



Foto: Geir Eliassen

HANDLINGSPLAN VED DYBDERUS

Denne handlingsplanen er generell og inneholder det mest vesentlige. Alle typer aktiviteter vil imidlertid bli påvirket av de variable faktorene som til enhver tid er gjeldende, for eksempel mennesker, været og de øvrige omgivelsene. Dette fører til økt kompleksitet og handlingsbehov. Dette bør de som leder handling ved hendelse, for eksempel dykkeleder, reflektere over og tilpasse handlingsbehovet deretter.

Revidert 04.2024



Hva er og hvordan oppstår dybderus

Alle gasser har et visst narkotisk potensial. Nitrogen, oksygen og karbondioksid har betydning for effekten som kalles dybderus. Effekten har med hvor raskt ulike gasser løser seg i fettmembranet rundt nervecellene å gjøre. Derfor kan gassers løslighet i fett gi en pekepinn på hvor narkotisk en gass er. Oksygen og nitrogen er etter praktiske hensyn å anse som tilsvarende narkotisk. Karbondioksid er en veldig narkotisk gass vi produserer selv som et produkt av metabolismen.

Effekten av dybderus kan begynne fra 20–25m og øker med dybden. Effekten oppleves som en ruseffekt som reduserer mental kapasitet, evne til å finne løsninger, evne til å ta gode og påvirke situasjonsforståelsen (evne til å identifisere potensiell risiko). Ved økt anstrengelse og produksjon av karbondioksid vil rusen raskt øke på grunn av det høye narkotiske potensialet i CO₂. Effekten av nitrogen og oksygen vil reduseres ved å gå grunnere.

Graden av dybderus varierer mellom ulike personer og kan avhenge av blant annet dagsform. Det krever gjerne også et visst kapasitetsnivå å være i stand til å identifisere lett dybderus, derfor opplever gjerne erfarne og flinke dykkere dybderus tidligere enn mindre erfarne dykkere. Mange erfarer at dybderus oppstår sterkere, tidligere dersom det er et krevende dykk som for eksempel nattdykk, strømdykk eller lignende. Det har med karbondioksid og aktivitet under dykket å gjøre.

Det er ikke mulig å trene opp toleranse til dybderus. Evnen til å ta gode valg og effekten på situasjonsforståelsen bedres ikke med eksponering.

Hvordan forebygge dybderus

Konservative holdninger til å dykke med luft eller nitrox er det viktigste tiltaket. Et vesentlig poeng er å begrense dybderus forårsaket av nitrogen og oksygen for å ha mental kapasitet til å identifisere eskalerende karbondioksid som virkelig utgjør høy risiko. En grense mange benytter for dette er 30m ved dykking med luft eller nitrox. Ved dypere dykking tilføres helium som er en veldig lite narkotisk gass.

Noen momenter vi kan tenke på:

- Risiko og gevinst ved å dykke dypere enn 30m med luft eller nitrox
- Forsøk å identifisere lett dybderus. Kjenner du forskjell ved opplevelse på 25 og 30m?
- Vær opplagt og frisk når du skal dykke
- Unngå stress og bekymringer før og under dykket
- Planlegg konservativt i forhold til dybderus
- Ha respekt for fysisk anstrengelse og karbondioksid

Symptomer

- Annerledes mykere opplevelse av lyd (lett symptom)
- Avslappet sinnstemning (lett symptom)
- Svekket prestasjonsevne, reaksjonsevne og dømmekraft
- Likgyldighet (vi tar ikke situasjonen på alvor)



- Korttidsminne (sjekket manometer, men husker ikke hva det stod 5 sekunder senere)
- Vi husker ikke åpenbare detaljer fra dykket, selv like etter at vi kommer opp (ettervirkning)
- Rask pust og angstfølelse (ved CO₂)

Behandling

Den som opplever dybderus bør gjøre følgende:

- Stans, stabiliser og finn om mulig en god referanse
- Fokuser på rolig, dyp pust
- Signaliser til teamkamerat og vurder situasjonen
- Gå noen meter grunnere og kjenn etter om situasjonen bedrer seg
- Vurder om dykket skal avbrytes

Den som opplever dybderus kan få en følelse av å miste kontrollen. Som teamkamerater kan vi vise omsorg ved å:

- Opptre rolig og vise at vi er der
- Vær en god referanse
- Hjelpe til og kommunisere at vi skal grunnere

