

# Nurkować czy nie nurkować?

Wszyscy wiemy, że trudno jest oprzeć się pokusie, żeby zanurkować. Jednak nawet jeśli masz w kieszeni zgodę od lekarza, istnieją sytuacje, w których niewchodzenie do wody jest prawdopodobnie najlepszą decyzją. Sprawdźmy niektóre powody, dla których czasem warto zrezygnować z nurkowania.

## DOBRE SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Zapytaj siebie, jak się czujesz. Czy dobrze spałeś i jesteś wypoczęty? A może wieczorem byłeś na imprezie ze znajomymi i wypić o jednego lub dwa drinki za dużo? Jestem pewna, że wszyscy nie raz byliśmy w takiej sytuacji.

Czy jesteś pod dużą presją ze względu na to, co się dzieje w Twoim życiu i czujesz, że nie potrafisz się odpowiednio skupić? Zbyt duży stres w pracy? Być może lepiej byłoby dać sobie trochę czasu na odzyskanie siły i wyciszenie umysłu, zanim wejdiesz do wody.

Masz mdłości po długim płynięciu łodzią? W niektórych przypadkach szybkie zanurzenie pod wodę na głębokość, gdzie nie czujesz fal sprawi, że poczujesz się lepiej. Pamiętaj jednak o tym, że przygotowanie sprzętu na kotłuszającej się łodzi może wywołać większe mdłości. Nikt nie jest w stanie ocenić, jak się czujesz, dlatego zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez Twoje ciało.

Masz zapchany nos lub boli Cię ząb? Nurkowanie w takim stanie może tylko zwiększyć Twój dyskomfort i doprowadzić do kolejnych problemów ze zdrowiem lub zwiększyć ryzyko. Jeśli nie czujesz się dobrze, nie pogarszaj sytuacji, zmuszając się do nurkowania!



## POZIOM WYSZKOLENIA

Czy zgadzasz się na proponowany plan nurkowania? Czy brzmi on dla Ciebie rozsądnie i jest na Twoim poziomie wyszkolenia i doświadczenia?

Być może grupa nurków zaprasza Cię do przyłączenia się do nurkowania, które nieznacznie wykracza poza Twój poziom wyszkolenia lub jest generalnie trochę podejrzone. Odmowa może być trudna – być może miejsce nurkowe jest ciekawe, a Ty nie chcesz wyglądać na słabeusza. Przypomnij sobie jednak, dlaczego w ogóle zacząłeś nurkować: myślę, że po to, aby cieszyć się podwodnym światem. Czy takie nurkowanie sprawi Ci przyjemność, kiedy będziesz zestresowany pod wodą? Mam duże wątpliwości.

## PARTNERZY NURKOWI

Czy czujesz się komfortowo z ludźmi, z którymi idziesz nurkować? Czy możesz na nich polegać na powierzchni i pod wodą i czy dobrze się z nimi komunikujesz? Czy Twoim zdaniem są oni w stanie poradzić sobie z problemami?

Jeśli nie czujesz się komfortowo z osobą, która ma być Twoim partnerem nurkowym, powinieneś to powiedzieć bez obawy, że zranisz czyjeś uczucia. Często widziałam nurków, którzy nie umieją pracować w zespole i zachowują się w nieprzewidywalny sposób. Bycie takim partnerem nie jest ani przyjemne, ani bezpieczne. Chociaż w większości sytuacji nurkowych dobrze jest być samowystarczalnym, zawsze lepiej jest mieć obok kogoś, z kim czujesz się bezpiecznie.



## KWESTIE DOTYCZĄCE SPRZĘTU

Czy ufasz swojemu sprzętowi? Jeśli płacisz za wynajem sprzętu, powinieneś oczekiwać, że dostaniesz taki,

który na Ciebie pasuje i dobrze działa. Jeśli nie czujesz się komfortowo, poproś o zmianę. Oczywiście nagła awaria sprzętu, której nie da się naprawić jest powodem do odwołania nurkowania. Być może inni nurkowie zaoferują Ci jakiś element wyposażenia, dzięki któremu będziesz w stanie rozwiązać ten problem, ale jeżeli nie masz pewności, że chcesz go użyć, nie nurkuj. Pamiętaj: dbaj o sprzęt, a on zadba o Ciebie!

