Kanske ett nytt konditionstest för sportdykning.

Vi vet att i tidigare statistik är hjärtproblem orsak till dödsfall vid dykning i c:a 30 % av fallen. Det kan finnas flera orsaker till detta, ärftliga rytmrubbningar, immersionslungödem, kranskärlsförkalkning eller rätt och slätt dålig kondition pga för lite träning.

Av dessa orsaker är sannolikt den sista en av de vanligaste och den som också borde gå att undvika. Trots att vi vet att dykning belastar hjärtat mer är man skulle kunna tro så ställs sällan krav på verifierad fysisk prestationsförmåga vid tillträde till sportdykarkurser. Man marknadsför sportdykning som en verksamhet där man svävar fritt utan G-kraftens påverkan, men även så, så får hjärtat mer blod att pumpa även i vila pga immersionseffekten. (Ref)

Inte bara vid antagning till kurs utan även vid ”vanlig” klubb- eller semesterdykning måste man ha ett visst mått av kondition och att regelbundet testa detta borde därför vara en självklarhet. Enklaste sättet att testa kondition är ett enkelt löp/joggingtest. Om det kompletteras med andhållningsmätning och pulsmätning ger man dessutom den som genomför testet indikatorer på hur små marginaler man har om något skulle gå fel.

Gör såhär: Utrusta dig med en klocka och anteckningsmöjlighet.

Mät pulsen och anteckna värdet i slag/minut.
Ta ett djupt andetag och håll andan så länge du kan. Anteckna tiden du höll andan i sekunder.
Mät pulsen igen och anteckna värdet.
Spring/jogga 2 km så snabbt du kan och anteckna tiden det tog i minuter.
Mät pulsen omedelbart efter avslutat löp och anteckna värdet
Håll andan efter en djup inandning. Anteckna tiden du höll andan.
Mät pulsen och anteckna värdet.

Om du inte klarar att springa/jogga 2 km på mindre än 15 minuter skall du ta dig en funderare på om du inte borde träna din kondition lite innan nästa dyk. Om du har dåliga knän eller annat hinder för att springa finns det andra sätt att testa ex.vis ergometercykel eller steptest. (Ref)

Om du jämför andhållningstiden före och efter att ha joggat förstår du hur kort tid du har på dig att fatta rätt beslut i händelse av luftstopp eller annat problem med luftförsörjningen under dykning.

Konditionstest "Nytt"

20221112 | S = scubadyk | N = icke dykare | A = andhållningsdykare | Räknas ut automatiskt i Excel

Nummer	Ålder	Typ dyk	Vikt	Längd	BMI	Puls, vila	Tid andh.	Puls, vila	Tid 2 km	Puls efter	Tid andh	Puls efter + 5 min	Kvot andh
	år		kg	m		slag/min	sek	slag/min	min	slag/min	sek	slag/min	
Fiktiv pers	77	N	92	1,88	26,03	75	110	85	15	150	10	110	11
1													
2													
3													
4													