

Zdolność do nurkowania, starzenie się, ćwiczenia fizyczne i Twoje serce

Porozmawiajmy o tym, co tak naprawdę oznacza zdolność do nurkowania oraz jak możesz zmniejszać ryzyko i zwiększać długość życia, będąc nurkiem.

Podajmy najpierw najważniejszą wiadomość: największym niebezpieczeństwem dla nurków nie jest choroba dekompresyjna. Nie jest nim również barotrauma, partner nurkowy, który ma tragiczny poziom umiejętności, ale ciągle wrzuca fotki na instagram, ani coś wielkiego z ostrymi zębami. Powodem aż 25-30% śmiertelnych wypadków nurkowych są problemy z układem krążenia.

Jest to wspólna opinia DAN EU i US i została przedstawiona przez profesora Constantino Balestrę (EU) i dr Matiasa Nochetto (US) w rozmowie, która odbyła się na wiosnę zeszłego roku i której gospodarzem był niedawno zmarły, wspaniały Michael Menduno.

Oboje eksperci DAN podkreślają, że zadbanie o zdrowie układu krążenia jest najważniejszą rzeczą, jaką należy zrobić, aby zminimalizować ryzyko śmiertelnego wypadku. Nurkowie w wieku powyżej 45 lat powinni co roku przechodzić badanie kontrolne u lekarza specjalisty.

Kiedy już to wiemy, zróbmy krok w tył i zobaczmy, co tak naprawdę oznacza, że ktoś ma zdolność do nurkowania.

Zdolność (do)

Słowo „zdolność” jest często używane jako synonim sprawności fizycznej. Ktoś, kto może podnieść 150 kg i przebiec maraton może zostać opisany jako „bardziej sprawny” niż osoba, która jest w stanie ponieść tylko połowę tego ciężaru i przebiec połowę tego dystansu.

Jeśli jednak chodzi o nurkowanie rekreacyjne, różnica między tymi dwiema osobami raczej nie będzie miała znaczenia. Nie porównujemy ich osiągnięć. Inne znaczenie słowa „zdolność” to „adekwatność” (tak jak w wyrażeniu *zdolny do osiągnięcia jakiegoś celu*) i tej definicji będziemy używać.

Ocena zdolności do nurkowania oznacza ogólne spojrzenie na daną osobę – jej zdrowie fizyczne i psychiczne, zarówno w długim, jak i krótkim okresie (stres, podróże, poważne choroby) – oraz zastosowanie specjalnego zestawu kryteriów. Zdolność do nurkowania nie polega na wygraniu konkursu, ale na spełnieniu pewnych standardów. Są one opisane w Formularzu medycznym [WRSTC's medical statement](#) i w dołączonych do niego wytycznych dla lekarzy.

Nurkowie

Starzejąca się populacja osób o różnorodnej sprawności fizycznej jest dobrym opisem społeczności nurkowej traktowanej jako całość. Przeciętny nurek nie jest wzorem do naśladowania, jeśli chodzi o nawyki dotyczące ćwiczeń i zdrowego odżywiania, a coraz więcej z nas jest w wieku, w którym choroby przewlekłe zaczynają odgrywać pewną rolę.

Kiedy weźmiemy pod uwagę lokalizację i sposób nurkowania, zauważymy pewne różnice.

Nurkowie w Azji są często młodsi od nurków w Europie i Amerykach. Freediverzy jako grupa są najmłodsi i

najbardziej sprawni fizycznie. Przeciętni nurkowie techniczni są raczej starsi – młodzi ludzie rzadko mają taki dochód, aby zapłacić za hel czy rebreather – ale są oni często bardziej świadomi stanu swojego zdrowia.

Nurkowie rekreacyjni to duże spektrum: od młodych profesjonalistów, którzy przez cały dzień noszą butle, poprzez pracowników biura po 40-tce, którzy uwielbiają rozmawiać o tym, jacy byli wysportowani w szkole średniej, aż po Rafała, który ma 73 lata, wątrobę wielkości małej planety i pali jak smok.

Nurkowanie

Każdy rodzaj nurkowania to połączenie wysiłku fizycznego, ekspozycji na gorąco i zimno oraz obciążenie dekompresją. Istnieje jednak wiele wariantów. Wyprawa na łodzi typu liveaboard lub nurkowanie w bazie z pełną obsługą, gdzie załoga łodzi zajmuje się sprzętem, a Ty musisz tylko wejść do wody przewrotem do tyłu i dobrze się bawić ma inne wymagania niż nurkowania, które wymagają wejścia z brzegu po nierównym terenie lub długiego płynięcia w falach.

