

## **Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla masek do nurkowania i snorkelingu**

(Zgodnie z Rozporządzeniem (UE) 2016/425 w sprawie środków ochrony indywidualnej – ŚOI oraz Rozporządzeniem (UE) 2023/988 – GPSR)

**Ważne!** Maska do nurkowania (zarówno klasyczna, jak i pełnotwarzowa maska do snorkelingu) jest Środkiem Ochrony Indywidualnej kategorii I, służącym do ochrony oczu i umożliwienia widzenia pod wodą. **Niewłaściwe dopasowanie, gwałtowne zanurzanie na duże głębokości bez wyrównywania ciśnienia, dotykane rozgrzanych szyb oraz – w przypadku masek pełnotwarzowych – ryzyko akumulacji dwutlenku węgla ( $CO_2$ )** może prowadzić do niedotlenienia, utraty przytomności, urazów ciśnieniowych oka (barotraumy) oraz utonięcia.

### **1. Krytyczne zagrożenia dla masek pełnotwarzowych (Full Face Snorkeling Mask)**

- **Zatrucie  $CO_2$  i utrata przytomności (Krytyczne):** Maski pełnotwarzowe, które zakrywają całą twarz i pozwalają na oddychanie przez nos i usta, muszą posiadać sprawny system zaworów odprowadzających wydychane powietrze. W przypadku uszkodzenia lub zablokowania tych zaworów, w masce dochodzi do **niebezpiecznej kumulacji dwutlenku węgla ( $CO_2$ )**. Może to wywołać nagłe zawroty głowy, duszności, panikę, a w skrajnych przypadkach natychmiastową utratę przytomności pod wodą i utonięcie.
- **Zakaz intensywnego pływania:** Maski pełnotwarzowe są przeznaczone wyłącznie do spokojnego, rekreacyjnego oglądania rafy przy powierzchni wody (snorkeling). Nigdy nie używaj ich do intensywnego treningu pływackiego ani szybkiego przemieszczania się pod wodą, ponieważ zapotrzebowanie na tlen przewyższy możliwości wentylacyjne maski.
- **Zakaz nurkowania głębinowego:** W masce pełnotwarzowej nie wolno nurkować pod wodę (w głąb). Konstrukcja uniemożliwia ściśnięcie nosa palcami, co jest niezbędne do wyrównania ciśnienia w uszach

(tzw. manewr Valsalvy). Ponadto duża objętość powietrza w masce powoduje silne przyssanie do twarzy (docisk) pod wpływem ciśnienia, co grozi pęknięciem naczyń krwionośnych w oczach.

## 2. Bezpieczeństwo masek klasycznych (Nurkowych / Apnea)

- **Wyrównywanie ciśnienia (Barotrauma):** Podczas schodzenia pod wodę w klasycznej masce nurkowej, ciśnienie otoczenia rośnie. Należy regularnie wydmuchiwać niewielkie ilości powietrza przez nos do wnętrza maski, aby wyrównać ciśnienie wewnątrz przestrzeni podmaskowej. Zaniedbanie tego procesu powoduje bolesny docisk maski do twarzy, co grozi krwawieniem z nosa oraz uszkodzeniem gałek ocznych.
- **Szyby ze szkła hartowanego (Tempered Glass):** Profesjonalne maski posiadają szyby z hartowanego szkła. Choć są one odporne na uderzenia i zarysowania, mocne uderzenie o twardą powierzchnię (np. skałę, burtę łodzi) może spowodować rozbicie szyby na drobne kawałki. Zawsze sprawdzaj stan szkieł przed zanurzeniem.

## 3. Dopasowanie, regulacja i użytkowanie

- **Test szczelności:** Przed wejściem do wody przyłóż maskę do twarzy bez zakładania paska na głowę, a następnie wykonaj lekki wdech nosem. Jeśli maska sama utrzymuje się na twarzy, oznacza to, że rozmiar jest prawidłowy.
- **Regulacja paska:** Pasek silikonowy służy jedynie do przytrzymania maski na miejscu, a nie do jej dociskania. Zbyt mocne naciągnięcie paska deformuje silikonowy kołnierz, co paradoksalnie powoduje nieszczelność i wlewanie się wody, a także wywołuje ból głowy.
- **Zarost na twarzy:** Obecność wąsów lub brody u mężczyzn niemal zawsze uniemożliwia idealne przyleganie silikonowego fartucha, co prowadzi do stałego przeciekania wody do wnętrza maski.

#### 4. Pielęgnacja, Anti-Fog i przechowywanie

- **Zabezpieczenie przed parowaniem:** Nowe maski posiadają fabryczną warstwę silikonu na szybach od wewnątrz. Przed pierwszym użyciem należy je dokładnie wyczyścić (np. przy użyciu pasty do zębów bez mikrogranulek) i spłukać. Przed każdym wejściem do wody zastosuj dedykowany płyn przeciw parowaniu (*Anti-Fog spray*) lub użyj tradycyjnej metody (ślina), rozprowadzając ją po suchej szybie i krótko przepłukując wodą.
- **Czyszczenie i sól morsk:** Po każdym użyciu w słonej lub chlorowanej wodzie dokładnie wypłucz maskę w czystej, słodkiej wodzie. Zwróć szczególną uwagę na czyszczenie zaworu ułatwiającego opróżnianie maski z wody (jeśli występuje w danym modelu) – ziarnka piasku mogą go zablokować.
- **Ostrzeżenie termiczne:** Nie wystawiaj maski na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i nie zostawiaj jej w rozgrzanym samochodzie. Wysoka temperatura i promieniowanie UV powodują odbarwienia, twardnienie i parcenie przezroczystego silikonu. Przechowuj maskę w dedykowanym, plastikowym etui ochronnym.

#### 5. Utylizacja

- Maski składają się z poliwęglanu, szkła hartowanego oraz płynnego silikonu (LSR). Ze względu na połączenie tych materiałów, zużytą lub pękniętą maskę należy wyrzucić do kontenera na **odpady zmieszane**.