

# Kuinka opin olemaan oma sukelluslääkäriini

## YÖSUKELLUS GALÁPAGOSSAARILLA SEKÄ EKSYPINEN MERELLÄ

Nousimme pintaan. Yö ympärillämme oli sysimusta. Olimme sukellustoverini kanssa kolmen mailin päässä merellä voimakkaiden virtojen ja haiden armoilla keskellä yötä. Sukelluspaikkana oli Galápagossaaret, jotka olivat meille tuntematonta aluetta.

Miten jouduimme tähän tilanteeseen? Olin luottanut liikaa aluksemme kuljettajaan, vaikka vaistoni olikin kehottanut minua olemaan varovaisempi. Olimme lähteneet sukeltamaan tälle riutalle ilman sukelluspoijua. Ennen veteen hyppäämistä olin kysynyt kuljettajalta, kuinka vene aikoi kyetä seuraamaan meitä. Ecuadorilainen kuljettaja vakuutti minulle, että hän kykenee näkemään veden alta valomme, ja minä luotin häneen. Vaikka tiesinkin, että se oli hullu ajatus, en kuitenkaan kyseenalaistanut sitä.

***"Vuosien saatossa sitä jotenkin oppii ettei mitään kannata pitää itsestäänselvytenä."***

Lähdimme siis sukeltamaan. Olimme noin 35 minuuttia veden alla, mikä on melko kohtuullinen aika. Koko tänä aikana vene ei kyennyt havaitsemaan olinpaikkaamme; se vain ajoi ympyrää, kiihdytellen välillä ja havaiten valoja siellä täällä... Näin ollen pintaan noustessamme emme kyenneet näkemään mitään muuta kuin pimeyttä.

Olimme eksyksissä. Jonkin matkan päässä saatoimme nähdä Galápagossaarten valojen loistavan, mutta seuraava pysähdyspaikka olisi ollut Antarktista alla olevien merivirtojen heitellessä meitä sinne tänne.

Tällaisissa tilanteissa täytyy osata toimia nopeasti. Vaikka sukellustoverini John oli minua vanhempi ja kokeneempi, tunsin kuitenkin olevani vastuussa hänestä. Onnekseni kykenin pysymään tyynenä ja ottamaan johdon käsiini. Käskin toveriani sammuttamaan heti taskulamppunsa, jotta saatoimme säästää lampun, sekä valmistautumaan hylkäämään kaikkisukellusvarusteensa, jotta voisimme uida mahdollisimman nopeasti. Tällaisista toimenpiteistäkään ei kuitenkaan ole hyötyä, jos merivirta kiskoo sinua viiden solmun nopeudella (noin 2,5 m/s).

***"Ajattelen, että ennen sukellusta tehdyt valinnat ovat hyvin perustavaa laatua olevia, kun ajatellaan mahdollisia myöhemmin eteen tulevia seuraumuksia."***

Sain lopulta valokuvauksessa käyttämäni strobovalon esiin ja nostin sen pääni yläpuolelle toivoen, että se kiinnittäisi jonkun huomion ja että veneellä olevat kaverit näkisivät meidät. Näin onneksi kävikin. Olimme olleet eksyksissä merellä 15 minuuttia, mutta silloin tämä aika tuntui paljon pidemmältä, suorastaan ikuisuudelta. Onneksi kaikki päättyi onnellisesti, mutta kokemuksena se oli todella pelottava. Vuosien saatossa sitä jotenkin oppii ettei mitään kannata pitää itsestäänselvytenä.

Ajattelen, että ennen sukellusta tehdyt valinnat ovat hyvin perustavaa laatua olevia, kun ajatellaan mahdollisia myöhemmin eteen tulevia seuraumuksia.

Meitähän ei loppujen lopuksi ole tarkoitettu oleskelemaan veden alla, joten meidän tulee ennen sukellusta aina varmistaa se, että meillä on kaikki oikeat varusteet mukana ja että olemme tehneet kaikki tarvittavat tarkistukset. Meidän tulee myös kunnioittaa sääoloja sekä tietää omat rajamme. Pitää kyetä tarvittaessa sanomaan ei, mikäli tilanne on liian haastava. On osattava myös kysyä oikeita kysymyksiä ajallaan.

