

Oglądanie podwodnego świata z zachowaniem całkowitego bezpieczeństwa

Niezależnie czy na powierzchni czy pod powierzchnią wody, edukacja w zakresie bezpieczeństwa jest wspaniałym narzędziem rozwijającym prawidłowe i odpowiedzialne zachowania, zarówno indywidualne jak i grupowe. W ten sposób uczula się na możliwe ryzyko i wpływa na zapobieganie wypadkom już u najmłodszych.

Zaczynamy przygodę z nurkowaniem dla dreszczyku emocji: móc unosić się w toni jak byśmy latali. Przebywać wśród ryb i fascynujących morskich stworzeń. Napawać nasze oczy ciągle zmieniającymi się kolorami i błyskami światła. Ci, którzy nurkują korzystają z unikalnego przywileju, a dzieci i nastolatki mogą się wiele nauczyć mając kontakt z podwodnym światem.

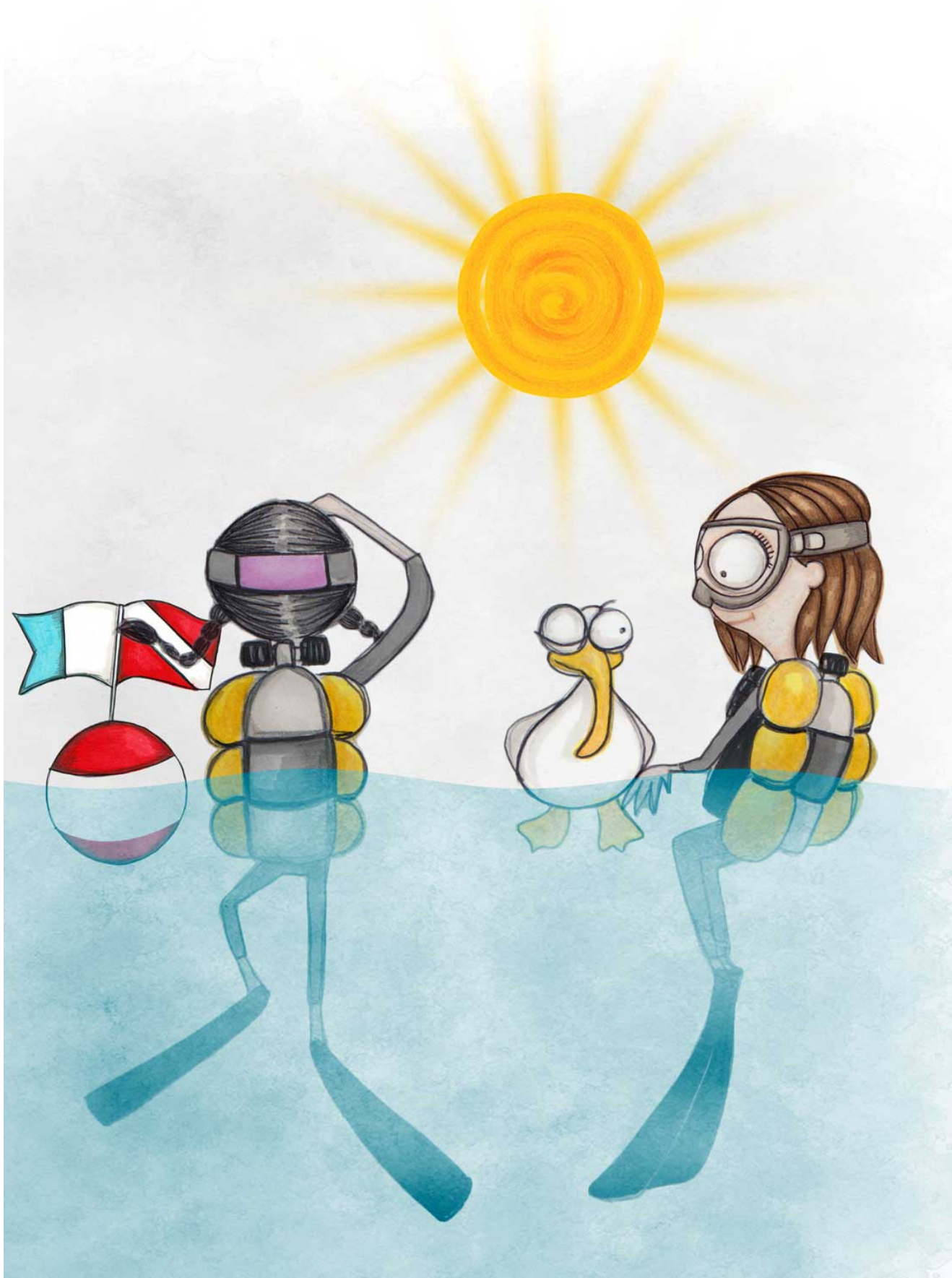
Młodzi nurkowie: charakterystyka

W większości przypadków dzieci są zdrowe i doskonale czują się w wodzie, co stanowi najważniejsze aspekty, gdy rozważa się nurkowanie. Spalają dużo kalorii, a ciepło, które temu towarzyszy, zwiększa ich tolerancję na wychłodzenie. Jednak kiedy zaczynają marznąć, tracą ciepło szybciej niż dorośli i bez właściwej ochrony termicznej są bardziej narażone na wychłodzenie. Co więcej, ich trąbki Eustachiusza są mniejsze i nie odprowadzają całkowicie wszystkich wydzielin, co naraża je na większe ryzyko infekcji ucha.

Tym niemniej najważniejszą rzeczą, jaką należy wziąć pod uwagę u bardzo młodych nurków, jest prawdopodobnie aspekt psychologiczny i poznawczy. Należy pamiętać, że dzieci to nie są "mali dorośli". One po prostu przechodzą proces zmian w zakresie wzrostu i ewolucji budowy ciała jak i swojej konstrukcji psychologicznej. Obejmuje to też ich zdolność do naśladowania dorosłych i uczenia się od nich, rozumienia niewidocznych zagrożeń i zdolności do działania w stresujących sytuacjach.

