

ZAGROŻENIA PODCZAS PŁYWANIA DŁUGODYSTANSOWEGO I ZABEZPIECZENIA STOSOWANE PRZEZ PŁYWAKÓW NA PRZYKŁADZIE KANAŁU LA MANCHE

Wojciech Wiesner, Bogusław Ogrodnik

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

STRESZCZENIE

Zagrożenia podczas pływania na wodach otwartych są dla pływaków szczególnie niebezpieczne. Najbardziej utrudnia pływanie niska temperatura wody. Istotną przeszkodę stanowią zasolenie wody, falowanie, zmienna pogoda oraz silne prądy, które uniemożliwiają utrzymanie zaplanowanego kierunku pływania i nie pozwalają na dopłynięcie do brzegu. Z tego powodu, osoby pokonujące kanał La Manche, przepływają trasę dłuższą nawet o 50 kilometrów. Pływacy bardzo często przemierzają też cieśniny i kanały, na których, z bardzo dużą intensywnością odbywa się ruch żeglugowy. Do najpoważniejszych zagrożeń podczas pływania na otwartych wodach należą rekiny i meduzy.

Ze względu na powyższe niebezpieczeństwa, zagrożone może być życie pływaka. Troska o własne bezpieczeństwo wymaga identyfikacji zagrożenia, oszacowania poziomu ryzyka oraz opracowania planu działania, który uwzględni akceptowane ryzyko. W niniejszej pracy poddano analizie powyższe zagrożenia i stosowane zabezpieczenia. Autorzy posłużyli się materiałami źródłowymi, w tym osobistymi doświadczeniami Bogusława Ogrodnika, zdobyłymi podczas udanej próby pokonania kanału La Manche w lecie 2014 roku.

Słowa kluczowe: maratony pływackie, niebezpieczeństwa, zarządzanie ryzykiem.

ARTICLE INFO

PolHypRes 2014 Vol. 48 Issue 3 pp. 67 – 80

ISSN: 1734-7009 eISSN: 2084-0535

DOI: [HTTP://DX.DOI.ORG/10.13006/PHR.48.6](http://dx.doi.org/10.13006/PHR.48.6)

Strony: 14, rysunki: 0, tabele: 0.

page **www of the periodical:** www.phr.net.pl

Typ artykułu: informacyjny

Termin nadesłania: 12.07.2014 r

Termin zatwierdzenia do druku: 27.09.2014 r

Publisher

Polish Hyperbaric Medicine and Technology Society



WSTĘP

Problematyka bezpieczeństwa podczas uprawiania różnorodnych form aktywności ruchowej, stanowi bardzo ważny nurt badań naukowych. Przedmiotem badań są te obszary kultury fizycznej, w których występują zagrożenia dla zdrowia i życia osób aktywnych. Ryzyko nieszczęśliwych zdarzeń towarzyszy większości atrakcyjnych działań w sporcie, turystyce i rekreacji ruchowej.

Mimo że nie można go całkowicie wyeliminować, jego poziom trzeba ograniczać, a istniejące zagrożenia i ich skutki minimalizować. Ryzyko nie jest bowiem pojęciem pejoratywnym, a odpowiednie postępowanie pozwala nim skutecznie zarządzać [1]. Zrozumienie istoty ryzyka pozwala ograniczać zagrożenia bez rezygnacji z osiągania zaplanowanych celów. Służą temu omówione w niniejszej pracy strategie (transfer, kompensacja, plany awaryjne, unikanie ryzyka).

Wymagają one empirycznego potwierdzenia. Pojawia się więc problem skuteczności stosowanych metod, form i środków chroniących sportowców¹ przed negatywnymi skutkami niebezpiecznych działań. Celem pracy jest dokonanie przeglądu i analizy wartości zabezpieczeń stosowanych w pływaniu długodystansowym.

Środowisko wodne to miejsce przyjemnego i radosnego spędzania czasu wolnego. Jest ono także miejscem forsownych zmagania pływaków długodystansowych. Pływanie długodystansowe to dyscyplina, w której ludzie pływają w otwartych zbiornikach wodnych (*open water swimming*), takich jak oceany, morza, zatoki, jeziora i rzeki [2]. Jest to dyscyplina młoda, mimo że tradycjami sięga czasów starożytnych. Do świetnych pływaków owego okresu można zaliczyć Asyryjczyków (880 r. p.n.e.),

Egipcjan czy Japończyków [3]. Szeroko znany jest grecki mit o Leandrze, który wpływ pokonywał cieśninę Dardanele (Hellespont), udając się do swojej ukochanej Hero. Dardanele to cieśnina Morza Śródziemnego, jedna z cieśnin tureckich, między Półwyspem Bałkańskim a Azją Mniejszą; łączy morze Marmara z Morzem Egejskim. Ma długość 120,5 km, szerokość 1,3–18,5 km, głębokość 53–106 m [4]. Przywołana historia była inspiracją twórczości wielu artystów, a George Byron nawet sam przepłynął Dardanele [5].

Pierwsze zawody pływackie, z igrzyskami olimpijskimi włącznie, odbywały się jedynie na wodach otwartych; w roku 1896 (Ateny) miały one miejsce na Morzu Śródziemnym, a w roku 1900 (Paryż) – na Sekwanie. Współcześnie podczas mistrzostw świata pływacy startują na długich dystansach także na otwartych akwenach. Pokonują odległości od 5 do 25 km [2,5].

Bezpośrednim motywem podjęcia tego tematu przez autorów niniejszej pracy był wyczyn Bogusława Ogrodnika, który na przełomie dni 26 i 27 lipca 2014 r. przepłynął kanał La Manche. Zmagania z trasą trwały ponad 20 godzin. Jego doświadczenia stanowią dodatkowe, bogate źródło informacji na temat bezpieczeństwa i ryzyka w sportach ekstremalnych [6].

