Starého psa novým kouskům nenaučíš?

Během kurzu pro divemastery, který jsem vedl před mnoha lety, naslouchala jedna posluchačka pozorně mým tirádám o tom, jak je důležité být správným vzorem hlavně s ohledem na dodržování základních potápěčských pravidel, zvláště když je člověk v roli vedoucího celé potápěčské akce. A najednou se mě tato účastnice kurzu zeptala: “Jeffe, kdo ti dělá kolegu, když provádíte výcvikové ponory?”

V tu chvíli jsem nad položenou otázkou moc nepřemýšlel a odpověděl jsem, že mám vlastně štěstí, protože v takových situacích jsou mými kolegy v podstatě všichni přítomní studenti. A ještě jsem dodal, že tam bývá hodně lidí, kteří sledují, zdali nemám pod vodou nějaký problém.
Nato ihned položila další otázku: “Ale dokázali by ti studenti skutečně pomoci?” Touto zdánlivě nevinnou otázkou jsem byl zcela vyveden z míry. Musel jsem připustit, že její pochybnosti jsou opodstatněné: V krizové situaci by mohlo nakonec zůstat vše jen na mně samotném.

Sice stále doufám, že mnohaletý výcvik a rozsáhlé zkušenosti by mně pomohly “dostat se z toho ven”, ale tato epizoda mně připomněla jednu důležitou zásadu: Sebedůvěra je sice dobrá a důležitá věc, ale člověk by nikdy neměl přeceňovat své schopnosti a věřit, že sám dokáže vyřešit doslova jakoukoliv situaci, která se může pod vododou vyskytnout.
Potápění je sice bezpečná činnost, ale voda se může stát nemilosrdným prostředím. A i když by potápěči měli díky svým zkušenostem a potřebnému výcviku důvěřovat svým dovednostem, musejí se vyvarovat přehnané sebejistoty; do jejich slovníku by se nikdy nemělo dostat okřídlené rčení “starého psa novým kouskům nenaučíš”.

Vztah mezi kolegy Jednou z nejsilnějších věcí při přístrojovém potápění je sociální stránka této činnosti, ať již spolu potápěči nějaký ponor skutečně sdílejí, nebo si jen nahoře v člunu vyměňují historky o tom, čeho byli pod vodou svědky. Společenský kontext potápěčského sportu je často nejhlavnějším důvodem, proč se lidé rozhodnout naučit se potápět. Snoubenci se těší, jak si po svatbě užijí svatební cestu s přístrojovým potápěním; rodiče se chtějí účastnit vzrušujících dovolených se svými dětmi; dva kamarádi ze střední školy chtějí po letech spolu zažít dobrodružství, které jim přinese společná potápěčská výprava. A společenská stránka potápění se s kolegou je také určitým posílením bezpečnostního faktoru: je to další pár očí, které nad vámi bdí při této činnosti.

Jaká je vaše filozofie potápění?
Často patří vztah mezi kolegy do jedné ze dvou variant: Buď se vyznává filozofie “jsme ve stejném oceánu, když nemám problém já, nemůže jej mít ani on” (t.j. každý si dělá víceméně své a nezávisle na kolegovi), nebo se spadne do pasti ve smyslu “budu se u něj pohybovat tak blízko, že budeme téměř jako jedna osoba”. Obojí je špatně a rozhodně to neumožňuje získávat pod vodou zajímavé zážitky tou nejúčinnější a nejbezpečnější cestou.
První zmíněný přístup je zcela zřejmě nevhodný proto, že kolega není dostatečně blízko. Je-li potřeba nějakého zásahu, v případě naléhavé nutnosti pomoci je prostě daleko. Zkrátka a dobře, takovým přístupem se snižuje bezpečnost potápění.

Pro každý ponor, na který se chystáte, si vyberte kolegu se stejným cílem. To vám zajistí stejný přístup k následným zážitkům, dobrodružstvím (ale i možným rizikům), a tudíž lepší kontakt se svým kolegou během ponoru. Ideální např. je, když oba sdílíte nadšení pro fotografování pod vodou.
Řečeno však obecně, zájem o fotografování ještě nemusí znamenat naprostou shodu. Co když jeden

potápěč chce pořizovat makrozáběry, zatímco druhý se zaměřuje na širokoúhlé snímky? Tito dva potápěči asi dobrou dvojici nevytvoří. Jeden se bude chtít pohybovat v malém okruhu kolem jednoho útesu a hledat malé živočichy vyplouvající ze skulinek, druhý by raději kroužil po celé oblasti a hledal záběry na velké mořské tvory v panoramatických scenériích.

Druhá filozofie vycházející z neustálé těsné blízkosti není o moc lepší. Když jsou potápěči příliš blízko u sebe, mohou se do sebe zaplést a jeden druhému zapřičinit nějaký problém: např. nechtěně skopnout kolegovi masku, ten – jakmile se snaží nasadit si masku – začne mít potíže s vyvážením a bude pozitivně vzplývat, několikrát polkne vodu a zachvátí jej panika. Namísto posílení jeho bezpečnosti mu kolega způsobí potíže. Kolegové by se měli domluvit, že budou během ponoru blízko sebe, ale ne tak blízko, aby si byli navzájem nějak nebezpeční. Také by si měli dohodnout, kdo ponor povede a kdo se bude podřizovat a rovněž by si měli stanovit přibližnou polohu, v které se každý z nich bude pohybovat: např. že druhý potápěč se bude zdržovat trochu vzadu za levým ramenem od vedoucího kolegy. Díky tomu bude vedoucí potápěč vědět, že když si bude chtít svého kolegu zkontrolovat nebo jej na něco upozornit, otočí se vlevo dozadu a tam jej najde.

