

Equaleasy – Pływalność i wyrównywanie ciśnienia

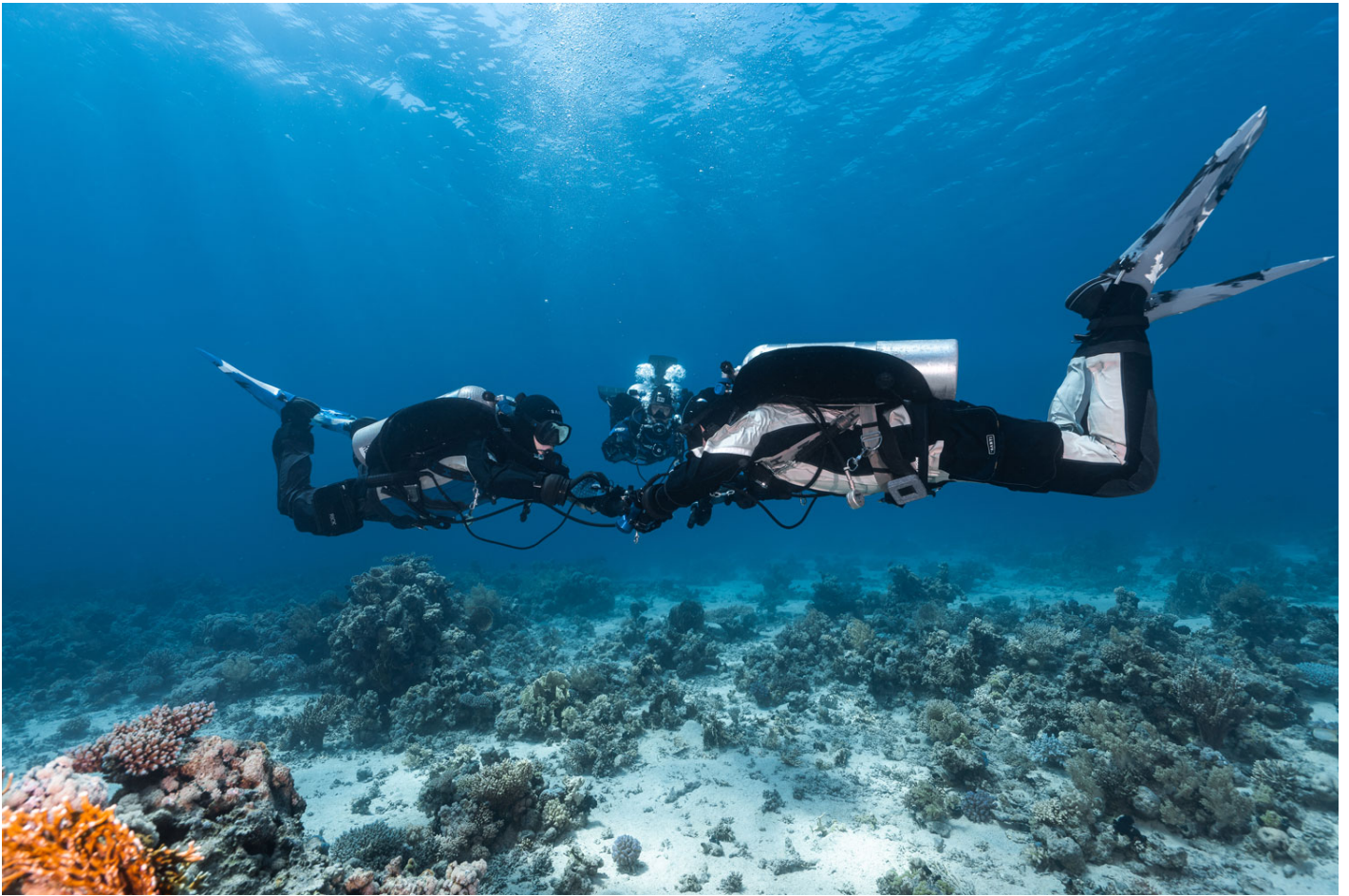
Ile razy uszy ostrzegły nas, że się zanurzamy?

Bardzo często to właśnie uszy (czyli czujniki naszego ciała najbardziej wrażliwa na zwiększające się ciśnienie) ostrzegają nas, że zanurzamy się coraz głębiej, chociaż tego nie planowaliśmy. Nie jest niespodzianką, że uszkodzenie uszu jest jednym z najczęstszych urazów wynikających ze złej kontroli pływalności.

Technika to podstawa

Kontrola pływalności jest kluczowa dla komfortu i bezpieczeństwa nurkowania. Zawsze będziemy powtarzać ten fakt. Zła kontrola pływalności nie tylko zwiększa zużycie powietrza, ale, co ważniejsze, wpływa na kontrolę prędkości zanurzania i wynurzania. Wszystko zaczyna się od wyważenia. Nurek, który ma zbyt dużo balastu musi dodać więcej powietrza do BCD, aby skompensować zmiany ciśnienia na głębokości. To samo musi zrobić z suchym skafandrem. Nagła zmiana objętości suchego skafandra lub BCD może doprowadzić do szybkiego wynurzenia lub nieplanowanego zanurzenia.

