



PODRÓŻUJĄCY NUREK

NIEZBĘDNY PRZEWODNIK NURKA, ZAPEWNIAJĄCY MU BEZPIECZNĄ PODRÓŻ



ODKRYWANIE | BEZPIECZEŃSTWO | ZAPOBIEGANIE

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



Niektóre z najpiękniejszych miejsc nurkowych znajdują się w bardzo odległych lokalizacjach.

Chociaż odosobnienie może być atrakcyjne, podczas przygotowywania się do podróży nurkowej należy zwrócić uwagę na pewne kwestie.

Aby zapewnić sobie jak najwyższy poziom bezpieczeństwa, podróżujący nurkowie muszą być dobrze przygotowani i poinformowani przed wyjazdem.

Zawsze powinni też wcześniej zrobić rozeznanie. Ten artykuł został napisany, aby pomóc im w przygotowaniach.

CO NALEŻY WZIAĆ POD UWAGĘ PODCZAS PODRÓŻY

A photograph showing the backs of two divers in black wetsuits. The diver on the left has 'mares' written on the sleeve. They are looking out at a small white boat on a clear blue ocean under a bright sky. The diver on the right is pointing towards the boat.

KWESTIE ZDROWOTNE

Chociaż na pewno bierzesz pod uwagę możliwość wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z nurkowaniem, pamiętaj, że samo podróżowanie również niesie za sobą ryzyko zachorowania.

ODWODNIENIE

Do odwodnienia dochodzi wtedy, gdy twoje ciało nie otrzymuje wystarczającej ilości wody. Odwodnienie jest jednym z czynników sprzyjających występowaniu DCI. W czasie podróży możesz nie mieć tak łatwego dostępu do wody, jak zwykle. Zawsze miej przy sobie wodę i sprawdzaj kolor moczu.

ZAKRZEPICA ŻYŁ GŁĘBOKICH (DVT)

Zakrzepica żył głębokich występuje, gdy w żyłach (zwłaszcza kończyn dolnych) formują się zakrzepy. DVT może doprowadzić do zatorowości płucnej lub udaru. Narażone są na nią osoby podróżujące, ponieważ długie okresy braku ruchu utrudniają normalne krążenie krwi. Aby zapobiec DVT wstawaj i chodź podczas podróży. Jeżeli wiesz, że jesteś w grupie ryzyka, załóż skarpety lub pończochy uciskowe.

CHOROBY WYWOŁANE PRZEZ JEDZENIE

Biegunka jest najczęstszą chorobą, która przytrafia się osobom podróżującym. Zazwyczaj jej przyczyną jest spożycie nieodpowiednio przygotowanej żywności lub nieuzdatnionej wody. Aby nie cierpieć na choroby związane z jedzeniem, unikaj surowego lub niedogotowanego bądź niedopieczonego mięsa, surowych owoców i warzyw oraz nieuzdatnionej wody (także lodu!).

CHOROBY WEKTOROWE

Choroby wektorowe to choroby przenoszone przez komary, kleszcze, pchły i inne insekty. Te choroby to przede wszystkim malaria, denga i chikungunya. Odpowiednie środki zapobiegawcze obejmują szczepienia (jeżeli są możliwe), używanie propelentów, czyli środków przeciw owadom oraz unikanie niektórych środowisk.

KWESTIE DOTYCZĄCE NURKOWANIA

Wielu rzeczy możesz się dowiedzieć szukając informacji przed podróżą, ale nie chcesz też żadnych niespodzianek. Kiedy dotrzesz na miejsce, mądrze jest sprawdzić, czy Ty i centrum nurkowe jesteście w pełni przygotowani do nurkowania

- **SPRAWDŹ CENTRUM NURKOWE**
pod kątem zaopatrzenia w środki pierwszej pomocy, sprzętu tlenowego, utrzymania kompresora i łatwego dostępu do numerów alarmowych.
- **POPROŚ O PRZEPROWADZANIE DOKŁADNEGO OMÓWIENIA PRZED NURKOWANIEM**
Jeśli uważasz, że plan nurkowania nie jest odpowiedni dla Ciebie, powiedz to.
- **POWTÓRZ PLAN NURKOWANIA I SYGNAŁY NURKOWE**
a potem nurkuj zgodnie z planem!
- **POZNAJ SWOJEGO PARTNERA NURKOWEGO**
Zapytaj, jaki ma poziom wyszkolenia i doświadczenie. Upewnij się, że wiesz, jak działa jego sprzęt.
- **WYKONUJ KONSERWATYWNY PROFIL NURKOWANIA I PIJ DUŻO WODY**

KWESTIE ZWIĄZANE ZE SPRZĘTEM

Aby być bezpiecznym i uprzejmym nurkiem, odpowiednio obchodź się ze swoim sprzętem

- Trzymaj cały sprzęt razem, w przeznaczonym do tego miejscu i z dala od przejść
- Balast, butle i inne ciężkie przedmioty powinny być na ziemi i/lub należy je zabezpieczyć
- Sprawdź swój poziom gazu przed każdym nurkowaniem
- Zachowuj odpowiednią pływerność



PODRÓŻUJĄCY NUREK

Niezbędny przewodnik nurka, zapewniający mu bezpieczną podróż

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

