



FREE DIVING



VOLNOST A KRÁSA PODMOŘSKÉHO SVĚTA

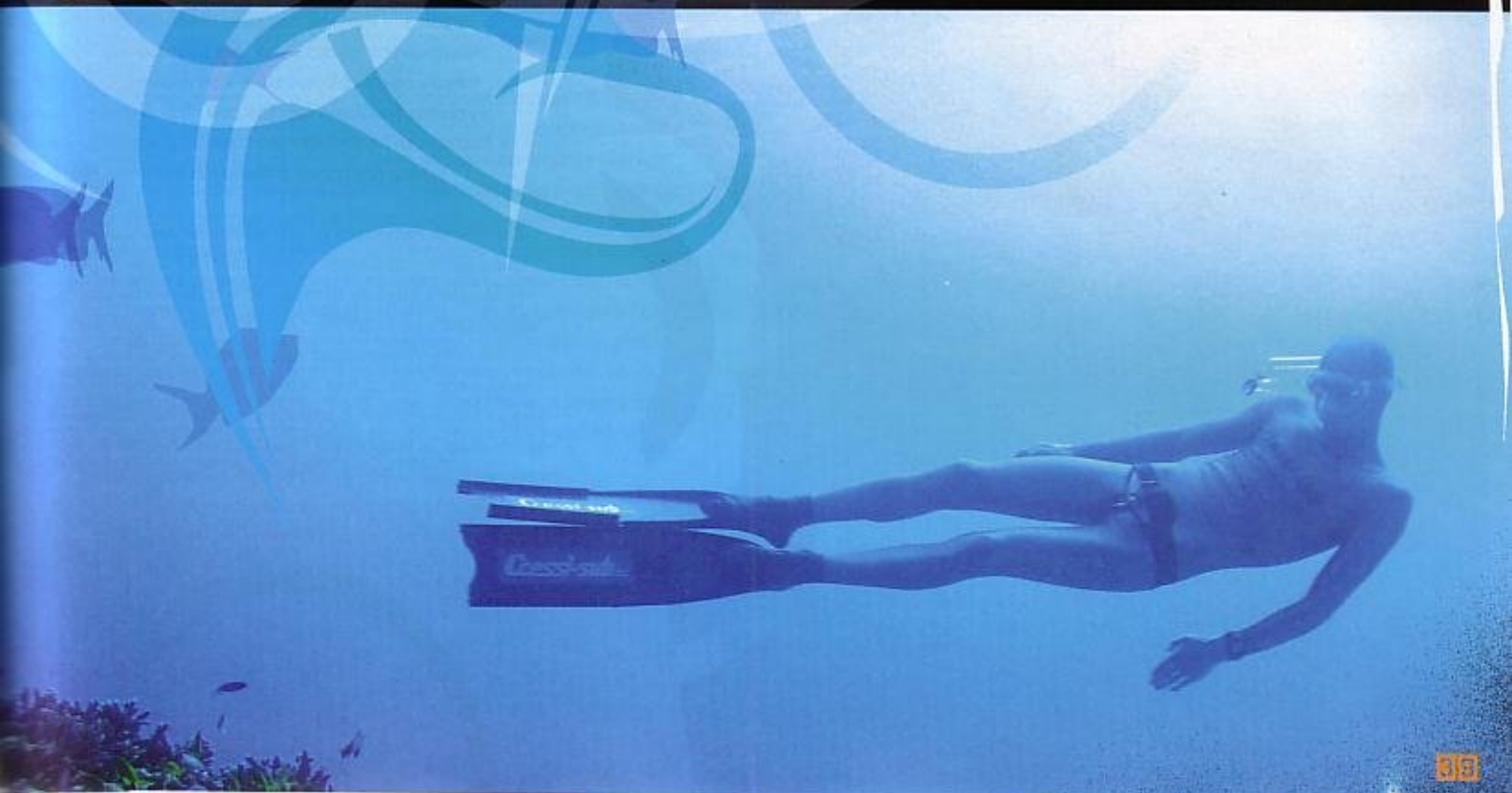
„Jde hlavně o to přesvědčit organismus, že fakt, že nedýcháte, vlastně nic neznamena.“

Měli jste někdy chuť skočit do moře a plavat společně s rybami, aniž byste po třiceti sekundách museli kvůli nedostatku kyslíku z vody?

