

# Teorie v praxi při výstupech v nouzi: Jak zvládat nebezpečí

Nouzový výstup bývá poslední možnou reakcí na nějakou nepříjemnou událost nebo na nebezpečí hrozící během ponoru. Potápěčům se v kurzech vysvětlují standardní postupy pro nouzový výstup, a když se všechna doporučení respektují, určitě to zmírní možné nebezpečí. Jen málo jedinců však tyto dovednosti skutečně nacvičuje a v krizové situaci, kdy je jich zapotřebí, může být potápěč vystaven riziku vážného zranění nebo dokonce úmrtí.

## Statistiky

Při nedávné analýze 964 fatálních potápěčských nehod jsme zjistili, že v 30 procentech případů se použily nouzové výstupy – přesněji řečeno v 288 případech. Z toho při 189 výstupech byl pozorován nebo zaznamenán velmi rychlý výstup (rychleji než 20 m za minutu). V 10 procentech případů se potápěči pokusili o volný nouzový výstup bez použití dýchacího plynu. Dýchání s pomocí společníka (buddy breathing) se vyskytlo v 8 procentech fatálních nouzových výstupů. Ve zbývajících případech nebyl způsob nouzového výstupu přesně specifikován.

Nejčastějším důvodem pro nouzový výstup je docházení dýchacího plynu během ponoru, což je příčina, které se dá snadno předcházet. Více informací na toto téma bylo uvedeno v článku [Bezpečné potápění: Nejedná se o náhody](#) (*AlertDiver.eu, 2014; 52*)

Nejčastější příčinou úmrtí při fatálních nouzových výstupech se ukázala být tepenná plynová embolie (AGE), ke které došlo v 54 procentech případů, poté podle statistik následovalo 18 procent případů utonutí, 7 procent akutních srdečních příhod a 5 procent dekompresního onemocnění. AGE je stav podobný mozkové příhodě s náhlým dostavením se slabosti až bezvědomí, k čemuž dochází během několika minut od vynoření se nad hladinu. Potápěč často ztratí vědomí ještě předtím, než se dostane ven z vody nebo brzy po vynoření se.

## Jak zvládat nebezpečí

Jako potápěči se všichni učíme, že bychom pod vodou nikdy neměli zdržovat dech. V nouzové situaci však potápěči na tuto informaci (a proč je tak důležitá) často zapomínají. Když potápěč stoupá vzhůru a okolní tlak klesá, vzduch v jeho plicích se rozpíná. Dýchá-li potápěč normálně, nenastane žádný problém, protože expandující plyn z těla vystupuje každým jednotlivým výdechem. K nebezpečné situaci dochází při příliš rychlém výstupu, nebo když potápěč při výstupu zdržuje dech. Expandující plyn musí někam odcházet a v takové situaci dokáže doslova protrhnout v potápěčových plicích otvor, kterým se pak plyn dostává do těla. Ke zraněním způsobeným přetlakem v plicích patří mediastinální emfyzém (vzduch mezi plícemi), podkožní emfyzém (vzduch pod kůží) a pneumotorax (plicní kolaps). Nejzávažnější problém nastává, když se unikající plyn dostane do cévního oběhu. V takovém případě mu nelze zabránit na cestě přímo do mozku, kde vytváří embolus a blokuje průtok krve.

V krizové situaci nouzového výstupu potápěči zapomínají na svůj výcvik a mívají strach vydechnout, aby jim dech nedošel dříve, než se dostanou na hladinu. Při výstupech z rekreačních hloubek však expandující vzduch v potápěčových plicích je víc než dostatečný, aby jej udržel při životě. V takových případech by však utonul jen málokterý potápěč před tím, než by vystoupil na hladinu.

## **Pamatujte si, co jste se učili**

Jak se má tedy postupovat při nouzovém výstupu a s tím souvisejícím nebezpečným zraněním? Zde platí všeobecně to, co u jakékoli jiné potápěčské nehody – nejlépe se nouzovému výstupu zcela vyhnout. Potápějte se tak, jak jste se tomu učili. Každý ponor si pečlivě naplánujte a k hladině vystupujte s dostatečnou zásobou zbytkového vzduchu. Svůj plán dodržujte. Samozřejmostí musí být, že svou zásobu vzduchu budete stále pečlivě sledovat.

Jak však postupovat, když budete dělat vše správně, a přesto se ocitnete v situaci, která vyžaduje nouzový výstup?

Za prvé, nepanikařte. Během svého úvodního certifikačního kurzu se vám dostalo instrukcí, jak se provádí nouzový výstup. Přesto znovu opakujeme správné pořadí doporučených možností:

1. Proveďte normální kontrolovaný výstup s regulátorem v ústech.
2. Vyhledejte svého společníka a získejte od něj sekundární zdroj vzduchu (nebo jeho primární zdroj, jestliže on „pojede“ na zdroj sekundární, záleží to na konfiguraci jeho výstroje). Při tomto scénáři mají mít oba potápěči průběžný zdroj vzduchu, což oběma umožní pomalý kontrolovaný výstup k hladině.
3. Nemůžete-li se dostat ke svému společníkovi (či k jinému potápěči), nebo vašemu společníkovi také dochází vzduch, proveďte kontrolovaný nouzový výstup na svou vlastní pěst. A znovu opakujeme, nepanikařte. Uvědomte si, že s největší pravděpodobností máte v plicích dost vzduchu, abyste s ním vydrželi až na hladinu. Postupujte tak, jak jste se to učili v kurzu: Regulátor musíte mít neustále v ústech; někdy vzduch expanduje a to vám umožní rychle se znovu nadechnout. Během celého výstupu k hladině vydechujte pomalu a hlavně vystupujte pomalu.

Stejně jako ostatní potápěčské dovednosti, i nouzový výstup by se měl nacvičovat pravidelně. Zajděte si se svým společníkem do bazénu, otřete pavučiny ze svého náhradního dýchacího zdroje a nacvičujte nouzové výstupy při horizontálním plavání.

Nouzové výstupy jsou reakcí na nějakou život ohrožující situaci pod vodou. Navzdory naléhavým a obtížným okolnostem, které s takovými výstupy souvisejí, mohou být díky dobré přípravě a správnému nácviku bezpečným řešením v situacích, kvůli kterým je jich zapotřebí.