

15 podstawowych zasad bezpieczeństwa w nurkowaniu swobodnym

1. Zawsze nurkuj z partnerem.
2. Nigdy nie doprowadzaj do hiperwentylacji.
3. Zawsze miej ze sobą boję sygnalizacyjną (z właściwą flagą).
4. Nigdy nie trzymaj fajki w ustach podczas nurkowania.
5. Nigdy nie przedmuchiuj się na siłę.
6. Odpoczywaj pomiędzy nurkowaniami.
7. Używaj takiej ilości balastu, która nie będzie za bardzo cię obciążała (masz uzyskać pozytywną pływalność na ostatnich 10 metrach).
8. Bądź ostrożny, byś nie odwodnił się, pij małe ilości ale często, nawet, jeśli nie czujesz, że jest ci to potrzebne.
9. Nie nurkuj swobodnie z pustym żołądkiem, ani po obfitym posiłku.
10. Zawsze rób nurkowania rozgrzewkowe, ale nie głębiej niż na 5 metrów.
11. Słuchaj swojego ciała i jego potrzeb.
12. Weź udział w kursie nurkowania swobodnego z odpowiednio wykwalifikowanym instruktorem.
13. Rób badania medyczne przynajmniej raz na rok.
14. Stosuj się do zasad ochrony środowiska (ograniczenia na terenie parku narodowego itp.).
15. Zawsze miej środki łączności ze sobą (telefon komórkowy, radio VHF itp.).

Wyjaśnienia do "15 zasad"

1. Najczęstszym wypadkiem i wywołującym najwięcej obaw w nurkowaniu swobodnym jest utrata przytomności. Najlepszym sposobem, by temu zapobiec jest mieć świadomość podstawowych zasad nurkowania swobodnego, respektowania swoich limitów zawsze i znajomość swoich możliwości. Prawie wszystkie przypadki utraty przytomności mogą zostać rozwiązane bez poważniejszych konsekwencji jeśli tylko twój partner nurkowy jest przy twoim boku i może udzielić ci pomocy poprzez utrzymanie twojej twarzy nad powierzchnią wody i udzielanie wsparcia dopóki nie odzyskasz przytomności.
2. Hiperwentylacja to wykonanie serii oddechów w celu zmniejszenia ilości dwutlenku węgla obecnego w naszej krwi. Jest bardzo ważne dla nurka swobodnego, by był świadomy tego, że musi zawsze słuchać i mieć respekt do bodźców wywołujących potrzebę oddychania. Co więcej, hiperwentylacja nie zwiększa ilości tlenu we krwi i z tego powodu nie jest korzystna przy nurkowaniu swobodnym. Wystarczy kilka silnych, głębokich oddechów (nawet tylko 6 czy 7), aby poczuć efekty hiperwentylacji, których nie poczujemy oddychając normalnie (używając przepony i zgodnie z normalnym rytmem). Jeśli podczas oddychania poczujesz mrowienie w dłoniach czy twarzy, lub inne oznaki hiperwentylacji, przerwij przygotowania do nurkowania i poczekaj kilka minut zanim zaczniesz znowu nurkować.
3. Wydaje się to być niewiarygodne, ale największym zagrożeniem dla nurkujących swobodnie jest możliwość uderzenia przez płynącą łódź. W przypadku nurków z aparatami oddechowymi takie zagrożenie jest mniejsze, bo nurkujący swobodnie spędzają dużo czasu na powierzchni wody, przygotowując się do nurkowania. Nawet jeśli są one często ignorowane, to właśnie boje sygnalizacyjne są jedynym sposobem oznaczenia naszej obecności w wodzie. Jeśli jest tam jeszcze łódź z flagą oznaczającą nurków pod wodą, ryzyko takiego wypadku jest znacznie

ograniczone.

