

OBSAH

ÚVOD	/7
I. POTÁPĚNÍ SE ZÁKLADNÍ VYSTROJÍ	/9
Všem, kteří mají chuť začít	/9
Na začátku trochu fyziky	/9
Hydrostatický tlak	/10
O lidském organismu	/13
Dýchání	/13
Tělní dutiny	/15
Vliv chladu na lidský organismus	/17
Základní potápěčská výstroj	/17
Potápěčská maska	/17
Dýchací trubice	/20
Ploutve	/22
Záchrana tonoucích	/24
Oživování tonoucích	/27
Základní výcvik ve vodě	/28
Výstroj a pomůcky potápěče	/31
Izolační obleky	/31
Opasek se zátěží	/32
Nůž, kompas, hloubkoměr, hodinky, vodotěsná svítilna	/35
Signální bóje	/37
Potápění v noci	/39
Nerovnováha může přivodit smrt	/39
II. POTÁPĚNÍ SE VZDUCHOVÝM DÝCHACÍM PŘÍSTROJEM	/41
Potápěčské dýchací přístroje	/41
Potápěčský přístroj s otevřeným okruhem	/43
Základní výpočty	/49
Přibližný výpočet spotřeby vzduchu	/49
Dílčí tlak plynů	/51
Základní fyzikální zákony a vzorce	/52
Slovo lékaře	/53
Vodní prostředí, jeho zvláštnosti a nebezpečí	/53
Výživa a zvláštnosti stravování potápěčů	/55
Nemoci potápěčů	/58

Metodika výcviku s přístrojem	/66
Než začneme s výcvikem	/66
Výcvik v bazénu	/66
Výcvik ve volné vodě	/69
Potápění v zimě	/70
Potápěčské doplňky	/71
Lano a signalizace lanem	/71
Potápěčské signály	/72
Kontrolní tlakoměr	/74
Přepouštěcí hadice	/75
Plnění tlakových lahví vysokotlakým kompresorem	/81
Plovoucí kompresor	/82
Hadicový potápěčský přístroj	/82
Výpis z dekompresních tabulek	/82
Používání dekompresních tabulek při potápění se vzduchovým přístrojem	/88
Měřicí panely potápěčů	/88
Příčiny nejčastějších nehod a úrazů při potápění	/90
Nebezpečí při potápění v moři	/91
Desatero základních zásad bezpečného potápění	/93
III. BEZPEČNOSTNÍ SMĚRNICE	/94
IV. VÝCVIKOVÉ SMĚRNICE	/98
Závěrečné slovo autora	110
Doporučená a použitá literatura	/111