

# MAŁY WIELKI BŁĘKIT

(CZEŚĆ TRZECIA)

Pod wodą niedoświadczony nurka może zaskoczyć ostry ból w uszach, maska będzie mu gnieść twarz, przy zbytnej brawurze może mu grozić nieoczekiwana utrata przytomności. Na wynurzającego się mogą na powierzchni czyhać nieprzyjemne niespodzianki. Wszystkich tych niewygód i niebezpieczeństw łatwo uniknąć, jeśli zna się kilka prostych zasad.

Bartosz Kontny

Początkujący płetwonurkowie mają już zwykle za sobą pierwsze próby nurkowania z zatrzymanym oddechem. Wiążą się one najczęściej z niezbyt miłymi wspomnieniami silnego, kłującego bólu w uchu, który powstrzymał przed osiągnięciem znacznie głębszości. Przyczyną jest ciśnienie wody, rosnące podczas zanurzania się. Powoduje ono coraz większy nacisk od zewnątrz na błonę bębenkową, co objawia się bólem.

## Wyrównanie ciśnienia

Objawom tym można zapobiec w sposób dosyć prosty: wystarczy wykonać kilka ruchów szczęką, wysuwając ją do przodu, albo zasymulować przełykanie śliny. W ostateczności pozostaje jeszcze możliwość uchwycenia palcami nozdrzy i delikatnego wdmuchnięcia powietrza do zatkanego w ten sposób nosa (tzw. próba Valsalvy).

Podczas powyższych czynności następuje otwarcie połączenia między jamą nosowo-gardłową i uchem środkowym (udrożnienie trąbki Eustachiusza). W efekcie następuje wyrównanie ciśnienia w uchu środkowym do ciśnienia otoczenia i „wklęsnięta” błona bębenkowa powraca do pierwotnej pozycji.

Czynność tę należy powtarzać kilkakrotnie podczas zanurzania się, wyprzedzając objawy bólowe. Nie jest to jedyna rzecz, o której musimy pamiętać.

## Zapobieganie „gnieceniu” twarzy przez maskę

Rosnące ciśnienie oddziałuje także na powietrze zgromadzone pod maską. Jest ono sprężane aż do momentu, kiedy ramka maski oprze się o twarz. Wówczas to pojawia się siła ssąca, która może do-

prowadzić do tzw. sguizzu, czyli „zgniecenia” twarzy, co objawia się m.in. obrzękiem twarzy i przekrwieniem białek oczu. Aby temu zapobiec, wystarczy co pewien czas wdmuchiwać nosem niewielkie porcje powietrza pod maskę.

Po osiągnięciu odpowiedniej głębokości, podczas pływania w poziomie, pamiętać należy o tym, by zachować ręce w pozycji wyprostowanej, wyrzucone do przodu. Pod wodą pływać można pracując nogami do „krawla” lub „delfina”.

## Nurkowanie z zatrzymanym oddechem

Niestety, nie może ono trwać zbyt długo. Mimo zaczerpnięcia na powierzchni głębokiego wdechu, przeciętne zanurzenie u początkujących płetwonurków trwa zwykle od 0,5 do 1 minuty. Należy w tym miejscu ostrzec, by nie wykony-

wać przed samym zanurzeniem serii forsownych oddechów (wystarczająco 2-3 wdechy i wydechy). Może to doprowadzić do utraty przytomności pod wodą (dokładniejsze informacje na ten temat zostaną przedstawione przy innej okazji).

Niebezpieczne byłoby również nadmierne przedłużanie czasu spędzanego pod wodą. Nawet w pogoni za szczególnie atrakcyjną syreną nie wolno zapominać o bezpieczeństwie: utrata przytomności (spowodowana niedotlenieniem) następuje zwykle bez wcześniejszych objawów!

## Zalanie maski wodą

Podczas pobytu pod wodą mogą przytrafić się rozmaite problemy. Jednym z częściej spotykanych jest zalanie maski wodą.