4. Trzymając koniec fajki w ustach podczas wynurzania się z nurkowania swobodnego stawiamy się w sytuacji, że gdy naprawdę potrzebujemy napełnić płuca świeżym powietrzem, musimy zrobić wydech, aby oczyścić fajkę. Oczyszczenie fajki w wody wymaga naprawdę silnego wydechu. Ostatnie badania naukowe przeprowadzone na nurkach swobodnych podczas badania rezonansem magnetycznym serca, wykazały, że są poważne fizjologiczne przesłanki, które nakazują unikać takich wysiłków pod koniec nurkowania swobodnego. Co więcej, w przypadku utraty przytomności pod wodą, fajka trzymana w ustach umożliwia dostanie się wody do dróg oddechowych nurka.
5. Wyrównanie ciśnienia w uszach powinno być prostym gestem, który nie wymaga zbytniego wysiłku. A jeśli jest inaczej, oznacza to że jakiś stan ostry lub chroniczny problem uniemożliwia otwarcie trąbki Eustachiusza, przez którą powietrze przechodzi do ucha środkowego. Zbyt silne próby przedmuchiwanie uszu mogą wywołać barotraumę ucha z możliwością przerwania bębenka usznego lub bardziej poważnymi, nieodwracalnymi uszkodzeniami ucha wewnętrznego, prowadzącymi do problemów ze słuchem.
6. Pozostawanie na powierzchni przez czas dwa razy dłuższy w porównaniu z czasem nurkowania (lub nawet trzy razy w przypadku głębszych nurkowań) pozwala organizmowi na pełną regenerację zanim więcej nurkowań wywoła stan jakim jest "taravana". Nie wiemy jak jest to połączone z odzyskaniem przez organizm prawidłowego natlenienia i eliminację substancji toksycznych lub azotu zakumulowanego w tkankach podczas nurkowania, ale zasada podwójnego/ potrójnego czasu odpoczynku wydaje się być dobrym lekarstwem.
7. Ostatnie metry przy wynurzaniu się na powierzchnię są najtrudniejsze dla nurka, jeśli nie jest odpowiednio wyważony. Łatwiej będzie wynurzyć się, jeśli od głębokości 10 metrów nurek będzie miał pozytywną pływalność.
8. Zanurzenie ciała ludzkiego w wodzie powoduje uwolnienie z komórek serca hormonu natriuretycznego, który wywołuje zwiększone wydzielanie moczu i potrzebę jego oddawania. To przekłada się na zmniejszenie ilości wody w organizmie i uczucie pragnienia. Zwłaszcza podczas długich nurkowań z kuszą powinieneś pić nawet jeśli nie czujesz takiej potrzeby. Odwodnienie organizmu redukuje twoje możliwości, utrudniając osiągnięcie głębokości, do których zwykle nurkujesz.
9. Nurkowanie swobodne zużywa duże ilości energii i mnóstwo protein, zwłaszcza podczas długich sesji łowieckich. W związku z tym zaleca się, aby co jakiś czas zrobić sobie przerwę i dostarczyć ciału energię, której potrzebuje... Mały posiłek z dużą ilością węglowodanów (lub bardziej konkretnie posiłek z zawartością płatków zbożowych) przed nurkowaniem zapewni substancje odżywcze i energię dla naszych ciał. Jeśli nurkowanie trwa dłużej niż dwie godziny należy zapewnić kolejną dawkę tego samego typu jedzenia, w małych dawkach. Należy przy tym pamiętać, że proces trawienia wymaga dużej ilości krwi w przewodzie pokarmowym i to ogranicza bezpieczeństwo nurkowania.
10. Jak z każdą aktywnością sportową, ważne jest przygotowanie ciała do wysiłku, czyli rozgrzewka. W przypadku nurkowania swobodnego pomoże to stopniowej adaptacji do ciśnienia. Na przykład, wystarczy zrobić kilka nurkowań (3 do maximum 4) na głębokość 5 metrów aby dać płucom szansę dostosowania przepływu krwi podczas nurkowania swobodnego (tak zwane przesunięcie krwi, blood shift). Małe ćwiczenia jak to są bardzo przydatne do redukcji problemu z krwiopluciem u nurków swobodnych.
11. Jeśli jesteś zmęczony, lub masz problem ze swoim sprzętem, albo łapią cię skurcze, przerwij natychmiast nurkowanie lub polowanie z kuszą... Nad morzem można się dobrze zrelaksować i zazwyczaj złapać trochę opalenizny.

12. W czasie kursu nurkowania swobodnego nauczysz się podstawowych zasad bezpiecznego nurkowania i spotkasz wielu przyjaciół, z którymi będziesz mógł nurkować.
13. Respektowanie zasad ochrony środowiska jest ważne, zwłaszcza jeśli chcemy cieszyć się kontaktem z podwodnym światem.
14. Szczegółowe okresowe badania medyczne pozwalają upewnić się, że nie masz żadnych problemów z sercem, oddychaniem lub problemów z metabolizmem, które mogą być groźne w przypadku nurkowania swobodnego. Dodatkowo w czasie wizyty u lekarza możesz sprawdzić swoje uszy, które są bardzo narażone podczas nurkowania i w związku z tym muszą być w pełni zdrowe, byś mógł bezpiecznie nurkować.
15. W razie wypadku bardzo ważną sprawą jest to, by móc szybko uzyskać połączenie ze służbami ratowniczymi. Ale pamiętaj, że w odległych rejonach nad morzem telefony komórkowe nie zawsze mają sygnał. Najlepszym sposobem komunikacji jest radio VHF. Pamiętaj, byś zawsze miał zapisane najważniejsze numery telefonów dla sportów wodnych (na przykład, straż przybrzeżna, wodne pogotowie ratunkowe, gorąca linia DAN), częstotliwości VHF itp.