## **WARUNKI NA MIEJSCU NURKOWYM**

Czy warunki są odpowiednie do nurkowania? Niektóre miejsca są oddalone i dotarcie do nich wymaga większych nakładów finansowych i fizycznego wysiłku. Kiedy już uda Ci się tam dotrzeć, odwołanie nurkowania może być trudne, nawet jeśli powinieneś to zrobić ze względu na złą pogodę lub inne warunki środowiska.

Wymagające warunki środowiska to między innymi fale, prądy, duże wiatry, słaba widoczność lub niebezpieczne organizmy morskie. Fale i prądy mogą sprawić, że wejście i wyjście z wody będzie dość trudne, a nawet niebezpieczne. Słaba widoczność może zepsuć nurkowanie, zwłaszcza jeśli się jej nie spodziewasz. Temperatura wody jest zazwyczaj przewidywalna, ale może wymagać użycia grubszego skafandra i większej ilości obciążenia niż to, do którego jesteś przyzwyczajony. Być może będziesz potrzebować suchego skafandra, a to wymaga dodatkowego szkolenia. Zarówno temperatura, jak i związane z nią dodatkowy sprzęt mogą być czynnikami wywołującymi stres. Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie poradzić sobie z nimi, nie nurkuj.



## LĘK PRZED OMINIĘCIEM CZEGOŚ WAŻNEGO

Często się mówi, że każdy nurek może odwołać nurkowanie w każdym momencie z jakiegokolwiek przyczyny. Jednak w dzisiejszej szybkiej kulturze może to zostać zinterpretowane jako utrata szansy na zrobienie czegoś. Czasami nazywa się to FOMO - Fear of Missing Out (Lęk przed ominięciem czegoś ważnego) i jest to uczucie, że przeoczyliśmy jakąś informację lub doświadczenie. Może być to wzmocnione przez media społecznościowe, zwłaszcza jeżeli dane doświadczenie lub aktywność są popularne.

Zapytaj siebie: czy zmuszasz się do robienia pewnych rzeczy, aby zaimponować swoim znajomym i innym użytkownikom mediów społecznościowych (np. zamieszczając dużą liczbę zdjęć)? Czy cieszysz się chwilą obecną, czy też ciągle myślisz o kolejnym punkcie na swojej liście rzeczy do zrobienia? Daj sobie czas. Miej przyjemność z nurkowania, które właśnie wykonujesz. Doceniaj towarzystwo partnerów nurkowych i fakt, że możesz robić rzeczy, które kochasz.

Mądry człowiek powiedział kiedyś: „O wiele lepiej jest siedzieć na łódce, żałując, że się nie nurkuje, niż nurkować, żałując, że nie siedzi się na łódce”. Często problemy można zauważyć przed nurkowaniem i zapobiec im, aby nie stały się coraz większe po zanurzeniu. Listy kontrolne przed nurkowaniem są doskonałym narzędziem na wychwycenie potencjalnych problemów, zanim się wydarzą.

Na koniec należy pamiętać, aby nie narażać siebie i innych na niebezpieczeństwo. Podczas szkolenia ćwiczymy wiele różnych umiejętności. Wiedza, kiedy zrezygnować z nurkowania jest tak samo ważna, jak jakakolwiek inna umiejętność.

---

## **O autorce**

Dr [Dubravka Vejnovic](#) z Belgradu z Serbii jest [ambasadorem DAN Europe](#), nurkiem technicznym, matką i naukowcem z doktoratem w genetyce stosowanej. Ma ponad 15 lat doświadczenia w nurkowaniu i ogromną wiedzę na temat nurkowania na trimiksie na CCR, a jej pasją są wraki i jaskinie. Jako jedyna kobieta w Triton Tec, największym zespole nurkowania technicznego na Bałkanach i poza nimi, wyróżnia się w społeczności nurkowej. Dr Vejnovic jest również ambasadorem marki SANTI, Poseidon SEE i Technical Diving International, aktywnie reprezentując i promując doskonałość w świecie nurkowym.

---

**Tłumacz:** [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)