

## Bölüm 8

# MAĞARA, DALIŞ VE SUALTI SPORLARINDA TEHLİKELER

**Doktor Öğretim Üyesi Tolgahan KURU**  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı

### 1. MAĞARACILIĞIN TEHLİKELERİ VE TEMEL GÜVENLİK BİLGİLERİ

Mağara geziler, hem deneyimli hem deneyimsiz tüm toplumda popüler bir aktivite haline almaktadır. ABD’de, her yıl iki milyondan fazla insan binlerce mağarayı ziyaret etmektedir (1, 2). Mağaralar genellikle soğuk ve karanlıktır, dolambaçlı ve kafa karıştırıcı yollar içerir. Böyle farklı ortamların özellikle tecrübesiz sporcular için ciddi yaralanmalara sebep olabilecek kendine has doğal tehlikeleri vardır.

Mağaracılıkta kazaların bazı ana nedenleri vardır. Dikkatliyseniz ve bu nedenleri biliyorsanız, çoğu mağara kazası önlenebilir.

Mağara güvenliği kurallarının bir kaç versiyonu vardır. Her birinin temel noktası yeterli eğitim ve güvenilir ekipmana sahip olmaktır. Ekipmanın güvenli kullanımı sadece bilgi ve öğretim ile sağlanabilir. Yaralanma riski, tehlikelerin farkında olarak ve ekipman ve teknik bilgiye sahip olarak ile azaltılır.

İstatistiksel olarak, mağaracılık kazaları çoğunlukla, karar verme yetersizliği, az mağaracılık deneyimine sahip olma ya da hiç olmama ve düşmeye bağlıdır.

#### **Mağarada Temel Güvenlik Bilgileri**

Bir mağara yolculuğuna çıkmayı planlarken, gezi planlamanıza dahil etmeniz gereken birkaç şey vardır. Uygun bir hazırlık, güvenli bir yolculuk yapmanıza yardımcı olacak ve yer altında olmanın birçok tehlikesine karşı koruma sağlayacaktır.

Mağaracılıkla ilgileniyor olmanız bir dereceye kadar riskinizi azaltır. Bu iyi bir şeydir, ancak mağara gezisi için hazırlanan bir kişi riskleri ele alır, sorunları tahmin etmeye çalışır ve bilinmeyenler hakkında düşünür. Yer altındayken hiç kimse bir problem yaşamak istemez, ama hiç olmazsa mağaraya girmeden evvel en azından birkaç dakikayı ayırıp yolculuğumuzda yanlış gidebilecek şeyler hakkında düşünmemiz gerekir.

rine aşırı baskılar uygulanır. Sonuç, omuz kuşaağı kas sisteminin aşırı gerilmesi ile omuz instabilitesi olabilir.

Özet olarak ifade etmek gerekirse dalışta en sık yaralanan bölgeler el bileği, omuz ve bel omurgasıdır(8).

## **KAYNAKLAR**

1. Stella-Watts AC, Holstege CP, Lee JK, Charlton NP. The epidemiology of caving injuries in the United States. *Wilderness & environmental medicine*. 2012;23(3):215-22.
2. Krau SD. Summer activities: incidents and accidents. *Critical care nursing clinics of North America*. 2013;25(2):287-95.
3. Ashford DA, Knutson RS, Sacks JJ. Injury among cavers: results of a preliminary national survey. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 1999;39(1):71-3.
4. Cowart DW, Halleck JB, Park BR. Prevention and treatment of injuries from cave exploration in Hawai 'i. *Hawai'i Journal of Medicine & Public Health*. 2014;73(11 Suppl 2):10.
5. Hyun G-S, Jee Y-S, Park J-M, Cho N-H, Cha J-Y. Injury survey in scuba divers of British Sub-Aqua Club: a retrospective study. *Journal of exercise rehabilitation*. 2015;11(6):331.
6. Newton HB. Neurologic complications of scuba diving. *American family physician*. 2001;63(11):2211-8.
7. Spira A. Diving and marine medicine review part II: diving diseases. *Journal of travel medicine*. 1999;6(3):180-98.
8. Rubin BD. The basics of competitive diving and its injuries. *Clinics in sports medicine*. 1999;18(2):293-303.