KANAŁ LA MANCHE – PŁYWACKI EVEREST

Kanał ten łączy poprzez Cieśninę Kaletańską Morze Północne z Oceanem Atlantyckim. Jego szerokość w najwęższym miejscu, czyli między słynnymi białymi klifami wybrzeża okolic angielskiego Dover a cyplem Cap Gris-Nez (Szary Nos) niedaleko francuskiego miasteczka Calais, wynosi 34 km (21 mil). Temperatura wody latem waha się w przedziale 15–17°C [7].

Pierwszym człowiekiem w historii, który przepłynął kanał La Manche, był kapitan Brytyjskiej Marynarki Handlowej Matthew Webb. Dokonał tego w dniu 25 sierpnia 1875 r., w swoim drugim podejściu.

Płynął 21 godzin i 45 minut, bez użycia dodatkowych przyborów. Silne prądy i stosunkowo powolne płynięcie (płynął żabką i trudgenem) sprawiły, że liczącą 34 km szerokość kanału pokonał, płynąc w sumie 64 km [5,8,9]. Średnia odległość, jaką pokonują śmiałkowicie mierzący się z kanałem, wynosi około 50 km.

W 1926 r. Gertrude Ederle jako pierwsza kobieta przepłynęła kanał La Manche. Była to jej, podobnie jak u Webba, druga próba. Gertrude Ederle była amerykańską pływaczką, trzykrotną medalistką paryskich igrzysk olimpijskich w 1924 r. Przepłynęła dystans około 65 km w rekordowym czasie 14 godzin i 31 minut, płynąc przez cały czas kraulem.

Jej rekord przetrwał aż do 1950 r. Ederle płynęła z francuskiej części wybrzeża (Cap Gris-Nez) do Anglii w rejonie miejscowości Kingsdown [5,9,10]. Od tego czasu kanał pokonano ponad 1900 razy. Dokonało tego już ponad 1530 pływaków z całego świata, w tym ośmioro Polaków. Polscy „zdobywcy” La Manche to:

- Teresa Zarzeckańska (30 sierpnia 1975 r.) – 11 godzin i 10 minut;
- Romuald Szopa (12 sierpnia 1978 r.) – 12 godzin i 49 minut;
- Lucyna Krajewska (1990 r.) – 12 godzin i 29 minut;
- Paweł Nowak, 31 lat (23 lipca 2010 r.) – 12 godzin, 59 minut i 51 sekund;
- Grzegorz Radomski (2 sierpnia 2013 r.) – 11 godzin;
- Damian Wachowicz (26 sierpnia 2013 r.) – 15 godzin i 32 minuty;
- Bogusław Ogrodnik (26 lipca 2014 r.) – 20 godzin i 33 minuty;
- Bogusław Woźniak (20 sierpnia 2014 r.) – 12 godzin i 56 minut [9].

Najdłużej pokonywała kanał brytyjska pływaczka Jackie Cobell, której osiągnięcie tego celu w 2010 r. zajęło 28 godzin i 44 minuty. Najszybciej pokonał kanał Trent Grimsey w 2012 r. w czasie 6 godzin i 55 minut. Osobą, która najwięcej razy – 43 – przepłynęła kanał, jest Brytyjka Alison Sreeter; stąd jej przydomek nadany przez pływaków – Cesarzowa kanału. Królem kanału, a jednocześnie prezesem Federacji Pływaków i Pilotów, jest Kevin Murphy, który pokonał go 34 razy. Podwójnego przejścia dokonano 41 razy, a potrójnego – trzykrotnie [9].

O trudności przepłynięcia kanału może świadczyć fakt, iż słynna pływaczka amerykańska Diana Nyad (która w 2013 r. przepłynęła z Kuby na Florydę dystans ponad 150 km) kilkakrotnie i dotąd bezskutecznie próbowała go pokonać [11,12]. Do największych zagrożeń dla pływaków podczas przemierzania kanału należą:

- hipotermia, bezpośrednio związana z długim czasem przebywania w zimnej wodzie;
- kontuzje wywołane wykonywaniem kilkudziesięciu tysięcy jednostajnych ruchów;
- jadowite meduzy i inne zwierzęta morskie;
- duży ruch statków (około 300 w ciągu doby);
- szybko zmieniające się warunki pogodowe w rejonie kanału.

Zgodnie z ponad stuletnim regulaminem pływak może być jedynie ubrany w slipki, okulary i pojedynczy czepek. Dopuszczalne są silikonowe zatyczki do uszu. Do ochrony głównie przed otarciami używa się lanoliny (mieszanina tłuszczu owczego i wazeliny). Podczas pływania, średnio co 30 minut, pływak może otrzymać od osób asekurujących go z łodzi ciepłe napoje izotoniczne lub chociażby gorącą herbatę z imbirami. Oprócz dostarczania energii zapobiega to wychłodzeniu i odwodnieniu [9].

Czym dla alpinistów jest Mount Everest, tym dla pływaków kanał La Manche. Pływacy często przywołują to porównanie ze względu na trudność w przemierzeniu kanału. I mimo że pokonano go pierwszy raz przeszło 70 lat wcześniej niż Mount Everest, La Manche przepłynęło dwa razy mniej osób niż wspięto się na Dach Świata.

Obu wielkich wyczynów po raz pierwszy dokonali obywatele imperium brytyjskiego (Webb, Hillary). Do niedawna żadnemu człowiekowi nie udało się pokonać tych dwóch „Everestów”, choć wielu próbowało. Dokonał tego dopiero wrocławianin, Bogusław Ogrodnik.

Kanał La Manche zalicza się do tzw. Korony oceanów, czyli siedmiu największych wyzwań pływackich na świecie, oraz do Triple Crown (kanał La Manche, kanał Catalina i maraton pływacki wokół Manhattanu) [13,14].

KORONA OCEANÓW – OCEAN'S SEVEN

Wzrastająca popularność zmagania z bezmiarem akwenów morskich i oceanicznych, zarówno w walce indywidualnej, jak i podczas zawodów pływackich, sprawiła, że w 2007 r. zrodziła się idea stworzenia tzw. Korony oceanów. Inspirację stanowiła Korona Ziemi – podobne wyzwanie wśród himalaistów.