Snilí jste někdy o tom, jak vypnout a relaxovat takovým způsobem, že byste se stali jakousi součástí vodního světa?

Odvětví, které vám tyto zážitky může poskytnout, se nazývá FREEDIVING, neboli volné potápění.

Pro laika na první pohled možná nelogická záležitost však skýtá netušenou škálu možností vyžití doslova pro každého z nás.





Přirozené potápění bez dýchacího přístroje na zádech se zrodilo v přímořských zemích, jakými jsou například Itálie nebo Francie. Boom freedivingu nedávno dorazil i k nám do střední Evropy. Zpočátku byl brán jako bláznivina pro několik vyvolených jedinců, kteří jsou obdařeni zvláštními schopnostmi zadržování dechu. Průlomem ve vývoji tohoto druhu potápění se stal filmový snímek *Magická hlubina* z roku 1989, který vlastně pojednává o freediverských legendách Jacquesu Mayolovi a Enzu Malorkovi. „Bez toho filmu by se freediving asi nikdy nevyvinul do takové formy jako dnes,“ uznává jediný český tvůrce dokumentů z této branže Miroslav Hrdý. Devadesátá léta se z pohledu freediverů nesla v duchu soubor dvou nesmrtelných jmen. Ital Umberto Pulizzari a Kubánci Francisco Ferreras přezdívaný Pipín se neustále předháněli ve zdolávání hloubkových rekordů. Jak léta postupovala, začalo se freedivingem zabývat stále více nadšenců. Pokrok ve výzkumu fyziologie člověka pak neskutečně napomohl k poznatkům nezbytným pro freediving a stal se úrodnou půdou pro rozvoj potřebných tréninkových metod.

Základním kamenem je, aby se člověk naučil znát své tělo. „Jsme prapůvodem vodní savci a máme potápěčský reRex, který když se aktivuje, vám nedovolí se utopit - po určitou dobu samozřejmě. Jsou to reRexy, které jsme několik miliónů let nepoužívali, ale stále je máme od přírody zakódované,“ prozrazuje jedno z tajemství freedivingu přední český zástupce v této disciplíně Daniel Exner. Pokračuje tím, že stačí šestidenní kurz a schopnost vydržet po jednom nadechnutí pod vodou tři až pět minut v sobě nalezne opravdu úplně každý. Zpočátku je sice nutné překonat soubor s vlastní psychikou, ale po zdárném překročení tohoto bloku se každému zájemci najednou otevírají nové obzory. „Jde hlavně

o to přesvědčit organismus, že fakt, že nedýcháte, vlastně nic neznamena. Všichni cítí to nutkání chtít se hned nadechnout, jenže pak se najednou dostaví stav, který si každý nádherně užívá," říká Exner. Podle svých slov dokáže setrvat přes 3 minuty v hloubce pětadvaceti metrů, aniž by u toho jakkoliv trpěl.

