

Bezpieczeństwo nurkowania: to nie jest wypadek

Divers Alert Network (DAN) jest dumne, że od ponad 30 lat jest po stronie nurków, prowadząc badania aby pomóc uczynić nurkowanie bezpieczniejszym. Ostatnio badacze DAN przeprowadzili przegląd zebranych danych o śmiertelnych wypadkach i wykonali analizę przyczyn blisko tysiąca przypadków śmiertelnych wypadków w czasie nurkowań rekreacyjnych. Celem jest określenie jakie okoliczności i zdarzenia doprowadziły do śmierci nurków. W ramach tej analizy badacze DAN zidentyfikowali cztery fazy w ciągu zdarzeń, które prowadziły do śmiertelnego wypadku: wyzwalacz, czynnik obezwładniający, obezwładniający uraz i przyczynę śmierci. Jako najwcześniejsze i możliwe do zidentyfikowania przyczyny, które zmieniają nurkowanie w stan zagrożenia, wyzwalacze wymagają szczególnej uwagi. Poznanie ich jest postawą, aby nurkowie nauczyli się ich unikać lub odpowiednio reagować w razie ich wystąpienia.

W ramach analizy wypadków śmiertelnych, zidentyfikowaliśmy następujące wyzwalacze:

1. Zużycie gazu oddechowego 41%
2. Uwięzienie 21%
3. Problem ze sprzętem 15%
4. Trudne warunki pogodowe (wzburzona woda) 10%
5. Urazy 6%
6. Problemy z pływalnością 4%
7. Niewłaściwy gaz 3%

Zużycie gazu oddechowego

Najbardziej znaczącym wyzwalaczem jest zużycie gazu oddechowego. Aby to lepiej zobrazować, około 400 nurków z badanych przypadków było by dziś żywych, jeśli odpowiednio zarządzaliby swoim zapasem gazu. Ze względu na standardy sprzętowe obowiązujące obecnie, zużycie całego zapasu gazu pod wodą, zwłaszcza w sytuacji zanim wystąpią inne problemy, po prostu nigdy nie powinno się zdarzyć.

Trzeba być „świadomym powietrza”. Zawsze zaczynaj nurkowanie z pełnym zbiornikiem gazu oddechowego i kończ nurkowanie (stając na pokładzie łodzi czy na brzegu) z zapasem gazu. Przed nurkowaniem ty i twój partner powinniście określić sobie jak będziecie informować się o ilości pozostałego gazu podczas nurkowania. Ustalcie punkt, w którym rozpocznie wynurzenie. To może być gdy jeden z nurków zużyje połowę gazu oddechowego, ale może też być wcześniej.

Wielu nurków stosuje zasadę trzech, gdzie nurkowie zużywają jedną trzecią część zapasu gazu na nurkowanie, drugą na wynurzenie i ostatnią trzecią część zapasu traktują jako rezerwę na różne nieprzewidziane zdarzenia. To może wydawać się bardzo ostrożnym podejściem do nurkowania, ale pomysł zostawienia sobie pokażnej rezerwy na jakieś nieprzewidziane zdarzenia jest dobrym pomysłem. Wszystko co nie jest pełną kontrolą ilości gazu oddechowego może narazić ciebie, twój partnera i każdego nurka w otoczeniu na niepotrzebne ryzyko.

Uwięzienie

Kolejnym wyzwalaczem w wypadkach nurkowych jest uwięzienie. Według danych DAN około 200 nurków, 21%, zostało uwięzionych w miejscach, gdzie niemożliwe jest wynurzenie się lub nie mogli wydostać się na otwarte wody. Chodzi tu o jaskinie, groty, wraki lub nurkowanie pod lodem. Każda organizacja prowadząca

szkolenie nurkowe ostrzega nurków o zagrożeniach wynikających z nurkowania w takich miejscach bez odpowiedniego treningu, doświadczenia, planowania i wyposażenia. Sposobem na ograniczenie tego zagrożenia jest jedna prosta rzecz. Wystarczy nie nurkować w takich miejscach bez odpowiednich kwalifikacji i bez odpowiedniego przygotowania. Jeśli masz jakieś wątpliwości, trzymaj się z daleka.

Problemy ze sprzętem

Trzecim najczęściej pojawiającym się wyzwalaczem zidentyfikowanym w czasie analizy wypadków jest problem ze sprzętem. Ten wyzwalacz jest przyczyną 15% zgonów, czyli około 150 przypadków objętych tym badaniem. Co ważne, to nie oznacza, że sprzęt się zepsuł lub był źle zaprojektowany. Mogły wystąpić błędy wynikające z niewłaściwego użycia, złej konfiguracji sprzętu, brak lub niewłaściwa konserwacja, a także brak znajomości sprzętu. Dr George Harpun, doświadczony śledczy badający wypadki nurkowe, powiedział: „nie jesteśmy w stanie udokumentować choćby jednego przypadku, w którym awaria sprzętu bezpośrednio spowodowała śmierć nurka lub jakiś uraz. Powodem była niewłaściwa reakcja nurka na problem”. Należy zapamiętać, że sprzęt nurkowy ma za zadanie podtrzymywanie życia. Trzeba się nauczyć jego cech i funkcji, ćwiczyć z nim i utrzymywać w należyтым stanie, aby ten sprzęt mógł zaopiekować się tobą.