Korona oceanów to siedem tras wybranych na otwartych wodach: Kanał Północny (Wielka Brytania, 35 km), Cieśnina Cooka (Nowa Zelandia, 26 km), kanał La Manche (Anglia, Francja, 34 km), kanał Molokai (Hawaje, 42 km), kanał Catalina (USA, Kalifornia, 34 km), Cieśnina Tsugaru (Japonia, 21 km), Cieśnina Gibraltarska (Hiszpania, Maroko, 18 km). Koronę oceanów jako pierwszy zdobył Irlandczyk Stephen Redmond [13].

Kanał Irlandzki (Północny) – Irish (North) Channel

Lokalizacja: kanał między Irlandią a Szkocją w miejscu Mull of Galloway Channel.

Przyczyny trudności: wzburzone morze, zimna woda, burze i silne prądy są jednymi z naturalnych przeszkód, które trzeba przezwyciężyć podczas 35-kilometrowej przeprawy przez kanał.

Okres próby: od lipca do września.

Zagrożenia: uważany za najtrudniejszy na świecie kanał do przepłynięcia, z temperaturą wody około 12–14 °C (54–57°F); zwykle pochmurne dni, trudności w przewidywaniu pogody i dokładnych warunków wodnych. Jeżeli morze jest spokojne, pływacy muszą zmierzyć się z dużą ilością parzących meduz. Rzadko pojawiają się rekiny.

Opis: próbę przepłynięcia kanału podjęto co najmniej 73 razy, ale tylko 23 zakończyło się powodzeniem w pływaniu solo i 8 w sztafecie (do 2013 r.). Większość prób zostało przerwanych ze względu na trudne warunki pogodowe i hipotermię.

Dodatkowe informacje: próby przepłynięcia podlegają ogólnym zasadom określonym przez irlandzkie stowarzyszenie Irish Long Distance Swimming Association. Pierwsza próba została podjęta w 1924 r., a pierwszy sukces odnotowano w 1947 r.

Cieśnina Cooka – Cook Strait

Lokalizacja: kanał między wyspami Nowej Zelandii: Północą i Południową.

Przyczyny trudności: 26 km (16 mil morskich), olbrzymie pływy w lodowatej wodzie morskiej, przeprawa wśród meduz i rekinów. Jest to wyzwanie tylko dla najzdolniejszych pływaków gotowych na ekstremalne wyzwania.

Okres próby: od listopada do maja.

Zagrożenia: 1 na 6 zawodników spotyka rekina, co najczęściej spowodowane jest jego ciekawością. Pływacy na ogół nie przywiązują do tych zwierząt wagi podczas pływania. Są meduzy. Po obu stronach Cieśniny znajdują się skały. Zimna woda (14–19°C, 57–66°F) i ponad 26 km ciężkiego pływania.

Dodatkowe informacje: do tej pory odnotowano jedynie 92 udane przepłynięcia przez 82 osoby z 10 krajów. Hipotermia i zmiany warunków atmosferycznych podczas pływania są najczęstszym powodem niepowodzeń.

Kanał Molokai (lub kanał Kaiwi) – Molokai Channel (Kaiwi Channel)

Lokalizacja: kanał między zachodnim wybrzeżem wyspy Molokai i wschodnim wybrzeżem wyspy Oahu na Hawajach.

Przyczyny trudności: 42 km (26 mil) w głębokich (701 m) wodach kanału z niezwykle silnymi prądami na środku Oceanu Spokojnego i agresywnym życiem morskim (np. groźne jadowite meduzy, rekiny).

Okres próby: zawsze, gdy warunki na to pozwolą.

Zagrożenia: duże falowanie, silne wiatry oraz tropikalny upał i bardzo ciepła (27°C) słona woda.

Dodatkowe informacje: niezwykle piękny krajobraz, głęboko niebieski kolor wody. Po raz pierwszy kanał pokonał w 1961 r. Keo Nakama w 15 godzin i 30 minut. Do tej pory odnotowano 33 udane próby.

Kanał La Manche – English Channel

Lokalizacja: kanał między Anglią i Francją w najwyższym miejscu, czyli w cieśninie między Dover Beach Shakespeare, Dover w Anglii a plażą w Calais we Francji.

Przyczyny trudności: 34 km (21 mil) międzynarodowego szlaku wodnego w najwyższym miejscu, niska temperatura wody (16–17°C), silne prądy i nieustannie zmieniające się warunki atmosferyczne.

Okres próby: od czerwca do września.

Zagrożenia: tysiące nieudanych prób głównie z powodu silnych prądów i pływów, silnych wiatrów i spienionych fal, nieudane próby wynikały przede wszystkim ze zmieniających się warunków i hipotermii.

Dodatkowe informacje: ten najbardziej znany na świecie kanał pokonało od pierwszej udanej próby w 1875 r. do tej pory ponad 1450 zawodników. Uznany za standard w pływaniu kanałów, którego zasady i tradycje wywierają znaczący wpływ na pływanie po wodach otwartych na całym świecie.

Kanał Catalina – Catalina Channel

Lokalizacja: kanał między Santa Catalina Island i Los Angeles Island w Kalifornii (USA).

Przyczyny trudności: zimna woda (szczególnie przy brzegu), silne prądy, potencjalnie silne wiatry morskie i odległość.

Najkrótsza odległość między brzegami to 34 km z Emerald Bay na wyspie Santa Catalina do półwyspu San Pedro.

Okres próby: od czerwca do września.

Zagrożenia: porównywalne z panującymi na kanale La Manche głównie pod względem warunków wodnych, trudności i odległości. Kanał Catalina to fizyczne i mentalne wyzwanie dla umiających pływać, mimo że temperatura wody jest tu nieco wyższa (w połowie dystansu wynosi około 15,5°C, czyli 60°F). Niekiedy można tu spotkać zwierzęta morskie, np. migrujące wieloryby i duże stada delfinów.