Gdyby doszło do takiej sytuacji, nie musimy od razu kończyć nurkowania, lecz możliwe jest opróżnienie maski bez wynurzenia się.

W tym celu należy ustawić głowę w pozycji pionowej, odchylić ją lekko do tyłu, dość silnie docisnąć górną krawędź maski do czoła, jednocześnie odchylając dolną jej część, po czym delikatnie wdmuchnąć powietrze do wnętrza maski. Wyprze ono wodę, zajmując jej miejsce.

W ten sposób możemy przedłużyć nasz pobyt pod wodą, a co najważniejsze, opanować sytuację i bezpiecznie zakończyć nurkowanie.

## Asekuracja

Jednym z aspektów bezpieczeństwa jest asekuracja. Podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem konieczna jest obserwacja płetwonurka przez partnera.

Może on płynąć obok pod wodą albo znajdować się na powierzchni wody - ważne, by mógł dostrzec zagrożenie i w każdej chwili pospieszyć z pomocą.

Ponieważ podczas nurkowania zachowuje się kontakt wzrokowy z partnerem, możliwe jest również komunikowanie się między sobą.

## System znaków porozumiewawczych

W nurkowaniu stosuje się system znaków przekazywanych za pomocą rąk. Najistotniejsze z nich, przydatne podczas nurkowań z zatrzymanym oddechem, są przedstawione na ilustracji. Komentarz wymaga zwłaszcza znak „O.K.” („wszystko w porządku”), który nie może pozostać bez odpowiedzi. Partner zobowiązany jest odpowiedzieć w sposób twierdzący (tj. pokazać taki sam znak) lub przeczący (zasygnalizować „coś nie w porządku” i wskazać przyczynę). Należy również zwrócić uwagę na rozróżnienie znaków wskazujących na osobę lub obiekt (wykonywanych palcem wskazującym) od znaków określających kierunek przemieszczania się (wykonywanych całą dłońią).

## Wynurzenie

Podczas wynurzenia się nie ma potrzeby wyrównywania ciśnienia w uchu środkowym. Ze względów fizjologicznych zmniejszenie ciśnienia zgromadzonego tam powietrza do wartości malejącego ciśnienia otoczenia odbywa się automatycznie i nie wymaga żadnych zabiegów ze strony płetwonurka. Niewskazane jest zwłaszcza wykonywanie próby Valsalvy. Również nadmiar powietrza,



rozprężającego się pod maską, ulartuje na zewnątrz w sposób samoczynny. Wynuranie powinno odbywać się z ręką wyciągniętą do góry, a przy tym zwłaszcza na ostatnich metrach przed osiągnięciem powierzchni należy obserwować lustro wody (okręcając się wokół własnej osi). Tylko w ten sposób uniknąć możemy rozmaitych zagrożeń, np.: uderzenia o dno łodzi, o boję czy śrubę silnika (oby nie pracującą!). Po wynurzeniu się pozostaje już tylko wymiana znaków z partnerem i możemy udać się na pokład.

Tam oczekuje niecierpliwa grupa żeglarzy-kibiców, żadna opowieści spod wody.

Kolejne pytanie w naszym konkursie brzmi: poławiacze peret, gąbek itp. zanurzają się z zatrzymanym oddechem na znaczne głębokości (nawet 40 metrów). Jakie choroby, związane z osiaganiem takich głębokości mogą ich trapić? Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres „REJSU” z dopiskiem „nurkowanie” do dnia 30 lipca 1999.

Autor najciekawszej odpowiedzi otrzyma nagrodę w postaci specjalizacyjnego kursu „videofilowania podwodnego”. Organizatorem kursu jest Zachodniopomorskie Centrum Nurkowe, a fundatorem nagrody miesięcznik „Nurkowanie”.



[http://www.nurkowanie, szczecin.pl](http://www.nurkowanie.szczecin.pl)