

Zarządzanie Stresem i i Ratownictwo w Nurkowaniu

SSI Diver Stress & Rescue -
Materiały Szkoleniowe



Kandydat / Kursant

Definicja Stresu: Wróg czy Sprzymierzeniec?



Eustres (Stres pozytywny)

- Mobilizacja do działania.
- Zwiększoną czujność i koncentracja.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.



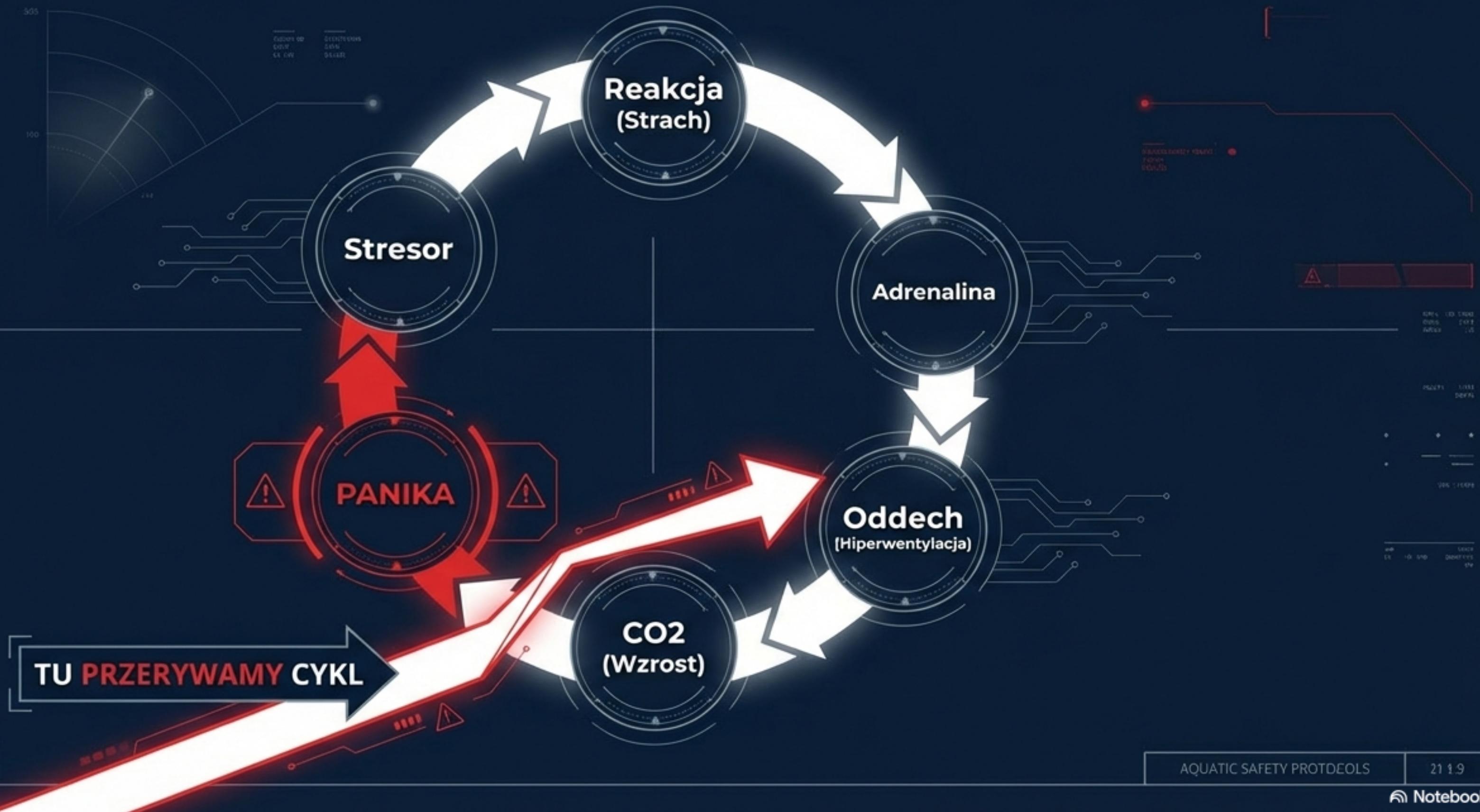
Dystres (Stres negatywny)

- **Paraliżuje** działanie.
- Przekracza **zdolności radzenia sobie**.
- Prowadzi bezpośrednio do **paniki**.



Stres staje się **niebezpieczny**, gdy tracimy nad nim **kontrolę**.

Cykl Paniki: Mechanizm Utraty Kontroli



Przyczyny Stresu: 4 Kategorie Źródeł



Fizyczne

Zmęczenie, słaba kondycja, odwodnienie, hipotermia.



Sprzętowe

Awaria, źle dopasowany skafander, brak serwisu.



Psychiczne

Presja grupy, ego, strach przed nieznanim.



Środowiskowe

Zimna woda, prąd, słaba widoczność, falowanie.

Detekcja: Jak Rozpoznać Zagrożenie?