Dodatkowe informacje: pierwszy sukces w pokonaniu Kanału miał miejsce w styczniu 1927 r., kiedy Kanadyjczyk George Young wygrał 25 000 dolarów w Wrigley Ocean Marathon Swim, przepływając go w 15 godzin i 44 minuty. Na koniec 2013 r. odnotowano ponad 290 udanych prób przepłynięcia.

Kanał Tsugaru – Tsugaru Channel

Lokalizacja: głęboki kanał między wyspami Japonii: Honsiu, główną wyspą Japonii, na której znajduje się Tokio, i Hokkaido, wyspą położoną najbardziej na północ. Najbliższe punkty to Tappi Misaki na Honsiu i Shirakami Misaki na Hokkaido.

Przyczyny trudności: międzynarodowa droga wodna, szerokość 21 km w najwyższym miejscu. Pływacy muszą przecinać bardzo silny prąd od Morza Japońskiego i Pacyfiku; duże fale i bogactwo życia wodnego, od rekinów do jadowitych węży morskich. W tym rejonie nie mówi się po angielsku ani w żadnym innym zachodnim języku. Temperatura wody może osiągać wartość 16–20°C (62–68°F).

Okres próby: lipiec i sierpień.

Zagrożenia: pływacy są spychani na duże odległości ze względu na oddziaływanie niezwykle silnych prądów morskich płynących z Morza Japońskiego do Oceanu Spokojnego. W nocy pływacy muszą się zmierzyć z dużymi ławicami kałamarnic. Napotykają również duże łaty zimnej wody, które są zaciągane z głębin przez śruby dużych tankowców płynących z Bliskiego Wschodu aż do zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych.

Dodatkowe informacje: do chwili obecnej (2014 r.) potwierdzono 18 udanych prób solo pokonania kanału i jedno podwójne przepłynięcie.

Cieśnina Gibraltarska – Strait of Gibraltar

Lokalizacja: cieśnina pomiędzy Hiszpanią a Maroko, która łączy też Ocean Atlantycki i Morze Śródziemne. Najkrótszy odcinek z punktu między Punta Oliveros w Hiszpanii i Punta Ciros w Maroko.

Przyczyny trudności: 18 km we wschodnim przepływie wody od Atlantyku do Morza Śródziemnego, średnio 5,5 km/godzinę (3 węzły). Duży ruch łodzi, bariery logistyczne oraz zmiany powierzchni wody stawiają wyzwanie płynącym podczas każdej próby pokonania Cieśniny.

Okres próby: od czerwca do października.

Przyczyny trudności: granice Gibraltaru były znane w starożytności jako Filary Herkulesa – prądy są tu tak znaczne jak siła Herkulesa. Towarzyszy im nieprzewidywalność warunków wodnych i silne wiatry. Odnotowano tylko 485 udanych przepraw solo w jedną stronę.

Dodatkowe informacje: większość prób wykonywana jest z Tarifa Island z powodu silnych prądów, odległość do przepłynięcia wynosi około 18,5–25 km [13].

NAJPOPULARNIEJSZE PŁYWACKIE TRASY DŁUGODYSTANSOWE

Rekordowe osiągnięcia pływaków na poszczególnych trasach są rejestrowane przez oficjalne gremia odpowiedzialne za wymiar sportowy pływania długodystansowego².

Wśród różnorodnych projektów pływackich bardzo popularna stała się tzw. Triple Crown (Potrójna korona – 114 km). Potrójna korona w pływaniu na wodach otwartych (The Triple Crown of Open Water Swimming) jest również ciekawym projektem pływackim jak Korona oceanów. Zdobyć jej polega na pokonaniu wpław:

- kanału La Manche (34 km);
- kanału Catalina (34 km);
- Manhattan Island Marathon Swim, czyli opłynięciu wyspy Manhattan (46 km) w Nowym Yorku [14].

Potrójną koronę zdobyło już ponad 100 osób, co zostało uwierzytelnione i udokumentowane przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Pływania na Wodach Otwartych.

Pomysł Potrójnej korony zainicjował stworzenie podobnych projektów dla poszczególnych kontynentów, krajów czy regionów świata. Ich podstawę stanowi zawsze pokonanie wpływ dwóch kultowych akwenów, czyli kanału La Manche i kanału Catalina. Trzeci element korony jest zmienny. I tak powstały:

- Potrójna korona Ameryki, w skład której wszedł Tampa Bay Marathon Swim;
- Potrójna korona Irlandii z Kanałem Północnym;
- Potrójna korona Kiwi z Cieśniną Cooka;
- Potrójna korona południowej Kalifornii z kanałem Santa Barbara;
- Potrójna korona północnej Kalifornii, czyli przeprawa między Wyspami Farallońskimi a San Francisco;
- Potrójna korona Hawajów z kanałem Molokai;
- Potrójna korona Japonii z kanałem Tsugaru;
- Potrójna korona Afryki z Cieśniną Gibraltarską;
- Potrójna korona Australii z kanałem Rottneest;
- Potrójna korona Argentyny i pokonanie Maratón Internacional Hernandarias – Paraná;
- Potrójna korona Włoch z Maratona del Golfo Capri-Napoli;
- Potrójna korona Kanady z Traversée Internationale du lac St-Jean lub pokonaniem jeziora Ontario;
- Potrójna korona Afryki Południowej z przepłynięciem z Kapsztadu do False Bay;
- Potrójna korona Macedonii z Ohrid Lake Swimming Marathon;
- Potrójna korona Grecji z Messina Gulf Swimming Marathon;
- Potrójna korona Szwajcarii z International Self-Transcendence Marathon Swim;
- Potrójna korona Rosji z przeprawą między Petersburgiem a wyspą Kotlin;
- Potrójna korona Peru z Travesia En Aguas Abiertas Por la Ruta de Olaya;
- Potrójna korona Holandii z Ijseelmeerzwemmarathon;
- Potrójna korona Danii z Beltquerung solo;
- Potrójna korona Chorwacji z Faros Marathon Swim;
- Potrójna korona Hongkongu z Clean Half Marathon Swim solo;
- Potrójna korona Alaski z Pennock Island Challenge solo;
- Potrójna korona Wysp z opłynięciem wyspy Jersey, Man i Wight [14].

