

discover FREEDIVING

Υποξία. Φίλος ή εχθρός; Πως αντιμετωπίζεται; Μύθοι και πραγματικότητες
Μέρος Β'

ΚΕΙΜΕΝΟ: Λιανός Παναγιώτης, **PHOTO:** Αρχείο Deep Magazine

Εισαγωγή.

Στο προηγούμενο μέρος της σειράς αυτών των άρθρων, ασχοληθήκαμε με το τι είναι υποξία, πως εκδηλώνεται κλπ. Αυτό το μήνα θα ασχοληθούμε με το τι εστί σωστό ζευγάρι στην ελεύθερη κατάδυση, πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ένα περιστατικό υποξίας και πως μπορούμε να αποφύγουμε την εκδήλωσή του.

Το σωστό ζευγάρι.

Μερικά πράγματα που άλλοι τα θεωρούν αυτονόητα, κάποιιοι τα αγνοούν εντελώς. Ένα από αυτά είναι το τι θεωρείται σωστό ζευγάρι στην ελεύθερη κατάδυση. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που θα έπρεπε να απασχολεί όλους μας, είτε ασχολούμαστε με επιδόσεις αθλητικές, είτε για ψαροτούφεκο. Ζευγάρι είναι το ζευγάρι που είναι δίπλα μας και όταν εμείς βουτάμε, ξέρει τι πρόκειται να κάνουμε και κάθε του σκέψη και κίνηση έχει σκοπό να μεγιστοποιήσει την ασφάλειά μας. Αν όχι, είναι σα να βουτάμε μόνοι μας. Ο παραπάνω ορισμός περικλείει τόσο την πυκνή της επικοινωνίας ανάμεσα σε ένα ζευγάρι ελεύθερων δυτών (έχουμε μιλήσει πριν τη βουτιά και γνωρίζει ότι θα κάνουμε π.χ. καρτέρι στο τάδε σημείο), όσο και τη γνώση των συνθηκών του ζευγαριού μας (με άλλα λόγια τις λεπτομέρειες του τρόπου που βουτάμε). Βρίσκεται σε σημείο που θα μπορεί να επέμβει προκειμένου να μας βοηθήσει, χωρίς βέβαια να «καλάει» το ψάρεμά μας. Εδώ υπάρχει ένα πολύ χαρακτηριστικό στατιστικό δεδομένο. Στα όσα χρόνια ασχολούμαι με την ελεύθερη κατάδυση και το ψαροτούφεκο, δεν έχω ακούσει ποτέ (μα ποτέ), δύτης να χάνεται από υποξία ενώ είχε ζευγάρι. Αντίθετα, όλες (μα όλες) οι περιπτώσεις θανάτων, αφορούσαν δύτες που καταδύονταν μόνοι τους.

Πολλές φορές ακούμε κουβέντες όπως «ψάρευε βαθιά», «ήταν φανατικός» «τον έπνιξε το παλιόψαρο» «ήταν άτυχος γιατί μπλέχτηκε το σχοινί της σηματοδούρας του» κλπ. Δυστυχώς λίγοι βλέπουν κατάματα το απλό γεγονός ότι η συμπεριφορά των ψαριών, οι συνθήκες, τα τυχαία περιστατικά κλπ είναι πράγματα που πρέπει να αντιμετωπίζονται ως δεδομένα και πρέπει η συμπεριφορά μας στο νερό να είναι τέτοια που δε θα αφήνει αυτά τα πράγματα να καθορίζουν την έκβαση μιας βουτιάς μας. Με άλλα



Ανάδυση υπό το άγρυπνο βλέμμα του δύτε ασφαλείας

λόγια η ελεύθερη κατάδυση δεν είναι ρώσικη ρουλέτα και είναι στο χέρι μας να κάνουμε την αγαπημένη μας δραστηριότητα κάτω από σωστές, ασφαλείς συνθήκες.

Αναγνώριση και αντιμετώπιση της υποξίας.

