

# Picie alkoholu i nurkowanie? Po prostu powiedz „nie”!

Po dniu nurkowym wielu nurków lubi odprężyć się na brzegu lub na łodzi z kieliszkiem wina czy szklanką zimnego piwa, prawda? Nie ma problemu. Istnieje wiele sposobów na to, aby przyjemnie spędzać czas podczas urlopu, ale nurkowanie pod wpływem alkoholu nie jest jednym z nich. Jeżeli planujesz pić alkohol, ważne jest, aby robić to odpowiedzialnie i aby nie miało to wpływu na Twoje nurkowanie – np. możesz wypić drinka po nurkowaniu!

Badanie wykazało, że doświadczeni nurkowie, u których stężenie alkoholu we krwi wynosiło tylko 0,04% (odpowiednik wypicia dwóch butelek piwa o objętości 0,35 litra w ciągu godziny na pusty żołądek przez mężczyznę ważącego 80 kg) mieli znacznie obniżoną zdolność wykonywania umiejętności niezbędnych do bezpiecznego nurkowania. Przy mniejszym stężeniu alkoholu we krwi świadomość sytuacyjna i ostrożność mogą być obniżone, przez co nurek może podejmować ryzykowne działania w wodzie. Zaburzona ocena tego, co się dzieje i zwolniony czas reakcji mogą doprowadzić do niebezpiecznej sytuacji. Dowodem na to jest fakt, że około 50% wypadków drogowych, w których uczestniczą osoby w wieku pozwalającym im legalnie spożywać alkohol oraz aż 70% wypadków śmiertelnych podczas rekreacji w wodzie jest związane z piciem alkoholu. To niezbyt dobre statystyki!



Picie alkoholu na krótko przed nurkowaniem może również potencjalnie przyczynić się do odwodnienia u nurków, co jest czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby dekompresyjnej. Oddychanie suchym powietrzem, zanurzenie w wodzie oraz niska temperatura sprawiają, że nurek jest jeszcze bardziej odwodniony. Alkohol może również zwiększyć wpływ narkozy gazowej, co połączone z jego większym stężeniem we krwi i

odwodnieniem może doprowadzić do wypadku, którego dałoby się uniknąć.

Jeżeli przebywanie na łodzi jest jednym z elementów Twojej wyprawy nurkowej, należy wziąć pod uwagę dodatkowe ryzyko. Według statystyk opublikowanych w 2017 roku przez U.S. Coast Guard spożycie alkoholu jest piątym co do częstotliwości występowania czynnikiem przyczyniającym się do wypadków i głównym czynnikiem prowadzącym do śmierci podczas tych wypadków. Alkohol nie tylko prowadzi do sytuacji awaryjnych, ale upicie się połączone z nieuwagą sternika, brakiem doświadczenia lub awarią maszyn zwiększa prawdopodobieństwo, że będą one śmiertelne. Dlatego trzeba być ostrożnym.

---

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