

Bez dechu DO HLUBIN

Příznivci potápění bez kyslíkových přístrojů mají jasno. Není nad to **zadržet na pár minut dech**, ponořit se do hloubky a poddat se omamnému stavu na samé hranici vědomí, který přirovnávají k „prenatálním“ zážitkům při holotropním dýchání. Problém je, kromě rizika, že se nevyonoří živí, v tom, co to udělá s jejich mozkiem.

Freediving není jen sport, ale tak trochu jiný



Potápění v korálových zahradách ostrova Gubal v Rudém moři





Není hezčí pocit, než když se po pěti minutách bez dechu poprvé nadechnete a cítíte, jak vám první tři úder srdce ženou okysličenou krev až ke konečkům prstů u nohou," říká freediverka Šárka Sezimová a oči jí při tom jen září. „Díváte se na svět úplně novými očima, jako byste se znovu narodili," nemůže si svou zálibu vynachválit. Šárku zkrátka baví nedýchat. Zadržuje dech doma na posteli, při běhání a dokonce i v práci. Freediving je sportem, který se poslední dobou stává populárním i u nás. A ne bezdůvodně. Světovým rekordmanem je totiž i Čech Martin Štěpánek, který se na Kajmanských ostrovech dokázal potopit do hloubky 108 metrů. Stačilo mu k tomu tři a půl minuty. Bez kyslíku.

Delfíní reflex

Freediving klade extrémní požadavky na tělo i mysl. Na souši působí na člověka tlak jedné atmosféry, v hloubce deseti metrů je to už dvojnásobek. Každá další atmosféra přitom zmenšuje objem plic na polovinu. Plice průměrného člověka mají na hladině objem přibližně 4,7 litrů, v 10 metrech tedy asi jen 2,35 l a ve 20 metrech už jen něco přes litr. Od hloubky kolem 30 metrů se plice naplní krevní plazmou, aby se nepropadl hrudník. Je to fascinující relikv dávnoho života našich vzdálených předků pod mořskou hladinou. Podobnými vlastnostmi disponují kytovci a podvodní savci. Z hlediska kyslíkových úložišť na tom sice člověk není tak dobře jako delfini, kteří 80 procent zásob kyslíku uschovávají do svalstva, přesto i naše akvatická výbava zůstává velice slušná. A není k dispozici pouze výjimečně obdařeným jedincům, jak se spousta lidí mylně domnívá. Reflex, jemuž se říká akvatický či delfíní, umožňuje ponor do třicetimetrové hloubky a zadržení dechu přes tři minuty takřka každému již po dvou-týdenním tréninku.

Dalším zajímavým úkazem je zpomalení srdeční činnosti zhruba na polovinu hodnoty normální tepové frekvence. Těm nejlepším freediverům ve velkých hloubkách srdce tepe jen 7 až 10 úderů za minutu. Pokusy ukázaly, že pokud si namočíte partie kolem nosu a předloktí, vaše tepová frekvence se okamžitě sníží o 9 %. To by přesto nestačilo, abychom se bez újmy mohli ponořit se zadrženým dechem. Metabolismus všech suchozemských živočichů stojí a padá s kyslíkem, proto musí být pod vodou jeho distribuce náležitě zajištěna, obzvláště pak těm orgánům, které jsou citlivé na výkyvy jeho množství. A těch má člověk překvapivě málo, konkrétně dva. Během ponoru se okysličená krev stáhne z periférií, ze svalstva, z kůže, z některých orgánů a veškerý kyslík míří k srdci a mozku.

Extrémní relax

V útrokách brněnského lužáneckého bazénu se rozdýchávají a protahují si hrudník napolo spící závodníci. Takto paradoxně začíná mistrovství České republiky ve freedivingu.

Závodníci se tváří uvolněně, na uších mají sluchátka, z nichž se line relaxační hudba a šplouchání. Na přípravu k první disciplíně, zvané static, mají 45 minut. Ztrácejí přehled o dění kolem sebe, rozplývají se v klidovém stavu. „Některý teď ani nevěděj, jak se jmenujou," říká Pavel Matuš, organizátor závodu a šéf brněnského freedivingového klubu Ocean Devils.