W związku z powyższym nadarza się też okazja, aby wystąpić do Światowej Organizacji Pływania na Wodach Otwartych z propozycją wpisania do wyżej wymienionego rejestru również Polski.

Do grona zdobywców polskiej Potrójnej korony w pływaniu na wodach otwartych oficjalnie proponujemy wpisanie osób, które oprócz kanału Catalina i kanału La Manche przepłyną Zatokę Gdańską. Zatoka Gdańska już w latach 60 ubiegłego wieku stanowiła pole do walki pływaków z całego świata w ramach 10 edycji Maratonu Morskiego.

Obecnie jest też miejscem odradzającego się po latach maratonu morskiego pod nazwą BCT Gdynia Maraton, jak i indywidualnych przepraw pływaków na trasie Hel-Gdynia.

IDENTYFIKACJA ZAGROZEŃ I SPOSOBY ICH MINIMALIZOWANIA

Skuteczność ekstremalnych wyczynów pływackich uzależniona jest od umiejętności zarządzania własnym bezpieczeństwem. Umiejętność ta pozwala zmniejszyć wpływ zdarzeń negatywnych na działanie, a nawet ograniczyć występowanie tych zdarzeń. Zarządzanie bezpieczeństwem przebiega w czterech etapach:

1. Identyfikacja zagrożenia.
2. Analiza ryzyka.
3. Planowanie sposobów radzenia sobie z zagrożeniem.
4. Monitorowanie zagrożenia [1,15].

Celem pierwszego etapu jest sporządzenie listy zagrożeń występujących podczas długotrwałego pływania na wodach otwartych. Należy odpowiedzieć sobie na pytania:

Co złego może się wydarzyć podczas pływania? Jakie są przyczyny ewentualnych zagrożeń?

Występujące zagrożenia mają charakter zewnętrzny, obiektywny, niezależny od pływaka, a także wewnętrzny, wynikający z jego osobowości i działania. Te drugie są o tyle istotne, że zależą od indywidualnych predyspozycji konkretnej osoby, takich jak stan zdrowia i samopoczucia w momencie podejmowania wyczynu, poziom samooceny i samokontroli, sprawność fizyczna i doświadczenie pływackie, poziom podstawowej wiedzy związanej z podejmowanym działaniem i przyczynami powstających zagrożeń.

W drugim etapie pływacy dokonują analizy ryzyka związanego z podjęciem decyzji o pokonaniu danego akwenu. Wyraża je iloczyn przewidywanych skutków działania i prawdopodobieństwa, że ono nastąpi.

Jakie jest prawdopodobieństwo, że przewidywane zagrożenie może się podczas pływania pojawić? Czy podjąć ryzyko startu czy nie?

O ryzyku można mówić tylko wtedy, gdy następstwa nie są pewne. Szacując ryzyko, uwzględnia się korzyści płynące z osiągnięcia założonego celu oraz ewentualne skutki niepowodzenia.

Pływacy świadomie podejmują decyzję o działaniu, akceptując występujące ryzyko. Ryzykując, oczekują oni sukcesu w postaci pokonania danego akwenu. Gdy osiągną swój cel, mogą uznać, że ryzyko się opłaciło.

Ale ryzykując, muszą się także liczyć z niepowodzeniem i wszelkimi konsekwencjami dla życia i zdrowia.

Trzeci etap zarządzania bezpieczeństwem jest konsekwencją działań wykonanych w etapach poprzednich.

Wymaga on przygotowania różnorodnych wariantów postępowania wobec ewentualnych zagrożeń towarzyszących próbie pływackiej.

Czy możemy uniknąć zdarzenia lub zminimalizować jego skutki?
Jakimi sposobami zmniejszyć ryzyko? Jakim kosztem?
Jak postąpić, gdy pojawią się przewidywane czynniki zagrażające?
W etapie czwartym kontroluje się stan bezpieczeństwa podczas pokonywania trasy.
Czy nie pojawiają się zmiany w poziomie zagrożenia?
Czy dają się zauważyć nowe symptomy niebezpieczeństwa?
Czy kontynuacja pływania zwiększa podjęte ryzyko?

Zarządzanie własnym bezpieczeństwem może przyjąć postać następujących strategii:

Ponoszenie ryzyka

Zgoda na ponoszenie ryzyka musi wynikać ze świadomości istniejących zagrożeń. Nie może się sprowadzać do przypadku losowego („Może się uda”). Podejmowanie wszelkich działań bez analizy nie ma nic wspólnego z zarządzaniem własnym bezpieczeństwem. Konsekwencją ponoszenia ryzyka jest opracowanie planów awaryjnych na wypadek zagrożenia.

Plany awaryjne

Plany przygotowuje się na wypadek wystąpienia przewidywanego zagrożenia. Plany awaryjne stanowią opracowany ciąg zachowania się pływaka w sytuacji niebezpiecznej. Pozwalają mu one ograniczyć negatywne skutki zagrożenia.

Do najważniejszych planów awaryjnych podczas ekstremalnego pływania należą procedury ratunkowe i samoratownicze.

Kompensacja ryzyka

Strategia ta minimalizuje zagrożenia dzięki wyrównywaniu braków i niedoskonałości poprzez stosowanie środków ochronnych (maski silikonowe, smary, lanolina), środków asekuracyjnych lub ratunkowych. Specyficzną kompensację stanowią kostiumy neoprenowe, maski silikonowe, a nawet płetwy (jeżeli są dopuszczalne przez oficjalne związki organizujące i koordynujące wyczyny pływaków).

