

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>5</b>
<b>Kapitola 1</b>	
<b>Tak tohle je šnorchlování</b>	<b>8</b>
S dobrou výstrojí jde potápění lépe .....	12
Volné potápění? Šnorchlování? Apnoe? .....	12
Pryč z každodenní všednosti, hurá do vody .....	14
Ach, ta kondice! .....	16
<b>Kapitola 2</b>	
<b>Se správnou výstrojí jde všechno lépe</b>	<b>18</b>
Potápěčská maska .....	20
Šnorchl .....	24
Ploutve .....	29
Základní výstroj slouží jak k bezpečnosti tak i k pohodlí .....	31
Tipy na údržbu – dlouhá spokojenost .....	40
<b>Kapitola 3</b>	
<b>Výsledkem správného tréninku je správné šnorchlování</b>	<b>42</b>
Na výstroj si zvykejte pomalu a bez stresu .....	44
Správná technika šetří síly .....	44
Teď naostro: začíná trénink .....	49
Pro začátek se nezapomeňte zahřát .....	49
Základní vlastnosti našeho těla .....	52
Cviky k posílení síly .....	53
Cviky na vytrvalost .....	53
Cviky na rychlost .....	53
Cvičení na motoriku .....	53
Cviky na pružnost .....	54
Pozor na sportovní fyziologii .....	55
Prozkoušený šnorchlař .....	56
<b>Kapitola 4</b>	
<b>Trocha fyziky pro potápěče</b>	<b>58</b>
Dovolte nám, abychom vám představili pány Boyla a Mariotta... ..	61
...a proč nám potápěčům dávají tak zabrat .....	62
Ještě něco o vzlaku .....	65
Zrak a sluch pod vodou .....	67

<b>Kapitola 5</b>	
<b>Abyste nemuseli volat doktora</b>	<b>72</b>
Dýchání .....	74
Příjem kyslíku .....	75
Hyperventilace, zadržování dechu, black out .....	76
Bezvědomí .....	77
Kolaps plic .....	78
Experimenty se šnorchlem .....	79
Potápěčský reflex .....	81
Dehydratace/křeče .....	83
Rady ohledně bezpečnosti .....	84
<b>Kapitola 6</b>	<b>92</b>
<b>Počasí, vítr a vlny</b>	<b>94</b>
Velký vliv větru .....	94
Fenomén vln .....	96
Od odlivu k přílivu .....	98
Šnorchlování v proudech .....	99
<b>Kapitola 7</b>	<b>102</b>
<b>Bezpečnostní pokyny a tipy</b>	<b>102</b>
<b>Kapitola 8</b>	
<b>Malá lekce hydrologie</b>	<b>114</b>
Životní prostředí ve Středozezemním moři .....	123
Sen každého: tropický útes .....	125
Typy útesů .....	126
<b>Kapitola 9</b>	
<b>Copak to tu plave?</b>	<b>130</b>
Malý průvodce biologií pro potápěče a šnorchlaře .....	132
Mnoho druhů, jeden systém .....	133
<b>Kapitola 10</b>	
<b>Všechno kolem šnorchlování</b>	<b>148</b>
Filmování a fotografování .....	150
Divers do it deeper .....	151
Šnorchlování s dětmi .....	153
Co kde můžeme vidět? Cesta kolem světa .....	155
<b>Jmenný rejstřík</b>	<b>158</b>