

Nah.. Wamten Bank¹ czyli po co freediving sprzętowcom?

Większość nurków sprzętowych uważa freediving za mniej lub bardziej nieszkodliwe dzwactwo. Freediverzy pojawiają się w bazach, robią różne, zdaniem sprzętowców, nie mające żadnego uzasadnienia rzeczy. Traktowani są trochę jak renegaci/odstępcy od wiary, na tyle jednak niegroźni, że nie warto poświęcać im nadmiernej uwagi.

To co robią generalnie sprzętowców mało obchodzi, bo w ich przekonaniu, w jedynie słusznym, uprawianym właśnie przez nich rodzaju nurkowania, nie ma to żadnego zastosowania. Tymczasem wbrew temu dość rozpowszechnionemu pogładowi **umiejętności rozwijane w trakcie uprawiania freedivingu mogą mieć ważne skutki dla nurkowań z użyciem aparatu oddechowego.**

Co to za umiejętności?

Po pierwsze, i w gruncie rzeczy dość oczywiste, to sama świadomość, że oddech można zatrzymać na pewien czas. Niby nic odkrywczego, ale... u wielu nurków sprzętowych gdzieś głęboko w podświadomości, a czasem całkiem świadomie czai się strach: co się stanie, gdy w butli zabraknie powietrza?! Na kursach CMAS'owskich ćwiczone są sytuacje awaryjne polegające na wyjściu z wypłutym ustnikiem z dwudziestu, a nawet z trzydziestu metrów. Jednak co innego ćwiczenia, kiedy w razie czego zawsze można dyndający się automat oddechowy z powrotem wrzucić w gębę, a tuż obok nad bezpieczeństwem czuwa instruktor, a co innego rzeczywista sytuacja. Tym bardziej, że te ćwiczenia wykonuje się może raz w życiu, a może raz na kilka lat (nie mówiąc o tym, że w innych niż CMAS organizacjach często w ogóle nie są praktykowane). Czy może to dać nurkowi pełne poczucie bezpieczeństwa, że poradzi sobie z problemem, gdy automat odmówi podania powietrza, a partnera ze zbawczym octopusem nie będzie w pobliżu? Czy nie wpadnie w panikę i wiedziony zgubnym instynktem nie wystrzeli z zaciśniętymi ustami ku powierzchni, by narazić się na ryzyko urazu płuc? Na pewno znajdują się tacy, którzy z tym sobie poradzą, ale jak wielu ich będzie?

Tymczasem posiadanie umiejętności bezdechowych daje pewność, że pozbawienie dopływu powietrza nie oznacza od razu tragedii. Nie ma powodu, by wpadać w panikę, bo bez nabrania kolejnego oddechu spokojnie można wytrzymać dobre kilkadziesiąt sekund. Spokój i opanowanie, jakie daje ta świadomość, pozwala na zebranie myśli, podjęcie właściwej decyzji i rozpoczęcie wynurzenia z zachowaniem niezbędnych procedur. Jednak aby tak się stało, by w sytuacji awaryjnej zachować się przytomnie i nie spanikować nie wystarcza akademicka wiedza wyniesiona z książek czy Internetu. Potrzebne jest głębo-

kie, wewnętrzne przekonanie, że „nic się nie stało, dam sobie radę”. To przekonanie może brać się tylko z jednego: własnego, wielokrotnie powtarzanego doświadczenia.



Nie zapominajmy o jeszcze jednym. Scuba nurek zawsze dowiadyuje się, że ma problem braku powietrza w najmniej korzystnym dla siebie momencie – gdy wykonał wydech. Płuca są puste (pozornie, bo zawsze zostaje w nich przynajmniej tzw. objętość zalegająca), organizm z wytęsknieniem czeka na kolejny łyk świeżego powietrza, a tu... mamy szlaban! Sytuacja wydaje się więc bardzo nieciekawa. Pozornie, bo nawet na „pustych” płucach można wstrzymać oddech na całkiem długo i przepłynąć spory kawałek. Doskonale wiedzą o tym freediverzy, wśród których całkiem rozpowszechniona jest technika nurkowania FRC², co nie wchodząc w szczegóły, oznacza ni mniej, ni więcej, ale właśnie nurkowanie po wydechu. Dość powiedzieć, że niektórzy potrafią zrobić wydech, opaść na dno basenu i zastygnąć tam w bezruchu na minutę, po czym przepłynąć pod wodą równie 100 metrów. To daje wyobrażenie o tym, co można zrobić, gdy w butli zabraknie powietrza (pod warunkiem, że nie wpadnie się w panikę). Okazuje się, że umiejętności nabyte na kursie freedivingu lub w trakcie praktyki freedivingowej, mogą znaleźć kapitalne zastosowanie w nurkowaniu ze sprzętem.

Mamy więc pierwszy powód, dla którego warto by scuba nurek poświęcił nieco czasu na praktyki bezdechowych odszczepieńców. Ale to nie wszystko. Kolejny powód to sposób oddychania i umiejętność rozluźnienia mięśni oraz ich wpływ na zużycie czynnika oddechowego.