Pod hladinou se potápěč bez přístroje ocitá v jiné dimenzi

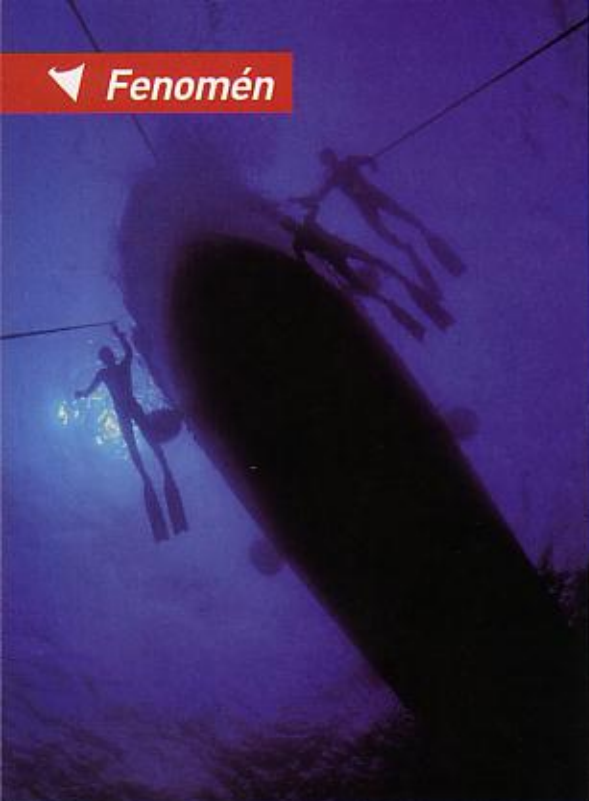
způsob bytí

Být či nebýt aneb na Floridě tváří v tvář kapustňákoví širokonosému



Nehybné závodníky ležící na hladině pak táhnou jejich „budy“ – partneři, kteří je jistí – do závodní zóny. Odpočítává se čas k nadechnutí, srocuji se kolegové a dva rozhodčí. Asistent zapíná kameru. Doktor Roman Malý, který dohlíží na bezpečnost závodníků při pokusech, o nutnosti audiovizuálního záznamu říká: „Občas dochází k retrogradní amnézii, závodníci si nepamatují, co se dělo, někteří jsou pak schopni se hádat, zda byl pokus platný či nikoliv.“

Deset vteřin před nadechnutím závodník začíná jakoby polykat vzduch; tato speciální technika může zvýšit objem plic až o 20 %. Nejlepší dosahují časů přes šest minut. Ke světové špičce mají ovšem daleko, Tom Sietas z Německa pokořil, ač zatím neoficiálně, bájnou desetiminutovou hranici.



Freediving je synonymem absolutní svobody

Setkání Martina Štěpánka se žralokem oceánským dlouhoploutvým – jedním ze čtyř nejnebezpečnějších

O čem tak může přemýšlet člověk, který více než pět minut nedýchá? „Vtip je v tom, nemyslet na nic. Nechat svoji mysl volně plynout jako při meditaci. Je to podobné stavu těsně před spaním,“ říká jeden z nejlepších freediverů na světě Martin Štěpánek.

Na hranici vědomí

Ke konci pokusu napětí vrcholí. Závodník začíná bublat a chytá se okraje bazénu. Obličej má ponořený pouze po okraj. Jde o sekundy. Rozhodčí se naklání k závodníkovi, který prudce vynoří hlavu a začíná vydychávat. Podle pravidel má 15 vteřin na to, aby pohlédl na rozhodčího a řekl: „I’m OK,“ či pěkně po našem: „Jsem v pořádku.“ A věřte, že to dá po několika minutách bez dechu zabrat. Šťastně zmámené výrazy po vynoření

jsou znamením hypoxie. „Dochází k vylučování endorfinů, hormonů štěstí, kterými se organismus brání, a člověk zažívá euforické pocity,“ říká Roman Malý. Jeden ze závodníků Robert Mrózek ovšem má zkušenosti i s pocity o hodně nepříjemnějšími. „Připadal jsem si jako v jiné dimenzi, jakési nepřijemné skřeky mě vyháněly někam pryč.“

Druhou soutěžní disciplínou v bazénu je takzvaná dynamika neboli plavání bez dechu na dálku. Vítěz Petr Augusta uplaval bez dechu 132 metrů.

