

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 Vyrovňávání tlaku
Pravidla pro vyrovňávání tlaku v uších 27
Co dělat, když to hned nefunguje 27
Problémy s vyrovňáváním tlaku při výstupu 28
Poškození ušního bubínku 29
Vyrovňávání 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