Tu przytoczę przykład z własnego doświadczenia. Po uzyskaniu stopnia AOWD, w 2001 roku definitywnie zaprzestałem nurkowania z butlami na rzecz bezdechów. Siedem lat później, bawiąc w Egipcie, przypadkowo zostałem niejako zmuszony do ponownego użycia aparatu oddechowego. Pewnego dnia moja nurkująca sprzętowo małżonka źle się poczuła. Pakiet nurkowań był wykupiony, możliwości ich wykonania innego dnia nie było, gdybym ja nie zszedł pod wodę zamiast niej, to nurkowa-

nia by przepadły. Wprawdzie dla mnie nie miało to większego sensu, bo w efekcie sam traćłem nurkowania na bezdechu, ale... czego nie robi się dla kobiety? Poszedłem pod wodę z flaszką na plecach. Pamiętam, że na początku było trochę nerwowo, w końcu miałem siedem lat przerwy, więc utrzymanie pływalności i odpowiedniej pozycji mogło sprawiać pewne problemy. Potem jednak jakoś poszło, najpierw jedno, potem drugie nurkowanie. Najciekawsze okazało się po wynurzeniu. W obu przypadkach miałem zdecydowanie więcej powietrza w butlach od pozostałych członków naszej grupy. Jak było to możliwe? Przecież przez siedem lat nie miałem w ustach automatu oddechowego i nie obsługiwałem kamizelki BCD. Mimo to poradziłem sobie lepiej (przynajmniej jeśli chodzi o zużycie powietrza) niż inni, którzy robili to na co dzień. Wyjaśnienie jest jedno: mimo pewnego stresu, który niewątpliwie był moim udziałem, i który z pewnością raczej zwiększał niż zmniejszał zużycie, moja wieloletnia praktyka freedivera i nabyte w jej trakcie nawyki sprawiły, że per saldo, wynik był korzystny dla mnie.



Te same nawyki mogą równie skutecznie pomóc każdemu „normalnemu” nurkowi sprzętowemu.

Wyjaśnijmy o jakie nawyki chodzi, zaczynając od oddychania. Tu niektórzy mogą się zachnąć: co freediverzy mogą wiedzieć o oddychaniu?! Oni przecież NIE oddychają! Zgadza się, ale zanim rozpoczną bezdech, owszem oddychają i to w sposób, który ma istotne znaczenie. Otóż freediverzy oddychają przeponowo. Co to oznacza? Mówiąc po ludzku zamiast klatką piersiową oddychają brzuchem. Przepona to płaski mięsień oddzielający jamę klatki piersiowej od jamy brzucha. Nie wszyscy są nawet świadomi jej istnienia, bo w przeciwieństwie do np. bicepsów, po prostu jej nie widać. Tymczasem to bardzo ważny mięsień oddechowy. Gdy przepona kurczy się wówczas pociąga za sobą przylegającą do niej dolną część płuc, do których dzięki temu napływa powietrze. Ludzie cywilizacji zachodniej niechętnie oddychają przeponą, bo każdemu wdechowi towarzyszy wypchnięcie brzucha do przodu (stąd potoczna nazwa - oddychanie brzuchem). Nie tworzy to zbyt ponętnego widoku, co ma znaczenie zwłaszcza wtedy, gdy w pobliżu znajdują się atrakcyjni przedstawiciele płci przeciwnej. Dlatego wolimy oddy-

chać klatką piersiową przy pomocy mięśni międzyżebrowych. Tymczasem okazuje się, że oddychanie przeponowe jest wydajniejsze od oddychania klatką. Sens tego stwierdzenia jest taki, że wysiłek konieczny do natlenienia organizmu przy pomocy przepony jest mniejszy, niż przy pomocy mięśni międzyżebrowych. A jak mniejszy wysiłek, to i zapotrzebowanie na czynnik oddechowy mniejsze. Ponadto oddychanie przeponowe ma wpływ relaksujący i uspokajający na nasz umysł (to jeden z wielu powodów, dla którego przeponowo oddychają freediverzy). I znów... zrelaksowany umysł oznacza niższy poziom stresu, a co za tym idzie niższe zużycie powietrza. Nie przypadkowo osobom w stanie silnego pobudzenia zaleca się czasem „oddychaj przeponowo, oddychaj przeponowo...” Mamy zatem powód, dla którego warto, by nurek sprzętowy przyswoił sobie, oczywistą dla bezdechowców, metodę oddychania przeponowego.

