



## 以安全之名，“停”！

### DAN細談潛水上浮

作者 *Eric Douglas* 與 *DAN Nord*

DAN(潛水人警報網絡)的潛水緊急熱線總是全天24小時開放的，多年以來我們著手研究的其中一門議題就是解壓安全停留：一部分的潛水者還是搞不清解壓安全停留和減壓停留的分別，前者只是建議，非必要性的，而後者是必要的。

解壓安全停留是在要浮上水面前作的短暫停留，一般是在10-20尺(3 - 6米)用上三至五分鐘。目的是在降低患上減壓症的風險，無可厚非不作解壓安全停留是不明智的，但不少潛水者在淺水處進行了短暫的潛水活動，也忽略了解壓安全停留，卻也安然無事。

相反的，減壓停留卻是潛水表或潛水電腦計算機指定的必要步驟，差別關鍵在水中的深度和時間，時間越長，或在越深水域作潛水活動，就更有必要進行減壓停留。

問題的中心是我們都需要對潛水的界限有所警惕，更要了解對解壓安全停留和減壓停留的必要性。

解壓安全停留有許多好處：

在停留期間，下潛時增添在體內的氮氣得以減量排出，可以促進安全。它也給了你掌控上浮的機會，由其在壓力變動差異大的深度內(最後的10米)特別重要。它也給予你時間再查核自己的裝備，確定一切完好和在浮出水面前審查一下頂上的狀況。

### 兩者的區別

解壓安全停留和減壓停留是不相同的，進行了長時間與深潛以至于超過了娛樂潛水的極限後，減壓停留是必要的步驟。

不象減壓停留一樣，解壓安全停留不是強制性的，娛樂潛水的定義其中包括了要在免減壓時限內潛水。運動潛水則是在無障礙覆蓋水域下進行潛水，在上浮途中必須作一次或以上的減壓停留。而娛樂潛水則可于任何時候直接浮上水面。

當更多潛水者選擇參與必要減壓的潛水模式，必須要在不同的深度進行一次或多次的減壓行動的當兒，只適宜用在減壓潛水的一些名詞和概念也無形中混入到娛樂潛水當中。當我們強調解壓安全停留是一件好事，卻使到一些潛水者誤以為忽略了解壓安全停留的步驟令他們承擔了患上減壓症的危險而造成了困擾。

關於停留的疑問！

最近有些潛水者撥打了DAN24小時潛水緊急熱線，他們因為錯過了解壓安全停留而為自身的健康感到焦慮，他們關切的問題如：

- 1) “我錯過了 my 解壓安全停留，我應當去減壓艙嗎？”
- 2) “一個在船上的潛水者錯過了他的解壓安全停留，他沒有顯示DCI的任何迹象，我們是否也應當提供他氧氣急救？”
- 3) “如果聽到船上召回所有潛水者的緊急訊號，我們是否依然先要進行解壓安全停留呢？”

**解答：**

(1)和(2)娛樂潛水在免減壓範圍內進行，又錯過了解壓安全停留，如果潛水者沒有任何受到傷害的迹象是完全不必到減壓艙或接受氧氣急救。

當潛水者顯示出DCI的症狀，即使他曾作解壓安全停留，也要迅速行動：提供高濃度的氧氣，啟動緊急行動計劃，撥打DAN熱線詢求建議和推薦轉診或轉運到減壓艙。

以上行動只適宜潛水者已顯示症狀，潛水者錯過了解壓安全停留，又尚無顯示症狀，只須留心觀察。

(3)當緊急召回警報響起，潛水者只必須安全的盡快回到船上，在這種情況下，不必作解壓安全停留。

**為什麼不作解壓安全停留**

有幾個理由，你也不清楚召回的原因：也許船上發生了須要緊急醫療的事件，要立即啓航；周圍環境的狀況或附近區域起了變化，可能會危害到潛水者。

假如這是項娛樂潛水活動，而在免減壓範圍時限內進行，就沒正當理由無法直接浮上水面。當聽到緊急召回訊息後，因要作解壓安全停留而擔擱回到船上，可能產生不良後果：也許會危害到你或其他人。

對娛樂潛水者來說，解壓安全停留是一個有益和重要的安全實施，不但促進了潛水活動的安全，而且更能減低潛水意外的風險。運動潛水者卻萬萬不可誤以為它是必要的減壓停留。

必要減壓的潛水活動需要額外的培訓，裝備和經驗。假如你沒有得到相關的培訓，便要嚴謹的遵守娛樂潛水活動的規定法則。除非聽到了召回潛水員的警訊聲，要不，充分的進行你的解壓安全停留。

作者的簡介

Eric Douglas是美國潛水人警報網絡（DAN America）的培訓總監，他也是位多產作家，著作過好幾部小說。

Dan Nord 是一位醫務輔助人員兼任減壓艙技師，也是美國潛水人警報網絡的醫療服務部總監。