

# Jak nauczyłem się być swoim własnym lekarzem nurkowym

## ZAGINIONY NA MORZU: NOCNE NURKOWANIE NA GALAPAGOS

Wynurzyliśmy się. Było ciemno, choć oko wykol. Mój partner i ja byliśmy 3 mile od brzegu, w nocy koło Galapagos – nieznanym nam obszar, gdzie występują silne prądy, rekiny...

To co nam się przydarzyło, to to, że za bardzo polegałem na sterniku naszej łodzi nurkowej. Chociaż mój instynkt podpowiadał mi inaczej. Wybraliśmy się na nurkowanie na tej rafie bez boi nurkowej i zanim weszliśmy do wody zapytałem: „Jak łódź będzie nas śledzić z powierzchni?”. Ekwadorski sternik zapewnił mnie, że będzie widział nasze światła pod wodą i ja mu uwierzyłem. Chociaż wiedziałem, że to szalona idea, nie poddałem tego w wątpliwość.

***"Przez lata uczymy się, żeby nigdy nie brać niczego za pewnik."***

Zanurkowaliśmy. Spędziliśmy pod wodą jakieś 35 minut, co jest całkiem dobrym wynikiem. I w czasie całego naszego nurkowania sternik łodzi nie miał pojęcia, gdzie jesteśmy. Pływał łodzią w koło, przyspieszał, szukał światła tu, to tam... No i po wynurzeniu nie widzieliśmy niczego oprócz ciemności.

Zgubiliśmy się. W oddali widzieliśmy światła Galapagos, ale dla nas następnym przystankiem mogła być raczej Antarktyda, biorąc pod uwagę wszystkie prądy, które pchały i ciągnęły pod nami.

W sytuacji takiej jak ta trzeba szybko reagować. Chociaż John, mój partner, był starszy i bardziej doświadczony, czułem się za niego odpowiedzialny. Miałem szczęście, że zachowałem spokój i podjąłem prowadzenie. Natychmiast poprosiłem Johna by wyłączył swoją latarkę, aby zachować energię i żeby być gotowym na zrzucenie całego sprzętu, tak, byśmy mogli płynąć jak najszybciej... Ale nawet to może być za mało, jeśli unosi cię prąd, płynący z szybkością 5 węzłów.

***"Myślę, że wybory, których dokonujemy przed nurkowaniem, są przyczyną wszelkich konsekwencji, które mogą się pojawić."***

W końcu wzięłem swoją lampę błyskową i unosząc ją nad głowę zakręciłem się w koło. Miałem nadzieję, że to zwróci czyjąś uwagę i ludzie na łodzi zauważą nas. Na szczęście, tak się właśnie stało. Byliśmy sami na powierzchni przez 15 minut, ale czułem, jak by to była cała wieczność. W końcu wszystko dobrze się skończyło, ale było to przerażające przeżycie. Przez lata uczymy się, żeby nigdy nie brać niczego za pewnik.

Myślę, że wybory, których dokonujemy przed nurkowaniem, są przyczyną wszelkich konsekwencji, które mogą się pojawić.

Przecież nie jesteśmy stworzeni, by żyć pod wodą. Musimy mieć pewność, że wszyscy mamy odpowiedni sprzęt, przeprowadzić wszystkie sprawdzenia, szanować żywioł, znać swoje możliwości i ograniczenia. Musimy też wiedzieć, kiedy powiedzieć „nie tym razem, to dla mnie zbyt trudne”, jak również zadawać

właściwe pytania.

## **NIE PRZYJMUY NICZEGO ZA PEWNIK**

Zasadniczo, im więcej wiesz przed nurkowaniem, tym łatwiej jest określić, co może pójść nie tak.

Zawsze przeprowadzam sprawdzenie listy kontrolnej, jako element mojego przygotowania. Zaczynam od upewnienia się, że mam wszystkie podstawowe rzeczy: moją maskę, automat, płetwy, i że cały mój sprzęt nurkowy jest w porządku. Korzystanie nie sprzętu, który znasz, powoduje, że nurkowanie jest bezpieczniejsze i znacznie łatwiejsze!

Jako środek ostrożności, zawsze chcę upewnić się, że używam sprzętu, który znam. Jeśli idziesz na nurkowanie i próbujesz czegoś nowego, zawsze będzie element zaskoczenia. Bardzo ważnym jest mieć na sobie coś wypróbowanego i z czym już masz praktykę. Wiedza o tym, jakie wyposażenie może być dla Ciebie istotne, również przychodzi z doświadczeniem.

Ważne jest, aby być świadomym swoich możliwości fizycznych i przyznać się sobie, gdy coś jest nie tak. Opłaca się słuchać swojego ciała. Czy to ból ucha, zatok czy żołądka, musisz ocenić, w jaki sposób może to wpłynąć na twoje nurkowanie i twoje zdrowie. Jedną rzeczą jest uraz palca, ale problem z nogą może oznaczać, że nie będziesz mógł płynąć prawidłowo w płetwach.

Różni ludzie robią różne rzeczy w inny sposób. Więc żeby być swoim lekarzem nurkowym trzeba zrozumieć, jak twoje ciało reaguje w różnych sytuacjach. Osobiście jestem bardzo aktywny - uprawiam dużo sportu, w tym pływanie w wodach otwartych, więc dobrze się czuję w wodzie i jestem sprawny fizycznie. Tym niemniej, wciąż przechodzę pełne badania lekarskie raz do roku.

Żeby być swoim lekarzem trzeba rozumieć swoje możliwości fizyczne i swoje ograniczenia. Jest bardzo ważne, aby zachować sprawność fizyczną. To ułatwia reagowanie, jeśli coś pójdzie nie tak pod wodą.

W ten sposób możesz być świadom swoich ograniczeń. Na przykład, jeśli nurkujesz, robisz zdjęcia pod wodą i nosisz masę sprzętu, musisz być pewien, że możesz szybko reagować w razie jakiegoś zagrożenia. W końcu, trzeba dobrze czuć się pod wodą, być świadomym swoich limitów i nurkować w miejscu, które znasz.

---

Unikaj zgubienia się i zwiększaj swoje szanse na odnalezienie.

Elementem misji DAN Europe jest promowanie bezpieczeństwa nurkowania. DAN Europe aktualnie prowadzi kampanię świadomości, **aby pomóc nurkom zredukować ryzyko [zgubienia się na morzu](#)**.

---

**[Przeczytaj](#) porady, jakie Kurt Arrigo udzielił po przeżyciu niemal śmiertelnego wypadku na wyspie Gozo.**