Na zużycie powietrza ma też wpływ inna umiejętność, nabywana w trakcie praktyki freedivingowej – rozluźnianie niepracujących mięśni. Mało komu wydaje się, że może stanowić to jakikolwiek problem, bo mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że jest lub przynajmniej bywa, tu i ówdzie ponapinany. Tymczasem napięcie różnych grup mięśni często staje się naszym bezwiednym nawykiem, mimo że teoretycznie mięśnie te pozostają pod kontrolą somatycznego układu nerwowego. Gdy już się to stanie nie potrafimy dostrzec tego faktu. Na kursach freedivingu często widzę kursantów, którzy w nienaturalny sposób odginają tułów, ramiona lub głowę. Są tego całkowicie nieświadomi. Tym nienaturalnym pozycjom towarzyszy napięcie mięśni, a napięte mięśnie konsumują większe ilości tlenu. Sprawia to, że ci nurkowie są w stanie krócej pozostawać w bezdechu (nie mówiąc o ich ułomnej hydrodynamice). Pozbycie się tych nawyków nie jest proste. Najpierw ktoś (instruktor) musi zwrócić na to kursantowi uwagę. Później on sam musi uwierzyć, że to co instruktor mówi, to rzeczywistość, a nie gadanie o Tabilbach w Klewkach. Kolejny krok to dostrzeżenie tego napięcia w trakcie nurkowania przez samego kursanta. Dopiero kiedy to się stanie, można powoli przystąpić do eliminacji problemu. Co gorsza, czasem napięcie pojawia się bez przyjęcia nienaturalnej pozycji, a wtedy trudno liczyć na pomoc kogoś z zewnątrz. Trzeba samemu mentalnie eksplorować swoje ciało, by odnajdywać w nim rejonu wymagające rozluźnienia. Jak widać droga nie jest łatwa, ani krótka, jednak przynosi efekty, a przechodzi przez nią każdy freediver. A freediver, który potrafi rozluźnić mięśnie oszczędniej gospodaruje tlenem i jest w



stanie wstrzymać oddech na dłużej. Odpowiednio posiadający tę umiejętność sprzętowiec zużywa mniej czynnika oddechowego.

Nie bez znaczenia też są zapewne nawyki żywieniowe i związane z alkoholem. Przykro to mówić, ale wśród nurków sprzętowych nader często zdarzają się osoby alkoholu nadużywające i to nie tylko „w cywilu”, ale również w trakcie wyjazdów nurkowych. U freediverów praktycznie się to nie zdarza. Nie oszukujmy się, nurek na kacu męczy się błyskawicznie, poci się, jego serce pracuje w przyspieszonym rytmie, a w związku z tym cały organizm potrzebuje więcej powietrza. Ciężkostrawne jedzenie, od którego freediverzy stronią, sprawia, że żołądek absorbuje do trawienia gigantyczne ilości krwi i wymaga więcej tlenu. Stosowanie unikanych przez bezdechowców używek takich jak kofeina w dowolnej formie (kawa, herbata, napoje energetyzujące, coca cola, czekolada) też nie sprzyja wyciszeniu organizmu, przyspiesza rytm oddechowy oraz czynność serca, co również przekłada się na zużycie czynnika oddechowego.

Wszystko to sprawia, że nurek scuba, który ma na koncie doświadczenia freedivingowe i przejął co nieco z freedivingowych zwyczajów ma z tego tytułu konkretne korzyści. Taki nurek:

1. zużywa mniej czynnika oddechowego

2. nie spanikuje, gdy w butli zabraknie powietrza i poradzi sobie nawet, gdy stanie się to po wydechu (a tak dzieje się najczęściej), zna reakcje swojego organizmu na bezdech, i wie, że ma dość czasu na podjęcie właściwych decyzji

Per saldo jest on więc nurkiem po prostu... bezpieczniej nurkującym.

*Tomek „Nitas” Nitka
Instruktor Apnea Academy*

¹ Pewien Chińczyk, który wg wieści gminnej z lat siedemdziesiątych XX wieku, wbrew oficjalnej wersji uznającej za przyczynę przypadkowy wybuch gazu, miał w roku 1979 własnoręcznie wysadzić w powietrze rotundę banku PKO w Warszawie

² Functional Residual Capacity – czynnościowa pojemność zalegająca – ilość powietrza pozostająca w płucach po pasywnym wydechu.

Zanurkuj z nami...

...na St. John's.

Safari 10 - 17 kwietnia 2010r.

CEL: Zwrotnik Raka

Super ekipa doświadczonych nurków

Kadra: trzech polskich instruktorów oraz egiptski przewodnik

Są jeszcze wolne miejsca
www.shark.net.pl

DZWOŃ: (22) 833-33-50
lub PISZ: calip@shark.net.pl

Profesjonalne rozwiązania internetowe



DO PEŁNI
sukcesu
BRAKUJE CI
takiego partnera jak MY

Tworzenie stron internetowych

Indywidualne projekty graficzne, hosting, domeny oraz konta e-mail

Grafika
Animacja
Reklama

KLIKNIJ

i zapoznaj się z pełną ofertą na:

www.speedlog.pl

KURSY NURKOWANIA NA ZATRZYMANYM ODDECHU

Prowadzi Instruktor Apnea Academy

Tomek „Nitas” Nitka

Informacje i zapisy:

www.nitas.pl

tomek@nitas.pl

tel. 609 954 905

