Przygotowania do sezonu nurkowego

Każdy nurek ma swój własny styl. Nasza indywidualność jest tym, co czyni nas tymi, kim jesteśmy: Wszyscy robimy w życiu różne rzeczy, cieszy nas cały wachlarz działań, muzyki, sztuki i rekreacji. Lecz jeżeli zamierzamy nurkować, wówczas musimy podjąć tę samą drogę, jeżeli chcemy robić to bezpiecznie.
Niniejszy przewodnik przeznaczony jest do korzystania przez każdego nurka. Jednak przyznajmy to, od czasu do czasu, każdy z nas pozwolił sobie na to, by pewne kwestie stanęły mu na drodze do bezpiecznego nurkowania:

„*Zawsze robię to w ten sposób*."
„*Nie mam na to czasu*."
„*Nigdy nic nie przydarzy się mnie*."
„*Po prostu robię co robię i wszystko będzie OK*."
„*Nie martw się o to – zawsze jest ktoś, kto ma dodatkowy (wpisać w puste miejsce: pasek, podkładkę, pierścień O-ring)*."

Jest ogromna obfitość wymówek, które stosujemy aby ominąć któreś z wymienionych wskazówek bezpieczeństwa. Lecz istnieje tylko jeden bezpieczny sposób przygotowania się do sezonu nurkowego: poznanie swoich umiejętności, poznanie swojego sprzętu, postępowanie według wskazówek, pozostawanie na poziomie i umiejętnościach swojego wyszkolenia i poświęcenie odrobiny czasu – ale unikamy zbytniego pośpiechu, nie wszystko na raz.

Częściowo dzięki zabezpieczeniom zamierzonym na zmniejszenie zagrożeń, urazy nurkowe, takie jak zespół zaburzeń dekompresyjnych (DCI) stanowią rzadkość. Inne urazy, jak barotrauma ucha i zatok występują dużo częściej u nurków początkujących i tych, którzy nurkują rzadko. Drugą stroną jest to, że rzadkie występowanie urazów może prowadzić do postawy mniej czujnej względem bezpieczeństwa.
Prawda o wszelkiego rodzaju urazach nurkowych jest następująca: Gdy zajdą odpowiednie okoliczności w danym miejscu – brak doświadczenia, niedbałość, pośpiech lub po prostu pęd za tłumem – nurek może wystarczająco łatwo doznać krzywdy. Masz dużo większe szanse uniknięcia urazów, gdy przestrzegasz poniższych, sprawdzonych środków bezpieczeństwa.
Rozważ poniższe przypadki, opisane na podstawie telefonicznych wezwań pomocy z DA N.

Chrabąszcz i wełnista gąsienica

Zapisz to jako „Powinienem najpierw poddać serwisowi mój regulator". Przy tym pierwszym nurkowaniu w nowym roku czasami działamy w pośpiechu: wynajmujemy butlę, udajemy się na łódź, zakładamy sprzęt, odkręcamy powietrze i skaczemy do wody. I wdychamy chrabąszcza, który blokuje drogi powietrzne do jednego płuca.
Oczywiście, był to martwy chrabąszcz, lecz jednak był. Później, z nurkiem poddanym znieczuleniu, robak został przeniesiony do medycznego pojemnika na odpadki.

Wyobraźcie sobie zaskoczenie innego nurka, gdy założył swój sprzęt do pierwszego nurkowania w roku. Wziął wdech powietrza z regulatora i poczuł nienaturalne pieczenie, odczucie użądlenia w głębi swojego gardła. Jego język również swędział i palił.
W ciągu zimy, przed przepoczwarzeniem, do regulatora wkradła się wełnista gąsienica. Bez uprzedniego sprawdzenia, nurek po prostu ją wciągnął z wdechem. Co się stało z tak zwanym szybkim oczyszczeniem? Przy „uśpionym" regulatorze, pamiętaj, aby oczyścić go przedmuchując do swojej dłoni lub szmatki, zanim

zaczniesz wdychać z niego powietrze.

‘Zaskoczenie nurka-nowicjusza’
Zgniecenie maski może zdarzyć się każdemu z nas, lecz najczęściej występuje to u nurków-nowicjuszy lub u tych z nas, którzy rzadko nurkują. Jest to jeden z urazów, które mogą cię dopaść, nawet jeżeli oddychasz prawidłowo i oczyszczasz nos oraz zatoki, tak jak powinieneś.
Zaskakujące jest, jak wielu nurków jest albo zbyt świeżych, albo zbyt podnieconych, aby pamiętać o wykonaniu jednego lub dwóch wydmuchów powietrza do maski podczas zanurzania. Nawet bardziej doświadczeni nurkowie mogą doznać ucisku maski, gdy ją zmieniają lub pożyczają obcą maskę o mniejszej objętości.

