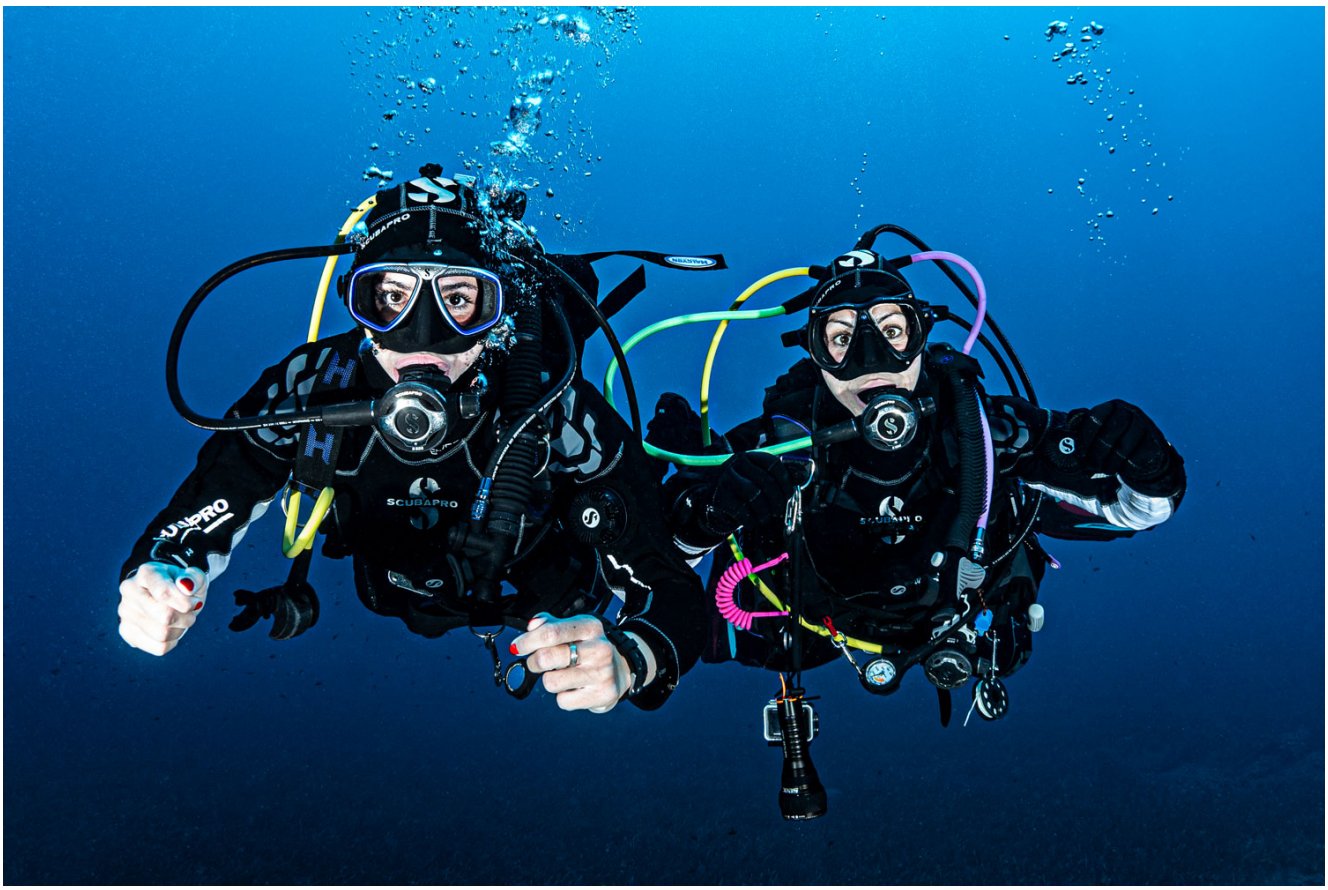
Equaleasy – Kaptur nurkowy a wyrównywanie ciśnienia

Tracimy ciepło głównie przez głowę. Odnosi się to do wszystkich, nawet do tych, którzy głowy nie używają. Powodem tego stanu jest przepływ krwi przez naczynia krwionośne, a nie aktywność mózgu. Aby zatrzymać utratę ciepła przez głowę, zakładamy kaptur podczas nurkowania. Niestety, oprócz spełniania tej roli, kaptur jest również jedynym elementem sprzętu nurkowego, który może bezpośrednio utrudnić wyrównywanie ciśnienia.