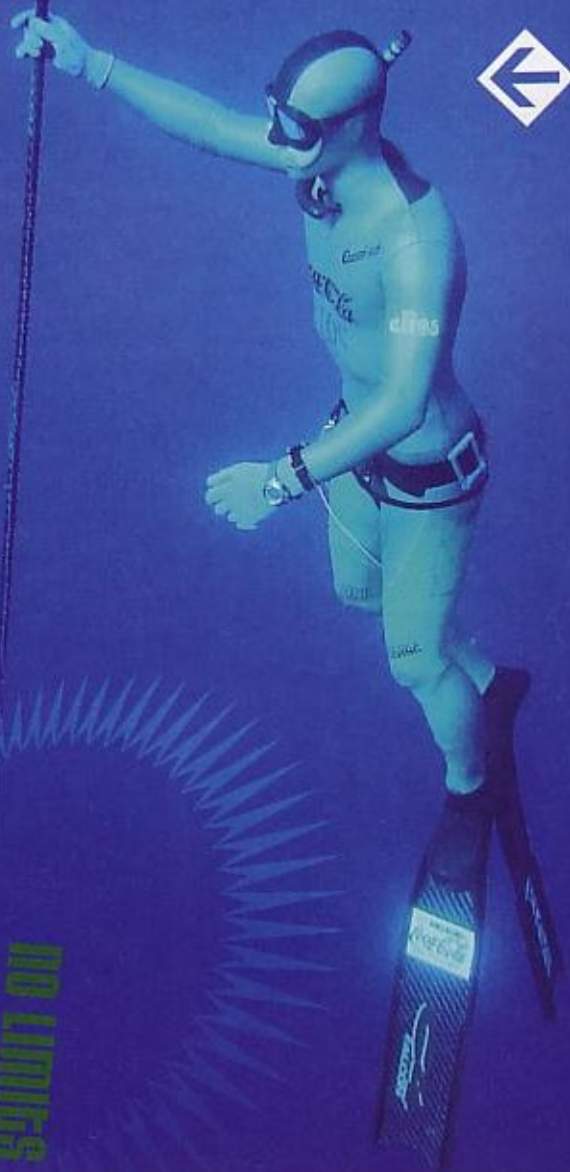
Že se český freediving ve světě rozhodně neztrácí, dokazuje příklad Martina Štěpánka, který si za loňský rok vysloužil mezinárodní ocenění za nejlepšího světového freedivera!! Především díky dvěma rekordům v hloubkových disciplínách. Ten nejčerstvější je ze září 2004, kdy u řeckého ostrova Spetses v disciplíně Konstantní zátěž (vysvětleno později) dosáhl hloubky 103 metrů. V červnu potom zvítězil v nejprestižnějším závodě Freediver Classic Open na Kypru. A nakonec vytvořil v březnu rekord o hodnotě 102 metrů v disciplíně free immersion (viz opět níže). Jeho rekordní zápisy zatím nedokázal nikdo změnit.

No Limits

Dvě základní disciplíny freedivingu jsou hloubková a bazénová. Do hloubkových patří především konstantní váha, při které se závodník dostává do hloubky i nazpět pouze vlastními silami pomocí ploutví.

Také tam patří free immersion, při kterém se freediver přitahuje po laně, dolu i nahoru. Poslední a nejnovější hloubkovou disciplínou je disciplína vlastními silami – konstantní váha bez ploutví, při které se plave do hloubky prsou technikou. Takovou podskupinou hloubkových disciplín je takzvaná variabilní váha a no limits. V prvním případě se freediver dostane do hloubky pomocí „sledu“ = jakéhosi zatíženého výtahu, a zpět k hladině se dostává vlastními silami ručkováním a pomocí ploutví. Při no limits se sestupuje opět na „sledu“ a nahoru se vrací pomocí tažného balónu. Tyto spíše exhibiční styly potápění ovšem nejsou mezi samotnými freedivery příliš uznávány, protože neodráží jejich skutečné schopnosti a jsou finančně velmi nákladné. Navíc jsou pro svou extrémnost a nepřírozenost dost nebezpečné, a to paradoxně ani ne tak pro freedivery, ale především pro jistící přístrojové potápěče. Byly už dokonce zaznamenány i smrtelné případy.

Takzvané bazénové disciplíny, v nichž probíhají soutěže Světového poháru a mistrovské závody, mají tyto části: statická apnoe - je klasikou, kdy se měří doba, po kterou je závodník v klidu pod vodou.



dnes činí neskutečných 8 minut a 58 vteřin.

V dynamické apnoi, která se provádí s ploutvemi nebo bez nich, se měří vzdálenost, kterou freediver urazí na jeden nádech. Každému pokusu předchází pečlivá příprava trvající 20 až 40 minut. Mylné jsou tedy ty představy, že by někdo skočil do bazénu a začal se hned „topit“. Na závodech mistrovství světa se objevuje až 160 účastníků. U nás se tomuto sportu závodně věnuje 40 stálých nadšenců, další jej mají jako svoje hobby.