Na Powierzchni



- **Zachowanie:** Wyciszenie lub gadatliwość.
- **Sprzęt:** Niezdarność, zapominanie.
- **Ciało:** Kurczowe trzymanie liny.

Pod Wodą



- **Oczy:** Szeroko otwarte ("Saucer eyes").
- **Oddech:** Szybkie bąble, ciągły strumień.
- **Pozycja:** Pionowa ("Konik morski").
- **Reakcja:** Odrzucanie regulatora.

Złota Zasada Nurkowania



Panika to instynkt. Ratownictwo to wyszkolenie.

Zarządzanie Wypadkiem: Priorytety

1. JA (Ratownik)

Bezpieczeństwo własne.
Nie ratuj ratownika.

2. PARTNER (Zespół)

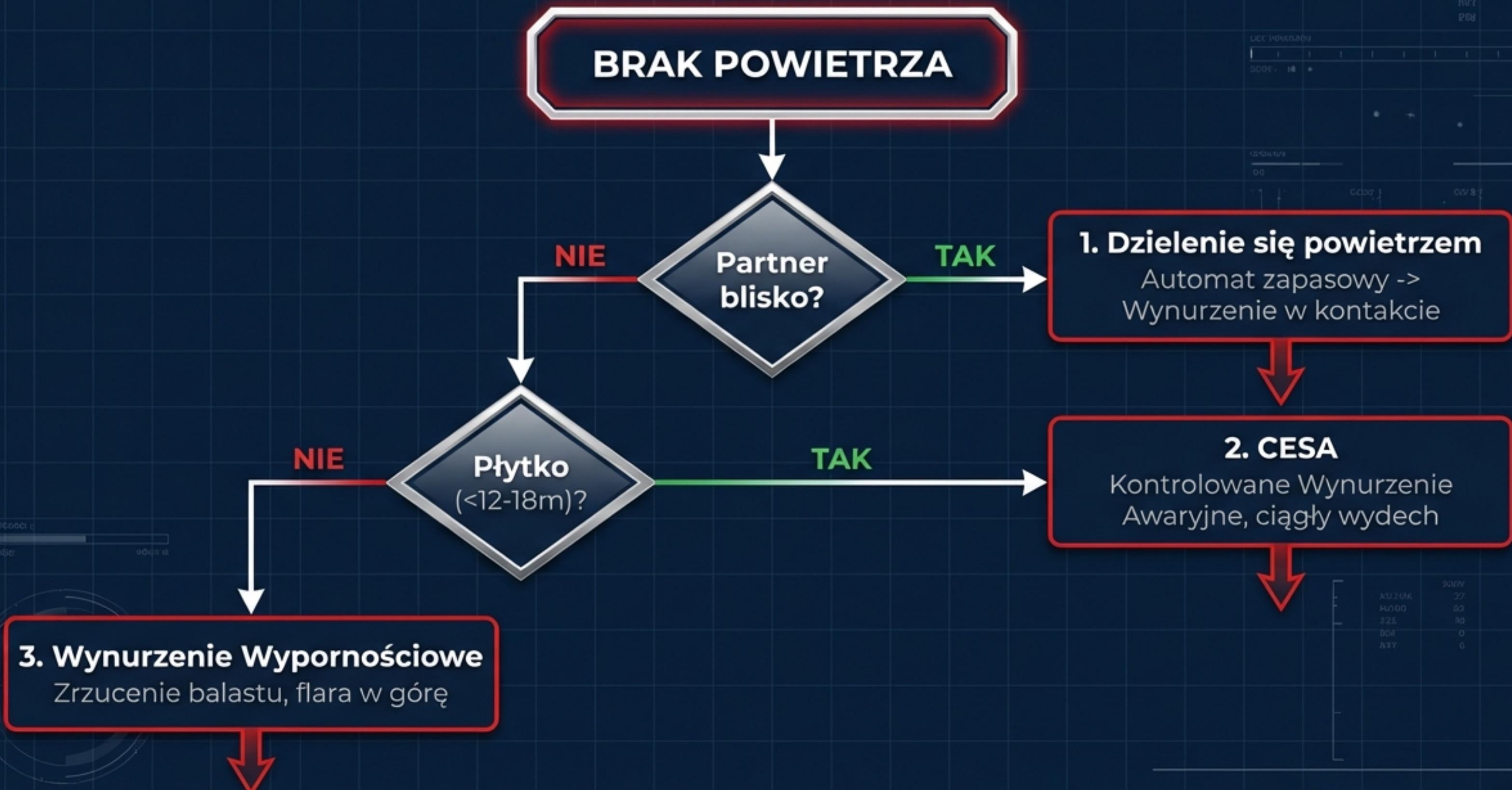
Bezpieczeństwo mojego partnera.

Dobra ocena sytuacji
zapobiega eskalacji
wypadku.

