



POTÁPĚČ NA CESTÁCH

ZÁKLADNÍ PRŮVODCE PRO BEZPEČNÉ CESTOVÁNÍ ZA POTÁPĚNÍM



OBJEVOVÁNÍ | BEZPEČNOST | PREVENCE

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



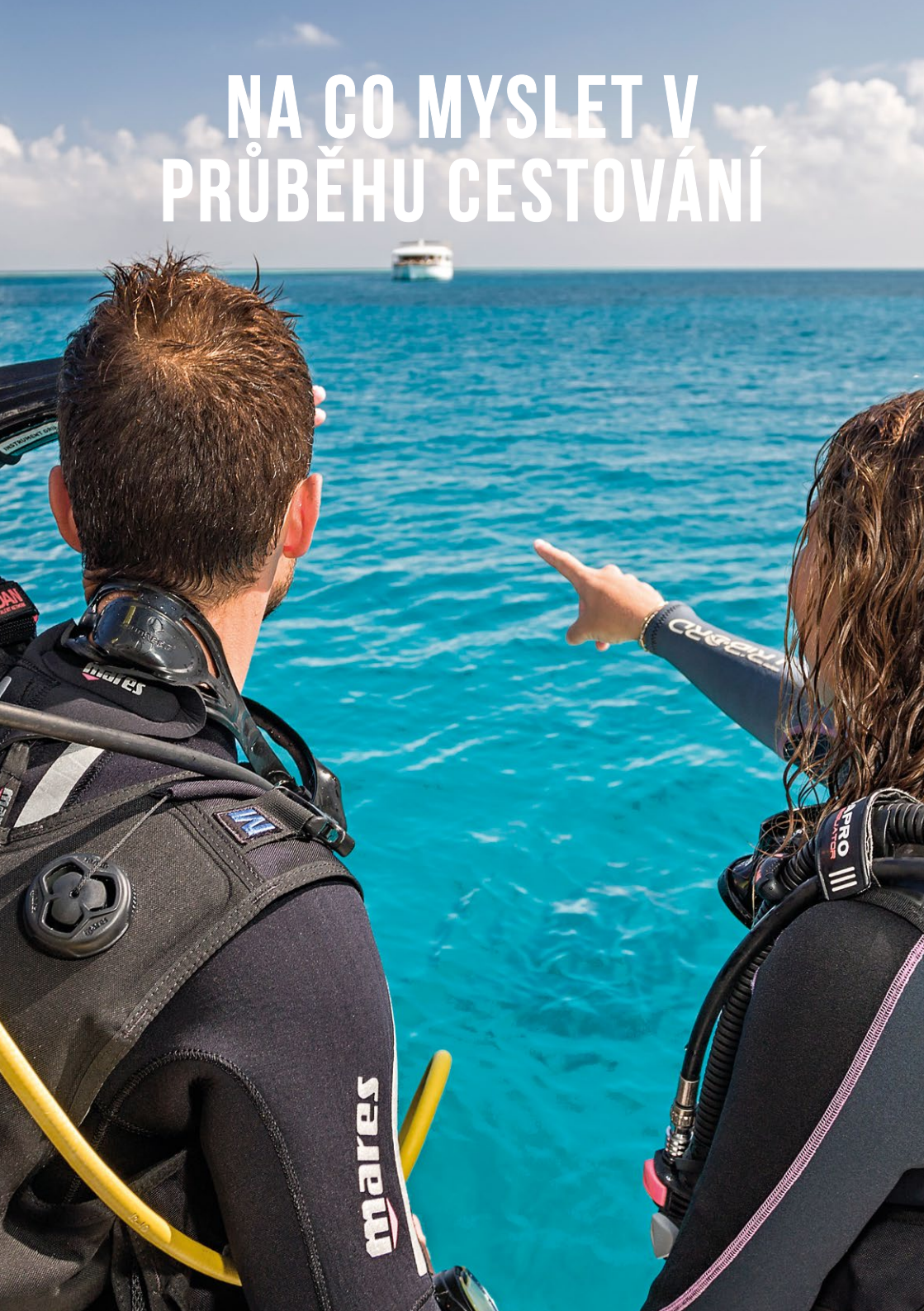
Některé z
nejkrásnějších
míst, kde je možné
se potápět, se
nacházejí ve velice
odlehлых oblastech.

I když může mít
takový útěk z
civilizace jisté kouzlo,
je třeba se vždy
pečlivě připravit ještě
před odjezdem.