Scuba diving

Pokud stále čtete jakoby s nedůvěrou a jste třeba zastáncem klasického (přístrojového) potápění, následující řádky vám přinesou srovnání obou odvětví s řadou (možná) překvapivých závěrů. Pokud byste chtěli za scuba (tedy přístrojovým) potápěním někam vycestovat, narazíte na první problémy už na letišti, pomineme-li tedy značný problém finanční dostupnosti. Jelikož celá výstroj váží dobrých 18 kilo, nezbyvá vám už moc prostoru na osobní věci, abyste se vešli na povolených dvaadvacet. „Pokud pak třeba hodláte pozorovat ryby a jinou faunu, nemáte to tak snadné, protože bublinkami je rušíte a děláte vlastně velký zvukový binec,“ přidává další důvod Miroslav Hrdý. Nehledě na to, že je v některých zemích scuba diving zakázán. Od charakteristického rysu přístrojových potápěčů vzniklo pojmenování, jímž freediveři častují kolegy se stlačeným vzduchem – říkají jim „bublinkáři“. „Bublinkáři“ mají další nevýhodu v tom, že si nemohou kdykoliv a kdekoliv skočit do vody, navíc se nesmí na vodní toulky nikdy vydat sami. Také jsou jasně limitováni dobou, po kterou jim vydrží

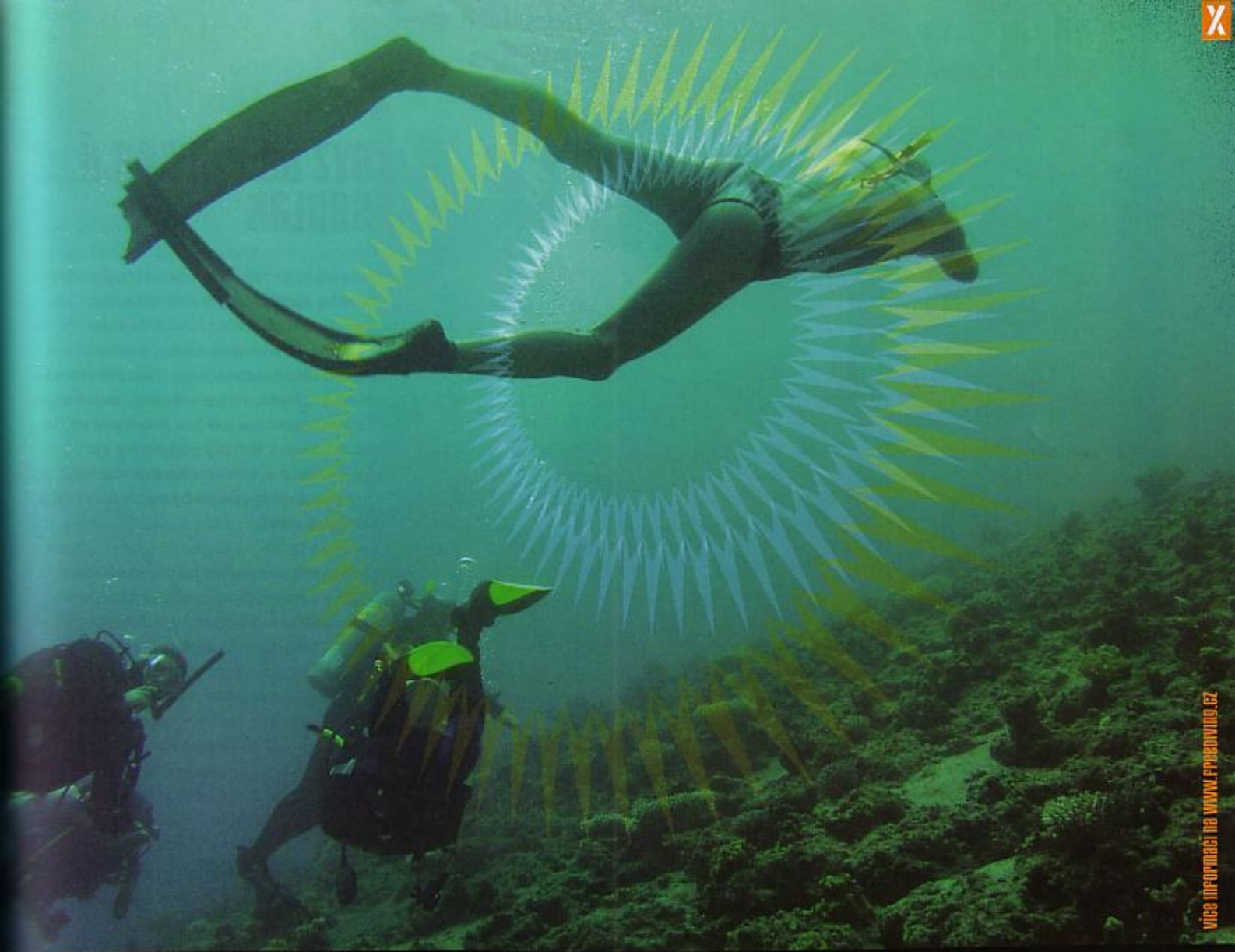
stlačený vzduch „na zádech“ a i kdyby se stavěli na hlavu, musí nad hladinu. „Ono se řekne, že freediver může být pod vodou pár minut, jenže při třech minutách zanořování a vynořování do hloubky nějakých pětadvaceti metrů může být ve vodě až tři hodiny. Takže co se týče kontaktu s vodním živlem, je na tom nádechový potápěč o řády lépe než normální. Samozřejmě, že profil ponoru je pořád nahoru a dolů, ale ta výhoda tu prostě je,“ dodává Hrdý. V očích veřejnosti se potápění na jeden nádech jeví jako extrémní a nebezpečný sport. Pokud však od zasvěcených získáte potřebné informace, zjistíte, že jde o mýtus a předsudek. Věřte nebo ne, freediving je spíše opakem extrémních a adrenalinových sportů. „Jeho základem je naprostá relaxace a vyrovnanost, kde každý rušivý moment boří tolik potřebnou koncentraci. Musíte se uvést do stavu, kdy vám čas ubíhá úplně jinak, vnímáte jinak a zkrátka se cítíte jako ve stavu beztlíže,“ říká Daniel Exner. Pokud se při freedivingu někdy stalo něco životu nebezpečného, šlo vždy o doprovodné potápěče. Při rychlém vynoření jim totiž často hrozí ucpání cév nebo roztrhnutí plic.