Większość organizacji oferuje programy szkolenia nurkowego dla dzieci w wieku od 8,10 lub 12 lat. Te kursy biorą pod uwagę fizyczne, fizjologiczne i psychologiczne ograniczenia jakim podlegają dzieci, zalecając właściwy sprzęt i technik nurkowania, ustalając limity ekspozycji i wymagając ścisłego nadzoru dorosłych.

Divers Alert Network (DAN) jest dumne z tego, że od trzydziestu lat zawsze stoi po stronie nurków, niezależnie czy są młodzi, czy bardziej „doświadczeni”. DAN doradza im i asystuje. Zatem poniżej umieściliśmy listę zasad i zaleceń, które pozwalają cieszyć się całkowicie bezpiecznym nurkowaniem.



Zdolność do nurkowania dla najmłodszych: podstawy

Aby ułatwić instruktorom zadanie oceny młodego kandydata na nurka, podaliśmy kilka kwestii, które należy wziąć pod uwagę:

- Dojrzałość psychologiczna: dziecko powinno być spokojne i racjonalne, bez specjalnych skłonności do emocjonalnych porywów i stresowania się nowymi sytuacjami. Dziecko powinno rozumieć koncepcję ryzyka.
- Dojrzałość edukacyjna: dziecko powinno być w stanie uczyć się niezależnie i śledzić część teoretyczną kursu nurkowego. Dziecko może zadawać pytania i być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyło.
- Dojrzałość fizyczna: dziecko powinno być w stanie pływać i czuć się komfortowo w wodzie. Na rynku trudno jest znaleźć sprzęt nurkowy odpowiedni dla najmłodszych, zatem dzieci powinny być w stanie użyć dostępny sprzęt we właściwy i bezpieczny sposób.
- Pragnienie nurkowania: to musi być pragnienie dziecka, a nie jego rodzica lub rodziców. Co byś wolał, ojca, który prosi instruktora by uczył jego dziecko, czy dziecko, które prosi instruktora, by uczył je nurkowania, tak jak tatę?
- Stan zdrowia: astma, poważna nadwaga, nad-aktywność i ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, przyp. tłum.) to stany medyczne, które zazwyczaj nie współgrają z nurkowaniem. Zawsze warto przedyskutować swoje plany z lekarzem, specjalistą w zakresie medycyny nurkowej.

