

# Valmistautuminen uuteen sukelluskauteen

Jokaisella sukeltajalla on oma tyylinsä, ja juuri erilaisuus tekee meistä oman persoonamme. Toimimme eri ammateissa, harrastamme eri asioita; pidämme erilaisesta musiikista, taiteesta ja virkistäytymistavoista. Mutta kun lähdemme laitesukeltamaan, meistä jokaisen on tehtävä asiat tietyllä samalla tavalla, jotta sukellus sujuisi turvallisesti.

Tämän kirjoituksen tarkoitus on palvella kaikkien etua. Olkaamme rehellisiä: silloin tällöin meistä jokainen on lipsunut tavalla tai toisella sukellusturvallisuudesta:

*“Tapaan aina tehdä näin.”*

*„En ehdi juuri nyt.”*

*„Ei minulle kuinkaan käy.”*

*„Teet vain niin kuin minäkin, niin pärjää kyllä.”*

*„Älä siitä murehdi, kyllä joltakulta löytyy yksi ylimääräinen (remmi, tiiviste, O-rengas).”*

Erilaisia tekosyitä on viljalti; viisaat turvaohjeet ohitetaan. Mutta sukelluskauteen voi valmistautua vain yhdellä tavalla – pitämällä turvallisuusasiat mielessä: Ole selvillä omista taidoistasi, tunne laitteesi, noudata ohjeita, pysyttäydy oman koulutuksesi ja taitojesi sallimissa rajoissa ja käytä valmistautumiseen riittävästi aikaa. Älä kiirehdi.

Koska riskien vähentämiseksi tarkoitettuja turvatoimia noudatetaan, sukellusonnettomuudet, kuten dekompressiotauti (DCI), ovat harvinaisia. Muuntyyppisiä vammoja, esimerkiksi korvan ja ontelon barotraumoja, ilmenee sukeltajantautia paljon useammin aloittelevilla sukeltajilla ja vain harvoin sukeltavilla. Kolikon käänttöpuolena on, että onnettomuuden epätodennäköisyydestä saattaa seurata höllempää asennoitumista turvallisuusasioihin.

Totuus, joka pätee kaikenlaisiin sukellusonnettomuuksiin, kuuluu: Jos tietynlaisia olosuhteita – kokemattomuus, välinpitämättömyys, kiire tai pelkästään ryhmän mukana ajelehtiminen – kasaantuu tarpeeksi, sukeltaja loukkaantuu helposti. Loukkaantumisriski pienenee, jos hyväksi havaittuja turvatoimia noudatetaan.

**Miettikääpä seuraavia tapauksia, joista on soitettu DAN in tukinumeroon.**

## **Kovakuoriainen ja karvainen perhosen toukka**

Seuraavat tapaukset voi arkistoida otsikon ”Kunpa olisin ensin huoltanut regulaattorini” alle: Monella meistä on kiire kauden ensimmäiselle sukellukselle: vuokrataan säiliö, hankkiudutaan veneelle, puetaan varusteet, avataan ilma ja hypätään veteen. Vedetään henkeen koppakuoriainen, joka tukkii ilmatien toiseen keuhkoon. Kyse oli, totta kai, kuolleesta koppakuoriaisesta, mutta kuoriaisesta yhtä kaikki. Kuoriainen toimitettiin myöhemmin sairaalan roskasankoon – sukeltajan maatesa nukutettuna.

Voinette kuvitella myös toisen sukeltajan hämmästyksen tämän ottaessa laitteensa käyttöön vuoden ensimmäistä sukellusta varten. Hän hengitti ilmaa regulaattoristaan, jolloin hänen nielunsa takaosaa alkoi poltella epätavallisesti, pistäväntuntuisesti.

Kieltä kutitti ja poltti. Karvainen perhosen toukka oli talven aikana ryöminyt regulaattoriin ennen kuolemaansa. Sukeltaja ei ollut tehnyt ennakkotarkastusta ja oli sitten vetänyt toukan henkeensä. Minne unohtui nopea huuhtelu? Jos regulaattori on ollut ”lepäämässä”, muista puhdistaa se käteesi tai liinaan ennen kuin hengität sen kautta.

### **”Yllätys vasta-alkajalle”**

Maskin aiheuttama painevaurio (mask squeeze -ilmiö) voi syntyä kenelle tahansa, joskin useimmiten vasta-alkajalle tai vain harvoin sukeltavalle. Se on sen tyyppinen loukkaantuminen, joka voi yllättää, vaikka hengittäisi oikein ja vaikka niistäisi nenänsä ja puhdistaisi ontelot kuten kuuluu.

Hämmästyttävän monet sukeltajat ovat joko liian kokemattomia tai liian innoissaan muistaakseen puhaltaa maskiinsa kerran pari laskeutumisen aikana. Myös kokeneemmat sukeltajat saattavat tuntea squeeze-ilmiön maskia vaihdettuaan tai lainattuaan outoa, tilavuudeltaan entistä pienempää maskia.