Wezwanie zwykle przebiega tak:
Powstały mi czerwone punkty wokół oczu, a moje oczy są zapuchnięte. A biała część oka – ta jego część jest obecnie krwistoczerwona. Co powinienem zrobić? Czy nadal mogę nurkować jutro?”
Krótka odpowiedź brzmi tak, lecz lepiej jest poczekać. Tylko trochę więcej czasu podczas zanurzania i mentalne sprawdzenie listy kontrolnej zapobiegłoby temu, co z pewnością jutro będzie wyglądało gorzej niż wygląda to dzisiaj.

Przeprowadź kontrolę partnera
Ostatnio odebraliśmy wezwanie o wypadku podczas mini sezonu, któremu całkowicie można było zapobiec. Był to wyjątkowo kompetentny nurek, który utrzymywał swój sprzęt na bieżąco, był zdrowy i chętny do nurkowania od pierwszego dnia sezonu. Nie nurkował od miesięcy.
Na początku nurkowania, chciał być pierwszym nurkiem, który zejdzie z łodzi – i pierwszym, który zdobędzie homara. W mgnieniu oka był w swoim sprzęcie, gdy tylko znaleźli się na pierwszym stanowisku nurkowym, na głębokości jedynie 12 stóp (4 metry), i skoczył do wody przed innymi nurkami.

Chętny do wejścia do wody, nurek zdecydował założyć swoje płetwy i regulator po skoku. Zbyt ciężko obciążony zatonął prosto do dna. Wymagał wdechu gdy wsunął regulator do ust, lecz zapomniał odkręcić powietrze. Jego przyjaciele znaleźli go spoczywającego na dnie w ciągu kilku minut, lecz nie zdołali przywrócić do życia. Jak przy wielu wypadkach nurkowych, temu można było całkowicie zapobiec. Nigdy nie jesteśmy zbyt kompetentni, aby przeprowadzić koleżeńską kontrolę.

‘Kiedy mogę nurkować?’
Poza sezonem, zwykle zimą, istnieje okazja do tych procedur chirurgicznych, którymi nie chcemy zakłócać swojego harmonogramu nurkowania. Nurkowie mogą zdecydować się na przeprowadzenie procedur takich jak LASIK (laserowa korekta krótko- lub dalekowzroczności), formy laserowej operacji zmieniającej własności oka; plastyka nosa, lub konieczność jego „zagipsowania”; plastyka brzucha, lub tak zwane „odsysanie tłuszczu”; lub nawet endoskopowe przewiercanie przednich zatok. Ze względu na te procedury, otrzymujemy innego rodzaju przedsezonowe telefony do DAN: „Kiedy będę mógł wznowić nurkowanie?”
Naturalna odpowiedź brzmi: możesz nurkować, gdy zostaniesz dopuszczony do wszystkich czynności przez swojego leczącego medyka i gdy możesz uczestniczyć w tych czynnościach bez problemu.

Przeprowadź samokontrolę
W miarę przybywania lat, u wielu z nas rozwijają się stany medyczne, z których znaczącą rolę odgrywają choroby krążenia.
Wymaga to odrobiny uczciwości: Czy jesteś mężczyzną starszym niż 40 lub kobietą starszą niż 50? Czy występują u ciebie czynniki ryzyka, takie jak nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu, palisz papierosy lub masz członków rodziny z chorobą serca?

Jeżeli tak, powinieneś poddać się kontroli lekarskiej. Czy możemy osiągać ten sam poziom, który osiągaliśmy przy uzyskiwaniu pierwszego certyfikatu – 20 lub 25 lat temu? Dla niektórych odpowiedź brzmi tak; dla niektórych nie. Odpowiedź negatywna nie musi oznaczać końca nurkowania: Ona po prostu oznacza zmianę sposobu nurkowania.
Mogłoby to przełożyć się na nie stawianie siebie w pozycji testowania swojej wytrzymałości za każdym razem, gdy wchodzimy do wody. Mogłoby też oznaczać branie na siebie mniejszej odpowiedzialności podczas nurkowania:
Przede wszystkim uważaj na siebie. Zachowuj zdrowy rozsądek. Nurkowanie ma sposób na testowanie ciebie, gdy nie jesteś gotowy do testowania.

Jedna końcowa sugestia dla bezpiecznego nurkowania i zmniejszenia zagrożeń – konieczność działania w zależności
od postawy. W nurkowaniu, jedna wielkość, kolor lub styl nie pasują do wszystkich. Jednak, jedna postawa – tak: „Jeżeli zamierzam to robić, zamierzam robić to w prawidłowy sposób."
Pamiętaj aby zapytać: „Co jest właściwego dla moich umiejętności i sprzętu? Jaka jest moja odpowiedzialność wobec partnera i grupy nurkowej? Co spowoduje, że będę miał radość z nurkowania, za każdym razem, gdy wejdę do wody?"
Próbuj odpowiadać na te pytania za każdym razem, gdy się ubierasz – lub za każdym razem, gdy ktoś pyta cię o nurkowanie i bezpieczeństwo. DAN chce, abyś pozostał przy nurkowaniu i cieszył się rekreacją, która może trwać przez całe życie.