10 złotych zasad nurkowania rekreacyjnego

1. Weź udział w kursach nurkowania, BLS (Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne), pierwszą pomoc tlenową i szkolenia aktualizujące u wykwalifikowanych instruktorów.
2. Co roku poddawaj się badaniom medycznym (również w razie choroby lub urazu lub jeśli przyjmujesz leki).
3. Dbaj o dobre nawodnienie pijąc wodę lub przyjmując odpowiednie płyny nawadniające. Unikaj alkoholu i dużego wysiłku fizycznego, przed i po nurkowaniu.
4. Zawsze sprawdzaj, czy sprzęt twój i twojego partnera jest w dobrym stanie i działa prawidłowo. Upewnij się, że sprzęt jest odpowiedni do planowanego nurkowania.
5. Noś kamizelkę wypornościową, dwa automaty oddechowe, ciśnieniomierz i nóż, a nawet jeśli korzystasz z komputera nurkowego, zabieraj ze sobą głębokościomierz, zegarek i tabele nurkowe.
6. Zawsze nurkuj tylko w sprzyjających warunkach pogodowych i przy dobrym stanie morza. Miej odpowiednie wsparcie na powierzchni i zawsze nurkuj z partnerem. Używaj bojki nurkowej.
7. Nurkuj w zakresie limitów twoich certyfikatów. Unikaj profile typu jo-jo i nigdy nie wstrzymuj oddechu przy wynurzaniu.
8. Wynurzaj się z prędkością 9-10 metrów na minutę, używaj najnowszych modeli dekompresyjnych i wybieraj najbardziej konserwatywne ustawienia.
9. Jeśli podejrzewasz chorobę dekompresyjną, niezwłocznie podaj 100% tlen za pomocą odpowiedniego automatu oddechowego, przez cały potrzebny czas. Nie próbuj rekompresji w wodzie. Zadzwoń do DAN!
10. Stosuj rekomendacje DAN przed lataniem: odczekaj co najmniej 12 godzin po pojedynczym nurkowaniu i co najmniej 24 godziny po znurkowaniach powtórzeniowych i/lub nurkowaniu dekompresyjnym.

Dalsze zalecenia:

- Upewnij się, że zestaw pierwszej pomocy i zestaw tlenowy są dostępne.
- W razie wystąpienia objawów po nurkowaniu (nawet późno) wymagana jest niezwłoczna wyspecjalizowana pomoc medyczna. Zadzwoń do DAN!

Odwodnienie i nurkowanie

Woda jest fundamentem życia. W 70% jesteśmy zbudowani z wody. Kiedy tracimy więcej wody niż jej przyjmujemy, dochodzi do odwodnienia. Jest to stan, który może powodować problemy takie jak ból głowy, rozdrażnienie, dezorientację, zmęczenie, skurcze mięśni.

O ile odpowiednie nawodnienie jest ważne dla wszystkich, dla nurków jest szczególnie istotne. Tak naprawdę, podczas nurkowania nasze ciało musi być w szczytowej formie, i wszystkie organy (które w większości zbudowane są z wody) muszą działać prawidłowo.

