

Spis treści

1	Przedmowa	8
2	Wstęp	9
3	Czynności przed i w czasie podróży	10
3.1	Planowanie wyjazdu	10
3.1.1	Warunki pogodowe w miejscu przeznaczenia	10
3.1.2	Organizator wyjazdu	12
3.2	Sprzęt	12
3.2.1	Wyposażenie w sprzęt	12
3.2.2	Konfiguracja sprzętu	14
3.2.3	Opis istotnych elementów wyposażenia	14
3.2.3.1	Butla	15
3.2.3.2	Sposoby mocowania obciążenia	15
3.2.3.3	Kamizelka ratowniczo-wypornościowa	15
3.2.3.4	Komputer	16
3.2.3.5	Automat	16
3.2.3.6	Skafander	18
3.2.3.7	Prześciółka/adapter INT-DIN	19
3.2.3.8	Boja dekompresyjna koloru czerwonego i kołowrotek/szpulka	19
3.2.3.9	Powierzchniowa boja sygnalizacyjna	20
3.2.3.10	Latarka	20
3.2.3.11	Powierzchniowe urządzenia sygnalizacyjne (akustyczne, wizualne)	20
3.2.3.12	Dodatkowa maska	21
3.2.3.13	Narzędzie do cięcia	21
3.2.3.14	Kompas	22
3.2.3.15	Sygnalizator stroboskopowy	22
3.2.3.16	Sygnalizator akustyczny	22
3.2.3.17	Tabliczka do pisania	22
3.2.3.18	Lina John'a	23
3.2.3.19	Osobisty filtr powietrza	23
3.2.3.20	Wózki do przewożenia sprzętu	24
3.2.3.21	Izolacja od podłoża, używana podczas przebierania	24
3.2.3.22	Pojemniki wodoszczelne	24
3.2.4	Zabezpieczanie się przed awarią/utratą sprzętu	24
3.2.4.1	Przed wyjazdem	24
3.2.4.2	Podczas podróży	25
3.2.4.3	Przyborek	25
3.2.5	Jak pamiętać o wszystkim?	26
3.2.6	Przewożenie sprzętu nurkowego	26
3.2.7	Zasady, dotyczące pakowania się	28
3.3	Dokumenty	28
3.3.1	Dokumenty nurkowe	28
3.3.2	Dokumenty zdrowotne	28
3.3.3	Ubezpieczenie	29
3.3.3.1	Rodzaje ubezpieczeń	29
3.3.3.2	Ubezpieczenia dla nurków	30
3.3.3.2.1	Opcje DAN	31
3.3.3.2.2	Opcje Hestii	32
3.3.4	Paszport i wiza	34
3.4	Zagadnienia związane z podróżą samolotem	35
3.4.1	Bagaż	35
3.4.1.1	Bagaż rejestrowany	35
3.4.1.2	Bagaż nierejestrowany (kabinowy)	37
3.4.2	Regulacje dotyczące bezpieczeństwa	38
3.4.3	Zespół długu czasowego	39
3.4.4	Zakrzepica	40
3.4.5	Sposoby uprzyjemniania sobie warunków podróży	42

3.4.6	Podróż samolotem po nurkowaniu	42
3.5	Zagadnienia związane z podróżą samochodem	43
3.6	Pozostałe informacje, o których należy pamiętać przed wyjazdem	44
3.6.1	Dodatkowe opłaty	44
3.6.2	Szczepienia i choroby	45
3.6.3	Leki	51
3.6.4	Choroba lokomocyjna	52
3.6.5	Pieniądze	53
3.6.6	Nakrycie głowy	54
3.6.7	Kurtka przeciwdeszczowa i przeciwwietrzna	54
3.6.8	Przepisy nurkowe w kraju przeznaczenia	55
3.6.9	Przepisy celne	55
3.6.10	Komora dekompresyjna	57
3.6.11	Kremy i filtry przeciwsłoneczne	57
3.6.12	Polska placówka	58
3.6.13	Hotele	58
3.6.14	Prowiant na drogę	59
3.7	Przygotowanie organizacyjne	59
3.8	Przygotowanie fizyczne	59

