

Nowi nurkowie testują wody

Te dwa wypadki wskazują, że do nurkowania trzeba czegoś więcej niż certyfikatu. Jako nurkowie, powinniśmy lepiej przyjrzeć się sobie – i naszym partnerom – aby upewnić się, że jesteśmy gotowi na pewne podwodne doświadczenia; kwestia komfortu nurka pojawia się w wielu przypadkach urazów zgłoszonych do DAN.

Nurek 1

Nurek jest 19-letnim studentem uczelni, który uzyskał certyfikat przed sześcioma miesiącami. Jest aktywny, zdrowy, nie pije i nie pali. W dzieciństwie miał historię zalegania wydzieliny w klatce piersiowej i sporadycznych infekcji, lecz od wielu lat nie występowały żadne objawy. Lekarz pierwszego kontaktu dopuścił go do nurkowania. Od czasu uzyskania certyfikatu nie nurkował i rozpoczął tygodniową serię płytkich nurkowań z przyjaciółmi.

Wypadek

Pierwszy dzień zaczął się czterema nurkowaniami w obszarze 6 do 12 metrów, po 25 minut każde. Miejsce nurkowania było dla niego nowe. Podczas dwóch nurkowań, nurek doświadczył pewnego niepokoju i oddzielił się samodzielnie od grupy, aby dokonać szybkiego wynurzenia na powierzchnię. Przy obu okazjach, lider nurkowania był w stanie powstrzymać wynurzenie nurka i zachęcić go do uspokojenia oraz powrotu na głębokość.

Drugiego dnia nurkowań, nurek, o którego chodzi, wykonał dwa nurkowania w tym samym miejscu. Pierwsze było na głębokość 18,2 metra na 30 minut, z 60 minutową przerwą na powierzchni, a następne na 15,2 metra, na 20 minut. Przy drugim nurkowaniu, nurek ponownie doświadczył silnego wrażenia niepokoju i rozpoczął szybkie wynurzenie w kierunku powierzchni. Ponownie, lider grupy nurkowej powstrzymał nurka w pobliżu powierzchni i zachęcił do odczekania kilku minut (prawdopodobnie zapobiegając natychmiastowemu i poważnemu urazowi).

Objawy

Nieco później, gdy nurek opuścił wodę, poczuł zimno i silne zmęczenie. Później tego wieczora po powrocie do domu, zauważył stopniowe narastanie bólu w swoim prawym łokciu. Intensywność bólu wzrastała, jak również zaczął rozwijać się ból całej głowy.

Zadzwoił do swojego certyfikującego go instruktora, który powiedział, że jest nieprawdopodobne, aby u nurka wystąpił zespół zaburzeń dekompresyjnych (DCI). Kolejnej nocy, gdy objawy trwały nadal, nurek zadzwonił do DAN. Niestety, nie był on członkiem DAN i znajdował się dalej niż trzy godziny jazdy samochodem od najbliższej komory dekompresyjnej. Ze względu na koszt miejscowego badania, wybrał on jazdę z przyjaciółmi do obiektu i pominął lokalne badanie lekarskie oraz opiekę.

Leczenie

Szczęśliwie dla nurka, uzyskał on pełne ustąpienie objawów po leczeniu Tabelą 6 Terapii Marynarki USA. Pozostał pod obserwacją w szpitalu przez cały następny dzień, a następnie został zwolniony.

Chociaż jego objawy były stosunkowo niewielkie, nurek podjął prawidłową decyzję, aby zadzwonić po poradę. Nawet, jeżeli lepiej mogło być, gdyby został najpierw przebadany przez miejscowego lekarza, umieszczony w 100 procentowym tlenie, a następnie przeniesiony do obiektu dekompresyjnego, nurek doświadczył pozytywnego wyniku po swoim urazie.

Z objawami po nurkowaniu, takimi jak te, których doświadczył nurek, zalecane jest przejście badania przez lekarza lokalnego, nawet jeżeli osoba ta nie jest przeszkolona w medycynie nurkowej. Lekarz taki może

zebrać podstawowe informacje i przeprowadzić podstawowe badanie fizyczne oraz neurologiczne. Pozwala to nie tylko zdiagnozować DCI, lecz również pozwala wykluczyć inne możliwe przyczyny objawów nurka. DCI nie zawsze przejawia się w oczywisty sposób i może wystąpić nawet po nurkowaniu, które zwykle nie wywołałoby u nikogo podejrzeń DCI.

Nurek 2

Nurkiem jest 30-letnia kobieta; z doskonałym stanem zdrowia, sprawna fizycznie i niepaląca. Uzyskała certyfikat przed miesiącem i podróżowała własnym pojazdem do miejsca rekreacyjnego nurkowania. Miała zaplanowane dwa dni nurkowania.

Wypadek

Na pierwszy dzień zaplanowała dwa nurkowania, aby samodzielnie odświeżyć sobie ostatnio wyuczone umiejętności.

