

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 potápnět? 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