

Obsah

- 9** Několik slov úvodem
- 13** Potápění tělem, duší a rozumem
- 16** Ochrana i nebezpečí zároveň - strach
Rozumový strach 16
Pocitový strach 17
Jak přelstít svůj strach 18
Nepředstavitelné: strach z pádu 21
- 23** Myšlení pod vodou
- 26** Vyrovnávání tlaku
Pravidla pro vyrovnávání tlaku v uších 27
Co dělat, když to hned nefunguje 27
Problémy s vyrovnáváním tlaku při výstupu 28
Poškození ušního bubínku 29
Vyrovnávání tlaku uvnitř masky 30
- 31** Dýchání
Přirozené dýchání 32
Dobré rady začátečníkům 34

36 Vyvažování

Vyvažování podle tradičních metod 36

Jak se vyvažuje při přirozeném dýchání? 38

Vyvažovat se žaketem, nebo bez žaketu? 39

41 Jsou ženy lepší potápěčky?

Spotřeba vzduchu pod vodou 41

Pohyb pod vodou 42

48 Potápěči, kteří nesnášejí vodu

Přivykání na vodu 50

53 Panika a jak jí zabránit

Panika během výcviku 54

Panika při zadýchání 55

Panika před zanořením 57

Panika proto, že nejsme ryby 59

Panika v hloubce 60

Potápění s partnerem - nejlepší zbraň proti panice 62

63 Techniky nezbytné pro každého potápěče

Dýchání z jedné automatiky 64

Vylití masky 78

Cviky pro zvláštní krizové situace 88

Kontrolovaný výstup bez dýchacího přístroje 89

92 Potápění s ABC výstrojí

Dávkované dýchání místo hyperventilace 93

Potápění na určitou vzdálenost 94

Volné potápění do hloubky 96

97 Partnerství pod vodou

Člověk a technika 97

Potápěčské týmy 98

Potápění s nováčky 100

102 Hloubka

Jak hluboko se může člověk potápět? 104

Jen pro pokročilé 105

106 Zvláštní podmínky pro potápění

Potápění v noci 106

Potápění do jeskyň a vraků 108

Potápění v proudu 111

Potápění pod led 119

121 Výcvik: sladká voda proti mořské

Přednosti výcviku v bazénu a v jezeře 121

Nevýhody výcviku v bazénu a v jezeře 122

Přednosti výcviku v moři 123

Nevýhody výcviku v moři 124

Technika přirozeného dýchání ve sladké vodě 125

126 Živočichové pod vodou

- Žraloci 126
- Murény 127
- Jedovaté ryby 127
- Rejnoci 128
- Ostenci 129
- Pasivní nebezpeční 129

130 Několik připomínek pro instruktory

- Jak učit přirozenému dýchání 131
- Přednosti přirozené dýchací techniky 133
- Je možné učit přirozenému dýchání v komerčním výcvikovém středisku? 134

136 Dodatek

- Boyle-Mariottův zákon 136
- Poranění tlakem 138
- Dekompresní nemoc 141
- Mezinárodní signály rukama 143