Nurkowania te, oba na 7,6 m i trwające po 25 minut, przebiegły w sposób niezakłócony i gładko. Na drugi dzień zaplanowała nurkowanie na głębokość (18,2 metra), trwające 50 minut.

Przy końcu nurkowania, zaczęła ona mieć kłopoty z pływalnością i, aby uzyskać pływalność neutralną, próbowała użyć swojego urządzenia kompensacji pływalności (BCD). To zwiększyło jej problemy z pływalnością, co zakończyło się panicznym wypłynięciem zupełnie na powierzchnię.

Objawy

Po wypłynięciu, odczuła zawroty głowy i pewne mdłości. Po zdjęciu sprzętu, położyła się i odpoczywała. Po dwugodzinnej przerwie na powierzchni, poczuła się lepiej i wolna od objawów; zdecydowała się więc na drugie nurkowanie, przeprowadzając zanurzenie na 13,7 metra, z całkowitym czasem pobytu na dnie 25 minut. Odbyła pięciominutowy przystanek bezpieczeństwa i wyszła z wody, nie odczuwając objawów.

Niezwłocznie po nurkowaniu rozpoczęła jazdę do domu. Jednakże, aby dostać się do domu, musiała przekroczyć góry, wjeżdżając na wysokość 1981 metrów po około 90 minutach od ostatniego nurkowania. W domu, po około pięciu godzinach od wyjścia z wody, zaczęła odczuwać ogólne osłabienie oraz szczypanie, „drażliwe” odczuwanie w lewym ramieniu. To rozwinęło się do słabości w jej całej lewej ręce; w godzinę od przybycia do domu powróciły również jej wcześniejsze mdłości.

Leczenie

Kobieta-nurek udała się do miejscowej stacji pogotowia i została przebadana przez lekarza. Nie była ona członkiem DAN, lecz lekarz zadzwonił do DAN, aby omówić przypadek. Kobietę przetransportowano do obiektu hiperbarycznego, w miejscowym głównym centrum medycznym. Była poddana jednokrotnej terapii zgodnie z Tabelą 6 Leczenia Marynarki USA, która skutkowałą całkowitym ustąpieniem objawów.

Omówienie

Te dwa wypadki wskazują, że do nurkowania trzeba czegoś więcej niż certyfikatu. Jako nurkowie, powinniśmy lepiej przyjrzeć się sobie - i naszym partnerom - aby upewnić się, że jesteśmy gotowi na pewne podwodne doświadczenia; kwestia komfortu nurka pojawia się w wielu przypadkach urazów zgłoszonych do DAN.

Dwoje nurków mogło nie być pewnymi swoich umiejętności w roli nowych nurków, lecz zadziałali z poczuciem rozsądku, gdy stwierdzili, że coś nie jest w porządku po ich nurkowaniach. Podjęli prawidłową decyzję o poszukaniu pomocy, pomimo ich braku specyficznej wiedzy o DCI.

Nurkowie mogą zdobywać wszystkie swoje prawidłowe umiejętności w basenie i pod bezpośrednim nadzorem, lecz jak się czują, gdy tylko zostaną pozostawieni sami sobie? Zależy to od nurka i od sytuacji,

lecz istotnym czynnikiem utrzymania dobrego samopoczucia w wodzie jest kontrola oddychania. Czynniki, które mogą zwiększyć opory normalnego oddychania, takie jak paski piersiowe BCD, częściowo nadmuchany BCD lub ciasno dopasowany mokry kombinezon, mogą stwarzać uczucie niepokoju u nurka; dodaj do tego brak doświadczenia nurkowego na nowej głębokości i w nowym miejscu. Teraz rozważmy poziom umiejętności i poziom wiedzy nurka: niekoniecznie równa się on dobremu samopoczuciu nowego nurka.

Optymalnie, każde nurkowanie wymaga dopasowania do umiejętności i wiedzy nurka. Pierwsze nurkowania po certyfikacji nadal są lekcjami nurkowania. Przyzwyczajenie się do skutków zanurzenia odgrywa wielką rolę w rozwinięciu u nurka dobrego samopoczucia i zmniejszenia stresu, niepokoju i nawet paniki.

W tym względzie, dobre samopoczucie w wodzie taką samą umiejętnością zwiększającą bezpieczeństwo, jak kontrola pływalności. Jest to również miejsce, gdzie ważną rolę może odgrywać członkostwo w DAN i magazyn Alert Diver.

Również w czasie miesięcy, gdy nie pływasz, możesz uzyskiwać informacje dotyczące bezpieczeństwa, które pomogą ci - oraz innym nurkującym z tobą ludziom - w lepszym zrozumieniu nurkowania rekreacyjnego.

Jeżeli twoi partnerzy nurkowi nie są członkami DAN lub jeżeli poznajesz nowych nurków, którzy jeszcze nie przyłączyli się do DAN, zachęć ich aby uczynili to już teraz.

Nie istnieje pojedyncze działanie, które wyeliminuje urazy u nurków, lecz członkostwo DAN jest doskonałym początkiem długiej i rozsądnej kariery w nurkowaniu rekreacyjnym.