

OBSAH

| | |
|--|----|
| 1. ZÁKLADNÍ POTÁPĚČSKÁ VÝSTROJ | 5 |
| 1.1. Účel a funkce potápěčské masky, ploutví, dýchací trubice, bóje a nože – konstrukce a rozdíly mezi základními typy, vhodnost použití, příprava k použití, údržba..... | 5 |
| 1.2. Další možná výstroj pro potápění, stručný přehled (izolační oblek, zátěžový opasek.) | 8 |
| 2. ZÁKLADNÍ VZTAHY OBJEM-TLAK | 10 |
| 2.1. Atmosferický, hydrostatický, celkový tlak, přetlak, podtlak, vysvětlení pojmů | 10 |
| 2.2. Působení tlaku na plyny a kapaliny, Pascalův zákon, Archimédův zákon, Boyle – Mariotteův zákon, jednoduché vysvětlení..... | 12 |
| 2.3. Vliv tlaku na lidský organismus, tělesné dutiny a přidavné dutiny, změny vlivem tlaku..... | 13 |
| 3. ZÁKLADY FYZIOLOGIE | 16 |
| 3.1. Základní životní funkce, dýchání, krevní oběh, základní popis | 16 |
| 4. NEBEZPEČÍ, PREVENCE, ZÁCHRANA, OŽIVOVÁNÍ | 20 |
| 4.1. Zásady bezpečného potápění, systém dvojic, příprava na potápění, kontrola výstroje | 20 |
| 4.2. Příznaky fyziologických potíží (vyčerpání, podchlazení, ztráta vědomí po hyperventilaci, utonutí, barotrauma z podtlaku) při potápění na nádech, první pomoc | 21 |
| 4.3. Dopomoc unavenému plavci, použití záchranných prostředků | 21 |
| 4.4. Resuscitace, dýchání z úst do úst | 22 |
| 5. SEZNÁMENÍ SE ZÁKLADNÍ POTÁPĚČSKOU VÝSTROJÍ | 24 |
| 5.1. Technika plavání plaveckého způsobu kraul | 24 |
| 5.2. Potápěčská maska, příprava k použití, přizpůsobení, vyrovnávání tlaku, metodika nácviku | 25 |
| 5.3. Ploutve, obouvání, přizpůsobení, technika plavání s ploutvemi, metodika nácviku | 25 |
| 5.4. Dýchací trubice, klidové dýchání, dýchání při plavání na hladině se základní výstrojí | 27 |
| 5.5. Dopomoc unavenému plavci | 27 |
| 6. POUŽITÍ ZÁKLADNÍ POTÁPĚČSKÉ VÝSTROJE | 28 |
| 6.1. Plavání se základní výstrojí na hladině, šlapání vody, | 28 |
| 6.2. Vyfoukávání dýchací trubice, vylévání potápěčské masky, | 29 |
| 6.3. Vstup do vody (skoky, skluzy, pády) za různých podmínek (břeh, okraj bazénu, loď) se základní výstrojí | 29 |
| 6.4. Zanoření po nohou, kachní ponor, správný postup při vynoření | 30 |
| 7. ZDOKONALENÍ ČINNOSTI SE ZÁKLADNÍ POTÁPĚČSKOU VÝSTROJÍ | 33 |
| 7.1. Plavání se základní výstrojí na hladině a pod vodou, zanořování, vynořování | 33 |
| 7.2. Zanořování do malých hloubek, vyrovnávání tlaku v potápěčské masce a středoušní dutině | 33 |
| 7.3. Vylévání masky pod vodou, nasazování potápěčské masky pod vodou | 33 |
| 7.4. Orientace při plavání pod vodou | 33 |
| 7.5. Lovení pod vodou | 33 |
| 8. ZÁCHRANA | 34 |
| 8.1. Sebezáchraná technika pro udržení na hladině (použití bóje, záchranné vesty, odhození zátěžového opasku) | 34 |
| 8.2. Dopomoc unavenému plavci, zdokonalování | 34 |
| 9. ZÁVĚR | 35 |
| 10. LITERATURA | 36 |