

Sukeltaako vai eikö sukeltaa?

Kaikki me tiedämme, että sukeltamista on vaikea vastustaa. Joskus on kuitenkin tilanteita, jolloin on todennäköisesti parempi pysytellä kuivalla maalla, vaikka olisi lääkäriltä saatu sukelluslupakin taskussa. Tarkastelemme nyt joitakin tekijöitä, jotka voivat olla syynä siihen, että sukeltaminen on hyvä jättää väliin sillä kertaa.

FYYSINEN JA HENKINEN HYVINVOINTI

Kysy itseltäsi, miltä sinusta tuntuu? Nukuitko hyvin ja tunnetko olosi levänneeksi? Vai juhlitko vähän ystäväiesi kanssa ja otitko pari lasillista liikaa? Olen varma, että olemme kaikki olleet vastaavassa tilanteessa useammin kuin kerran.

Onko sinulla paljon paineita elämässäsi eri asioiden takia, ja tuntuuko siltä, että et voi keskittyä kunnolla? Onko töissä liikaa stressiä? Tällöin olisi ehkä parempi antaa itselleen aikaa kerätä taas voimia ja selvittää ajatuksensa ennen veteen menoa.

Onko sinulla pahoinvointia pitkän venematkan jälkeen? Joissakin tapauksissa olosi paranee, kun pääset nopeasti veden alle niin syvälle, että et tunne aaltoja. Muista kuitenkin, että sukellukselle valmistautuminen keinuvassa veneessä voi lisätä pahoinvointia. Vain sinä itse voit arvioida, millainen on sisäinen olotilasi, joten kiinnitä huomiota kehosi sinulle lähettämiin signaaleihin.

Oletko tukkoinen tai onko sinulla hammassärkyä? Sukeltaminen voi tällöin vain pahentaa epämukavaa oloasi ja aiheuttaa ylimääräisiä terveys- ja turvallisuusongelmia. Jos et voi hyvin, älä pahenna olotilaasi olemalla liian sinnikäs!



KOULUTUKSEN TASO

Oletko tyytyväinen ehdotettuun sukellussuunnitelmaan? Onko se mielestäsi järkevä, ja vastaako se koulutustasoasi? Onko sinulla riittävästi kokemusta tällaisen suunnitelman toteuttamiseksi? Ehkä ryhmä sukeltajia pyytää sinua mukaan sukellukselle, joka on hieman liian haastava koulutustasoosi nähden tai ei muuten vain vastaa juuri sitä, mitä sinä haluat sukellukselta. Ein sanominen voi olla vaikeaa: ehkä sukelluspaikka on houkutteleva tai ehkä et halua vaikuttaa heikolta. Muistuta kuitenkin itseäsi siitä, miksi ylipäänsä aloit sukeltaa. Luulen, että syynä on ollut se, että nautit oleilusta vedenalaisessa maailmassa. Nautitko myös siitä, että joudut stressaamaan veden alla? Epäilen tätä vahvasti.

SUKELLUSPARIT TAI -RYHMÄT

Tunnetko olosi mukavaksi niiden ihmisten seurassa, joiden kanssa olet lähdössä sukeltamaan? Voitko luottaa heihin sekä pinnan ylä- että alapuolella, ja toimiiko kommunikointi teidän välillä hyvin? Luuletko, että nämä henkilöt kykenevät käsittelemään ongelmia?

Jos et tunne olosi mukavaksi sellaisen henkilön seurassa, jonka on tarkoitus toimia sukellusparinasi, sinun tulee sanoa tämä ääneen. Tässä tilanteessa ei tule pelätä sitä, että loukkaisit muiden tunteita. Olen usein nähnyt sukeltajia, jotka eivät ole joukkuepelaajia ja joiden toiminta on arvaamatonta. Tällaisen henkilön sukellusparina oleminen ei ole miellyttävää eikä turvallista. Sukeltaessa on hyvä olla omavarainen useimmissa tilanteissa. On aina kuitenkin parempi, että rinnallasi on joku, jonka kanssa tunnet olosi turvalliseksi.



LAITTEISIIN LIITTYVÄT ONGELMAT

Luotatko laitteisiisi? Jos maksat vuokravarusteista, on kohtuullista odottaa, että varusteet sopivat sinulle ja toimivat hyvin. Jos et ole tyytyväinen niihin, sinun on pyydettävä niiden vaihtoa. Äkillinen laitevika, joka ei

ole korjattavissa, on mitä ilmeisimmin syy keskeyttää sukellus. Muut sukeltajat saattavat tarjota välineitä, joiden avulla kyseinen ongelma voitaisiin ehkä ratkaista. Jos et kuitenkaan tunne oloasi luottavaiseksi niitä hyödyntämisessä, jätä sukellus väliin. Muista pitää hyvää huolta laitteistasi, niin ne puolestaan huolehtivat sinusta hyvin!