Oprócz dłuższego czasu w wodzie i większej dekompresji, nurkowie techniczni muszą potrafić radzić sobie z dwiema butlami i stage'ami, nie nabawiając się przy tym przepukliny w całym kręgosłupie. Freediving wymaga o wiele mniej sprzętu i spokojnych warunków na morzu, ale charakter tej aktywności jest najbliższy temu, co wiele aktywnych osób opisałoby jako ćwiczenia fizyczne.

Lokalizacja odgrywa ważną rolę: wyprawa na łodzi liveaboard w tropikach może oferować łatwe nurkowania w spokojnych, jasnych, ciepłych wodach, ale często miejsca nurkowe są daleko od dostępu do profesjonalnych usług medycznych. Nurkowie z problemami zdrowotnymi, które mogą wymagać szybkiej pomocy medycznej powinni wziąć to pod uwagę.



Porada ekspertów

Mając na względzie tę różnorodność, lekarze DAN podają kilka ogólnych zaleceń dla społeczności nurkowej. „Podczas nurkowania warto zwrócić uwagę na wyzwania dla naszego układu sercowo-naczyniowego. Problemy z sercem, nie pęcherzyki, są największym zagrożeniem” – mówi Matias Nochetto. „Ci z nas, którzy mają ponad 45 lat powinni regularnie badać serce i poważnie podchodzić do wyników”.

Oprócz wygrania dobrych genów na loterii, odpowiednie nawyki dotyczące ćwiczeń mogą na długo zapewnić zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Starsi nurkowie, którzy nie ćwiczą poza sezonem zwiększają swoje ryzyko, kiedy nagle zaczynają podnosić butle, wskakują do zimnej wody, zmagają się z prądami lub wspinają na łódź po drabinie po długich okresach nieaktywności.

Według Balestry i Nochetto doświadczenie w nurkowaniu i dobre umiejętności również zmniejszają ryzyko: zadania fizyczne stają się mniej wyczerpujące, kiedy są wykonywane regularnie a znajomość danej sytuacji pomaga zachować spokój i oszczędzać energię. Z drugiej strony starsze osoby, które są również początkującymi nurkami (lub trochę wyszły z wprawy) muszą liczyć się z większym ryzykiem i zachować szczególną ostrożność.

Zadbaj o swoje ciało

Jak na ironię, wśród aktywności na świeżym powietrzu nurkowanie wyróżnia się tym, że chcesz *być w formie, aby w nim uczestniczyć, ale nie poprawisz swojej formy, biorąc w nim udział*. Wręcz przeciwnie: unikanie wysiłku jest nieodłącznym elementem bycia dobrym nurkiem. W tym momencie rodzi się pytanie, jak najlepiej przygotować ciało na sytuacje, gdy unikanie dużego wysiłku fizycznego nie jest możliwe.

Kiedy myślimy o ćwiczeniach, większość ludzi ma na myśli takie aktywności jak spacer, pływanie, jogging lub jazda na rowerze. Być może przyczyną jest to, że częstą motywacją do rozpoczęcia uprawiania sportu jest chęć zrzucenia wagi, a ćwiczenia typu steady-state cardio (utrzymywanie stałego wysiłku w równomiernym tempie przez dłuższy czas) są popularne, aby osiągnąć ten cel.

Jeśli ktoś nie ma problemów ze zdrowiem związanych z otyłością, samo zrzucenie wagi nie poprawi formy fizycznej w taki sposób, w jaki potrzebujemy przy nurkowaniu. Bycie szczupłym i bycie zdrowym to nie jest to samo.

W sytuacjach, kiedy nurkowanie wymaga wysiłku fizycznego, zazwyczaj jest on potrzebny przez krótki okres czasu i obejmuje przenoszenie ciężkich rzeczy, takich jak podnoszenie sprzętu nurkowego, wspinanie się po drabinie z butlami, kiedy łódź kołysze się na falach lub – miejmy nadzieję, że nigdy Ci się to nie przydarzy – wynoszenie poszkodowanego po wypadku.

Nie tylko cardio

Wykonywanie takich zadań z pewnością siebie i bez obawy, że dojdzie do urazu wymaga pewnej siły i nie zdobędziesz jej, chodząc po bieżni.