4 Czynności na miejscu nurkowania63

4.1	Adaptacja po podróży	63
4.2	Uwarunkowania zdrowotne	63
4.2.1	Klimatyzacja	63
4.2.2	Zatrucia pokarmowe	63
4.2.3	Skaleczenia/otarcia	65
4.2.4	Ochrona ciała przed pasożytami	65
4.2.5	Wodne zagrożenia	65
4.3	Organizator nurkowania	66
4.3.1	Pakiet nurkowy, a pojedyncze nurkowania	66
4.3.2	Pierwsze spotkanie z organizatorem	66
4.3.3	Przewodnik i jego rola	67
4.3.4	Organizacja dnia nurkowego	67
4.3.5	Tlen na miejscu nurkowania	68
4.3.6	Omówienie nurkowania	68
4.3.7	Szkic miejsca nurkowego	69
4.3.8	Znaki nurkowe	70
4.3.9	Nurkowanie sprawdzające	81
4.4	Wyważenie	81
4.5	Zabezpieczenie sprzętu na wyjeździe	82
4.6	Planowanie nurkowań	83
4.7	System partnerski	84
4.7.1	Powietrze	85
4.7.2	Inflator	86
4.7.3	Dodatkowy II (drugi) stopień	86
4.7.4	Kamizelka ratowniczo-wypornościowa (KRW)	86
4.7.5	Obciążenie	87
4.7.6	Skafander suchy	88
4.8	Nurkowania z brzegu	88
4.8.1	Nurkowanie z bazy nurkowej	88
4.8.2	Nurkowanie samodzielne zorganizowane	91
4.8.3	Ogólne zasady nurkowania z brzegu	91
4.8.4	Wejście i wyjście z wody	92
4.9	Nurkowania z łodzi	93
4.9.1	Ogólne informacje na temat łodzi nurkowych	93
4.9.1.1	Łodzie umożliwiające pobyt wielodniowy	94
4.9.1.2	Łodzie umożliwiające pobyt dzienny	95
4.9.1.3	Łodzie lub duże pontony z silnikami zaburtowymi o dużej mocy	95
4.9.1.4	Małe pontony	96
4.9.2	Zachowanie na łodzi	96
4.9.3	Pakowanie sprzętu na łodzi	97
4.9.4	Ubieranie się i rozbieranie ze sprzętu	99

4.9.5	Sposoby organizowania nurkowań z łodzi	100
4.9.6	Wejście i wyjście z łodzi	103
4.9.7	Wejście do i wyjście z wody z pontonu lub małej łodzi.....	105
4.9.8	Safari nurkowe.....	105
4.9.9	Nurkowanie z prądem	106
4.10	Planowanie nurkowań w zależności od warunków dynamicznych wód	107
4.10.1	Prąd.....	107
4.10.1.1	Prądy przybrzeżne	108
4.10.1.2	Prąd cofający	108
4.10.1.3	Prąd strumieniowy	108
4.10.1.4	Prąd wznoszący/opadający	109
4.10.1.5	Prąd przy przewężeniach	109
4.10.1.6	Prąd odrywający.....	110
4.10.2	Pływy	110
4.10.3	Falowanie	112
4.11	Nurkowania nocne	114
4.12	Informacje, dotyczące specyficznych akwenów nurkowych.....	115
4.12.1	Nurkowanie w górach.....	115
4.12.1.1	Tabele do nurkowań górskich.....	116
4.12.1.2	Komputery, przystosowane do nurkowań górskich.....	116
4.12.2	Nurkowanie w jeziorach	117
4.12.3	Nurkowanie w kamieniołomach.....	118
4.12.4	Nurkowanie na wrakach.....	119
4.12.5	Nurkowanie w rzekach	119
4.12.6	Nurkowanie w grotach	121
4.13	Bezpieczeństwo podczas nurkowań wielokrotnych i wielodniowych	121
4.13.1.1	Profilaktyka choroby dekompresyjnej.....	121
4.13.1.2	Dekompresja w trudnych warunkach (prądy, falowanie).....	124
4.13.1.3	Ochrona przed przegrzaniem.....	125
4.13.1.3.1	Udar cieplny (porażenie słoneczne)	126
4.13.1.3.2	Odwodnienie.....	127
4.13.1.3.3	Kurcze mięśni spowodowane wysokimi temperaturami	127
4.13.1.4	Ochrona przed wychłodzeniem	128
4.14	Niebezpieczne zwierzęta.....	128
4.14.1	Poparzenia	129
4.14.2	Ukłucia/użądlenia.....	129
4.14.3	Ukąszenia	130
4.14.4	Porażenia prądem.....	132
4.14.5	Zatrucia pokarmowe	132
4.15	Wzywanie pomocy.....	132
4.16	Ochrona środowiska w kraju docelowym	133
5	Konserwacja sprzętu	135
5.1	Czynności na miejscu nurkowania.....	135
5.2	Czynności po powrocie	136
6	Podsumowanie	138
7	Załączniki	139
7.1	Tabele Buhlmana 1989.....	139
7.1.1	Tabele dla wysokości (0–700 m)	139
7.1.2	Tabele dla wysokości (701–2500 m)	140
7.1.3	Tabela nurkowań powtórzeniowych	142
7.1.4	Tabela określająca możliwość wzniesienia się po nurkowaniu	143
7.2	Przykładowa lista sprzętu na wyjazd do Norwegii	143
7.3	Przykładowa lista sprzętu na wyjazd do Egiptu	144
7.4	Przykładowe omówienie nurkowania („Rocky Island”/Egipt).....	144
8	Spis ilustracji.....	146
	RYCINY	146
	TABELE	146
10	Bibliografia.....	147