

Onko vapaasukellus extreme-urheilua?

Vuoden 2024 olympialaisten ja paralympialaisten ollessa täydessä vauhdissa löysin itseni katsomasta televisiosta erilaisia urheilulajeja, joiden edustajat suoriutuivat osastaan todella virheettömästi. Näitä eri lajeja katsoessani huomasin pohtivani seuraavaa: "Tulenkohan koskaan näkemään vapaasukellusta television näytöltä?" Tiedän, että suurin osa sukellusyhteisön jäsenistä olisi innoissaan kauniin urheilulajimme lisäämisestä olympialajien luetteloon, mutta miksi se ei vielä ole siellä?

Sen lisäksi, että vapaasukellus on vielä melko uusi ja alirahoitettu urheilulaji, monet ovat huolissaan siitä, että se on yksinkertaisesti liian riskialtista suuren yleisön katsottavaksi. Vaikka valvoton vapaasukellus on todennäköisesti yhtä riskialtista kuin tekniikkasukellus tai jopa riskialttiimpaakin, on vapaasukelluskilpailuissa sattunut aikojen saatossa vain yksi kuolemantapaus. Tästä huolimatta useimmat vapaasukellusta harrastamattomat pitävät lajia extreme-urheiluna kuullessaan uskomattomista syvyyksistä, joihin jotkut vapaasukeltajat kykenevät sukeltamaan. Onko kyseinen laji kuitenkaan sen enempää extreme-laji kuin esimerkiksi sellaiset urheilulajit kuin hiihto, kalliokiipeily tai surffaus? Kaikille näille lajeille on tilaa kaikkialla maailmassa tunnetuissa olympiakilpailuissa.

Haluamme tässä artikkelissa tutkia aiheeseen liittyviä tilastoja ja tutustua erilaisiin asiasta esitettyihin mielipiteisiin. Pyrimme näin sukeltamaan hieman syvemmälle tähän kysymykseen yhdessä sinun kanssasi, jotta voisimme ehkä vastata lopullisesti tähän kysymykseen: onko vapaasukellus extreme-laji?



Alice Modolo vastaanottaa olympiasoihtua. Kuvan luotto: Activimages/Poissonluneprofuntion

Mikä tekee urheilusta extreme-lajin?

Tarkastellaan ensin joitain ominaisuuksia, jotka määrittelevät extreme-urheilua. Oxford Advanced Learner's Dictionary -sanakirjan mukaan extreme-urheilu on "urheilua, joka on jännittävää ja usein vaarallista". Tarkemmin sanottuna tähän sisältyisi seuraavaa:

Riskialttius: Extreme-lajit ovat luonnostaan vaarallisia, ja näissä urheilulajeissa nopeudet ovat usein suuria, liikutaan korkealla, ollaan erilaisten luonnonvoimien armoilla tai toteutetaan monimutkaisia liikkeitä. Koko ajan on riskinä loukkaantua vakavasti tai jopa kuolla. Tämä vaatii poikkeuksellista keskittymistä ja riskien hallintaa.

Fyysisten rajojen ylittäminen: Extreme-urheilu vaatii urheilijoita toimimaan fyysisten kykyjensä ääri rajoilla. Voima, kestävyys, koordinaatio ja poikkeuksellinen kunto ovat ratkaisevia onnistumisen kannalta.

Tekninen asiantuntemus: Extreme-urheilun hallitseminen on muutakin kuin vain fyysistä suorituskykyä. Erikoistiedot ja -taidot ovat välttämättömiä. Tähän sisältyvät erikoislaitteet, ympäristöolosuhteiden ymmärtäminen ja monimutkaisten tekniikoiden käyttö riskien minimoimiseksi.

Henkinen vahvuus: Extreme-urheilun psykologiset vaatimukset ovat yhtä merkittäviä. Urheilijoiden on voitettava pelko, säilytettävä malttinsa paineen alla ja tehtävä nopeita päätöksiä tilanteissa, joissa panokset ovat korkeita.

Ensi silmäyksellä näyttää siltä, että nämä kaikki kohdat täyttyvät vapaasukelluksen kohdalla. Tutkitaanpa tätä asiaa kuitenkin vähän tarkemmin.



Miksi on niin vaikeaa määritellä vapaasukellus oikeasti extreme-lajiksi?