Μια υποξία μπορεί να έχει ποικίλες μορφές εκδήλωσης, ανάλογα με το πόσο «βαριά» είναι. Η ελαφρύτερη μορφή μπορεί να είναι ένα απλανές βλέμμα και η σοβαρότερη, η απώλεια των αισθήσεων και το σταμάτημα της αναπνοής για πολλά δευτερόλεπτα. Αυτά περί αναγνώρισης της υποξίας όταν αυτή έχει ήδη συμβεί. Μπορούμε όμως να προβλέψουμε ποτέ κάποιος θα πάθει υποξία πριν την πάθει; Είσαστε στη θάλασσα και το ζευγάρι σας αναδύεται από μια βουτιά. Το έχετε συναντήσει στα μεσόνερα (κατά την ανάδυσή του) και αναδύστε μαζί του (είπαμε, είσαστε σωστό ζευγάρι). Πάντα θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας πως η βουτιά του μπορεί ανά πάσα στιγμή να καταλήξει σε υποξία. Διαπιστώνετε πως κάτι δεν κάνει όπως συνήθως. Κοιτάει την επιφάνεια, ή/και οι πεδιλιές του είναι κάπως βιαστικές ή παράξενες και ασυντόνιστες, ή/και έχει βλέμμα πανικού. Με λίγα λόγια κάνει κάτι με διαφορετικό τρόπο από ότι συνήθως. Αμέσως, το πρώτο το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε είναι πως κάτι δεν πάει καλά. Είναι πολύ πιθανό να ακολουθήσει υποξία. Επειδή μέσω ενός άρθρου δε μπορούμε να κάνουμε πλήρη ανάπτυξη ενός θέματος το οποίο απαιτεί ειδικό πρακτικό σεμινάριο και σχολείο ελεύθερης κατάδυσης για να κατανοήσουμε, θα μιλήσουμε μόνο για τα βασικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε και να κάνουμε από εκείνη τη στιγμή και μετά.

1) Το πιο βασικό πράγμα που πρέπει να γίνει σε περίπτωση υποξίας είναι να φέρουμε το ζευγάρι μας στην επιφάνεια όσο πιο γρήγορα γίνεται και να κρατήσουμε το πρόσωπό του και τις αεροφόρους οδούς του έξω από το νερό.

2) Του αφαιρούμε τη μάσκα, ώστε να έρθει το πρόσωπό του όσο περισσότερο γίνεται σε επαφή με τον αέρα, αλλά και να αναπνεύσει πιο εύκολα.

3) Του μιλάμε δυνατά αλλά με ήρεμο τόνο και το παροτρύνουμε να αναπνεύσει.

Παλιότερα, έφεταν και τα σχετικά χαστούκια (δυνατά ή όχι), πράγμα που τον τελευταίο καιρό έχει φανεί πως όχι μόνο δε βοηθάει καθόλου, αλλά χειροτερεύει την κατάσταση και δυσχεραίνει την κατάσταση για όλους. Στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων το ζευγάρι μας θα ανακτήσει της αισθήσεις του μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα και θα αρχίσει να αναπνέει. Μάλιστα ενδέχεται να σας πει «γιατί με κρατάς;», «άσε με», «μια χαρά είμαι δεν έπαθα τίποτα» και άλλα τέτοια ωραία. Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή που ανακαλύφθηκε πρόσφατα είναι να σας μιλάει με ήχους περιέργους και ακατανόητους, τα γνωστά «σαμπανέζικα».

Μύθος: η υποξία συμβαίνει στα τελευταία μέτρα της ανάδυσης.

Πραγματικότητα: Η συντριπτική πλειοψηφία των υποξιών



Οι περισσότερες υποξίες συμβαίνουν στην επιφάνεια...



...και οι παθόντες δε θυμούνται τίποτε: ποιός, εγώ;...



Τα μέτρα ασφαλείας στους αγώνες ελεύθερης είναι αυστηρά



Τα ελληνικά πρωταθλήματα ψαροτούφεκου γίνονται πλέον με δύτη ασφαλείας

συμβαίνει στην επιφάνεια, και πολλές από αυτές, αφού ο δύτες έχει αρχίσει να αναπνέει. Αυτό βέβαια δεν αποκλείει το να συμβεί μια υποξία αρκετά βαθιά. Όλα έχουν να κάνουν με το πόσο «τραβηγμένη» είναι μια προσπάθεια, όμως στατιστικά, οι περισσότερες συμβαίνουν στην επιφάνεια μιας και το ένστικτο της επιβίωσης κάνει τους δύτες να μην κάνουν τεράστια άλματα στις προσπάθειές τους. Συνεπώς, ο ρόλος του ζευγαριού δεν τελειώνει μόλις ο δύτες φτάσει στην επιφάνεια, αλλά μόλις αυτός πάρει αρκετές αναπνοές και μας πει πως είναι καλά.

