

# Turvallisemman vapaasukelluksen 15 perussääntöä

1. Harrasta vapaasukellusta aina pareittain.
2. Älä koskaan hyperventiloi.
3. Ota aina mukaasi asianmukainen merkkipoiju (jossa on sopiva lippu).
4. Älä koskaan pidä snorkkeliä suussasi sukelluksen aikana.
5. Älä käytä voimaa paineen tasaukseen.
6. Lepää sukellusten välillä riittävästi.
7. Käytä painovyötä, joka ei tee sinua liian raskaaksi (nosteen pitäisi olla positiivinen viimeisten kymmenen metrin ajan.)
8. Ole varovainen ettei sinulle tule nestehukkaa. Juo vähän kerrallaan ja usein, vaikka et olekaan janoinen.
9. Älä tee vapaasukelluksia tyhjällä mahalla tai raskaan aterian jälkeen.
10. Tee aina muutamia verryttelysukelluksia, muttei yli viiteen metriin.
11. Kuuntele kehoasi ja sen tarpeita.
12. Tee vapaasukelluskurssi luokitetun kouluttajan kanssa.
13. Käy lääkärintarkistuksessa vähintään kerran vuodessa.
14. Kunnioita ympäristösääntöjä (luonnonpuistojen rajoituksia jne.).
15. Pidä aina mukanas kommunikointiväline (kännykkä, Vhf-radio yms.).

## “15:n säännön” yksityiskohdat

1. Vapaasukelluksen yleisin ja pelätyin onnettomuus on tajunnan menetys (black out) ja paras tapa välttää se on olla tietoinen vapaasukelluksen perussäännöistä, kunnioittaa jatkuvasti omien rajojensa ja itsensä tuntemista. Melkein kaikki tajunnanmenetykset voidaan ratkoa ilman vakavia seurauksia jos sinulla on vierelläsi sukelluspari, joka voi auttaa sinua nostamalla kasvosi pois vedestä ja auttaa sinua kunnes tulet tajuihisi.
2. Hyperventilaatiossa teet sarjan säännöllisiä henkäyksiä pienentääksesi veren hiilidioksidimäärää. Vapaasukeltajan on tärkeää olla tietoinen tästä, koska hänen on aina kuunneltava ja kunnioitettava hengitysärsykeitään. Lisäksi hyperventilaatio ei lisää veren happiprosenttia eikä siitä sen vuoksi ole etua vapaasukeltajalle. Tarvitaan vain muutama voimakas hengenveto (jopa vaan 6 tai 7) jotta hyperventilaatio saadaan vaikuttamaan. Vaikutukset joita emme näe hengittäessämme normaalisti (käyttäen koko koko keuhkokapasiteetin ja säilyttäen normaalin hengitysrytmin). Mikäli hengityksen aikana tunnet pistelyä käsissäsi tai kasvoillasi tai muita hyperventilaation merkkejä, lopeta sukelluksen valmistelu ja odota muutamia minuutteja ennen kuin teet uuden vapaasukelluksen.
3. Tuntuu uskomattomalta, mutta veneen törmäminen vapaasukeltajaan on todennäköisempi riski vapaasukeltajalle, koska toisin kuin laitesukeltajat hengityslaitteineen viettävät vapaasukeltajat paljon aikaa pinnalla valmistautuessaan sukellukseensa. Vaikka pintapoijut usein jätetäänkin huomioimatta, ovat ne ainoa tapa näyttää olemassaolomme. Jos paikalla on myös vene jossa on sukeltajan lippu, pienenee veneen törmäämisen riski oleellisesti.
4. Mikäli meillä on snorkkeli suussa vapaasukelluksen lopussa, kun meillä on todellinen tarve saada keuhkoihimme happea on meidän hengitettävä ulos juuri sillä hetkellä, kun meidän olisi todella saatava keuhkoihin lisää happea. Snorkkelin tyhjentämiseen on ainoa vaihtoehto tehdä tehokas

uloshengitys. Viimeaikaiset vapaasukeltajille tehdyt tieteelliset tutkimukset sydämen ytimen magneettiresonanssiin (NMR) ovat näyttäneet, että on olemassa tärkeitä fysiologisia perusteita neuvomaan välttämään tätä ponnistelua vapaasukelluksen lopussa. Lisäksi, mikäli tajunta menisi, mahdollistaa snorkkeli veden pääsyn ilmäteihin.