Vapaasukellus eli kyky sukeltaa veden alla yhden ainoan hengenvedon turvin on ainutlaatuinen laji extreme-urheilulajien joukossa. Kun vertaamme vapaasukellusta johonkin adrenaliinia tuottavaan, tehokasta toimintaa vaativaan lajiin, saattaa se näyttäytyä petollisen rauhallisena lajina. Se on kuin meditatiivista tanssia vuorovaikutuksessa vedenalaisen maailman kanssa. Silti seesteisen pinnan alla piilee joukko fysiologisia vaatimuksia ja mahdollisia vaaroja. Näihin on varauduttava ja pysyttävä rauhallisena, samalla kun ne otetaan huomioon ja niihin reagoidaan. Voidaanko kuitenkaan sellaista urheilulajia todellisuudessa luokitella extreme-lajiksi, jossa menestyäkseen urheilijan on tärkeää välttää adrenaliinin erittymistä?

Olemme nyt siis havainneet, että "paperilla" vapaasukelluksen kohdalla ovat totta sellaiset tekijät, joiden takia se voidaan luokitella extreme-urheiluksi. Katsotaanpa seuraavaksi niitä syitä, miksi vapaasukellus ei ehkä sitä kuitenkaan ole.

Erilaiset kokemukset vapaasukelluksesta: Vapaasukelluksen alaisuuteen kuuluu laaja valikoima erilaisia aktiviteetteja. Kilpailevat vapaasukeltajat ylittävät rajoja syvyyden ja ajan suhteen, kun taas virkistyssukeltajat tutustuvat vedenalaiseen maailmaan matalammissa syvyyksissä, sellaisissa, joita useimmat ihmiset kutsuvat "turvallisiksi".

Focus koulutukseen ja tekniikkaan: Oikea harjoittelu ja hallitut tekniikat ovat ensiarvoisen tärkeitä vapaasukelluksessa, samoin kuin kaikissa urheilulajeissa. Oikeilla ohjeilla ja turvallisuuteen keskittymällä voitaisiin väittää, että vapaasukellus voi olla palkitseva ja suhteellisen vähäriskinen kokemus.

Mielen ja kehon yhteys: Vapaasukellus voi olla meditatiivinen harjoitus, joka edistää syvää yhteyttä mielen ja kehon välillä. Keskittyminen, jota vaaditaan hengityksen pidättämiseen ja veden alla suunnistamiseen, voi olla rauhan ja itsensä löytämisen lähde. Kyseessä voi olla hyvin päinvastainen kokemus kuin adrenaliinin alaisena toimiminen.

Vapaasukellukseen ei välttämättä liity samanlaisia suuria nopeuksia kuin BASE-hyppäämiseen tai samanlaista ilma-akrobatiaa kuin liitopuvulla liitämiseen. Siihen sisältyy kuitenkin hyvin erityinen ja arvaamaton vaaratekijä: jatkuva taistelu luonnollisia rajojamme vastaan ja armoton vedenalainen ympäristö.



Kuvan luotto: Activimages/Poissonluneprofuntion

Tilastot ja faktat

Tämän ilmiön ymmärtämisessä saattaa auttaa myös se, että vertaamme vapaasukellukseen sisältyviä riskejä ja muihin extreme-lajeihin liittyviä riskejä keskenään. Näin voimme hahmottaa lajin paikan vaarallisuusasteikolla:

Vapaasukellus: Vaikka tiedot eivät ole lopullisia, tutkimukset viittaavat siihen, että vapaasukellukseen liittyvät kuolemat voivat olla yleisempiä kuin laitesukellukseen liittyvät. Näin on huolimatta siitä, että osallistujia saattaa olla vähemmän. DAN raportoi, että vuosina 2006–2011 kuolleisuus oli keskimäärin 59 vapaasukeltajaa joka vuosi. Matalassa vedessä tapahtuneet tajunnan menetykset ja hallitsemattomat nousut ovat merkittäviä riskitekijöitä.

BASE-hyppääminen: Tällä extreme-lajilla, jossa hypätään laskuvarjolla kiinteistä kohteista, on surullisenkuuluista maine. BASE-hyppäämisessä kuolleisuus on huomattavasti suurempaa kuin vapaasukelluksessa. Arvioiden mukaan kuoleman mahdollisuus on 1:60.

Laskuvarjohyppy: Luontaisesta vaarallisuudestaan huolimatta laskuvarjohyppääjät voivat kehuskella paljon pienemmällä kuolleisuusprosentilla kuin vapaasukeltajat. Lukema on noin 15 – 20 tapausta 100 000 hyppyä kohden. Tämä on tiukkojen turvatoimien ja varusteiden kehittymisen ansiota.