Nurkowie, którzy mają zbyt dużo balastu i nie równoważą go poprzez dodanie większej ilości gazu do BCD mają charakterystyczny trym – ustawiają się w pionowej pozycji z pętlami do dołu. Aby nie tonąć, muszą przez cały czas poruszać pętlami, co jest niebezpieczne dla organizmów na dnie morskim i może zniszczyć widoczność, jeśli spowoduje podniesienie osadu. Z drugiej strony nurkowie, którzy mają zbyt mało balastu lub za dużo powietrza w BCD najczęściej ustawiają się głową do dołu. Niedowiedczony nurek może mieć problem z dosięgnięciem zaworu upustowego w dolnej części kamizelki. Jeśli nurek w suchym skafandrze ustawiony jest głową w dół, powietrze zostanie uwięzione w stopach. W takiej sytuacji należy podjąć działania zapobiegające wystąpieniu sytuacji awaryjnej.



Cz?sty wypadek nurkowy

Najbardziej niebezpieczn? konsekwencj? z?ej kontroli p?ywalno?ci jest szybkie wynurzenie lub omini?cie przystanku bezpiecze?stwa. Przez takie b??dy nurek mo?e trafi? bezpo?rednio do komory dekompresyjnej. Ryzyko barotraumaty mo?e wydawa? si? ma?e w porównaniu z ryzykiem choroby dekompresyjnej (DCS), ale statystyki pokazuj? co innego. Najcz?stszy urazem nurkowym jest w?a?nie barotrauma, a nie DCS, a g?ównym czynnikiem przyczyniaj?cym si? do jej wyst?pienia jest z?a kontrola p?ywalno?ci.

Nurek nie musi jednak zanurzy? si? w otch?a? lub wystrzeli? na powierzchni?, aby dozna? urazu. Powtarzalne, nag?e zmiany g??boko?ci mog? bardzo ?atwo doprowadzi? do uszkodzenia uszu. Przyk?adem s? instruktorzy, którzy podczas szkolenia zanurzaj? si? i wynurzaj? z kursantami cz?sto u?ywaj?c obu r?k, aby im pomaga? i nie zwracaj?c uwagi na swój p?ywalno??. Instruktorzy czasem nie wyrównuj? ci?nienia odpowiednio cz?sto, co mo?e doprowadzi? do barotraumaty. Niestety wielu z nich nie zna technik wyrównywania ci?nienia bez u?ycia r?k, które s? opisane na [kursie EqualEasy](#). Niezale?nie od przyczyny, niekontrolowane zanurzenie jest du?ym obci??eniem dla naszych uszu.

Jak chroni? uszy

Wró?my do lekcji z kursu OWD: wstrzymuj?c normalny oddech i z pust? kamizelk? nurek w konfiguracji rekreacyjnej powinien unosi? si? na powierzchni z wod? do poziomu oczu. Jest to dosy? rzetelna metoda sprawdzenia wywa?enia. Pami?taj o starym powiedzeniu: „Lepiej mie? kilogram za du?o ni? kilogram za ma?o”, ale zbyt du?a szczodro?? w dodawaniu obci??enia równie? wi??e si? z ryzykiem.

Pod wodą do kontroli pływalności nurek powinien wykorzystywać przede wszystkim swoje BCD, następnie [objętość swoich pęuc podczas cyklu oddychania](#). Trzeba jednak pamiętać że rozpaczliwe napełnianie i opróżnianie BCD spowoduje, iż nurek będzie zachowywał się jak jo-jo. Jeżeli chodzi o wyrównywanie ciśnienia, lepiej działać z wyprzedzeniem niż zbyt późno. Kiedy wiemy, że będziemy się wynurzać, lepiej wypuśćmy trochę powietrza z kamizelki, zanim zaczniemy zmieniać głębokość. Jeżeli mamy się zanurzyć, powinniśmy unikać wypuszczania zbyt dużej ilości powietrza, zwłaszcza jeżeli już jesteśmy na jakiejś głębokości. Dodatkowo podczas nurkowania dobrze jest sprawdzić, gdzie znajdują się nasze nogi i głowa, ponieważ ich pozycja nie tylko pokazuje, co się dzieje z naszym trymem, ale również jak mamy pływalność.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej:

- [Jak opanować trym](#)
 - [Oddychanie i kontrola pływalności: zatrzymaj się, odetchnij, pomyśl, a potem działaj](#)
-

O autorze

Claudio Di Manao jest członkiem DAN od 1997 roku oraz instruktorem nurkowania PADI i IANTD. Jest autorem serii książek i opowiada na temat nurkowania, takich jak Shamandura Generation – zabawny portret społeczności nurkowej w Sharm el Sheik. Współpracuje z czasopismami, rozgłośniami radiowymi i gazetami opowiadając i pisząc o bezpieczeństwie nurkowania, podwodnym życiu i podróżach.

Tłumacz: [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)