Nutno je dobře
prostudovat, kam
vlastně míříme a
aby byla zajištěna
maximální možná
bezpečnost, musí
potápěči být dobře
informováni.

Proto jsme pro
vás připravili
průvodce, který by
měl s přípravami
na takovou
cestu pomoci.

NA CO MYSLET V PRŮBĚHU CESTOVÁNÍ

A photograph of two divers in the ocean. The diver on the left is seen from the back, wearing a black wetsuit with 'mares' written on the sleeve and a diving mask. The diver on the right is pointing towards a white boat on the horizon. The water is a vibrant blue, and the sky is clear with some clouds.

OTÁZKY ZDRAVÍ

I když jste pravděpodobně již uvažovali o zdravotních otázkách v průběhu potápění, pamatujte, že samo cestování vás vystavuje dalším nárokům.

DEHYDRATACE

K dehydrataci dochází, když je ve vašem těle nedostatek vody a jedná se o faktor, který přispívá k rozvoji dekompresního onemocnění. Během cestování nemusí být voda vždy po ruce, jak jsme na to běžně zvyklí. Proto si s sebou berte vždy vlastní vodu a kontrolujte barvu moči.

HLUBOKÁ ŽILNÍ TROMBÓZA (HŽT)

K HŽT dochází, když se v žilách objeví krevní sraženina. HŽT obvykle postihuje dolní končetiny a může vést k plicní embolii, nebo mozkové příhodě. Relativně často k tomuto problému dochází v průběhu cestování, neboť dlouhé časové intervaly bez aktivního pohybu, zpomalují proudění krve v žilách. Abyste předešli HŽT, občas během cesty vstaňte a projděte se kolem. Pokud jste ve vyšším riziku, vezměte si do dopravního prostředku kompresní punčochy.

CHOROBY PŘENÁŠENÉ ALIMENTÁRNÍ CESTOU

Cestovatelské průjmy jsou nejčastější chorobou, která vás může na cestě potkat. Často k nim dochází po konzumaci nedokonale připravené potravy, nebo vody. Abyste tomuto problému předešli, vyhýbejte se syrovému, nebo nedostatečně tepelně upravenému masu, syrovému ovoci a zelenině, ale také nepřevařené vodě (včetně ledu!).

PŘENAŠEČI NEMOCÍ

Např. chikungunya, horečka dengue a malárie se přenáší hmyzem. Mezi opatření, která zabraňují těmto nemocem, patří očkování, repelenty a vyhýbání se určitým prostředím.

OTÁZKY SPOJENÉ SE SAMOTNÝM POTÁPĚNÍM

Jistě jste se již dostatečně informovali o aktuálním stavu poznání v oblasti potápění a snažíte se vyhnout nepříjemným překvapením. Na místě je dále vhodné ověřit, zda jste vy sami i váš poskytovatel ponorů připraveni nejlépe, jak jen to jde.

- **OVĚŘTE SI NA POTÁPĚČSKÉM STŘEDISKU DOSTUPNOST**
vybavení první pomoci, kyslíku, dobře udržovaného kompresoru a dostupnost nouzových čísel.
- **TRVEJTE NA PEČLIVÉ INSTRUKTÁŽI PŘED PONORY**
Pokud nejste s plánem ponoru spokojeni, neváhejte a ozvěte se.
- **PROJDETE SI PLÁN PONORU A UJASNĚTE SI POSUNKY, KTERÉ BUDETE POUŽÍVAT**
A potom také uskutečňte ponor podle plánu!
- **SEZNAMTE SE S KOLEGOU**
Zeptejte se ho na úroveň potápěčské certifikace a jeho zkušenosti s potápěním. Seznamte se s jeho/jejím vybavením.
- **DRŽTE SE DEKOMPRESNÍCH TABULEK, POTÁPĚJTE SE „KONZERVATIVNĚ“, UDRŽUJTE DOBRÉ ZAVODNĚNÍ ORGANIZMU**

POZNÁMKA K VÝBAVĚ

Abyste se mohli považovat za slušného potápěče, který se potápí bezpečně, chovejte se také odpovídajícím způsobem ke svému vybavení

- Uchovávejte svou výbavu pohromadě a na místě k tomu určeném, aby nestála ničemu a nikomu v cestě.
- Závaží, tlakové lahve a další těžké součásti výbavy by měly být uloženy na zemi a/nebo zajištěny.
- Vždy před ponorem zkontrolujte stav dýchací směsi.
- Udržujte správný vztlak



POTÁPĚČ NA CESTÁCH

Základní průvodce pro bezpečné cestování za potápěním

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