Freeride-hiihto/lumilautailu: Nämä vauhdikkaat laskut rinteiden ulkopuolisessa maastossa voivat johtaa vakaviin vammoihin, mutta kuolemantapaukset ovat harvinaisempia kuin vapaasukelluksessa. Tilastot keskittyvät usein enemmän loukkaantumisten määrään kuin kuolemantapauksiin.

Nyrkkeily: Vuosina 1890–2011 arviolta 1 604 nyrkkeilijää kuoli kehässä saamiinsa vammoihin. Se on keskimäärin 13 kuolemaa vuodessa.

Kalliokiipeily: Loukkaantumisasaste on 4,2 tapausta 1 000 kiipeilytuntia kohden, ja kuolleisuusaste maailmanlaajuisesti on noin 30 kuolemaa vuodessa.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että tilastot voivat antaa yleiskuvan, mutta todellinen riski kaikissa extreme-lajeissa voi vaihdella sellaisten tekijöiden kuin kokemuksen, varusteiden ja ympäristöolosuhteiden mukaan.

Siksi vapaasukelluksen riskin tarkka mittaaminen on haastavaa. Kuolemantapaustilastoissa on omat rajoituksensa, ja alla on esitetty syitä siihen, miksi ne voivat olla epäselviä:

Aliraportointi: Vapaasukellusonnettomuudet, erityisesti ei-kuolemaan johtaneet, painuvat usein unholaan ilman että niihin kiinnitetään huomiota. Vapaasukellus voi joukkuelajeihin verrattuna olla yksinäistä touhua. Kuvittele esimerkiksi tilanne, jossa sukeltaja menettää yksin ollessaan tajuntansa matalassa vedessä (eli tajunnan menetys hapen puutteen vuoksi). Tapauksesta ei ehkä raportoida.

Epäselvät rajat lajien välillä: Tiedonkeruussa on toisinaan vaikeuksia erottaa toisistaan laitesukelluksilla tapahtuneet onnettomuudet niistä onnettomuuksista, jotka tapahtuvat varsinaisessa vapaasukellustoiminnassa. (Vapaasukellukseen kuuluvat keihäskalastus, vedenalainen valokuvaus, virkistyssukeltajien vapaasukellus ja kilpailu tässä lajissa.) Tämä epäselvyys "samentaa vedet", mikä puolestaan vaikeuttaa vapaasukellukseen liittyvien erityisriskien tunnistamista.

Valokeilassa yleisötapahtumat: Median huomio kiinnittyy usein korkean profiilin kuolemiin vapaasukelluskilpailuissa. Tämä saattaa varjostaa virkistysmielessä vapaasukellusta harrastavien todellisuutta, jossa vastuulliset käytänteet vähentävät riskejä merkittävästi.

Tietojen pirstaleisuus: Vapaasukelluksesta puuttuu yksi ainoa keskitetty hallintoelin, joka seuraisi tarkasti onnettomuustapahtumia ympäri maailmaa. Tiedonkeruu voi olla hajallaan tai rajoitettu tietyille alueille, jolloin kokonaiskuva on epätäydellinen.

Loukkaantumisten jäävuori: Tilastot vapaasukelluksilla syntyneistä vammoista saattavat olla helpommin saatavilla kuin kuolleisuusluvut. Loukkaantumisten kautta nähdään vilaus mahdollisista vaaroista, mutta ne eivät kata kaikkia riskejä, etenkin kuolemanvaaraa.



Vapaasukelluksen maailmancup Sharm El Sheikhissa. Kuvan luotto: Alice Cattaneo

Mitä muut ajattelevat?

Kartoitimme mielipidekyselyn avulla sitä, mitä muut ajattelevat asiasta. Saimme yli sata vastausta. Yli kuudellakymmenellä tutkimukseen osallistuneista oli kokemusta muista extreme-lajeista (ei sisällä vapaasukellusta). Näitä lajeja olivat esimerkiksi leijalautailu, kalliokiipeily, varjoliito, surffaus isoilla aalloilla, laskuvarjolla hyppääminen, tasapainoilu köydellä korkeudessa, maastopyöräily ja/tai kamppailulajit. 66 % osallistujista oli koulutettuja vapaasukeltajia, ja vain muutama näytti olevan ”kouluttamaton”.

