Czy jesteś gotowy?

Motywacje większości nowicjuszy nurkowania są różne. Jedni poszukują przygody, inni liczą na styczność z życiem morskim, a jeszcze inni mogliby liczyć na przełamanie ich stylu życia „od ósmej do czwartej” i spróbowanie czegoś nowego w świeżej scenerii.

Nawet, gdybym chciał myśleć inaczej, motywacja, która kieruje większością osób, aby poznawać sport nie jest prawdopodobnie chęcią zdobycia wiedzy o najlepszych procedurach bezpieczeństwa nurkowania. Jednak, pewnie odbywa się to poza ich świadomością. Jeżeli jednak bezpieczeństwo nie jest kluczowym motywatorem dla podejmowania nurkowania, kiedy nadchodzi czas, aby dowiedzieć się czegoś na ten temat?

Zachowanie informacji

Często zadajemy takie pytania ze względu na oferowane przez DAN kursy; wszystkie skupione są na bezpieczeństwie nurkowania. Zajęcia takie jak „Pierwsza pomoc tlenowa przy urazach związanych z nurkowaniem”, „Pierwsza pomoc przy niebezpiecznych urazach wywołanych stworzeniami morskimi” oraz „Ocena neurologiczna On-Site dla nurków” nie są tematami wymaganymi dla nurków, gdy uczą się oni jak wyrównywać ciśnienie w swoich uszach lub oczyszczać maski; są one przeznaczone do wykorzystania „po fakcie” lub w następstwie urazu nurkowego.

Na ogół, kursy rekreacyjnego nurkowania, bez względu na certyfikującą organizację, obejmują w swoim przebiegu ważne rozwinięcie umiejętności bezpiecznego zachowania w wodzie. Na przykład, początkujący nurkowie, wśród innych rzeczy, uczą się jak postępować w sytuacjach braku powietrza, zaplątania się sprzętu i skurczy mięśni nóg. Na zaawansowanych kursach, nurkowie bardziej szczegółowo poznają nawigację i sposoby nurkowania w różnych warunkach, takich jak noc lub większe głębokości.

Dopiero na późniejszych kursach, takich jak szkolenie z zakresu ratownictwa, nurkowie uczą się o poszukiwaniu zagubionych nurków, sposobach radzenia sobie ze spanikowanymi nurkami i rozwijają umiejętności ewakuacji w nagłych przypadkach. Wychowawcy powiedzą Wam, że rozbicie szkolenia na małe fragmenty, lub bloki składowe, działa na rzecz lepszego zachowania informacji. Oznacza to, że kursy tzw. „poznaj to wszystko” lub „allinclusive” przeszły do historii. Panuje obecnie zgoda co do tego, że początkujący nurkowie powinni doskonalić swoje techniki dotyczące istotnych umiejętności podczas wykonywanych nurkowań, a następnie powoli budować na tym, gdy posuwają się do przodu przez kontynuujące edukację kursy.

Kiedy więc jest optymalny czas dla nurków, aby rozpocząć szkolenie z bezpieczeństwa nurkowania?

Właściwy czas dla szkolenia z bezpieczeństwa nurkowania Wielu instruktorów i osób zawodowo związanych z nurkowaniem wierzy, że szkolenie ratownika nurkowego jest najważniejszym poziomem edukacji każdego nurka i że wszyscy nurkowie powinni dążyć do uzyskania tego poziomu certyfikacji. Szkolenie to przenosi ośrodek zainteresowania z pojedynczego nurka, a kładzie go na innych, ucząc nurków aby byli lepszymi partnerami w wodzie i poza wodą.

Mogłoby wydawać się, że jest to naturalny czas, aby wprowadzić inne szkolenie bezpieczeństwa nurkowania – te kursy DAN obejmujące zdarzenia „po fakcie” urazu nurkowego. Niektórzy nurkowie podjęli to tradycyjne podejście. Lecz co z nurkami, którzy nigdy nie osiągnęli poziomu ratownika nurkowego? Czy powinni po prostu unikać nurkowania, o ile nie odbywa się ono w parze z ratownikiem nurkowym? Lub, czy powinni zwyczajnie kontynuować nurkowanie w nadziei, że nigdy nie będą mieli żadnych problemów?

Oczywiście, żadna z tych odpowiedzi nie jest prawdziwa: nurkowie powinni być świadomi swoich ograniczeń i odpowiednio wybierać swojego partnera, plan nurkowania, lokalizację i warunki nurkowania. Bycie przestraszonym nie jest odpowiedzią, lecz również nie jest nią samozadowolenie.

Unikajcie niedbałości o to, co będziecie mogli uczynić, gdy wystąpi nagły przypadek nurkowy. Nurkowanie jest aktywnością bezpieczną, lecz poleganie na filozofii, że „to po prostu nie może przytrafić się mnie" może pozostawić Cię z lukami w Twojej gotowości.

Wszyscy nurkowie – tak, nawet początkujący – powinni mieć solidne podstawy o krokach właściwych do podjęcia w nagłych przypadkach nurkowych. Powinny one obejmować podstawową CPR (resuscytacja krążeniowo-oddechową), podawanie tlenu, użycie automatycznych zewnętrznych defibrylatorów, radzenie sobie z niebezpiecznymi urazami wywołanymi przez stworzenia morskie oraz przeprowadzanie podstawowej oceny neurologicznej poszkodowanego nurka.

Lecz dlaczego zatrzymać się na nurkach początkujących?