Kaptury nie są szczególnie lubiane przez nurków czego dowodem jest to, jak się nad nimi znęcamy. Wycinamy w nich dziury, „dekorujemy" je elementami, które świadczą o naszym niezbyt wyszukanym guście, takimi jak uszy myszki Miki, kota lub królika, nie wspominając o rogach diabła czy Wikinga. Sam z dziką przyjemnością zrobiłem kilka dziur wiertarką w moim kapturze zintegrowanym z półsuchym skafandrem. Nigdy nie traktujemy w ten sposób naszych BCD!

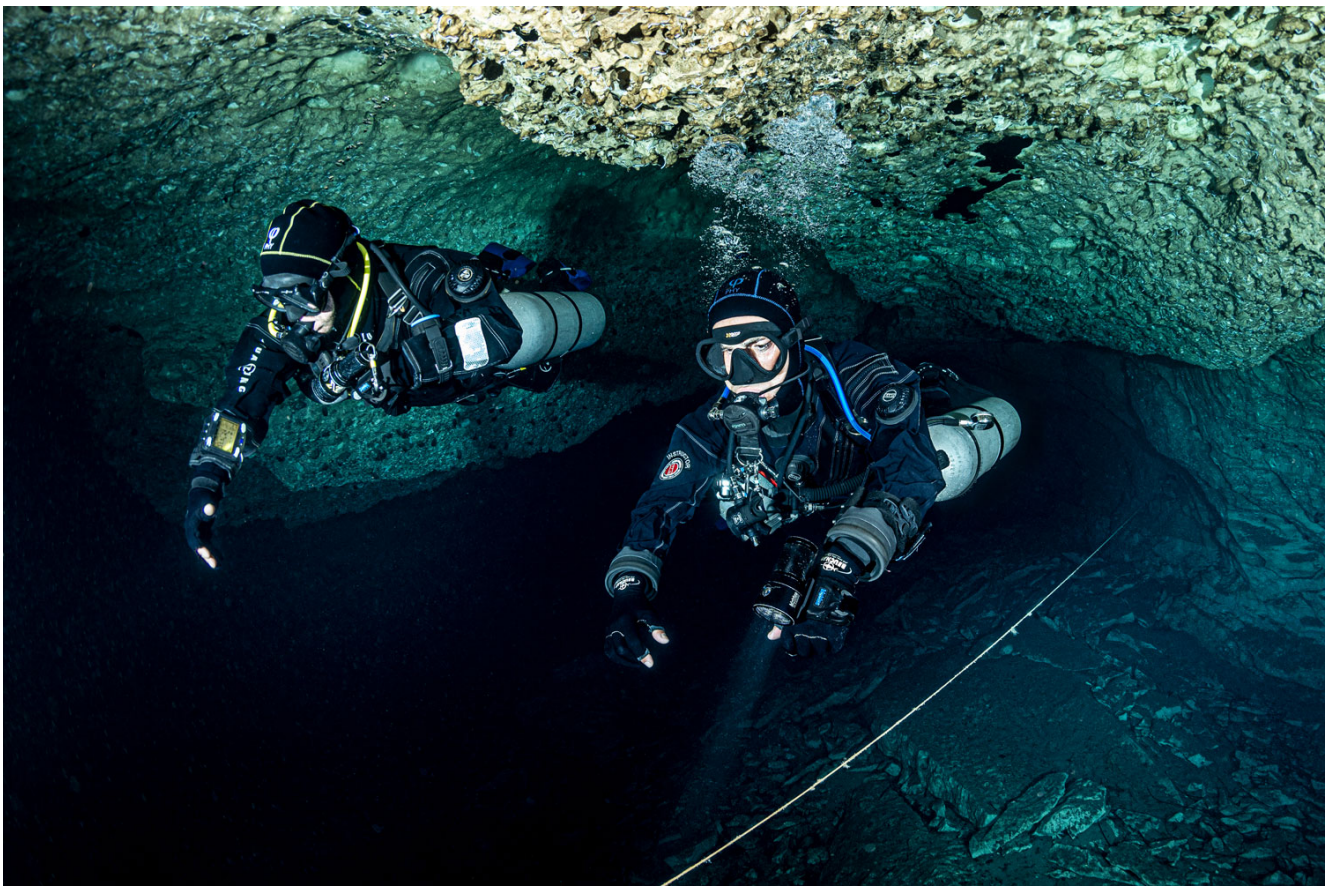
Nasza antypatia do kapturów nurkowych wynika z ich dziwnego zachowania. Wszystkie kaptury nurkowe na świecie starają się uwięzić powietrze i włażą pod fartuch maski. Jeśli włożyliśmy rękawiczki (a często się zdarza, że nurkujemy w kapturze i rękawiczkach jednocześnie), trudno jest zapobiec dziwnemu przesuwaniu się paska do maski i jeszcze trudniej wyjąć neopren spod fartucha maski, co sprawia, że wlewa się do niej woda.

