

# Equaleasy - Pływalność i wyrównywanie ciśnienia

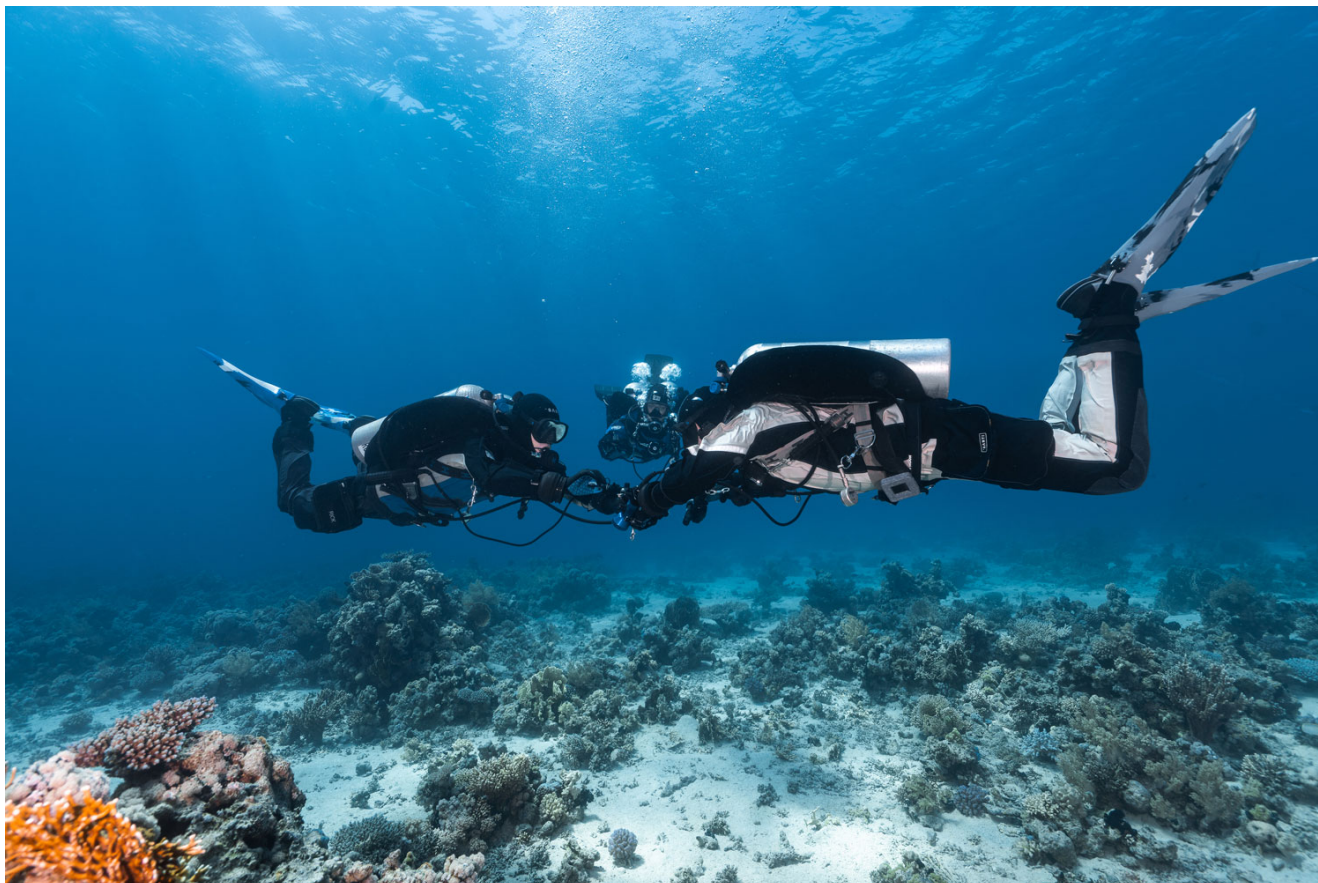
Ile razy uszy ostrzegły nas, że się zanurzamy?

Bardzo często to właśnie uszy (czyli część naszego ciała najbardziej wrażliwa na zwiększające się ciśnienie) ostrzegają nas, że zanurzamy się coraz głębiej, chociaż tego nie planowaliśmy. Nie jest niespodzianką, że uszkodzenie uszu jest jednym z najczęstszych urazów wynikających ze złej kontroli pływalności.

