

Nurkowanie z butlą i nurkowanie na wstrzymanym oddechu tego samego dnia - wytyczne DAN.

Jakie są obecne wytyczne DAN dotyczące wykonywania nurkowania z butlą i nurkowania na wstrzymanym oddechu (freedivingu) tego samego dnia?

FREEDIVING PRZED NURKOWANIEM Z BUTLĄ

Odpowiedź zależy od intensywności nurkowań na wstrzymanym oddechu i od osiągniętej głębokości. Jeśli nurkujesz płytko i bez dużego wysiłku, możesz potem bez większego problemu nurkować z butlą. Oczywiście im więcej zanurzeń wykonujesz na wstrzymanym oddechu, być może coraz trudniej będzie ci za każdym razem wyrównywać ciśnienie. Z drugiej strony, jeśli nurkujesz głęboko i wkładasz dużo wysiłku, będziesz potrzebować dłuższej przerwy powierzchniowej przed nurkowaniem z butlą. Jeśli nurkujesz tylko kilka razy (dwa-trzy) na wstrzymanym oddechu do głębokości 12 - 15 metrów, musisz poczekać przed nurkowaniem z butlą zaledwie 30 do 60 minut. Po głębszych, bardziej męczących nurkowaniach na wstrzymanym oddechu - takich jak często wykonuje się podczas polowania na ryby z kuszą - przerwa powierzchniowa powinna być o wiele dłuższa, nawet jeśli obecnie nie ma wystarczających danych, aby podać dokładne sugestie.



FREEDIVING PO NURKOWANIU Z BUTLĄ

Jeśli chcesz wykonać nurkowania na wstrzymanym oddechu po nurkowaniach z butlą, wtedy sprawa wygląda zupełnie inaczej. Musisz wziąć pod uwagę fakt, że po nurkowaniu z butlą w twoim organizmie pozostają pęcherzyki gazu. Dlatego, nawet jeśli nurkujesz na wstrzymanym oddechu na płytkiej głębokości, narażasz się na ryzyko. Najbardziej oczywiste ryzyko związane jest z tym, że freediving jest ćwiczeniem fizycznym, a wysiłek po nurkowaniu z butlą może zwiększyć ilość pęcherzyków w twoim organizmie. Istnieje również mniej oczywiste ryzyko – podczas freedivingu pęcherzyki gazu powstałe po nurkowaniu z butlą, które znajdują się w żyłach kompresują się i zmniejszają swoją objętość z powodu większego ciśnienia wody. W ten sposób mogą przejść przez filtr płucny o wiele szybciej niż zwykle i dotrzeć do układu tętniczego.



Warto również wspomnieć o tym, że samo nurkowanie na wstrzymanym oddechu, zwłaszcza głębokie, powtórzeniowe i związane z dużym wysiłkiem fizycznym może doprowadzić do powstania dużej ilości pęcherzyków w organizmie. Wszyscy znamy przypadki freediverów nurkujących na ekstremalne głębokości, np. podczas bicia rekordów, którzy po wynurzeniu się z jednego głębokiego nurkowania wykazywali objawy neurologiczne. Charakterystycznie występujące objawy nazywane są "[Taravana](#)" i można je porównać do choroby dekompresyjnej osób nurkujących z butlą. Mogą być łagodne – mdłości, zawroty lub ból głowy albo bardzo poważne – problemy z widzeniem, słyszeniem lub mówieniem, paraliż, a w najgorszych wypadkach utrata przytomności i śmierć.¹

Nie trzeba przypominać, że duże nasycenie tkanek nigdy nie jest wskazane. Aby zachować ostrożność nie należy wykonywać nurkowań z butlą i nurkowań na wstrzymanym oddechu tego samego dnia, jeśli te

nurkowania są długie, głębokie i wymagają dużego wysiłku, gdyż powoduje to powstawanie znacznej ilości pęcherzyków w organizmie. Każdy człowiek i każdy przypadek jest inny, ale zawsze lepiej jest zachować większą ostrożność.



Należy zatem pamiętać, że jeśli wykonujesz nurkowania głębsze niż 15 metrów i związane z dużym

wysiłkiem, np. podczas polowania na ryby z kuszą, zalecane jest wykonywanie nurkowania z butlą innego dnia niż nurkowania na wstrzymanym oddechu. Nawet długie przerwy powierzchniowe, zwłaszcza jeśli są to nurkowania długie, głębokie i wymagające dużego wysiłku, nie eliminują całkowicie ryzyka przekroczenia dozwolonej ilości pęcherzyków w organizmie. Jako ostrożni nurkowie nie powinniśmy podejmować takiego ryzyka.

Dołącz do DAN, aby otrzymać wiele korzyści, w tym odpowiedzi na wszystkie twoje pytania związane z medycyną nurkową: www.daneurope.org

REFERENCJE

¹ [Detection of venous gas emboli after repetitive breath-hold dives: case report](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Vol. 43, No. 4