

▶ Úvod .....	7
▶ Sportovní potápění .....	9
Působení vodního prostředí na lidský organismus .....	9
Vidění pod vodou .....	9
Slyšení pod vodou .....	12
Termoregulace .....	13
Potápěčská výstroj .....	17
Maska .....	17
Dýchací trubice .....	19
Ploutve .....	20
Izolační obleky .....	22
Zátěžový opasek .....	27
Dýchací přístroj .....	27
Kompenzátor vztlaku .....	33
Přístroje zobrazující důležité údaje o ponoru .....	35
Ostatní potápěčská výstroj .....	36
Potápěčský výcvik .....	38
O organizacích a systémech výcviku .....	41
Bezpečné potápění .....	44
Nejčastější potápěčské nehody a nemoci .....	51
Vyčerpání .....	51
Tonutí .....	52
Podchlazení .....	52
Nedostatek kyslíku .....	53
Otrava oxidem uhličitým (CO <sub>2</sub> ) .....	54
Otrava oxidem uhelnatým (CO) .....	55
Barotraumata .....	55
Křeč hrtanu .....	58
Dekompresní (kesonová) nemoc .....	59
Potápěčské lokality .....	61
▶ Plavání s ploutvemi a rychlostní potápění .....	64
Historie a současnost .....	64
Charakteristika .....	65

▶ Distanční plavání s ploutvemi . . . . .	69
Charakteristika . . . . .	69
Historie a současnost . . . . .	74
▶ Orientační potápění . . . . .	76
Historie . . . . .	76
Charakteristika . . . . .	77
Výstroj . . . . .	79
Disciplíny . . . . .	83
▶ Freediving – volné potápění . . . . .	89
Charakteristika . . . . .	89
Výstroj . . . . .	89
Disciplíny . . . . .	90
▶ Spearfishing – sportovní lov ryb harpunou na nádech . . . . .	92
Historie . . . . .	93
Charakteristika lovu ryb u nás . . . . .	93
Charakteristika lovu ryb v mořích . . . . .	93
Výstroj . . . . .	94
Průběh závodu . . . . .	94
Trénink . . . . .	95
Technika lovu . . . . .	95
▶ Podvodní ragby . . . . .	96
Historie . . . . .	96
Charakteristika . . . . .	96
▶ Použitá a doporučená literatura . . . . .	98