Transfer ryzyka

Transfer polega na przeniesieniu ryzyka przez pływaka na osoby towarzyszące. Webba w 1875r. asekurowały trzy łodzie, a Amerykance Nyad w 2013r. towarzyszył już 45-osobowy zespół techniczny, w skład którego weszli doświadczeni ratownicy, marynarze, nurkowie, lekarz, a także służby techniczne. Zespół towarzyszący co pół godziny dostarczał pływaczce elektrolitów i posiłków. Dbał o jej bezpieczeństwo i właściwy kierunek płynięcia.

Znamiona transferu ma także przeniesienie części odpowiedzialności i dotkliwych skutków zagrożeń na ubezpieczyciela.

Unikanie ryzyka

Unikanie ryzyka nie może być identyfikowane z unikaniem działania w ogóle – nie miałyby to sensu. Celem działania jest przepłynięcie określonego dystansu i osiągnięcie oczekiwanej satysfakcji. Unikanie ryzyka polega więc na ograniczeniu zbędnego ryzykanctwa, brawury czy lekceważenia zagrożeń. Jest to najpewniejsza strategia zabezpieczenia przed zagrożeniami [1].

W szczególnych przypadkach strategia ta może się sprowadzić do rezygnacji z pływania albo do wyznaczenia innego terminu przedsięwzięcia.

UTONIĘCIE

Kwintesencją wszystkich zagrożeń dla życia człowieka występujących w wodzie i nad wodą jest zagrożenie utonięciem. Bezpośrednią przyczynę śmierci stanowi w tym przypadku zalanie dróg oddechowych wodą. Utonięcie zagraża przede wszystkim osobom korzystającym z pływania i kąpeli w wodach otwartych. Dotyczy to także pływaków podejmujących wyzwania ekstremalne.

Stosowane zabezpieczenia: podstawowym zabezpieczeniem jest asekuracja złożona z jednostek pływających i doświadczonej, kompetentnej załogi. Zagrożenia wewnętrzne minimalizuje odpowiednio zaplanowany i zrealizowany trening adaptacyjny. Niezbędne są także przygotowania logistyczne i sprzętowe, opisane przy charakteryzowaniu kolejnych zagrożeń.

ORIENTACJA W WODZIE

Podczas pływania na długich dystansach bardzo ważne jest utrzymanie właściwego kierunku płynięcia, gdyż brak jest punktów odniesienia, takich, jakie występują na pływalniach sportowych (oznakowanie torów pływackich). Ponadto czas płynięcia przekracza często 24 godziny, co zmusza pływaków do pływania w nocy, w ciemności.

Historia tragicznej mitycznej miłości Leandra do Hero rozegrała się w starożytnej Grecji. Leander każdej nocy w tajemnicy przybywał do ukochanej wpływ przez cieśninę Dardanele (około 7 km), a nad ranem, również wpływ, powracał. Hero wieszała lampkę w oknie swojej świątyni, aby wskazać kochankowi drogę. Kiedy podczas wiatru lampka zgasała, Leander stracił w ciemną noc orientację i utonął w morzu. Gdy Hero zobaczyła zwłoki ukochanego, odebrała sobie życie [5].

Stosowane zabezpieczenia: oświetlona łódź prowadząca, taśma fosforyzująca i taśma LED, flary świetlne, światło chemiczne, lampa błyskowa montowana na pasku okularów.

DYNAMIKA WODY

Na otwartych akwenach należy się liczyć z dynamiką wody. Falowanie oraz silne prądy morskie uniemożliwiają utrzymanie zaplanowanego kierunku pływania, a często nawet nie pozwalają na dopłynięcie do brzegu. Zmusza to pływaków do zwiększonego wysiłku oraz do pokonywania znacznie dłuższego dystansu niż wynika to z prostego wyliczenia na podstawie mapy. Pływacy pokonujący kanał La Manche (34 km) przepływają trasę dłuższą nawet o 20–50 km. Webb płynął 64 km, Zarzecznańska 42 km, a Ogródnik aż 78 km [6,9].

Na innych akwenach niebezpieczne są zawirowania wody, np. kapitana Webba pokonały wiry rzeki Niagara.

Stosowane zabezpieczenia: odpowiedni wybór miejsca startu, warunkujący miejsce dopłynięcia, właściwa decyzja co do pory dnia i roku, asekuracja z odpowiednio dobranych łodzi i kajaków wraz z doświadczoną załogą znającą dany akwen (przyjmuje się założenie: jeden pływak – jedna łódź, a w ekstremalnie trudnych przeprawach: jeden pływak – dwie łodzie).

TEMPERATURA WODY I HIPOTERMIA

Poważnym zagrożeniem dla pływaków jest bardzo niska temperatura wody. Wyjątkiem są morza południowe, w których temperatura morze osiągać nawet 30°C. Zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie powoduje wyziębienie, którego kolejnymi sygnałami są: odczuwalne zimno, dreszcze, gęsia skórka, zsinienie skóry, później zaburzenia świadomości, halucynacje, senność, zatrzymanie krążenia. Webba chronił przed zimnem tłuszcz z morswina, współczesnych pływaków – lanolina.

Lynne Cox, jedna z najbardziej znanych pływaczek amerykańskich, zasłynęła jako osoba o niebywale dużej odporności na niską temperaturę wody. Podczas pokonywania Cieśniny Magellana w Chile (1976 r.) płynęła ponad godzinę w wodzie o temperaturze około 5,5°C. Innym jej wyczynem było pływanie przez 25 minut u wybrzeży Antarktyki w wodzie o temperaturze zbliżonej do 0°C. Miało to miejsce w roku 2004. Lynne Cox należy pod tym względem do wyjątkowych pływaków. Sławę przyniosło jej przepłynięcie w 1987 r. niespełna czterokilometrowego przesmyku między wyspami Little Diomede a Big Diomede w Cieśninie Beringa. Dokonanie to miało wydźwięk polityczny, gdyż było to jednocześnie przekroczenie granicy między USA a ówczesnym ZSRR (pierwsze od 48 lat) [16,17,18].