Kilka czynników, które powodują odwodnienie

- Słońce, ciepło, pocenie się

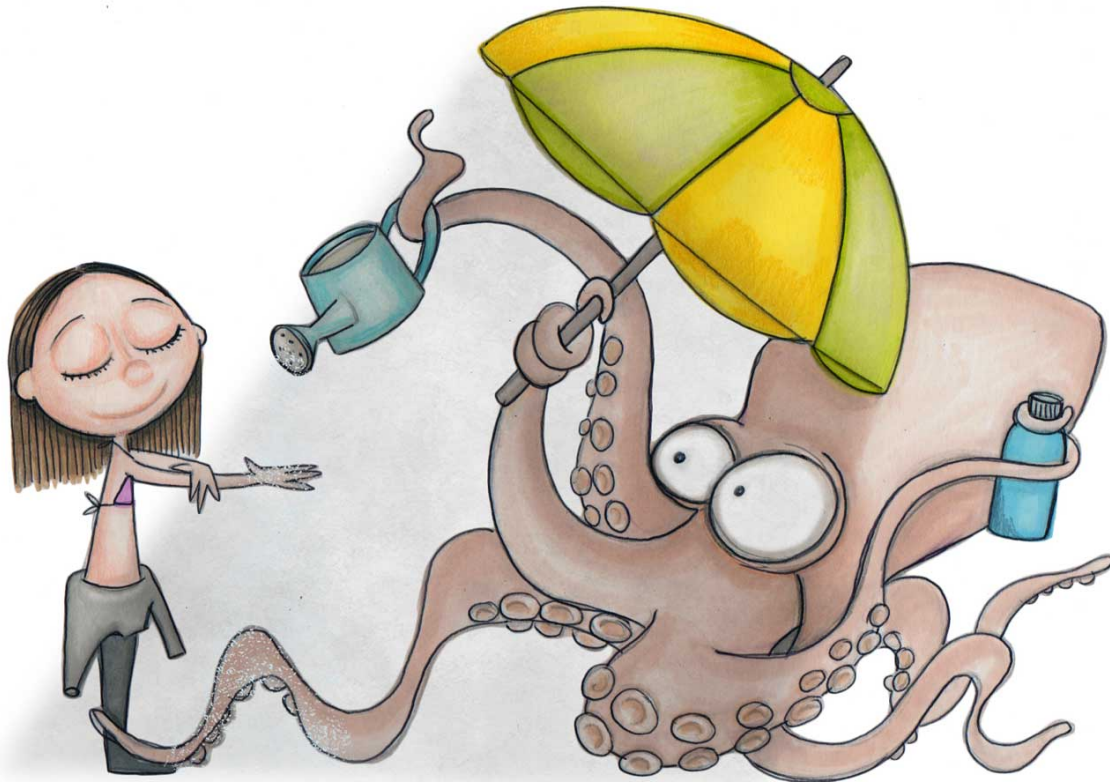
Nurkowie często podróżują do krajów tropikalnych, z gorącym klimatem, słonecznych i często wilgotnych. Te warunki powodują pocenie się. Kiedy się pocimy, tracimy płyny i odwadniamy się. Jeśli ulegniemy oparzeniom słonecznym, tracimy płyny jeszcze szybciej. Przy oparzeniu słonecznym skóra robi się czerwona i gorąca. Nasze ciało reaguje, kierując płyny do skóry. Słońce i wiatr powodują parowanie tych płynów i dlatego tracimy ich jeszcze więcej.

-Woda morską

Na plaży, kiedy wyjdziemy z wody i osuszymy się, na powierzchni skóry wciąż będą znajdowały się kryształki soli. Te kryształki absorbują i wiążą cząsteczki wody z naszej skóry. Następnie woda ta paruje na skutek połączonego działania słońca i wiatru, jeszcze bardziej zwiększając odwodnienie.

-Nurkowanie

Nawet jeśli mokry skafander będzie utrzymywał ciepło naszego ciała w wodzie, powoduje, że pocimy się, jeśli długo będziemy nosili go na powierzchni. A do tego powietrze z butli jest bardzo suche. Nasze płuca potrzebują nawilżonego powietrza, zatem nawilżając powietrze oddechowe tracimy płyny.



