

Kuuluvatko sukeltaminen ja alkoholinkäyttö yhteen? Lyhyesti sanottuna eivät lainkaan!

Sukelluksella vietetyn päivän jälkeen monet sukeltajat haluavat rentoutua viinilasillisen tai kylmän oluen parissa, kun he ovat palanneet takaisin rannalle tai sukellusalukselle. Näinhän asianlaita usein on, vai mitä? Kaikki hyvin siis? On totta, että matkailusta voi nauttia monin eri tavoin, mutta sukeltaminen alkoholin vaikutuksen alaisena ei kuulu näihin tapoihin. Jos aiot juoda, on tärkeää tehdä se vastuullisesti ja tavalla, joka ei vaikuta sukeltamiseesi. Juomisen voi siis esimerkiksi ajoittaa siihen hetkeen, kun sukellukset on sukellettu.

Käytännön tutkimuksessa osoitettiin, että kokoneiden sukeltajien suorituskyky heikkeni merkittävästi turvalliseen sukeltamiseen liittyvien taitojen osalta, kun heidän verensä alkoholipitoisuus (blood alcohol concentration, BAC) oli vain niinkin vähän kuin 0,40 promillea. Tämä vastaa kahta 0,35 litran olutta juotuna tunnin aikana tyhjään vatsaan 80-kiloisella miehellä. Alemmillakin BAC-arvoilla tilannetaju voi heikentyä ja estottomuus lisääntyä, jolloin sukeltaja saattaa toimia vaarallisella tavalla veden alla. Heikentynyt arviointikyky ja hidastunut reaktioaika voivat ennestään huonontaa tilannetta. Tämän tosiasian vahvistaa se, että alkoholi on osallisena noin 50 prosentissa juomaikäisten ihmisten liikenneonnettomuuksista ja liittyy jopa 70 prosenttiin niistä kuolemista, jotka kohtaavat vapaa-aikaansa vesillä viettäviä. Ei hyvä!



Lähiaikoina tapahtunut alkoholin nauttiminen voi sukelluksella myös edistää elimistön kuivumista. Kuivuminenhan on puolestaan dekompressiotaudin riskitekijä. Kuivan ilman hengittäminen yhdistettynä veden alla oloon ja kylmiin lämpötiloihin voi entisestään edistää elimistön kuivumista. Alkoholi voi myös

voimistaa typpinarkoosin vaikutuksia, mikä yhdistettynä kohonneeseen veren alkoholipitoisuuteen ja kuivumiseen voi johtaa sellaisiin onnettomuuksiin, jotka olisivat muutoin ehkäistävissä.

Jos veneily kuuluu osana sukellusreissuusi, on huomioon otettava myös tähän liittyvät riskitekijät. Yhdysvaltain rannikkovartioston vuoden 2017 tilastojen mukaan alkoholin käyttö on viidenneksi suurin veneilyonnettomuuksiin vaikuttava tekijä ja suurin kuolemiin johtava syy näissä onnettomuuksissa. Alkoholi ei siis aiheuta vain onnettomuuksia, vaan humalatila yhdistettynä heikentyneeseen tarkkaavaisuuteen, kokemattomuuteen tai konevikaan tekee onnettomuuksista myös paljon todennäköisemmin kuolemaan johtavia. Kannattaa siis olla varovainen.

Juoma tai kaksi ystävien kanssa saattaa tuntua juuri sopivalta rentoutumistavalta vedenalaisella tutkimusretkellä vietetyn päivän päätteeksi. Älä kuitenkaan unohda, että suhteellisen turvallinen sukellus voi muuttua nopeasti paljon vähemmän turvalliseksi, kun siihen sekoitetaan alkoholia. Säästä sekoitukset sen sijaan nitroxille! Turvallisista sukelluksista!

Kääntäjä: Marianna Rantanen