

# Panika i pływanie w pojedynkę

## Panika i pływanie w pojedynkę

*5 października 2011*

Mogłoby to brzmieć paradoksalnie, lecz mechanizmy, które opisuje pan w swoim artykule o panice pod wodą przedstawiają dokładnie przyczynę, dla której od wielu lat nurkuję głównie w pojedynkę.

Nurkując w grupie lub z jednym partnerem, zawsze miałem do czynienia z wieloma aspektami stresu. Po pierwsze, obawiałem się, że nie będę w porę gotowy i zmuszę do oczekiwania innych (zwykle zabieram z sobą mnóstwo sprzętu fotograficznego, co powoduje, że muszę poświęcić więcej czasu na przygotowanie do nurkowania).

Lecz dużo gorszy był stres powodowany przez fakt, że uznawałem przygotowania innych nurków związane z bezpieczeństwem i podejmowane przez nich środki bezpieczeństwa za niewystarczające. Często byłem świadomy podejmowanego ryzyka. Jednakże, gdy wyrażałem swoje obawy lub wymagałem dalszych przygotowań, zwykle kończyło się to nonszalanckim ignorowaniem mnie, czasami również w irytujący sposób. Moje obawy często również prowadziły towarzyszących nurków do założenia, że mógłbym być nurkiem złym lub stwarzającym zagrożenie (nurkuję na okrągło przez cały rok, również w śródlądowych jeziorach Niemiec i mam zarejestrowanych ponad tysiąc nurkowań).

Pod wodą rzadko byłem świadkiem zachowań, które mogłyby uratować nasze życia w przypadku zagrożenia. Bezmyślność niektórych grup nurkujących była wprost niewiarygodna. Na przykład, niektórzy nurkowie nie byli w stanie prawidłowo określić odległości i znajdowali się tak daleko jeden od drugiego, że w przypadku niewystarczającego zapasu powietrza, nurek miałby kłopot w dotarciu na czas do partnera. W czasie, który byłby na to potrzebny, nurek z pewnością stawiałby już czoła ekstremalnej duszności. Jednakże, ostra duszność może łatwo spowodować, że nurek popełnia błędy podczas obsługi regulatora octopusa, np., połykając wodę, co natychmiast wywołuje panikę.

Moje nieudane próby pogodzenia się z błędami towarzyszących nurków często wywoływały u mnie obawy. Nierzadko byłem zmuszany do podążania za moim partnerem, który zniknął, często bez śladu. Na powierzchni reakcją partnera zwykle był komentarz w rodzaju: „spokojna głowa, nic się nie zdarzyło...”.

Z drugiej strony, jako nurkujący solo jestem absolutnie opanowany, mogę starannie przygotować moje nurkowania, poświęcić tyle czasu ile potrzebuję i upewnić się, że mój organizm jest w stanie uspokojenia przez całe nurkowanie, w celu zachowania pewnych rezerw energii.

Regularnie praktykuję elementy bezpieczeństwa i procedury ratunkowe – z partnerami lub w grupie rzadko mogę to robić, a jeżeli tak, tylko skrycie (np., ukradkiem zdejmuję maskę, aby przećwiczyć sytuację jej utraty). Jestem przekonany, że z powodu złego przygotowania do nurkowania i słabej kondycji, które w większym stopniu wydają się być regułą niż wyjątkiem w nurkowaniach partnerów, sytuacje zagrożenia często zakończą się poważnymi wypadkami, podczas gdy nurkując w pojedynkę jestem w stanie dużo lepiej poradzić sobie w sytuacji zagrożenia.

Nie chcę argumentować, że nurkowanie w pojedynkę jest uniwersalnym remedium przeciwko panice dla wszystkich nurków. W minionych dekadach, spotkałem również nurków, dla których idea nurkowania bez partnera była przerażająca i dlatego prawdopodobnie mogłaby wywołać panikę. Lecz zamierzam

sprzeciwić się arogancko-dogmatycznej indoktrynacji, z którą rozmaite stowarzyszenia nurkowe i dzierżawcy miejsc nurkowych wciąż straszą nurkujących solo, jak gdyby było to „zbrodnią przeciwko Koronie”.

Pański artykuł zachęcił mnie do dalszego postępowania w ten sposób. Jest to właściwy czas, aby rozważyć nurkowanie w pojedynkę jako opcjonalny sposób nurkowania, może nawet preferowany sposób nurkowania dla tych z właściwą postawą mentalną. W mojej opinii, wielu nurków mogłoby skorzystać z artykułu w Państwa magazynie, który omawia - z psycho-medycznego punktu widzenia - dla kogo i w jakich okolicznościach nurkowanie w pojedynkę nie jest zbrodnią przeciwko koronie.

**Volker Grundmann (Niemcy)**