Jak zapobiegać odwodnieniu:

- Najprościej jest pić dużo wody
- Chronić się przed słońcem i oparzeniami słonecznymi
- Jeśli jest gorąco, nie zakładaj skafandra aż nie będziesz gotowy do nurkowania
- Na koniec nurkowania, splucz się słodką wodą

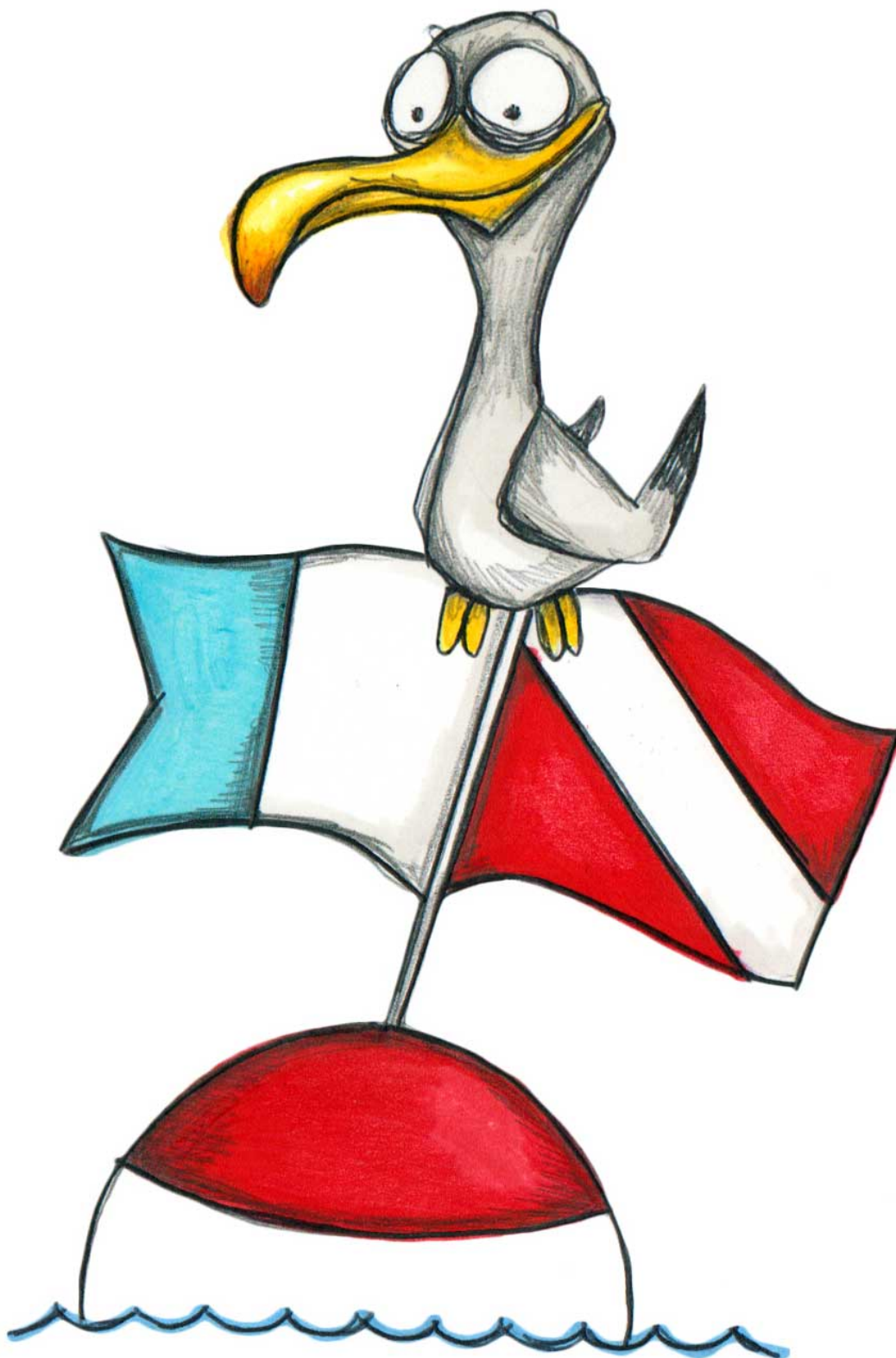
Uważaj na flagę

Flaga nurkowa lub flaga alfa jest sygnałem ostrzegawczym i środkiem ochrony. Używana jest na wodzie, aby informować że pod wodą jest nurek, zatem jednostki pływające (statki, łodzie, surferzy itp.) będą wiedzieć, że muszą zachować bezpieczny dystans i zwolnić. Flagą może być niebiesko biała, podzielona pionowo (flaga alfa) lub czerwona z białym ukośnym pasem.

Ważne jest, żeby każda osoba kierująca jednostką pływającą rozpoznawali flagę nurkową, bo to pozwoli uniknąć wypadków. Należy zachować odległość co najmniej **100 metrów** od flagi, która może być zamocowana do boi, lub wywieszona na łodzi nurkowej. Flagą powinna być widoczna ze wszystkich kierunków.

Nurkowie również powinni przyczynić się do unikania wypadków. Powinni przebywać w pobliżu flagi nurkowej (w promieniu do 50 metrów) i jak najdalej od innych jednostek pływających. Choć pod wodą dźwięki są wytłumione, odgłosy pracy silników są dość głośne i może je usłyszeć z odległości. Natomiast

inne jednostki pływające, jak jachty żaglowe, są bardzo ciche.



Młodzi nurkowie: czy jesteście gotowi zejść pod wodę?

Najważniejszą rzeczą jest wasze pragnienie nurkowania! Wasz instruktor ma obowiązek sprawdzić waszą zdolność do nurkowania. Decyzja będzie podjęta w porozumieniu z waszymi rodzicami i zależeć będzie od tego, jak dobrze będziecie się czuć w wodzie.

Pamiętaj:

- Na powierzchni chroń się przed słońcem używając kremów z filtrem i okularów słonecznych. W najgorętszej porze dnia chroń się w cieniu. Pij dużo wody, byś był dobrze nawodniony!
