Oletko valmis?

Aloittelevien sukeltajien motivaatio vaihtelee. Jotkut haluavat seikkailua toisten etsiessä kontaktia merielämään, samalla kun jotkut saattavat haluta vaihtelua yhdeksästä viiteen elämäntyyliinsä ja koittaa jotain uutta sekä vaihtelevaa.

Vaikka haluaisinkin ajatella toisin, motivaatio joka ajaa useimmat henkilöt oppimaan uutta harrastusta ei luultavimmin ole halu oppia turvallisimpia sukellustoimia. Se saattaa kuitenkin olla heidän mieltensä sopukoissa. Ellei turvallisuus olekaan päämotivaattori alkaa sukeltamaan, koska sitten on aika oppia turvallisuudesta?

Tiedon pitäminen

Meiltä kysytään usein tällaisia kysymyksiä, koska tarjoamamme DAN-kurssit suuntautuvat sukellusturvallisuuteen. DAN happiensiapukurssi (Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries), vaarallisten merieläinten aiheuttamien vammojen ensiapukurssi (First Aid for Hazardous Marine Life Injuries) ja neurologisen arvioinnin kurssi (On-Site Neurological Assessment for Divers) eivät ole vaadittuja aiheita sukeltajille, kun he opettelevat tasaamaan korviensa paineita ja tyhjentämään maskejaan. Kurssit on suunniteltu käytettäväksi “tosiasioiden tultua ilmi” tai sukellusonnettomuuden jälkeen.

Yleisesti ottaen, sukelluskoulutusorganisaatiosta riippumatta, virkistyssukelluskurssit pitävät sisällään tärkeiden vesiturvallisuustaitojen kehittämistä kursseilta toiselle. Peruskurssilaiset esimerkiksi oppivat toimimaan muun muassa “ilma-loppu”-tilanteissa, varusteiden takertumisissa ja lihaskramppien poistossa. Jatkokursseilla sukeltajat oppivat yksityiskohtaisempaa navigointia sekä kuinka sukelletaan erilaisissa ympäristöissä, kuten yöllä tai suuremmissa syvyyksissä.

Vasta myöhemmillä kursseilla, kuten pelastuskoulutuksessa sukeltajat oppivat etsimään kadonneita sukeltajia, toimimaan paniikissa olevien sukeltajien kanssa sekä kehittämään hätätilanteen evakuointi. Kouluttajat kertovat sinulle, että koulutuksen pilkkominen pienempiin osiin tai sen tekeminen “palasissa” parantaa tiedon muistamista. Tämä tarkoittaa sitä, että ns. “know-it-all”tai kaiken sisältävät kurssit ovat menneisyyttä. On yleisesti hyväksytty, että aloittelevien sukeltajien tulisi hioa sukellustekniikoitaan ja kriittisiä taitojaan jokaisella sukelluksella ja siten hitaasti jatkaa tästä eteenpäin samalla kun he etenevät jatkokoulutuskursseillaan.

Eli mikä on optimiaika alkaa sukeltajan turvallisuuskoulutus?

Oikea aika sukellusturvallisuuden koulutukselle

Monet sukelluskouluttajat ja -ammattilaiset uskovat, että pelastussukeltajakoulutus on kaikkein tärkein taso jokaisen sukeltajan koulutusta ja kaikkien sukeltajien tulisi ponnistella tämän luokitustason saavuttamiseksi. Tämä koulutus vähentää yksittäisen sukeltajan koulutusta ja korostaa toisten huomioimista opettamalla olemaan parempia pareja sekä vedessä että vedestä pois.

Tämä näyttäisi olevan luonnollinen aika yhdistää toisenlainen sukellusturvallisuuskoulutus – noita DANin “tosiasioiden tultua ilmi”- sukellusonnettomuuskursseja. Jotkut sukeltajat ovat ottaneet tämän perinteisen lähestymisen. Mutta entä sukeltajat, jotka eivät koskaan pääse pelastussukeltajatasolle? Tulisiko heidän yksinkertaisesti olla sukeltamatta elleivät ole pelastussukeltajan pareja? Vai tulisiko heidän vaan jatkaa sukeltamista ja toivoa ettei heille koskaan tule ongelmia?

Kumpikaan vastauksista ei tietenkään ole oikea. Sukeltajien on oltava tietoisia rajoituksistaan ja valittava sukellusparinsa, -suunnitelmansa ja -olosuhteet sen mukaisesti.

Pelkääminen ei ole vastaus, mutta ei myöskään tyyneys. Vältä tulemasta välinpitämättömäksi sille, mitä tekisit jos sukellusonnettomuus osuisi kohdalle. Sukeltaminen on turvallinen aktiviteetti, mutta jos luottaa filosofiaan “ettei minulle voi sattua mitään”, saattaa se jättää aukkoja valmistautumiseesi. Kaikilla sukeltajille – kyllä, myös peruskurssin suorittaneilla – tulisi olla vankka perusta toimia sukellusonnettomuuden sattuessa. Tämän tulisi sisältää peruselvytys (PPE) ja ensiapukoulutus, hapenanto, automaattisten ulkoisten defibrillaattoreiden (AED) käytön, vaarallisten merieläinten aiheuttamien vammojen hoitamisen sekä kyky tehdä neurologinen arviointi vammautuneelle sukeltajalle.

