápěči odstraněn odborným lékařským zákrokem - ve stavu narkózy a v nemocnici.

A představte si to potápěčovo překvapení, když si nasadil výstroj pro svůj první ponor v roce, nadechl se a ucítil silné bodavé pálení v hrdle. A začal ho pálit i jazyk. V zimě mu totiž vlezla do regulátoru velká huňatá

housenka a tam usnula – navždy. Potápěč si výstroj nezkontroloval a housenku jednoduše vdechl. Nikdy neslyšel o tzv. rychlém pročištění? Jedná-li se o “spící” regulátor, nikdy jej nezapomeňte nejdříve vyčistit do ruky nebo do nějakého hadříku a teprve potom jej použijte k dýchání.

## **Překvapení nového potápěče**

Stisknutí maskou se může přihodit komukoliv z nás, ale nejčastěji se stává novým potápěčem nebo těm, kdo se nepotápějí příliš často. Jedná se o zranění, ke kterému může dojít i v případě, když dýcháte správně a pročišťujete si nos i dutiny tak, jak se to má dělat.

Je až překvapující, jak mnoho potápěčů je buď příliš nových, nebo tak excitovaných, že si ani nevzpomenou na nutnost vdechnout jednou nebo dvakrát při sestupu do masky trochu vzduchu. Stisknutí maskou občas zažijí dokonce i zkušenější potápěči – těm se to nejčastěji stává, když si masku vymění, nebo si vypůjčí masku s nezvykle menším objemem.

Typický telefonát do DAN pak zní takto:

*“Mám kolem očí malé červené tečky a oči mám oteklé. Navíc mám krvavě červené oční bělmo. Co mám dělat? Mohu se zítra potápět?”*

Jednoznačná odpověď zní ano, ale lepší je počkat. A problému se dalo předejít zamyšlením se před ponorem, co mám během sestupu provést. Tím by se předešlo nepříjemnosti, která někdy vypadá dosti hroživě.

## **Provádějte kontrolu kolegy potápěče**

Nedávno jsme se telefonicky dozvěděli o naprosto zbytečné nehodě, ke které došlo během tzv. minisezóny. Jednalo se o velmi schopného potápěče, který svou výbavu a výstroj udržoval v dobrém stavu, byl zcela zdravý a ohromně “nažhavený” na svůj první ponor v sezóně. Bylo to po několikaměsíční přestávce.

Již od začátku potápěčské vyjíždky byl rozhodnut, že musí být z člunu ve vodě jako první – a také první, kdo chytne humra. Okamžitě se ustrojil a, když se dostali na místo prvních ponorů (o hloubce asi 4 metrů), skočil do vody dříve než kdokoliv z jeho kolegů.

Aby byl ve vodě co nejdříve a s náskokem před ostatními, rozhodl se nasadit si ploutve a regulátor až ve vodě. Protože byl příliš těžký, klesl na dno. Jakmile si vložil regulátor do úst, chtěl se nadechnout, ale předtím si zapomněl pustit vzduch. Přátelé ho našli za několik minut ležet na dně, ale již jej nedokázali oživit. Této nehodě podobně jako většině ostatních se dalo velmi snadno předejít. Kontrola kolegy potápěče se nikdy nesmí opomenout.

## **‘Kdy se mohu potápět?’**

Mimo sezónu, zpravidla v zimě, se potápěči podrobují nejrůznějším chirurgickým zákrokům, které by jim jinak bránily věnovat se potápění v hlavním období. Necháávají si provést laserovou operaci pro korekci dalekozrakosti (tzv. LASIK), rhinoplastiku (neboli “opravu” nosu), abdominoplastiku (tzv. “zastrčení” břicha, což znamená odstranění přemíry tuku a kůže z břišní oblasti), nebo si dokonce nechají endoskopicky rozšířit přední nosní dutiny. A kvůli těmto zákrokům dostáváme do DAN dotazy typu: “Kdy se mohu začít potápět?”

Univerzální odpověď zní: Potápět se můžete od okamžiku, kdy vám ošetřující lékař povolí všechny činnosti bez omezení a vy při takových činnostech nezaznamenáváte žádné problémy.

## Kontrolujte se sami

I potápěči stárnou a mnohým z nás se mění zdravotní stav. Jednou z nejvýznamnějších změn bývá kardiovaskulární onemocnění. Tady to chce trochu upřímnosti: Jste muž nad 40 nebo žena nad 50? Máte nějaké rizikové faktory, např. hypertenzi (vysoký krevní tlak), diabetes, vysoký cholesterol, kouříte, nebo některý člen vaší rodiny trpěl srdečním onemocněním? Jestliže ano, nechte se vyšetřit svým lékařem.

Dokážeme podávat stejné výkony jako v době, kdy jsme získali svou první certifikaci – před 20 či 30 lety? U někoho zní odpověď ano, ale u mnoha to bude ne. Záporná odpověď však neznamena automatický konec potápění. Pouze to vyžaduje změnu způsobu, jakým se potápíte. Řečeno jinými slovy – již se nesmíte pouštět do akcí “nadoraz” pokaždé, kdykoliv se dostanete do vody. Jinak by to bylo nezodpovědné a bezohledné vůči sobě (a konec konců i vůči ostatním).

Používejte selský rozum. Přístrojové potápění skýtá mnoho situací, kdy vás něco vyzkouší právě ve chvíli, kdy to vůbec nečekáte.

Poslední doporučení týkající se bezpečného potápění a snížení rizika se týká přístupu. Při potápění neexistuje, že by všem vyhovoval jeden styl, jedna barva, či jedna velikost. Ale jeden jediný přístup by měl být závazný pro všechny: *„Udělám to tak proto, že se to takto má správně dělat.“*

Nezapomeňte si položit následující otázky: *„Co odpovídá mým dovednostem a mé výbavě? Jak jsem odpovědný svému kolegovi a celé skupině? Díky čemu si správně vychutnám každý ponor a pobyt ve vodě? „*

Zvykněte si položit tyto otázky sám sobě pokaždé, když se chystáte “na vodu” – ale také pokaždé, když se vás někdo zeptá na přístrojové potápění a s ním spojené (ne)bezpečí. DAN vám chce pomáhat, abyste u přístrojového potápění zůstali a užívali si je jako úžasnou rekreaci po celý život.