Wiedza, jak nurkowie wpadają w kłopoty, to nie wszystko. Aby nurkowanie było bezpieczniejsze musimy wyciągnąć naukę z tych tragicznych wypadków. Jak my, nurkowie, możemy zredukować prawdopodobieństwo, że te wyzwalacze przysporzą nam kłopotów?

Edukacja

Korzystaj z każdej okazji do nauki. Czytaj prasę nurkową, spotykaj się z doświadczonymi nurkami i uczęszczaj na spotkania w klubach nurkowych. Korzystaj też z wykładów i seminariów on-line na temat bezpieczeństwa nurkowania. Nurkowie z większą wiedzą są bezpieczniejsi. Weź udział w szkoleniach w takich rodzajach nurkowania, jakie chcesz uprawiać, ale nie przestawaj się uczyć, gdy opuścisz salę wykładową. Traktuj każde nurkowanie jako okazję do nauki. Traktuj każde niespodziewane zdarzenie podczas nurkowania jako okazję do zastanowienia się i omówienia opcji reakcji na nie, sposobów unikania i środków zaradczych ze swoimi partnerami nurkowymi.

Praktyka

Umiejętności nurkowe i ratownicze wymagają ciągłej praktyki i wzmocnienia. Często odświeżaj swoje umiejętności, zwłaszcza, jeśli przez jakiś czas nie nurkowałeś. Poświęć czas na zapoznanie się z nowym wyposażeniem w kontrolowanym środowisku zanim zaczniesz korzystać z niego w wodach otwartych. Mimo, że praktyka może nie doprowadzi cię do perfekcji, pomoże ci to podejmować właściwe decyzje i zarządzać problemami odpowiednio do sytuacji zamiast próbować uciekać na powierzchnię.

Doświadczenie

Nie można przecenić wartości doświadczenia. Nurkowie z ograniczonym doświadczeniem, włączając tych wracających do sportu po długim okresie „suszy”, są najbardziej narażeni. Zgodnie z danymi o wypadkach DAN, 88% nurków zginęło na swoim pierwszym nurkowaniu z serii. Weź pod uwagę, że ilość nurkowań zapisanych w twoim logbooku ani data twojej certyfikacji nie oznaczają automatycznie, że możesz podejmować większe wyzwania. Aby być prawdziwie przygotowanym na bardziej zaawansowane nurkowanie, wolno i metodycznie podnoś złożoność i obciążenie zadaniami podczas twoich nurkowań. Stopniowo rozszerzaj swoje horyzonty, zapewniając, że nie przekroczysz poziomu swojego wyszkolenia i

komfortu. Certyfikat nie jest tym samym co biegłość. Nie nurkuj według twoich certyfikatów, tylko według twojego doświadczenia.

Zdrowie

Okolo jednej czwartej wszystkich zgonów objętych badaniem była związana z problemami krążeniowymi. Zadziwiające jest, że w 60% przypadków, w których wystąpiły problemy z krążeniem, nurkowie mieli symptomy takie jak spłycony oddech, ból w klatce piersiowej i zmęczenie, ale i tak kontynuowali nurkowanie. Większość nurków jest świadoma, jak ważne jest utrzymywanie dobrego stanu zdrowia i zdolności do nurkowania. Ale ważny jest również komfort i dobre samopoczucie podczas nurkowania. Jeśli nie czujesz się na siłach, żeby nurkować – nie nurkuj. Poczekał i zobacz, jak się będziesz czuł później.

Większość z tych przypadków krążeniowych było związanych z wcześniej istniejących stanów lub wieku powyżej 40 lat. Dobrym pomysłem jest, aby wszyscy starsi niż 35 lat, nurkujący lub nie, przechodzili co roku badanie lekarskie. Takie badanie jest również rekomendowane po każdej zmianie w stanie zdrowia. Nurkowie mogą odnieść korzyść z badania prowadzonego przez specjalistę w zakresie medycyny nurkowej. Jeśli nie znasz żadnego takiego lekarza w twoim miejscu zamieszkania, zadzwoń na linię informacji medycznej DAN (+39 06 42118685).

Przygotowanie do nurkowania

Podczas przygotowywania się do nurkowania dobrym pomysłem jest abyś ty i twój partner składali i konfigurowali swój sprzęt razem. Dzięki temu będziecie mogli zidentyfikować wszystkie elementy, które wydają się być dziwne i nie na miejscu. To również jest okazja aby zapoznać się ze sprzętem partnera. W czasie nurkowania z łodzi zalecane jest skrócenie sprzętu zanim łódź odbije od brzegu. Ma to szczególne znaczenie, jeśli jesteś podatny na chorobę morską, jako że to zmniejsza czas, jaki musiałbyś spędzić na kołyszającym się pokładzie. Szybkie składanie swojego sprzętu na łodzi, która kołysze się na falach, gdy do tego odczuwasz mdłości, zwiększa prawdopodobieństwo potencjalnie niebezpiecznych błędów.