Πρόληψη.

Ας δούμε όμως και ένα άλλο εξίσου ενδιαφέρον κομμάτι που μας αφορά: Το πώς μπορούμε να αποφύγουμε μια υποξία. Είναι γνωστό εξάλλου ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία.

Από τι εξαρτάται το αν θα πάθει κάποιος υποξία ή όχι; Η πιο σωστή απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι ότι υποξία παθαίνουμε όταν το διαθέσιμο οξυγόνο πέσει κάτω από κάποια επίπεδα, τα οποία δεν είναι σταθερά και δεδομένα ούτε από άτομο σε άτομο, ούτε (στο ίδιο άτομο) από μέρα σε μέρα. Με άλλα λόγια το πόσο μπορεί κάποιος να κρατήσει την αναπνοή του σε μια βουτιά (το όριο της άπνοιας), εξαρτάται από δυο πράγματα. 1) Το πόσο οξυγόνο έχει διαθέσιμο στο σώμα του και 2) Το ρυθμό με τον οποίο καταναλώνει αυτό το οξυγόνο. Ας δούμε πως μπορούμε να βελτιώσουμε προς όφελος της ασφάλειάς μας αυτού του δυο παράγοντες.

Διαθέσιμο Οξυγόνο.

Θα αναρωτηθείτε τώρα το πώς μπορούμε να επηρεάσουμε τον πρώτο αυτό παράγοντα. Διαθέσιμο οξυγόνο σημαίνει 2 βασικά πράγματα:

1) Πόσο αέρα έχουμε μέσα στον πνευμόνα μας. Εδώ αναφερόμαστε σε πνευμονική χωρητικότητα. Είναι σαν να λέμε ότι όσο μεγαλύτερο δοχείο καυσίμων έχουμε στο σκάφος μας, τόσο μεγαλύτερη αυτονομία θα έχουμε και θα μπορούμε να κάνουμε μεγαλύτερα ταξίδια. Ένα ταξίδι εξάλλου (και μάλιστα μαγικό) είναι και κάθε μας βουτιά, έτσι δεν είναι; Τον παράγοντα αυτόν μπορούμε να τον επηρεάσουμε μαθαίνοντας να αναπνέουμε με σωστή τεχνική (δηλαδή να μάθουμε να ελέγχουμε καλά τους αναπνευστικούς μας μυς) και κάνοντας ασκήσεις για την ευλιγσία του σώματός μας ώστε να μας είναι εύκολο να πάρουμε με μια αναπνοή όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα.

2) Πόσο από τον αέρα που έχουμε στα πνευμόνια μας είμαστε σε θέση να χρησιμοποιήσουμε. Όταν ο οργανισμός μας βρίσκεται σε κατάσταση υποκαπνίας, συμπεριφέρεται σαν να έχει λιγότερο οξυγόνο διαθέσιμο. Με πιο απλά λόγια, είναι σαν να μην έχουμε πάρει μια πλήρη εισπνοή, ακόμα και αν έχουμε γεμίσει τους πνεύμονές μας με αέρα. Ας μάθουμε λοιπόν να αναπνέουμε σωστά και να καταλαβαίνουμε τα συμπτώματα της υποκαπνίας στο σώμα μας. Θα μας βοηθήσει πολύ.

Ρυθμός κατανάλωσης.

Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να βελτιώσουμε το ρυθμό

κατανάλωσης του οξυγόνου κατά τη διάρκεια μιας βουτιάς; Η απάντηση είναι πως φυσικά και μπορούμε. Μέσω της σωστής τεχνικής, της χαλάρωσης και της αυτοσυγκέντρωσης. Εδώ βέβαια έχουμε να πούμε πολλά, τα οποία χρειάζονται ξεχωριστά άρθρα, αλλά πρέπει να γίνει από τώρα απόλυτα κατανοητό ότι το να κάνουμε λάθος πεδιλιές, το να πηγαίνουμε υπερβολικά γρήγορα μέσα στο νερό ή το να μην έχουμε υδροδυναμική στάση (μερικά μόνο παραδείγματα), μας κάνει να καταναλώνουμε περισσότερο οξυγόνο. «Μειώνουμε την άπνοιά μας» λοιπόν αν δεν έχουμε σωστή τεχνική. Επίσης, αν δεν χαλαρώσουμε σωστά πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από μια βουτιά, ανεβάζουμε το ρυθμό κατανάλωσης οξυγόνου και συνεπώς μειώνουμε σημαντικά τις απνεϊστικές μας ικανότητες.

Σούπερ Μύθος: όταν πάθεις μια υποξία, γίνεσαι πιο επιρρεπής στις υποξίες.

Πραγματικότητα: κάτι τέτοιο φυσικά δεν ισχύει. Εκτός αν μιλάμε για ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα μετά την αρχική υποξία που το σώμα μας μπορεί να είναι κουρασμένο. Η αλήθεια είναι πως μια υποξία προκαλεί κυρίως μεταβολές στην ψυχολογία μας. Βάζει μέσα στο μυαλό μας αμφιβολίες για τις ικανότητές μας και φυσικό ακόλουθο αυτού είναι η μείωση των ικανοτήτων μας. Όχι επειδή αλλάζει το σώμα μας, αλλά επειδή αλλάζει ο τρόπος που νιώθουμε συναισθηματικά. Οι περισσότεροι δύτες που έχουν πάθει υποξία, έχουν «κόψει» μέτρα και έχουν «βαθύνει» πάλι σταδιακά, καθώς αποκτούν και πάλι την αυτοπεποίθησή τους.

Μερικά συμπεράσματα.

Όπως είδαμε και στο άρθρο του προηγούμενου τεύχους, η υποξία επέρχεται χωρίς προειδοποιητικά συμπτώματα για το δύτε. Αυτό σημαίνει πως δε μπορούμε να κάνουμε «αυτοδιάγνωση» και να αποφασίσουμε πότε θα διακόψουμε μια βουτιά. Πολλές βουτιές έχουν καταλήξει σε υποξία για ανεξήγητους φαινομενικά λόγους. Επίσης μετά από μια υποξία, ο δύτες δε θυμάται τα τελευταία δευτερόλεπτα πριν την υποξία. Με λίγα λόγια, η υποξία «έρχεται» όπως έρχεται ο ύπνος. Όλα αυτά βέβαια δεν τα γράφω για να σας τρομάξω, αλλά για να σας δώσω να καταλάβετε πως αν ψαρεύετε μόνοι σας δεν είσατε καθόλου μα καθόλου ασφαλείς. Μόνο το ζευγάρι μας μπορεί να μας παρέχει ασφάλεια.

Ένα άλλο βασικό συμπέρασμα που βγαίνει από τα παραπάνω, είναι πως ένα σχολείο ελεύθερης κατάδυσης, είναι ο μόνος σίγουρος τρόπος να μάθουμε στην πράξη κάποια πολύ βασικά πράγματα. Σίγουρα τα άρθρα βοηθούν πολύ και μας προσφέρουν ένα σοβαρό θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά η διδασκαλία με έναν εκπαιδευτή στο πλευρό μας είναι αναντικατάστατη. Ρωτήστε οποιονδήποτε έχει κάνει ένα σχολείο ελεύθερης κατάδυσης με καλό εκπαιδευτή. Ένα τρίτο συμπέρασμα είναι πως αν μπορείτε να γραφτείτε στην AIDA Hellas, κάντε το. Θα βρεθείτε ανάμεσα σε ανθρώπους που οι βουτιές στη θάλασσα είναι τρόπος ζωής. Δε μπορώ να σκεφτώ καλύτερο ζευγάρι για τη θάλασσα. Καλές και ασφαλείς βουτιές! ■



Υποδειγματικό συντροφικό ψάρεμα



Ασφαλές και αποδοτικό