## Technika to podstawa

Kontrola pływalności jest kluczowa dla komfortu i bezpieczeństwa nurkowania. Zawsze będziemy powtarzać ten fakt. Zła kontrola pływalności nie tylko zwiększa zużycie powietrza, ale, co ważniejsze, wpływa na kontrolę prędkości zanurzania i wynurzania. Wszystko zaczyna się od wyważenia. Nurek, który ma zbyt dużo balastu musi dodać więcej powietrza do BCD, aby skompensować zmiany ciśnienia na głębokości. To samo musi zrobić z suchym skafandrem. Nagła zmiana objętości suchego skafandra lub BCD może doprowadzić do szybkiego wynurzenia lub nieplanowanego zanurzenia.

Nurkowie, którzy mają zbyt dużo balastu i nie równoważą go poprzez dodanie większej ilości gazu do BCD mają charakterystyczny trym - ustawiają się w pionowej pozycji z płetwami do dołu. Aby nie tonąć, muszą przez cały czas poruszać płetwami, co jest niebezpieczne dla organizmów na dnie morskim i może zniszczyć widoczność, jeśli spowoduje podniesienie osadu. Z drugiej strony nurkowie, którzy mają zbyt mało balastu lub za dużo powietrza w BCD najczęściej ustawiają się głową do dołu. Niedoświadczony nurek może mieć problem z dosięgnięciem zaworu upustowego w dolnej części kamizelki. Jeśli nurek w suchym skafandrze ustawiony jest głową w dół, powietrze zostanie uwięzione w stopach. W takiej sytuacji należy podjąć działania zapobiegające wystąpieniu sytuacji awaryjnej.



## Częsty wypadek nurkowy

Najbardziej niebezpieczną konsekwencją złej kontroli pływalności jest szybkie wynurzenie lub ominięcie przystanku bezpieczeństwa. Przez takie błędy nurek może trafić bezpośrednio do komory dekompresyjnej. Ryzyko barotraumaty może wydawać się małe w porównaniu z ryzykiem choroby dekompresyjnej (DCS), ale statystyki pokazują co innego. Najczęstszym urazem nurkowym jest właśnie barotrauma, a nie DCS, a głównym czynnikiem przyczyniającym się do jej wystąpienia jest zła kontrola pływalności.

Nurek nie musi jednak zanurzyć się w otchłań lub wystrzelić na powierzchnię, aby doznać urazu. Powtarzalne, nagłe zmiany głębokości mogą bardzo łatwo doprowadzić do uszkodzenia uszu. Przykładem są instruktorzy, którzy podczas szkolenia zanurzają się i wynurzają z kursantami często używając obu rąk, aby im pomagać i nie zwracając uwagi na swoją pływalność. Instruktorzy czasem nie wyrównują ciśnienia odpowiednio często, co może doprowadzić do barotraumaty. Niestety wielu z nich nie zna technik wyrównywania ciśnienia bez użycia rąk, które są opisane na [kursie EqualEasy](#). Niezależnie od przyczyny, niekontrolowane zanurzenie jest dużym obciążeniem dla naszych uszu.

## Jak chronić uszy

Wróćmy do lekcji z kursu OWD: wstrzymując normalny oddech i z pustą kamizelką nurek w konfiguracji rekreacyjnej powinien unosić się na powierzchni z wodą do poziomu oczu. Jest to dosyć rzetelna metoda sprawdzenia wyważenia. Pamiętaj o starym powiedzeniu: „Lepiej mieć kilogram za dużo niż kilogram za mało”, ale zbyt duża szczodrość w dodawaniu obciążenia również wiąże się z ryzykiem.

Pod wodą do kontroli pływalności nurek powinien wykorzystywać przede wszystkim swoje BCD, następnie [objętość swoich płuc podczas cyklu oddychania](#). Trzeba jednak pamiętać że rozpaczliwe napełnianie i opróżnianie BCD spowoduje, iż nurek będzie zachowywać się jak jo-jo. Jeśli chodzi o wyrównywanie

ciśnienia, lepiej działać z wyprzedzeniem niż zbyt późno. Kiedy wiemy, że będziemy się wynurzać, lepiej wypuśćmy trochę powietrza z kamizelki, zanim zaczniemy zmieniać głębokość. Jeśli mamy się zanurzyć, powinniśmy unikać wypuszczania zbyt dużej ilości powietrza, zwłaszcza jeśli już jesteśmy na jakiejś głębokości. Dodatkowo podczas nurkowania dobrze jest sprawdzić, gdzie znajdują się nasze nogi i głowa, ponieważ ich pozycja nie tylko pokazuje, co się dzieje z naszym trymem, ale również jaką mamy pływalność.

---

### **Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej:**

- [Jak opanować trym](#)
  - [Oddychanie i kontrola pływalności: zatrzymaj się, odetchnij, pomyśl, a potem działaj](#)
- 

### **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](#)