## ÄLÄ PIDÄ MITÄÄN ITSESTÄÄNSELVYYTENÄ

Yleisesti ottaen voidaan todeta, että mitä enemmän sinulla on tietoa asioista ennen sukellustasi, sitä helpompaa on vaikuttaa niihin tekijöihin, jotka saattavat aiheuttaa ongelmia.

Itse teen aina vakiotarkistuslistan osana sukellukseen valmistautumista. Aloitan varmistumalla siitä, että minulla on mukana kaikki perustarvikkeet: oma maski, regulaattori, räpylät ja kaikki sukelluslaitteet hyvässä kunnossa. Kun käyttää sellaisia varusteita, joihin on jo tottunut, veden alla toimiminen on paljon helpompaa ja turvallisempaa!

Varotoimena haluan myös aina varmistua siitä, että tunnen oloni mukavaksi käyttämieni varusteiden kanssa. Jos sukelluksella haluaa kokeilla jotain uutta, tulee varautua myös siihen, että yllätyksiä saattaa olla luvassa. On siis ratkaisevan tärkeää, että käytössä on sellaiset välineet, joita on jo aiemmin kokeillut ja joiden kanssa on jo voinut harjoitella. Kokemuksen myötä vasta oppii sen, mikä on itselleen sopivin vaihtoehto.

Myös fyysisesti on tärkeää tuntea itsensä ja kyetä tunnistamaan mikäli jokin ei tunnu hyvältä ja oikealta. Kannattaa kuunnella omaa kehoaan. On kyseessä sitten korvakipu, poskiontelo- tai vatsaongelmat, sinun täytyy pyrkiä arvioida se, missä määrin nämä vaivat vaikuttavat sukellukseesi ja yleensä terveyteesi. Vahingoittuneella sormella voit ehkä sukeltaa, mutta loukkaantunut jalka on jo toinen juttu. Tällöin ei räpylöillä potkiminen enää onnistukaan kovin helposti.

Eri ihmiset toimivat eri tavoin, joten ratkaisevaa on ymmärtää itse oman kehonsa reaktioita erilaisissa tilanteissa. Tällöin voit olla lääkärinä itse itsellesi. Olen itse luonteeltani hyvin aktiivinen ja harrastan paljon urheilua, muun muassa avovedessä uintia, joten tunnen vedessä oloni aivan kotoisaksi ja olen sopusoinnussa kehoni kanssa. Käyn silti kuitenkin joka vuosi lääkärintarkastuksessa.

Oman itsensä lääkärinä toimiminen tarkoittaa sitä, että tuntee fyysiset rajoituksensa ja myös kyvyt toimia oikein fyysistä aktiivisuutta vaativissa tilanteissa. Ratkaisevaa on olla sopusoinnussa kehonsa kanssa. Tällöin on myös helpompi reagoida heti, kun veden alla oltaessa tuntuu, että jokin ei ole kohdallaan.

Sukeltaessa on siis tunnettava rajansa. Kun esimerkiksi olet sukeltamassa ja otat samalla valokuvia, mukana on paljon varusteita. Tällöin sinun on oltava varma siitä, että kykenet reagoimaan nopeasti, jos jotain menee pieleen. Yhteenvetona voidaan sanoa, että veden alla ollessasi sinun on tärkeää tuntea olosi mukavaksi, sinun tulee olla tietoinen rajoistasi sekä sukeltaa sellaisilla alueilla, jotka ovat sinulle tuttuja.

---

Vältä eksyminen ja paranna mahdollisuuksiasi tulla havaituksi.

DAN Europella on tällä hetkellä meneillään kampanja, jonka avulla halutaan herätellä sukeltajia tiedostamaan niitä tekijöitä, joiden **avulla voidaan alentaa riskiä [joutua eksyksiin merellä](#)**. Tämä kampanja on osa DANin sukellusturvallisuuden parantaamiseen tähtävää toimintaa.

---

**[Lue](#) Kurt Arrigon neuvot, joita hän antaa selviytyttyään lähes kuolemaan johtaneesta seikkailustaan Gozolla.**