Stosowane zabezpieczenia: trening adaptacyjny, lanolina (tłuszcz owczy i wazelina)³, kremy, neopren (jeśli regulamin go dopuszcza), imbir (nie rozszerza naczyń), duża maska pływacka, czepek (według regulaminu), silikonowe zatyczki do uszu. W skrajnym przypadku hipotermii należy natychmiast przerwać pływanie i wyjść z wody, wysuszyć się i ciepło okryć, ogrzać ciało. Decyzję taką podejmuje ekipa asekurująca, która również wykonuje stosowne zabiegi – pływak nie jest w stanie zachować się w takiej sytuacji przytomnie.

ZASOLENIE WODY

Długotrwałe pływanie w wodach morskich i oceanicznych naraża zawodników na kontakt z wodą o bardzo dużym zasoleniu. Stężenie soli zawartej w wodzie poszczególnych akwenów jest różne.

Najbardziej zasolone jest Morze Czerwone (37–42‰), a stosunkowo najmniej Morze Bałtyckie (około 7,8‰). Zasolenie wody w oceanach i morzach wzrasta wskutek wysokiego parowania, a obniża się w strefie okołobiegunowej (25‰). Pływanie w wodach o dużym stężeniu soli powoduje podrażnienie oczu, błon śluzowych, skóry oraz żołądka, gdyż spore ilości słonej wody są połykane.

Stosowane zabezpieczenia: lanolina, okulary pływackie, technika płynięcia pozwalająca uniknąć zachłyśnięcia się wodą morską, trening adaptacyjny.

ŻEGLUGA STATKÓW

Na wielu akwenach, zwłaszcza w cieśninach i przewężeniach, pływacy napotykać bardzo duży ruch jednostek pływających. Trzeba to zagrożenie szczególnie podkreślić, gdyż pływacy często pokonują właśnie cieśniny i kanały, na których ruch żeglugowy odbywa się z ogromną intensywnością. Niebezpieczeństwo kolizji jest poważne, gdyż duże jednostki mają ograniczone możliwości manewrowania i zmiany kursu. Trudno z nich poza tym dostrzec płynącego człowieka.

Stosowane zabezpieczenia: zgoda właściwego urzędu morskiego i koordynacja przeprawy asekurujących łodzi z właściwymi kapitanatami portów, kontakt radiowy ekipy asekurującej na uzgodnionym wcześniej kanale z jednostkami przepływającymi.

ZWIERZĘTA MORSKIE

Do najgroźniejszych niebezpieczeństw zagrażających pływakowi na otwartych wodach należą oczywiście rekiny. Cieśnina Florydzka słynie z dużej ich liczby. Pierwszą osobą na świecie, która pokonała wpływ tę cieśninę, umiejętnie zabezpieczając się przed tymi drapieżnikami była Diana Nyad. Odstraszano je specjalnie przygotowanymi siatkami wytwarzającymi pole elektromagnetyczne. Diana Nyad dokonała tego wyczynu w sierpniu 2013 r., w wieku 64 lat, dopiero w piątym podejściu. Po raz pierwszy bowiem zmierzyła się z tą trasą w roku 1978. Wówczas przerwano jej pływanie ze względu na pogarszające się warunki pogodowe. Przepłynęła wtedy już 122 km [11,12].

Cieśnina Florydzka znana jest także z wyjątkowo groźnych jadowitych meduz. Potrafią one dotkliwie poparzyć skórę człowieka. Meduzy najbardziej dają się pływakowi we znaki w nocy, kiedy wypływają na powierzchnię. Diana Nyad musiała przerwać jedną z wcześniejszych prób przepłynięcia z Kuby na Florydę właśnie z powodu dotkliwych oparzeń przez meduzy [5,12].

Stosowane zabezpieczenia: asekuracja z łodzi przez osoby znające akwen i zwyczaje zwierząt w danym regionie, szczególnie zwyczaje drapieżników; techniczne odstraszacze, takie jak australijski Shark Shield; szkolenia specjalistyczne, np. Advanced Shark Awareness Diver u prof. Vica Peddemorsa z Uniwersytetu w Durbanie (RPA).

OTARCIA I ZRANIENIA SKÓRY

Długotrwałe pływanie wymaga wykonania milionów cykli ruchowych. W każdym z tych cykli następują powtarzające się ruchy ocierania kończyn o skórę tułowia. Grozi to nie tylko otarciami, ale także powstawaniem poważnych ran, zwłaszcza że odbywa się to w słonej wodzie.

Stosowane zabezpieczenia: lanolina, kremy, technika pływania, oddychanie bilateralne, które ogranicza jednostronne otarcia.

W świetle wyżej wymienionych zagrożeń i stosowanych zabezpieczeń, Bogusław Ogrodnik, przygotowując się do pokonania kanału La Manche w 2014 r., opracował przytoczoną poniżej instrukcję dla swojej ekipy asekuracyjnej [6].

ZAŁOŻENIA PRZEPRAWY PRZEZ KANAŁ LA MANCHE W ROKU 2014

Cel: ukończyć przeprawę. Jeśli się uda, to w czasie 17 godzin, ale nie będzie źle, jeśli w 20 godzin.

Obawy: choroba morska (mam lek o nazwie Lokomotiv), wychłodzenia (mam imbir), kontuzja (mam Ketonal).

Tempo: moje średnie tempo waha się w przedziale 45–55 SPM (strokes per minute).

Oddychanie: oddycham na obie strony, ale wolałbym, aby łódź płynęła po mojej lewej stronie i abym się znajdował na poziomie centralnej części łodzi w odległości 10–20 m, możliwie daleko od spalin.

Nawadnianie: od początku chcę się nawadniać co 30 minut; na początku Vitargo Electrolyte i może gorąca herbata z imbirem, a po 4 godzinach na zmianę z Vitargo Professional i też herbata.