Pocity, které vám může přirozené potápění přinést, je schopný popsat jen někdo kompetentní, kdo už je zažil. „Je to jako když vás někdo přepne do jiného módu. Cítím se být součástí toho světa kolem mě, prostě tam patřím a vnímám jen tu krásu, nic víc. Je to naprostá volnost, okolo modrý prostor, rybičky, pohodička,“ říká Dan Exner.

Kam za freedivingem

„Freediving získává na oblibě, protože lidé poznávají, že se vůbec nejedná o nebezpečný sport, ale o příjemný aktivní odpočinek.“ Tato Exnerova věta zní téměř jako reklama na volné potápění. Pokud byste měli chuť se přesvědčit, že i vy můžete bez obav několik minut plavat pod hladinou, máte jedinečnou možnost freediving vyzkoušet. V květnu se uskuteční kurz na nové potápěčské lodi v Rudém moři, kterého se zúčastní i Martin Štěpánek. Na lodi si přijdou na své i přístrojoví potápěči, protože je vybavena profesionální plnící, dvěma čluny a vůbec vším, co je k potápění třeba. Navíc krásné místa jižního Egypta, kde potkáváte delfíny, karety a další mořské tvory, se k potápění všeho druhu přímo nabízejí. Osoby nejpovolanější vás zavede do tajů potápění na jeden nádech a Xstream vás bude o všem informovat.





VÍCE INFORMACÍ NA WWW.PPEBOVING.CZ