Chociaż zdajemy sobie sprawę z tych niedogodności (nie chcemy wyglądać jak Marge z kreskówki Simpsonowie lub poprawiać paska od maski co pięć minut), najbardziej irytujące zachowanie kaptura nurkowego jest jednak często ignorowane przez nurków: mogą spowodować problemy z uszami.



Poznaj swoich wrogów

Kaptury są jedną z najbardziej podstępnych przyczyn urazu ciśnieniowego ucha. Podczas nurkowania woda wpływa do kanału słuchowego i wywiera ciśnienie na ucho zewnętrzne. Zbyt ciasny kaptur znacząco zmniejsza lub blokuje przepływ wody w kanale słuchowym. W najgorszym przypadku podczas zanurzania może zacząć przywierać do małżowiny usznej jak przyssawka. Na początku nurek prawdopodobnie nie zauważy problemu, ponieważ wydaje mu się, że wyrównuje ciśnienie w obu uszach. Niestety w jednym uchu w kanale słuchowym tworzy się próżnia, która zaczyna odkształcać błonę bębenkową na zewnątrz. Jeżeli ten problem (podobny do ściśnięcia maski) nie zostanie szybko zauważony, może doprowadzić do uszkodzenia tkanek w kanale słuchowym i błony bębenkowej.



Jak możesz tego uniknąć

Kaptur nurkowy powinien pasować idealnie, jak rękawiczka. Woda musi docierać do kanału słuchowego, a powietrze musi mieć drogę ujścia. Stary, sprawdzony sposób polega na włożeniu palca pod kaptur na wysokości ucha, ponieważ w ten sposób powietrze jest w stanie uciec, a woda wpłynąć do środka. Możesz również zastosować inną sztuczkę: jeżeli jesteś jedną z tych osób, które brutalnie traktują swój kaptur nurkowy, możesz wyciąć w nim kilka dziur w miejscu, gdzie są uszy i zakryć je przepuszczalnym materiałem. Pomoże to w przepływie wody do kanałów słuchowych, ale ograniczy jej rozprzestrzenianie się do stref komfortu. Co dziwne, większość nurków robi dziury na górze kaptura – w najmniej strategicznym miejscu. Oczywiście zdarzają się gorsze rzeczy. Pewnego razu przeczytałem na forum historię nurka, który pytał o możliwość używania zatyczek do uszu, aby uniknąć „normalnych” problemów z wyrównywaniem ciśnienia, kiedy nurkuje w kapturze. Przeszły mnie dreszcze. Wszystkie odpowiedzi były podobne: horror, panika i alarm pisane dużymi literami. Na większej głębokości zatyczki do uszu mogą zmienić się w pociski wymierzone prosto w błonę bębenkową. Tak, zdaję sobie sprawę, że to wiesz, ale zawsze warto sobie to przypomnieć. Kto wie, może Ci się to kiedyś przyda.

Niestety suche kaptury z zaworem i przyłączem do węża niskiego ciśnienia nie będą dostępne w niedalekiej przyszłości, o ile w ogóle. Maska pełnotwarzowa również nie rozwiązuje problemu. Zaakceptujmy więc fakt, że przez następne dziesięć lat woda – tak, zimna woda – będzie wpływać do kaptura. Ponieważ musi. Jest jednak dobra wiadomość – kaptury z systemem ogrzewania elektrycznego są już dostępne na rynku.

Więcej na ten temat:

- Barotrauma ucha po nurkowaniu w jeziorze
- Pamiętnik przypadku barotraumy ucha wewnętrznego
- Uszy i nurkowanie

Dodatkowe źródła:

Chcesz podnieść swoją świadomość i umiejętności wyrównywania ciśnienia? DAN Europe Ci pomoże. Andrea Zuccari, włoski mistrz freedivingu w kategorii „No Limits" nawiązał współpracę z DAN Europe i stworzył kurs Equaleasy, na którym nauczysz się, jak kontrolować wyrównywanie ciśnienia. Kurs składa się z trzech poziomów certyfikacji w zależności od Twoich zainteresowań i kwalifikacji: Equaleasy kursant, Instructor lub Instructor Trainer. Dowiedz się więcej na temat tego kursu tutaj: kurs Equaleasy.

O autorze

Claudio Di Manao jest członkiem DAN od 1997 roku oraz instruktorem nurkowania PADI i IANTD. Jest autorem serii książek i opowiadań na temat nurkowania, takich jak Shamandura Generation – zabawny portret społeczności nurkowej w Sharm el Sheik. Współpracuje z czasopismami, rozgłośniami radiowymi i gazetami opowiadając i pisząc o bezpieczeństwie nurkowania, podwodnym życiu i podróżach.

Tłumacz: Agnieszka Kostera-Kosterzewska