Mutta miksi tyytyä peruskurssin käyneisiin sukeltajiin? Kuvittele seuraava tilanne. Pitkän sukelluspäivän jälkeen sinä ja parisi pakkaatte varusteenne, sanotte hyvästit ja lähdette omille teillenne paikalliselta louhokselta. Odotat isoa illallista ja sitä, että pääset istumaan ja rauhoittumaan lempituoliisi. Alat tunnin kestävän paluumatkan pysähdyttyäsi ostamaan ison pullon kivennäisvettä.

Illallisen aikana puolisosi huomaa, että näytät liikkuvan hitaasti sekä että varot olkapäätäsi aivan kuin siihen sattuisi. Selität, että olet vain väsynyt tehtyäsi kolme sukellusta ja raahattuasi pulloja sukelluspaikalle ja pois aiemmin päivän aikana lisäten, että pikku lepo auttaa varmasti. Puolisosi, joka ei ole sukeltaja kurtistaa kulmakarvojaan, kohauttaa olkiaan ja jatkaa illallista. Myöhemmin illalla vääntelehdit mentyäsi nukkumaan puolisosi kysyy, kykenisitkö asettumaan aloillesi ja nukahtamaan. Sanot, että yrität vain löytää mukavan asennon, mutta ei huolta – kun olet nukahtanut kaikki on hyvin. Vaikka et mainitsekaan, huomaat että “pullojen nostamisesta johtuva” vaimea särky olkapäässäsi ei myöskään ole pienentynyt.

Alat miettimään, olisiko kyseessä sukelluksen aiheuttama vamma, mutta et hyväksy mahdollisuutta, että jotain voisi olla pielessä, käännyt ympäri ja vietät yön koittaen saada unta. Heräilet välillä ja etsit vieläkin mukavaa asentoa. Herätessäsi seuraavana aamuna tokkuraisena keskeytyneestä unesta sama kipu olkapäässäsi jatkuu. Nyt, noin 18 tuntia viimeisestä sukelluksestasi, myönnät viimeinkin puolisollesi (ja itsellesi) että jokin voi olla pielessä.

Puolisosi katsoo sinuun ja kysyy: “Mitä me nyt teemme?”

DCI:n tunnistaminen

DANin vuosittainen sukellusonnettomuuksien raportti (the annual DAN Report on Decompression Illness, Diving Fatalities and Project Dive Exploration) osoittaa, että valtimon kaasuveritulpan (AGE) oireet tulevat nopeasti, usein miten muutaman ensiminuutin sisällä pintautumisesta. Ei ole epäselvää, että täytyy toimia pian olettaen että olet saanut koulutusta toimia näiden oireiden ilmetessä.

Sukeltajantaudin (DCS) oireet puolestaan tulevat usein pidemmällä viiveellä – joissain harvoissa tapauksissa yli 48 tuntia viimeisen sukelluksen jälkeen. Ne saattavat olla hienon hienoja tai jäädä jopa huomaamatta. Koska myös hävetään sitä, että ollaan saatu “sukeltajankirppuja” tai “bends”, sukeltajat ovat usein haluttomia myöntämään että heillä saattaa olla ongelma.

Mutta apua on paljon. Käydään onnettomuus läpi sukelluspaikalla – ja keskustellaan siitä, kun paikalla on muitakin sukeltajia – saattaa auttaa vammautunutta sukeltajaa saamaan välittömän huomion ja hoitoa myöhemmin.

Mikäli sukeltajat eivät kerro oireitaan tai mikäli epämukavuus alkaa vasta myöhemmin kotona kauan sukelluksen jälkeen tulee tilanne monimutkaisemmaksi varsinkin mikäli puoliso ei ole sukeltaja. Eisukeltava puolisosi tai ystäväsi saattaa olla tietämätön siitä, mitä etsiä tai mitä apua tulisi antaa (mikä toivottavasti olisi 100 %:n hapen hengittäminen, ottaminen yhteys DANiin ja meneminen välittömästi lääkäriin vaikka olisit saanut ensiapuhappea).

Saattaa olla että sukeltamaan oppiminen ei ole se, mikä kiinnostaa puolisoasi, mutta hänen tulisi oppia sukellusonnettomuuksista ja kuinka niitä hoidetaan. Mikäli sinulle tulee ongelmia eikä paikalla ole muita sukeltajia, on puolisosi paremmin valmistautunut auttamaan sinua, vaikka se tarkoittaisi vain sitä, että hän yksinkertaisesti rohkaisee sinua soittamaan DANille. Näiden oireiden tunnistaminen saattaisi pienentää oireiden tunnistamisen ja hoitoon hakeutumisen välistä aikaa, mikä saattaa parantaa tapaturman paranemista.

Termien määritteleminen

Vähenevän paineen aiheuttama sairaus (Decompression illness tai DCI) on termi, jota käytetään kuvaamaan sairautta joka syntyy ympäröivän paineen vähenemisestä kehosi ympärillä. Hyvä esimerkki on se, mitä kehollesi tapahtuu pintautuessasi sukelluksen jälkeen.

DCI käsittää kaksi tautia, sukeltajantaudin (decompression sickness, DCS) sekä valtimon kaasuveritulpan (arterial gas embolism, AGE). DCS:n on uskottu aiheutuvan kudoksissa kasvavista kuplista ja aiheuttavan paikallista vahinkoa. Kuplat saattavat päästä myös laskimoverenkiertoon. AGE aiheutuu siitä, että kupla pääsee keuhkoverenkiertoon matkustaen valtimoiden läpi aiheuttaen vahinkoa kudoksille.