OLOSUHTEET SUKELLUKSELLA

Ovatko olosuhteet sopivat sukellukselle? Jotkut sukelluskohteet sijaitsevat kaukana, ja niihin matkustaminen vaatii taloudellista panostusta ja fyysistä vaivannäköä. Kun olet kaiken ponnistelun jälkeen selvinnyt kohteeseesi, voi olla vaikeaa keskeyttää sukellus, vaikka epäsuotuisa sää tai muut ympäristöolosuhteet voisivat sitä edellyttääkin.

Haastavia olosuhteita saattavat aiheuttaa aallot, virtaukset, kova tuuli, huono näkyvyys tai vaaralliset merieliöt. Aallot ja virtaukset voivat tehdä veteen laskeutumisesta ja sieltä nousemisesta varsin vaativaa ja jopa vaarallista. Huono näkyvyys voi pilata sukelluksen, varsinkin jos et ole osannut odottaa sitä. Veden lämpötilat ovat yleensä melko hyvin ennustettavissa, mutta ne voivat edellyttää paksumpaa märkämpukua ja enemmän painoja kuin mihin olet tottunut. Saatat tarvita jopa kuivapuvun, mikä vaatii lisäkoulutusta. Sekä lämpötila että siihen liittyvät varusteita koskevat muutokset voivat toimia stressitekijöinä. Jos koet, että et tule toimeen näiden ongelmien kanssa, älä sukella.



VAILLE JÄÄMISEN PELKO

Usein sanotaan, että jokainen sukeltaja voi keskeyttää sukelluksensa milloin tahansa ja mistä tahansa syystä. Nykypäivän nopeatempoisessa kulttuurissa voi kuitenkin olla vaikeaa hyväksyä, että menettää mahdollisuuden tehdä jotain. Tästä ilmiöstä käytetään joskus nimeä FOMO (Fear Of Missing Out), joka tarkoittaa vaille jäämisen pelkoa. Kyseessä on pelon tunne, joka koskee jonkin tiedon tai kokemuksen menettämisestä. Sosiaalinen media voi vahvistaa tätä tunnetta, varsinkin silloin kun kyseinen kokemus tai toiminta on trendikästä.

Kysy itseltäsi seuraava kysymys: Painostatko itseäsi tekemään asioita siksi, että tekisit vaikutuksen ystäviisi ja muihin ihmisiin sosiaalisessa mediassa (esimerkiksi jakamalla paljon veden alla otettuja kuvia)? Nautitko todella nykyhetkestä vai mietitkö jatkuvasti seuraavaa kohdetta bucket-listallasi? Keskity nykyhetkeen ja nauti sukelluksestasi. Arvosta sukelluskumppaneidesi seuraa ja sitä, että pystyt tekemään sitä, mitä rakastat.

Eräs viisas sanoi kerran: "On paljon parempi istua veneessä toivoen, että olisi sukeltamassa, kuin sukeltaa toivoen, että istuisi veneessä." Usein ongelmia aiheuttavat tekijät voidaan havaita jo ennen sukellusta. Näin ne eivät pääse pahenemaan sukelluksen aikana lumipalloefektin lailla. Sukellusta edeltävät tarkistuslistat auttavat havaitsemaan mahdolliset ongelmat jo ennen kuin niitä ilmenee.

Lopuksi vielä muistutus siitä, että et asettaisi itseäsi ja muita vaaraan. Sukelluskoulutuksen aikana harjoitellen monia erilaisia taitoja. Yhtä tärkeää kuin oppia mitä tahansa näistä taidoista, on tietää, milloin sukellus kannattaa jättää väliin.

Tietoa artikkelin kirjoittajasta

Tohtori [Dubravka Vejnovic](#) on kotoisin Belgradista Serbiasta. Hän on [DAN Europen lähettiläs](#), tekniikkasukeltaja, äiti ja tutkija, jolla on tohtorintutkinto soveltavassa perinnöllisyystieteessä. Hänellä on sukelluskokemusta yli 15 vuoden ajalta, ja hän on CCR-laitteilla suoritettavien trimix-sukellusten asiantuntija. Hänen intohimonaan ovat hylky- ja luolasukellukset. Hän on ainoa naisjäsen Triton Tec Teamissa, joka on suurin tekniikkasukeltajien ryhmä Balkanilla ja sen ulkopuolellakin. Näin hän erottuu joukosta sukellusyhteisössä. Tohtori Vejnovic on myös SANTI:n, Poseidon SEE:n ja Technical Diving Internationalin brändilähettiläs. Hän edustaa ja edistää aktiivisesti huippuosaamista sukeltajien keskuudessa.

Kääntäjä: Marianna Rantanen