Kyselystä selvisi seuraavaa:

- 19,8 % sanoi uskovansa, että vapaasukellus ei ollut extreme-laji. 38,7 % puolestaan sanoi sen olevan ja 41,5 % vastaajista oli epävarmoja.
- Tästä huolimatta lähes 90 % suositteli vapaasukellusta sukulaiselle tai ystävälle sen enempiä kyselemättä.
- Laji määriteltiin enimmäkseen extreme-urheiluksi sen suuren loukkaantumisriskin ja adrenaliinin aiheuttaman jännityksen perusteella. Joidenkin kohdalla syynä olivat hallitsemattomat muuttujat, kuten sää ja laitteiden toimintahäiriöt. Kuolonuhrien määrä määritti lajia vähiten.
- Yli 50 % vastaajista harrastaa vapaasukellusta yleisen hyvinvointinsa vuoksi, kun taas 20 % haluaa sukeltaa syvälle ja 40 % viettää enemmän aikaa veden alla.
- Asteikolla yhdestä (vähiten vaarallinen) viiteen (vaarallisin) lähes puolet osallistujista arvioi vapaasukelluksen numeroksi kolme (keskimäärin vaarallinen).

Johtopäätös

Kun otamme huomioon kaiken sen, mihin olemme nyt perehtyneet, voimme luullaksemme tehdä sen johtopäätöksen, että vapaasukellusta ei voida tiukasti sijoittaa extreme-urheilun kategoriaan.

Vapaasukelluksella on ainutlaatuinen paikkansa riskiasteikolla. Käsitys vapaasukelluksesta extreme-lajina voi johtua suurelta osin tiedon puutteesta ja dramatisoiduista median uutisista. Kilpalajina vapaasukellus samoin kuin matalassa vedessä tapahtuvat tajunnan menetykset aiheuttavat kyllä myös vaaratilanteita. Kun vapaasukellusta harrastetaan virkistyssukelluksena ja kun koulutus on asianmukaista, voi se kuitenkin olla paljon turvallisempaa kuin useimpien muiden extreme-lajien harrastaminen.

Loppujen lopuksi minkä tahansa toiminnan riskit riippuvat lähestymistavasta. Tässä korostuvat turvallinen toiminta ja vastuullinen osallistuminen. On myös tärkeää muistaa, että vapaasukellus ei ole *vain* urheilua, vaan se on myös elämäntapa. Kyseessä ovat tutkimusmatkat, itsensä löytäminen ja syvällinen yhteys valtamereseen. Tämä elämäntapa vaatii oman kehon toiminnan syvää ymmärtämistä ja käsitystä omista rajoista. Se opettaa sinua tuntemaan olosi mukavaksi myös tuntemattomissa tilanteissa ja luottamaan vaistoihisi. Oikein ymmärrettynä vapaasukellus ei ole extreme-urheilua.

Lähteet:

- <https://www.ft.com/content/51b4821e-cc7d-4649-a583-77d45512dcd3>
- <https://www.wired.com/2015/02/logan-mock-bunting-freediving/>
- <https://e-surgery.com/the-deepest-breath-can-freediving-destroy-your-health/>
- <https://diventures.co/is-freediving-really-a-dangerous-sport/>
- <https://gitnux.org/most-dangerous-sports-statistics/>
- <https://apnealogy.com/freediving-death-rates-the-shocking-reality/>
- <https://gitnux.org/deepest-free-dive-records/#:~:text=in%20free%20diving.-,Freediving%20fatalities%20average%20about%20100%20divers%20per%20year%2C%20worldwide.,across%20the%20globe%20each%20year>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6200847/>

Tietoa artikkelin kirjoittajista

Charly on kirjailija, joka on kotoisin Isosta-Britanniasta, mutta on asunut Dahabissa Egyptissä viimeiset seitsemän vuotta. Hän opetti laitesukellusta kolme vuotta Kyproksella, Thaimaassa ja Egyptissä ennen kuin löysi rakkautensa vapaasukellukseen. Hän sukeltaa edelleen laitteilla huvikseen, mutta nykyään hän on keskittynyt enemmän vapaasukelluskoulutukseen. Kun hän ei ole vedessä sukeltamassa, hän on kannettavan tietokoneensa ääressä kirjoittamassa sukeltamisesta.

Gen on omistautunut intohimoisesti uralleen seikkailu-urheiluohjaajana ja jakaa asiantuntemustaan ympäri maailmaa. Hän on asunut eri puolilla maailmaa alkaen trooppisista rannoista aina karuihin vuoriin saakka ja hionut taitojaan tullakseen huippuluokan opettajaksi vapaasukelluksen, leijalautailun, kalliokiipeilyn ja joogan parissa. Löydät hänet opettamassa ulkona Egyptin Dahabin seikkailukeskuksessa. Ole häneen yhteydessä osoitteessa [@gen.morris.travel](https://www.instagram.com/gen.morris.travel)

Kääntäjä: Marianna Rantanen

Kannen kuva: Alice Modolo pitelee olympiasoihtua. Kuvan luotto: Hélène Pedemonte.