5. Paineentasauksen pitäisi olla pieni liike, joka ei vaadi liikaa vaivaa. Jos näin ei ole, kyseessä on todennäköisesti akuutti tai krooninen ongelma, joka estää avaamasta eustaattista putkea josta ilman pitäisi kulkea päästäkseen välikorvaan. Liian voimakas paineentasaus saattaa aiheuttaa korvan painevamman rikkoen mahdollisesti tärykalvon tai vakavimmissa tapauksissa aiheuttaa peruuttamatonta vahinkoa sisäkorvaan aiheuttaen pysyviä kuulo-ongelmia.
6. Mikäli pinnalla pysytään kaksi kertaa pidempään kuin mikä oli sukelluksen kesto (tai syvempien sukellusten jälkeen kolme kertaa pidempään) mahdollistaa se elinten palautuvan kokonaan ennen sukelluksia estäen erityiset tilat, kuten "Taravanan."  
Emme tiedä kuinka paljon tämä on yhteydessä oikeaan hapetukseen tai myrkkyjen poistamiseen taikka typen kertymiseen kudoksiin syvyydessä, mutta kaksin- tai kolminkertainen palautuminen näyttää olevan hyvä aika.
7. Pintautumisen viimeiset metrit ovat kaikkein vaikeimmat, mikäli noste ei ole hyvin hallinnassa. Pintaudun helpommin, mikäli minulla on positiivinen noste viimeisten, kaikkein vaikeimpien metrien aikana.
8. Kehon upottaminen veden alle määrää sydämen vapauttamaan natriuretikhormoonia, joka aiheuttaa virtsaamisen tarpeen sekä janon tunteen. Erityisesti pitkien harppuunakalastus sessioiden aikana meidän on juotava, vaikka emme tunnekaan tarvetta siihen, koska nestehukka pienentää kykyämme saavuttaa syvyys, johon olemme tottuneet menemään.
9. Vapaasukellus käyttää paljon energiaa ja paljon proteiinia. Erityisesti pitkät kalastussessiot, joiden aikana on hyvä lopettaa ja levätä muutama minuutti antaen energian palata enemmistöön... Pieni ateria, joka on täynnä hiilihydraatteja (tai erityisemmin viljatuotteista tehty ateria) ennen vapaasukellusta ja yleensä ravintorikas ateria varmistaa elimistömme energian. Mikäli aktiviteetti kestää kauemmin kuin kaksi tuntia on tarpeen saada lisää samanlaista ravintoa pieninä annoksina. Ruoansulatus kuitenkin vaatii paljon verta ruoansulatuskanavaan ja tämä pienentää sukellustemme turvallisuutta.
10. Kaikessa urheilussa on tärkeää tehdä lämmittelyä, joka mahdollistaa kehon liikkumaan. Vapaasukelluksessa tämä voi mahdollistaa asteittaisen sopimisen paineeseen. Sinun tarvitsee esimerkiksi tehdä vain muutama (maksimissaan kolmesta neljään) sukellus viiden metrin syvyyteen antaaksesi keuhkoille mahdollisuuden sopeutua verenkiertoon vapaasukelluksen aikana (kutsutaan veren siirtymiseksi). Pienet tämän tapaiset harjoitukset ovat erittäin käytännöllisiä pienentämään vapaasukeltajien ongelmia veren yskimisen kanssa.
11. Mikäli olet väsynyt, mikäli sinulla on varusteongelma, mikäli sinulla on kramppeja - lopeta vapaasukellus- tai kalastussessio välittömästi... Merellä on erittäin rauhallista ja voit yleensä ottaa vaikka vähän aurinkoa.
12. Vapaasukelluskurssilla opit turvallisen vapaasukelluksen erussäännöt ja tapaat paljon ystäviä, joiden kanssa voit mennä vapaasukeltamaan.
13. Ympäristösääntöjen kunnioittaminen on erittäin tärkeää erityisesti heille, jotka haluavat kokea vedenalaisen luonnon.
14. Täydellinen terveystarkistus varmistaa, ettei sinulla ole sydän-, hengitys- tai aineenvaihduntaongelmia jotka voisivat olla vaarallisia vapaasukelluksen yhteydessä. Tutkituta lääkärintarkastuksesi aikana myös korvasi, se kehonosa joka joutuu kovimmalle sukellusten aikana ja joiden on oltava täydellisessä kunnossa jotta voit sukeltaa turvallisesti.
15. Mikäli tulee onnettomuus, on tärkeää olla nopeasti yhteydessä hätäkeskukseen, mutta ole

varuillasi. Merellä kännyköissä ei aina ole kenttää. Paras tapa kommunikoida on VHF-radio. Muista kirjoittaa ylös tärkeimmät vesiturheilun vaatimat puhelinnumerot (esimerkiksi merivartiosto, meripelastus, DANin hätälinja, VHFtaajuus jne).