Kyseistä ilmiötä koskeva puhelu kulkee tavallisesti seuraavaan tapaan: „*Silmieni ympärillä on pieniä punaisia pilkkuja ja silmäni ovat turvonneet. Silmien valkuaiset ovat muuttuneet verenpunaisiksi. Mitä minun pitäisi tehdä? Saanko sukeltaa huomenna?*”

Periaatteessa sukeltaa saisi, mutta parempi on odottaa. Vähän hitaampi laskeutuminen sekä turvaohjeiden läpikäyminen

mielessä olisivat estäneet tapahtuman – ja seuraukset, jotka näyttävät seuraavana päivänä takuuvarmasti entistä pahemmilta.

### **Muista paritarkastus**

Saimme äskettäin puhelun, joka koski onnettomuutta, jonka olisi helposti voinut estää. Kyseessä oli hyvin kokenut sukeltaja, joka oli pitänyt varusteensa ajan tasalla, oli terve ja innokas päästessään sukeltamaan kauden ensimmäisenä päivänä. Edellisestä sukelluksesta oli kulunut kuukausia.

Sukelluksen alkaessa juuri hän oli halunnut poistua veneestä ensimmäisenä – ja saada ensimmäisenä hummerin. Hän puki varusteensa pikavauhtia heidän päästyään ensimmäiselle sukelluspaikalle vain 4 metriä syvään veteen ja hyppäsi veteen ennen muita.

Innokas kun oli, sukeltaja päätti pukea räpylänsä ja regulaattorinsa vasta veteen hypättyään. Mies painoi liikaa ja painui saman tien pohjaan. Hänen piti vetää henkeä pannelsaan regulaattoria suuhunsa, mutta hän oli unohtanut avata ilman. Hänen ystävänsä löysivät hänet muutaman minuutin kuluttua pohjasta, mutta häntä ei saatu elvytettyä. Tämä sukellusonnettomuus, kuten useimmat muutkin, olisi ollut täysin estettävissä. Kukaan ei ole niin pätevä, että pärjäisi ilman paritarkastusta.

### **”Milloin saan sukeltaa?”**

Hiljaisella kaudella, yleensä talvella, on hyvä hetki käydä kirurgisissa toimenpiteissä, joiden ei haluta vaikuttavan sukellusaikatauluihin. Sukeltaja on ehkä päättänyt käydä LASIK-leikkauksessa (laser-assisted in situ keratomileusis,

silmän taittovirhettä korjaava laserleikkaus) tai plastiikkakirurgisessa korjausleikkauksessa (vatsan abdominoplastiassa tai ehkä jopa endoskooppisessa otsaontelon operaatiossa). Toimenpiteiden seurauksena DANille tulee tietynlaisia puheluita: ”Milloin saan jatkaa sukelluksia?”

Yleispätevä vastaus kuuluu: Saat sukeltaa heti kun olet saanut lääkäritäsi luvan kaikkiin aktiviteetteihin ja kun pystyt osallistumaan niihin ongelmitta.

### **Tunne itsesi**

Monelle sukeltajalle kehittyi iän karttuessa sairauksia, joista merkittävimpiä on sydän- ja verisuonitauti. Sinulta sukeltajana edellytetään rehellisyyttä: Oletko yli 40-vuotias mies tai yli 50-vuotias nainen? Kuulutko riskiryhmään, onko sinulla hypertensio (kohonnut verenpaine), diabetes tai korkea kolesteroli, tupakoitko tai onko jollakulla perheenjäsenelläsi ollut sydäntauti? Mikäli vastasit kyllä, sinun on syytä käydä lääkärintarkastuksessa.

Onko suorituskyky samalla tasolla kuin ensimmäisellä sukelluskurssilla 20-25 vuotta sitten? Joidenkin osalta vastaus on kyllä, mutta joidenkin osalta ei. Jälkimmäisessäkin tapauksessa sukellusta ei välttämättä tarvitse lopettaa, mutta sukellustapaa pitää ehkä muuttaa. Se tarkoittaa vaikkapa sitä, että ei hankkiudu sellaisiin tilanteisiin, joissa testataan kestävyyttä jok'ikinen kerta kun pääsee veteen. Tai sitä, että ottaa vastuulleen entistä pienemmän osuuden sukelluksen kulusta. Tärkeintä on pitää ensisijaisesti huolta itsestään.

Maalaisjärjen käyttö sallitaan. Laitesukelluksella on tapana testata sukeltajaa juuri silloin kun tämä ei ole valmis testattavaksi. Jäljellä on vielä yksi turvalliseen sukeltamiseen ja riskien vähentämiseen liittyvä parannusehdotus, ja se liittyy asenteisiin. Sukeltamisessa sama tyyli ei sovi kaikille, mutta yksi ja ainoa asenne riittää: *"Jos kerran tähän ryhdyn, teen kaiken niin kuin pitää."*

Muista kysyä itseltäsi: *"Mikä sopii taidoilleni ja laitteilleni? Mikä on vastuuni pariani ja ryhmääni kohtaan? Mikä saa minut nauttimaan sukelluksista jatkossakin?"* Kysy samat kysymykset uudelleen ja uudelleen, aina kun olet varusteesi - tai aina kun joku kysyy sinulta laitesukelluksesta ja turvallisuudesta. DAN toivoo sinun jatkavan laitesukelluksiasi ja nauttivan mahdollisesti elämänmittaisesta harrastuksesta.