Głównym sposobem, aby mieć więcej siły jest trening oporowy. Klasyczne podnoszenia sztangi (przysiady, martwy ciąg, wyciskanie na ławce, wyciskanie nad głowę, itp.) wyróżniają się jako sprawdzona metoda zwiększania siły całego ciała. Aby bezpiecznie wykonywać te podstawowe ruchy, należy przestrzegać pewnych zasad, ale są one jednymi z najłatwiejszych do nauczenia, najbardziej efektywnych i funkcjonalnych (w sensie przydatności w codziennym życiu) ćwiczeń całego ciała, jakie istnieją. W

odróżnieniu od treningu na urządzeniach, ćwiczenia te poprawiają również postawę i równowagę z obciążeniem.

[Wiele badań wykazało](#), że ćwiczenia siłowe mają taki sam efekt w zapewnieniu zdrowego serca jak cardio. Większa masa mięśniowa oznacza również wyższy wskaźnik podstawowej przemiany materii, co pomaga zredukować tkankę tłuszczową (ale niekoniecznie zrzucić wagę, ponieważ mięśnie są gęstsze). Na koniec trening oporowy jest ważny, aby utrzymać gęstość kości, która razem z silnymi mięśniami wspierającymi twój kręgosłup i stawy pomaga zapobiegać urazom. Wszystkie te czynniki stają się coraz ważniejsze z wiekiem.

Należy jednak pamiętać, że najlepsze ćwiczenia to takie, przy których masz motywację, aby je kontynuować. Jeśli lubisz Pilates, uprawiaj je. Jeśli twój trening łączy ćwiczenia oporowe z czymś, co powoduje, że Twój oddech przyspiesza, prawdopodobnie robisz dobrą robotę. Jeśli nie masz pewności, czy dany rodzaj ćwiczenia jest odpowiedni dla Ciebie z powodu urazu lub wcześniejszych problemów ze zdrowiem, warto najpierw skonsultować się z lekarzem.



Słuchaj swojego ciała i wybieraj wyzwania

„Naucz się słuchać swojego ciała. Nie zmuszaj się i nie mów swojemu wewnętrznemu głosowi, żeby się zamknął, kiedy próbuje Cię ostrzec. Zaakceptuj, kim jesteś i znaj swoje ograniczenia” – mówi profesor Balestra na zakończenie. „Jeśli chcesz postawić przed sobą wyzwanie, musisz najpierw się przygotować. Nie forsuj się w danej sytuacji, myśląc, że wszystko będzie dobrze”.

Zdolność do nurkowania nie jest pytaniem, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Należy wziąć pod uwagę nie tylko nurka oraz jego krótkoterminowy i długoterminowy stan zdrowia fizycznego i

psychicznego, ale również trzeba uwzględnić rodzaj nurkowania i okoliczności. Oprócz pytania „Czy jestem zdolny do nurkowania” trzeba również zapytać: „Czy to nurkowanie jest dla mnie odpowiednie?”.

Biorąc to pod uwagę, pamiętaj: ciężko trenuj, nurkuj z łatwością i pozostań bezpiecznym!

Ten artykuł jest częściowo oparty na wywiadzie z profesorem Costantino Balestrą (DAN EU, Haute École Bruxelles-Brabant) i doktorem Matiasem Nochetto (DAN US) przeprowadzonym przez Michaela Menduno na wiosnę 2025 roku. Całą rozmowę można obejrzeć tutaj: [Diving's Biggest Hidden Danger Revealed by Experts!](#)

O ekspertach

Matias Nochetto, M.D. jest wiceprezesem usług medycznych w DAN, gdzie pracuje od 2006 roku. Jest jednym z dyrektorów programu kontynuacji edukacji medycznej DAN-UHMS i wykładowcą na wielu krajowych i międzynarodowych kursach i programach medycyny nurkowej. Został instruktorem nurkowania w 1999 roku, kiedy uczył się w szkole medycznej, a potem dostał trzyletnie stypendium kliniczne i badawcze w medycynie hiperbarycznej i nurkowej, aby połączyć te dwie pasje.

Costantino Balestra, Ph.D. jest wiceprezesem ds. badań i edukacji w DAN Europe oraz byłym prezesem European Underwater and Baromedical Society (EUBS). Kieruje Laboratorium fizjologii środowiska, starzenia się i pracy na uczelni Paul-Henri Spaak w Brukseli w Belgii. Jego główne zainteresowania badawcze to fizjologia w ekstremalnych środowiskach i nauka o sporcie.

Tłumacz: Agnieszka Kostera-Kosterzewska jest instruktorem nurkowania z Polski i oferuje prywatne nurkowania i kursy na wyspie Gozo, Malta. Pracuje również jako tłumacz dla PADI i DAN. Możesz sprawdzić jej profil na [Facebooku](#) lub wejść na stronę internetową [azurediving.net](#).