- W wodzie zawsze nurkuj w ramach limitów swojego certyfikatu. Zawsze miej towarzystwo instruktora lub certyfikowanego rodzica. Kiedy nurkujesz z automatem oddechowym, nigdy nie wstrzymuj oddechu!

Kończąc, potraktujmy każde nurkowanie jako prezent, doświadczenie edukacyjne i szansę. Wszelkie trudności i niepowodzenia niech będą okazją do zastanowienia się ze swoim partnerem nad możliwymi reakcjami i strategiami, umożliwiającymi zapobieganie im w przyszłości.

Dobrej zabawy!

Bibliografia

DAN the Safety Man, Beach Safety Tips. DAN Staff (www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf)

Children and Diving - What are the real concerns? Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

Linee guida per la sicurezza dei bambini - DAN Staff (www.alertdiver.eu)

[Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini](#) - DAN Staff

[Sicurezza in immersione: non è per caso](#) - Dan Orr

O autorze

Cristian Pellegrini jest specjalistą w komunikacji i marketing cyfrowym w DAN (Divers Alert Network) Europe, i redaktorem AlertDiver.eu, międzynarodowego internetowego magazynu nurkowego, promującego misję DAN. Zapalony nurek, uwielbia kiedy jego wewnętrzne dziecko przejmuje dowodzenie, rozwijając duch kreatywności, lubi bawić się słowami, obrazami i papugorybami.

Ten tekst jest fragmentem artykułu Jak głębokie jest morze (*Com'è profondo il mare*), opublikowanego w Collana del FARO wydawanym przez [Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#), we współpracy z [il Pianeta Azzurro](#) i DAN Europe w ramach projektu [Scuola d'aMare](#). Seria ta obejmuje

proste teksty, w których można łatwo odnaleźć potrzebne informacje na temat ważnych kwestii środowiskowych i społecznych.

Teksty: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Projekt graficzny, ilustracje i skład: Francesca Scoccia.