Przed nurkowaniem przypomnijcie sobie plan nurkowania ze swoim partnerem, aby upewnić się, że tak samo go zapamiętaliście i rozumiecie. Będziesz chciał także ustalić trasę nurkowania, i możliwe alternatywy dla pierwotnego planu. Jest znacznie łatwiej zakomunikować zmianę na plan B, gdy już macie ustalony plan B zanim zaczęliście nurkowanie. Umówcie się, że każdy z was może przerwać nurkowanie w każdym momencie z każdego powodu, nawet zanim się zacznie nurkowanie, bez żadnych konsekwencji. Stworzenie warunków, w których nurkowie czują się komfortowo podejmując takie decyzje buduje kulturę bezpieczeństwa.

Opracuj i ciągle utrwalaj rytuał przygotowania do nurkowania. Powinien on zawierać kontrolę sprzętu, przegląd planu nurkowania, sygnałów ręcznych, procedurę na wypadek rozdzielenia się nurków oraz sytuację braku powietrza. To może wydawać się niepotrzebne, jeśli nurkujesz wciąż z tymi ludźmi, ale ten rytuał to dobrze spędzony czas, jeśli daje ci poczucie pewności siebie i zmniejsza szansę, że będziesz nieprzygotowany do nurkowania. Użycie listy kontrolnej jako pomocy w tym rytuale jest zalecane. Nigdy nie mów „nie martw się, ja się tym zajmę”. To oznacza, że jeden z nurków nie jest dość dobrze przygotowany do nurkowania. Jest to przepis na katastrofę. Każdy idący na nurkowania powinien robić to tylko jeśli jest w pełni przygotowany do nurkowania i chce nurkować. Nie można nurkować tylko dlatego, że ktoś chce, byś nurkował.

Nurkowanie

Jak już będziecie w wodzie, sprawdźcie się nawzajem, czy cały sprzęt jest we właściwym miejscu i nic nie „zginęło”. Zobaczcie, czy nie ma żadnych przecieków i czy macie dobrą pływalność. Pokaż swojemu partnerowi znak OK. i niech on ci potwierdzi, że jest jak trzeba. Rozpocznijcie procedurę przygotowania do przedmuchiwania uszu i zacznijcie kontrolowane zanurzanie. Zanurzanie się stopami w dół, korzystając z liny opustowej pozwoli łatwo zatrzymać się jeśli będzie taka potrzeba. Jeśli macie jakiegokolwiek wątpliwości co do twojego przygotowania do nurkowania, zróbcie krótki postój na głębokości 4,5 do 6 metrów, aby jeszcze raz sprawdzić czy wszystko jest OK. i kontynuujcie w kierunku dna. Zachowajcie czujność i obserwujcie otoczenie podczas nurkowania, aby wiedzieć, kiedy je przerwać. Mądrze jest zaplanować nurkowanie i nurkować według planu, ale zawsze trzeba zmodyfikować plan, jeśli warunki wymagają bardziej konserwatywnego podejścia. Jeśli podczas nurkowania trzeba wykonać większy wysiłek niż zakładany, możesz chcieć zwrócić baczniejszą uwagę na twoje zużycie powietrza i skrócić czas przebywania na głębokości.

Poruszając się pod wodą należy dostosować tempo zespołu do możliwości najwolniejszego nurka w grupie. Nigdy nie zakładajcie, że inny nurek może cię dogonić. Jeśli podczas nurkowania rekreacyjnego zaczynasz się czuć jakbyś wykonywał ciężką pracę - zwolnij. Ty lub członek twojego zespołu może robić coś nie tak. Jeśli nurkujesz w zespole trzyosobowym i jeden z nurków zdecyduje o powrocie na powierzchnię, albo kończycie nurkowanie razem, albo odprowadzacie go do miejsca wyjścia, upewnijcie się że bezpiecznie wyszedł z wody i dopiero wtedy kontynuujcie nurkowanie.

Czy analiza śmiertelnych wypadków nurkowych wskazuje, że nurkowanie rekreacyjne ma wpisane w definicję niebezpieczeństwo? Nie. Są na świecie miliony wycertyfikowanych nurków, którzy wykonują dziesiątki milionów bezpiecznych, sprawiających satysfakcję nurkowań bez jednego wypadku. Ale należy wziąć pod uwagę że ryzyko jest we wszystkim co robimy. Czy ryzyko, jakie podejmujemy jako nurkowie jest nierozsądne? Głęboko wierzę, że nie. Pewien stopień ryzyka zawsze będzie częścią nurkowania, ale jest to ryzyko, które możemy zidentyfikować i nauczyć się nim zarządzać.

Nurkowanie to fantastyczny sport, sprawiający radość młodym i starym, Należy skupić się na tym, aby maksymalizować radość i minimalizować ryzyko. Wszystkie wyzwania w wodzie i pod wodą pokonujemy poprzez przygotowania, fizyczne zdolności i efektywną aplikację wiedzy i umiejętności.