Platí i hamletovské: Sám sobě oporou buď největší Nepředpokládejte, že váš kolega bude ku pomoci vždy a všude. Procvičujte a prohlubujte si dovednosti pro sebezáchranu v kontrolovaném prostředí opakovacích kurzů, v pokročilých programech i pravidelně v bazénu. To vám nejen pomůže vyhnout se menším nesnázím, může to napomoci předjímat a předejít skutečně závažným a nebezpečným problémům.
Pravidelně procvičujte čištění masky. Jedná se o jednu z nejobtížnějších dovedností, která se má zvládnout při nácviku přístrojového potápění, počínaje částečným zaplavením s přechodem do úplného ponoření se sejmutím masky a jejím opětovným nasazením.

I když vám maska nikdy z obličeje nesklouzne, existuje velká pravděpodobnost, že se vám při některém ponoru pod ni dostane určité – i když nevelké – množství vody. A dovednost vypořádat se s takovou situací přijde určitě vhod.
Přemýšlejte o tom, jak byste řešili náhlé změny vyvážení, např. v situaci, kdy se vám zasekne automatický inflátor v poloze, kdy bude neustále pumpovat. Jednoduchým odpojením se sice nepřetržité pumpování vašeho kompenzátoru vztlaku zastaví, ale když to provedete, musíte se vypořádat se skutečností, že je celá automatika dohušťování vyřazena. Proto nacvičujte odpojení inflátoru a následné nafouknutí svého kompenzačního zařízení (BCD) ústně pod vodou. A nezapomeňte, že i když taková situace není přímo život ohrožující, mohla by snadno vést k mnohem závažnějším problémům.
Když se něco takového přihodí, měli byste okamžitě ponor přerušit, pomalu vystoupat k hladině a přitom respektovat všechna pravidla pro normální výstup, včetně bezpečnostních přestávek.

Dovednosti je třeba procvičovat opakovaně

Při sebezáchraně budete možná někdy muset řešit křeč v noze, což se stává poměrně často. Protahováním a třením postiženého místa se této potíže můžete zbavit poměrně snadno. Ale i při zbavování se křeče musíte dbát na vyvážení. Jestliže se plně soustředíte jen na křeč a její odstranění, snadno byste mohli klesat nebo naopak stoupat příliš rychle nebo dokonce nekontrolovaně.
Procvičujte si protahování nohou ve vodě a přitom se snažte udržovat se v poloze, která je pravděpodobná i v reálné situaci. Jestliže to budete nacvičovat v bazénu, zaměřte se na nějaké místo na straně a během zbavování se křeče je pořád sledujte. Zároveň se soustřeďte na pravidelné dýchání, protože i to může pomoci k zajištění správného vyvážení.

Rovněž je důležité nacvičovat dovednosti pro záchranu společně se svým oblíbeným kolegou, prozože to vás připraví na správnější a účinnější reakce v nouzových situacích, které mohou nastat při vašem společném potápění.

Dovednosti procvičujte se svým kolegou opakovaně. Během základního stupně potápěčského výcviku se sice naučíte, jak se podělit s kolegou o vzduch, ale platí rčení: “Co se nepoužívá, to se zapomene”.
Během školení se díky instrukcím a soustředění na konkrétní úkony tyto dovednosti zvládnou zpravidla dobře, ale postupem času se zapomínají a vytrácejí.
Okolnosti, které vyžadují podělit se o vzduch – když někomu došel – značně zvyšují stres. Aplikace této dovednosti v okamžiku pravdy je něco úplně jiného než vyzkoušet si takový úkon při praktickém nacvičování v kontrolovaném prostředí. Ale když věnujete určitý čas obnovování si svých dovedností společně s kolegou, zvýší se vaše sebedůvěra i schopnost jednat, jakmile bude opravdu zapotřebí.

Ve Zprávě DAN o dekompresních onemocněních, smrtelných nehodách při potápění a výzkumných potápěčských projektech se uvádí, že “potápěč, který utrpěl zranění, zpravidla nebyl nově certifikován.” 46 procent zraněných potápěčů získalo certifikaci před pěti nebo méně lety, 20 procent bylo certifikováno před pěti až deseti lety a 34 procent se potápělo více než deset let od získání certifikace.
To by mohlo vést k názoru, že v případě potápěčů, kteří jsou zastoupeni v údajích o zraněních, se jednalo o zkušené nebo velmi zkušené lidi vzhledem k době uplynulé od jejich certifikace. Když se však podíváme na jejich údaje podrobněji, zjistíme, že se jednalo o potápěče, jejichž dovednosti byly zřejmě trochu pozapomenuté. Ze zmíněné Zprávy totiž také vyplývá, že 40 procent zraněných mužů a 50 procent zraněných žen provedlo v předchozích 12 měsících méně než 20 ponorů.

Asi neexistuje ani jediný potápěč, kterého by bavilo nacvičování sejmutí a znovunasazení masky, zvláště v chladné vodě, ale to je právě dovednost, kterou by měli procvičovat všichni, než k tomu budou bez předchozího varování přinuceni okolnostmi.
Profesionální potápěči odpovídají za potápěče, které mají na starosti, potápěčtí kolegové mají vzájemnou odpovědnost jeden vůči druhému. V obou případech však platí, že sebedůvěra a schopnost pomoci kolegovi (nebo sobě) značně posílí naději, že ponor začne i skončí dobře.
I profesionální potápěči by si měli procvičovat dovednosti, které učí ostatní. A k tomu také patří potápění s kolegou.