Odżywianie: co godzinę. Na początku czekolada Toblerone, potem banany i Vitargo w saszetkach w żelu. Jestem na diecie bezglutenowej.

Strategia: planuję utrzymywać stałe tempo, ale po 5 godzinach chcę przyjąć pierwszą tabletkę Ketonalu (aby hamować stan zapalny) i tak ewentualnie co 5 godzin po jednej.

Nagle wypadki: gdy zażądam wyciągnięcia mnie z wody, proszę, abyście dali mi jeszcze szansę na zastanowienie. Wyjątek od tej prośby stanowi jedynie nagły atak groźnych zwierząt.

Komunikowanie: mam tablicę magnetyczną. Chciałbym, abyście zapisywali mi na niej przepłynięty dystans i czas i pokazywali mi ją podczas przerw na odżywianie.

Inne: chciałbym, abyście zrobili mi zdjęcie z flagą Polski i Wrocławia na początku i na końcu przeprawy. Flagi przeznaczę na aukcję na balu charytatywnym Prezydenta Wrocławia [6].

PODSUMOWANIE

Olbrzymia liczba różnorodnych projektów sportowych w zakresie pływania długodystansowego świadczy o wzrastającej popularności tej formy zmagania wśród pływaków. Projekty te obejmują trasy pływackie niemal na wszystkich akwenach świata. Co trzeba podkreślić, o atrakcyjności poszczególnych akwenów dla pływaków decydują także bardzo duże trudności związane z ich pokonywaniem. Są one adekwatne do poziomu zagrożeń, takich jak długi dystans, niska temperatura wody, ataki zwierząt itp.

Podstawowym problemem, jaki muszą rozwiązać pływacy zmagający się z długimi dystansami, jest oszacowanie wielkości podejmowanego ryzyka, określenie potencjalnych zagrożeń oraz opracowanie optymalnych strategii radzenia sobie z niebezpieczeństwami.

Można z dużą dozą prawdopodobieństwa stwierdzić, że mimo ekstremalnych wyzwań pływacy nie podejmują nadmiernego ryzyka, przekraczającego granice własnego życia. Wymaga to wysokiego poczucia odpowiedzialności za własne działanie.

Sportowcy są świetnie przygotowani kondycyjnie i logistycznie, przechodzą trening adaptacyjny, a organizacje koordynujące wszelkie podejmowane próby na danym akwenu weryfikują kandydatów do roli bohaterów.

BIBLIOGRAFIA

1. Wiesner W. Zarządzanie ryzykiem a edukacja dla bezpieczeństwa w rekreacji. Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu 2011; 23:197-210 Polish
2. Official FINA website.
http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=37&Itemid=357 [access 28.10.2014];
3. Osterlof W.K. Historia sportu. Warszawa: Nasza Księgarnia; 1976
4. Encyklopedia Popularna. Warszawa: PWN; 1996;
5. Wiesner W, Ogrodnik B. Edukacyjne wartości rekordowych osiągnięć w pływaniu długodystansowym. w: Denek K, Kamińska A, Oleśniewicz P, redaktorzy. Aspekty edukacji szkolnej. Sosnowiec: Humanitas; 2014: 335-349
6. Ogrodnik B. Niepublikowane dokumenty źródłowe; 2014
7. English Channel http://en.wikipedia.org/wiki/English_Channel [access 28.10.2014];
8. Peel M. Biography of Capt. Matthew Webb. Dawley Heritage.
<http://www.dawleyheritage.co.uk/unpublished-articles/350/biography-of-capt-matthew-webb-by-m-peel>, [access 28.10.2014];
9. <http://www.channelswimmingassociation.com/> [access 28.10.2014];
10. Gertrude Ederle. http://pl.wikipedia.org/wiki/Gertrude_Ederle [access 28.10.2014];
11. Silverman I. Marathon Swimmer Diana Nyad Takes On the Demons of the Sea.
http://www.nytimes.com/2011/12/04/magazine/marathon-swimmer-diana-nyad.html?_r=0 [access 28.10.2014];
12. <http://www.diananyad.com/> [access 28.10.2014];
13. <http://paulpipers.pl/blog/2014/04/korona-oceanow/> [access 28.10.2014];
14. Triple Crown of Open Water Swimming. <http://www.triplecrownopenwaterswimming.com/> [access 28.10.2014];
15. Kaczmarek TT. Ryzyko i zarządzanie ryzykiem. Warszawa: Difin; 2008;
16. Cox L. Królowa zimnych wód. Warszawa: Świat Książki; 2005;
17. McKay MJ. Swimming to Antarctica. <http://www.cbsnews.com/news/swimming-to-antarctica-12-02-2003/>;
18. <http://www.lynnecox.org/>.

¹ Określenie „sportowiec” w niniejszej pracy odnosi się do wszystkich osób aktywnie uprawiających działania ruchowe, zarówno w turystyce i rekreacji, jak i w sporcie wyczynowym. Problem działań zabezpieczających dotyczy bowiem wszystkich tych form działania.

² Open Water Swimming FINA, World Open Water Swimming Association, The Channel Swimming Association, Channel Swimming & Piloting Federation, Irish Long Distance Swimming Association, Water World Swim, Catalina Channel Swimming Federation, NYC Swim, Cape Long Distance Swimming Association, Asociación de Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar.

³ Lanolina jest woskiem zwierzęcym otrzymywanym podczas czyszczenia wełny owczej (tzw. tłuszczopotem owczym). Stanowi mieszaninę estrów kwasów tłuszczowych ze sterolami (m.in. z cholesterolem). Oczyszczony i odwodniony wosk nosi nazwę lanoliny bezwodnej (Lanolinum anhydricum). Lanolina uwodniona (Lanolinum hydricum) zawiera 25–28% wody.

Wojciech Wiesner

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Al. Paderewskiego 35,
51-612 Wrocław
e-mail: wojciech.wiesner@awf.wroc.pl
Tel.: 606 598 168