3. OFIARA (Poszkodowany)

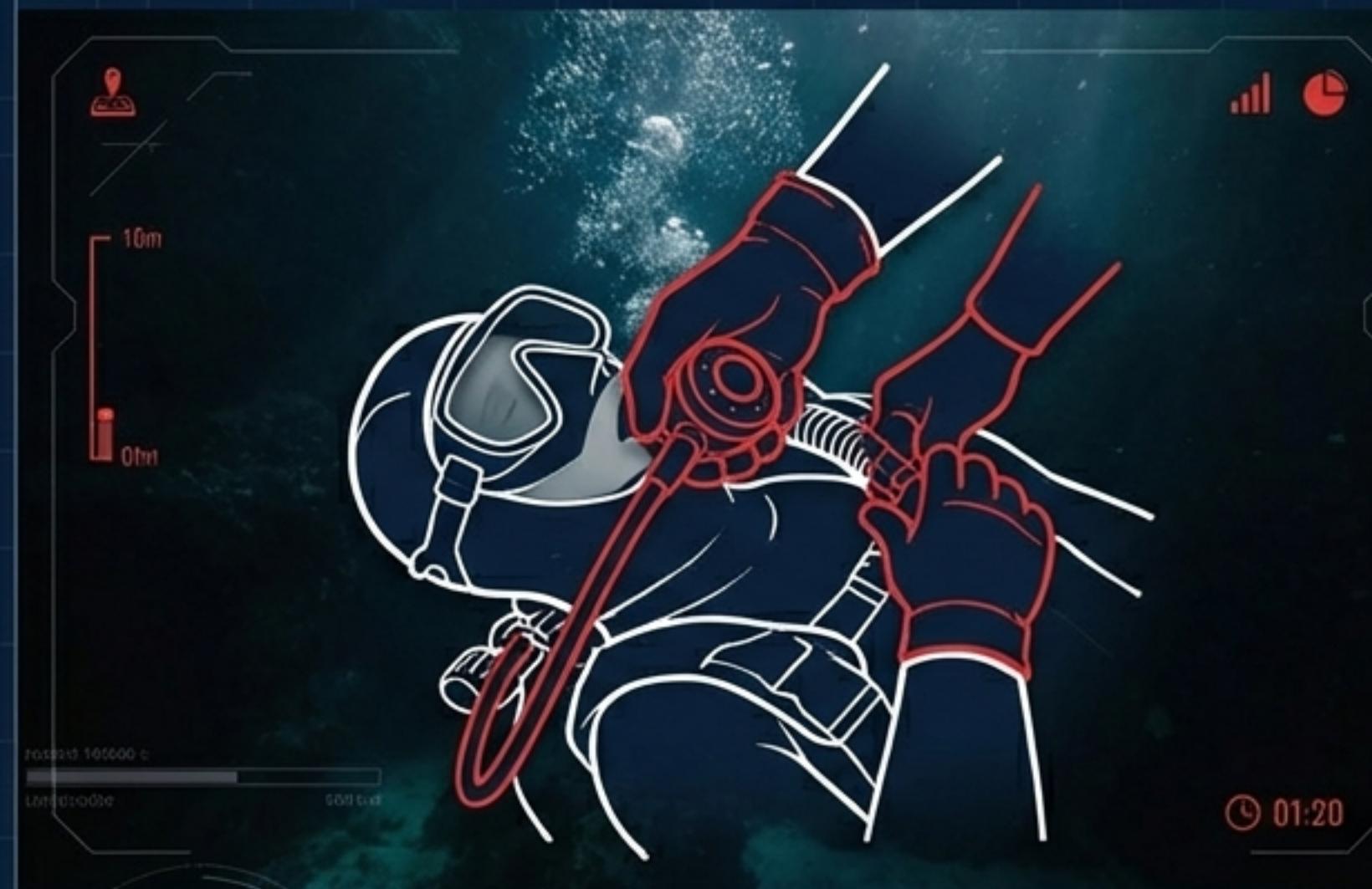
Działanie dopiero po zabezpieczeniu zespołu.

Procedury: Brak Powietrza (Out of Air)



Nurek Nieprzytomny

POD WODĄ



Cel: Wydobycie na powierzchnię.
Jedna ręka trzyma automat, druga inflator.
Nie tracimy czasu na RKO!

NA POWIERZCHNI



1. Zrzucenie balastu.
2. Sprawdź oddech (**3xP**: Poczuj, Posłuchaj, Popatrz).
3. **Oddechy ratownicze w wodzie.**

Pierwsza Pomoc: Urazy Ciśnieniowe

DCS (Choroba Dekompresyjna) / AGE (Zator Gazowy)



100% TLEN

- Podaj 100% Tlenu (Normobarycznego).
- Pozycja bezpieczna.
- Płyny (jeśli przytomny).
- Transport do komory / Kontakt z DAN.

Wyposażenie Ratunkowe (Emergency Kit)



Podsumowanie: Twoja Droga do Bezpieczeństwa



- Zapobieganie jest lepsze niż ratowanie.
- Bądź nurkiem, z którym inni chcą nurkować.
- **Pamiętaj: STOP - ODDYCHAJ - POMYŚL - DZIAŁAJ**