Wyobraźcie sobie następujący scenariusz. Po długim dniu nurkowania, wraz ze swoim partnerem pakujecie swój sprzęt, mówicie sobie do widzenia i kierujecie się swoimi drogami z miejscowego kamieniołomu. Cieszysz się na wspaniały obiad i odpoczynek na ulubionym fotelu. Włączasz się do ruchu po zatrzymaniu na pierwszej stacji benzynowej i wypiciu gigantycznego napoju z bąbelkami, który musi wystarczyć na czterogodzinną drogę do domu.

Podczas obiadu, twoja współmałżonka zauważa, że poruszasz się powoli i że osłaniasz bark, jak gdyby cię bolał. Wyjaśniasz, że jesteś po prostu zmęczony przeprowadzonymi trzema nurkowaniami i wcześniejszym transportowaniem, w ciągu dnia, butli do i z miejsca nurkowania, dodając, że odrobina odpoczynku z pewnością ci pomoże. Twoja małżonka, która nie jest nurkiem, robi zatroskaną minę, wzrusza ramionami i kontynuuje spożywanie obiadu.

Później tej nocy, gdy rzucasz się i wiercisz w łóżku, małżonka pyta czy możesz się ułożyć i zasnąć. Próbując przyjąć wygodną pozycję, mówisz, lecz bez niepokoju: że gdy tylko zaśniesz, z pewnością poczujesz się lepiej. Chociaż nie wspominasz o tym, zauważasz, że tępy ból w barku, od „dźwigania butli", jednak nie osłabł. Zaczynasz się zastanawiać, czy możesz mieć zespół zaburzeń dekompresyjnych, lecz niechętnie przyjmujesz możliwość, że mogłoby stać się coś złego. Przewracasz się w łóżku i spędzasz noc próbując zasnąć, okazjonalnie budząc się i wciąż poszukując wygodnej pozycji.

Następnego dnia budzisz się, wciąż półprzytomny wskutek przerywanego snu z tym samym bólem w barku. Obecnie, w 18 godzin po ostatnim nurkowaniu, w końcu przyznajesz małżonce (i sobie samemu), że może to być coś złego. Małżonka spogląda na ciebie i pyta, „Co teraz zrobimy?"

Identyfikowanie DCI

Coroczny raport DAN na temat chorób dekompresyjnych i nieszczęśliwych wypadków nurkowych wskazuje, że objawy tętniczego zatoru gazowego (AGE) występują gwałtownie, najczęściej w ciągu kilku pierwszych minut po wynurzeniu. Istnieją pewne wątpliwości, czy wymagane są natychmiastowe działania, zakładając, że zostałeś przeszkolony, aby zareagować na te objawy.

Jednak objawy choroby dekompresyjnej są często nieco bardziej opóźnione – w pewnych rzadkich przypadkach o więcej niż 48 godzin od ostatniego nurkowania. Mogą one być subtelne lub nawet przejść niezauważone. Również, ze względu na możliwość noszenia piętna „słabości", nurkowie często niechętnie przyznają, że mogą mieć problem.

Lecz w ilości jest siła. Doświadczanie – i omawianie – urazów na miejscu nurkowania, gdzie dostępni są inni

nurkowie, może pomóc poszkodowanej osobie w szybszym uzyskaniu rozpoznania i wynikającej z tego opieki.

Jeżeli nurkowie nie wspominają o swoich objawach, lub gdy dyskomfort pojawia się później w domu, długo po nurkowaniu, opieka powinna być zapewniona; najlepiej powinno to być podanie 100% tlenu, skontaktowanie się z DAN, a następnie poszukanie niezwłocznej opieki medycznej – nawet jeżeli otrzymałeś pomoc tlenową.

Nauka nurkowania może nie być tym, czym twój współmałżonek jest zainteresowany, lecz powinien on lub ona zdobyć wiedzę o urazach nurkowych i odpowiedniej opiece: jeżeli doświadczasz problemu i w pobliżu nie ma innych nurków zdolnych zareagować, twój współmałżonek będzie lepiej przygotowany aby udzielić ci pomocy, nawet jeżeli ma to oznaczać zwykłe zachęcenie cię do telefonicznego kontaktu z DAN. Rozpoznanie tych objawów mogłoby zmniejszyć czas pomiędzy rozpoznaniem a poszukaniem ostatecznej opieki, czasami takiej, która może złagodzić skutki urazu.

Definiowanie terminów

Zespół zaburzeń dekompresyjnych, lub DCI, jest terminem używanym do opisania choroby, która wynika ze zmniejszenia ciśnienia otaczającego organizm. Dobrym przykładem jest to, co dzieje się z twoim ciałem, gdy wynurzasz się na powierzchnię po nurkowaniu.

DCI obejmuje dwie choroby, chorobę dekompresyjną (DCS) oraz tętniczy zator gazowy (AGE). DCS powstaje jako skutek pęcherzyków rozwijających się w tkankach i powodujących lokalne uszkodzenia. Pęcherzyki te mogą również wniknąć do układu krążenia. AGE powstaje na skutek pęcherzyków wnikających do obwodu płucnego układu krążenia, przemieszczających się przez tętnice i powodujących uszkodzenie tkanki.

Sytuacja staje się bardziej problematyczna, zwłaszcza gdy współmałżonek nie jest nurkiem. Twój nienurkujący współmałżonek lub przyjaciel może nie wiedzieć czego poszukiwać lub jaka.