



FITNESS 18. 01. 2017

Potápění je extrémní sport s riziky, při dodržování pravidel je však bezpečný

Právě kvůli možným rizikům mnozí lidé chápou potápění jako adrenalinový sport. Potápěči a další odborníci toto zařazení zamítají a o potápění hovoří...

Potápění. Možnost, jak si prohlédnout fascinující svět pod vodní hladinou, ať už v moři, nebo kdekoli jinde. Pokud se rozhodnete vyzkoušet potápění, určitě byste měli navštívit odborné kurzy. I pro ponory do malé hloubky je totiž potřeba znát základní informace související s pobytem pod vodou, který představuje mnohá rizika. Zkušenosti, kvalitní potřeby pro potápění a dodržování pravidel, to je základ pro bezpečné potápění.

Adrenalinový nebo extrémní sport?

Právě kvůli možným rizikům mnozí lidé chápou potápění jako adrenalinový sport. Potápěči a další odborníci toto zařazení zamítají a o potápění hovoří spíše jako o **extrémním sportu**. Jaký je v tom rozdíl?

Adrenalinové sporty jsou takové, které v sobě obsahují vysokou míru nebezpečí, což některé lidi velmi láká a přitahuje. Důležité je, že zážitky spojené s těmito sporty vyplavují do těla **hormony** endorfin, serotonin a dopamin, které vyvolávají úžasné pocity. Čím extrémnější zážitek a větší riziko, tím více hormonů se do krve vyplaví. Proto lidé zkouší stále nové a stále bláznivější způsoby, jak tohoto dosáhnout. Mezi **adrenalinové sporty** řadíme celou řadu sportů, například bungee jumping nebo třeba paragliding, seskok s padákem ze svahu.

Potápění není o adrenalinu

Při potápění o čisté vzrušení a vyplavování hormonů do krve nejde. Potápěči se **nesnaží překonat své limity**, protože jde o skutečné hazardování se životem. Platí, že pokud je potápění dobře a bezpečně zvládnuté, neměl by se potápěč dostávat do adrenalinových situací. Přesto je potápění spojováno s určitým a poměrně velkým rizikem, a proto se pro něj používá spíše označení extrémní sport.

Aby potápěči možná rizika a hrozby omezovali, dbají na bezpečnost provádění, důkladný trénink a pečlivě zvažují své síly, nepřeceňují je a nesnaží se bořit hranice. Potápění tedy rozhodně není o adrenalinu. Naopak může spíše **pomoci člověku v krizových situacích** zachovat si chladnou hlavu.

Jak se stát potápěčem?

Chcete nahlédnout do tajů a krás podvodního světa? Vyzkoušet můžete nejrůznější zkušební **ponory s instruktorem** po základním proškolení, nebo se přihlásit do potápěčského kurzu a časem se s dalšími a dalšími znalostmi a zkušenostmi stát skutečným potápěčem. Kurzy vás naučí, jak se vůbec potápět, co potápění a zejména změna tlaku dělá s lidským tělem, ale také jak předcházet nejrůznějším problémům a jak je správně řešit, když už nastanou.

Důležité je vybrat si vhodný kurz s profesionálním a zkušeným instruktorem. Správný kurz musí zahrnovat teorii i ponory, a to nejdříve několikrát v bazénu a až poté ve volné vodě. Čím více, tím lépe, protože jediné opakovanými ponory sbíráte zkušenosti. Rozhodně se nenechte zlákat nabídkami, které vám slibují rychlé získání osvědčení a certifikátu. Potápění je totiž zejména o znalostech a schopnostech **reagovat na problémy a krizové situace**, ne o papíru získaném po pár minutách pod hladinou.

Potřeby pro potápění - nejdůležitější je kvalita

Při potápění se člověk musí spoléhat na nejrůznější potřeby pro potápění, kvalitní vybavení a moderní techniku. Pomáhají totiž potápěči zvládnout nepříznivé okolní podmínky, jako je teplota, tlak či nedýchatelné prostředí. Předcházejí také problémům a rizikům.

Základem jsou **maska, ploutve a botky**. Při jejich výběru dbáme spíše než na moderní a líbivý vzhled na funkčnost a kvalitu. Dalším potřebným vybavením je **oblek**, nejčastěji z neoprenu. Mezi potřeby pro potápění patří také **láhve se se stlačeným vzduchem** nebo jinou směsí na dýchání. Jejich objem volíme podle doby a hloubky ponoru, se kterou roste naše spotřeba vzduchu. Tlak v láhvi převádí na tlak vhodný k dýchání plicní automatika, láhev na zádech potápěče drží vesta nazývaná **žaket**. Ta slouží také k řízení vztlaku, je tedy důležitá pro správné vyvážení se i pro stoupání nebo klesání pod vodu.

Hodit se bude také **světlo** nebo **nůž** k vyproštění se z vlasců a sítí, do kterých se pod vodu můžete zamotat. Doporučeným vybavením je také dekompresní bójka, kterou naplníme vzduchem z automatiky a na provázku necháte vystoupat na hladinu. Zastávky při stoupání k hladině děláte na pevném bodě a **bójka** navíc upozorňuje všechny na hladině na přítomnost potápěče.

Potápění nejsou jen podvodní krásy, ale i rizika

Ačkoli se může zdát potápění v malých hloubkách bezpečné, opatrnosti není nikdy dost. Jakékoliv potápění totiž spočívá v pobytu pod vodu, který je kromě fascinující podívané spojen s mnoha riziky.

Těmto hrozbám jsme při ponoru vystaveni neustále a je jedno, zda se potápíme do pár metrů nebo do skutečně obrovských hloubek. I v desetimetrové hloubce je totiž tělo vystaveno **dvakrát většímu tlaku** než na hladině.

Právě s tlakem je spojen nejzávažnější problém, se kterým se i v malé hloubce můžeme potkat. Jde o **barotrauma** a dochází k němu, pokud se potápeč v hloubce nadechne z přístroje a se zadržným dechem vyplave na hladinu. Objem vzduchu je totiž na hladině dvojnásobný oproti tomu nadechnutému v hloubce, takže v plicích a tělních dutinách dojde k přetlaku. Proto je potřeba stoupat k hladině pozvolna a pravidelně dýchat.

Rada pro bezpečné potápění - nepřeceňovat síly

Problémy mohou při potápění vzniknout také kvůli nedostatečné hydrataci organismu. Dehydratace totiž může způsobit **dekompresní nemoc**, a to i v malých hloubkách. Další nebezpečí pod hladinou samozřejmě představují nejrůznější živočichové.

Nejzávažnějším problémem je ale riskování a hazardování. Je tedy důležité **nepřekonávat doporučené limity** a vyhýbat se nejrůznějším chybám, případně je s chladnou hlavou vyřešit. Rozhodně není vhodné se pouštět do potápění do velkých hloubek bez dostatečných zkušeností a s nevhodnou výstrojí. Riskantní je také potápění do uzavřených prostor, do jeskyní nebo pod led. Toto jsou extrémní varianty potápění, které jsou vhodné pouze pro dostatečně zkušené a proškolené potápeče.

Zkrátka - pokud dodržíte veškerá pravidla, máte vhodné vybavení a dostatečné zkušenosti, je potápění **bezpečný sport**.