Mozek v ohrožení?

Freediving, jemuž se říká také apnea, je považován za jeden z nejnebezpečnějších sportů vůbec. Americký časopis Forbes uvádí jako nebezpečnější už jen skákání padákem z výš-

kových budov a extrémní lyžování po vysazení vrtulníkem na vrcholku hory; freediving za sebou nechává i jízdu na býku či jízdu z kopce vleže na skateboardu.

Černá aura tohoto sportu vyrostla z přesvědčení, že zadržení dechu na dobu několika minut vede k poškození mozku. To ale free potápěči popírají. Tvrdí, že jakmile kyslík dosáhne v těle kritické hranice – hypoxie, přepne mozek do nouzového režimu. Mozek raději vypne celé tělo, než aby se ochudil o kyslík, a dochází k extrémním stavům tzv. samby a black-outu, v nichž člověk upadá do bezvědomí. Samba jsou svalové křeče a záškuby, které jsou posledním varováním, black-out už představuje opravdové riziko pro zdraví a život závodníka. „Poslouchám minuty a vyklidněný si pořád říkám: ještě chvíli, ještě chvíli. A najednou mám okno,“ popsal svůj stav freediver, jehož bezvládné tělo ve čtvrté minutě vytáhli kolegové na okraj bazénu.

Doktor Roman Malý to nevidí tak dramaticky: „Když potápěče postihne black-out, stačí sejmout masku, otřít tvář, fouknout na ni a tělo naskočí do normálu. Pokud ovšem bezvědomí přesáhne pět minut, je riziko poškození mozku skutečně velké.“ Brněnský lékař, který drží stráž při mistrovství republiky, přirovnává množství takto odumřelých neuronů k alkoholovému extempore.

Návrat do ticha

Za počátek dějin volného potápění je považován rok 1911, kdy se řecký rybář Yorgos Haggi Statti potopil do hloubky 60 metrů, aby uvolnil kotvu italské lodi. Ponor mu trval 7 minut. Po několika desítkách let se objevili Enzo Maiorca a Jacques Mayol, muži, kteří stáli u zrodu freedivingu jako sportovní

Disciplíny a rekordy

Statická apnea – klasická bazénová disciplína; jeden nádech – jeden čas
ženy: Natalia Molchanova – 7m 30 s
muži: Tom Sietas – 8 m 58 s

Dynamická apnea s ploutvemi:
ženy: Natalia Molchanova – 178 m
muži: Tom Sietas – 212 m

Bez ploutví:
ženy: Natalia Molchanova – 131 m
muži: Tom Sietas – 180 m

Konstantní váha – královská disciplína, při které musí závodník dosáhnout předem nahlášené hloubky bez ručkování po laně

S ploutvemi:
ženy: Natalia Molchanova – 86 m
muži: Martin Štěpánek – 108 m

Bez ploutví:
ženy: Natalia Molchanova – 55 m
muži: Martin Štěpánek – 80 m

Free Immersion – tzv. volný ponor, při němž se může ručkovat po laně
ženy: Natalia Molchanova – 78 m
muži: Martin Štěpánek – 106 m

Variabilní váha – potápěč používá k sestupu závaží (tzv. sled), nahoru se dostává pouze vlastními silami, nepatří mezi soutěžní disciplíny
ženy: Tanya Streeter – 122 m

muži: Martin Štěpánek – 136 m

No limit – atraktivní, leč nejnebezpečnější disciplína, při které jde pouze a jen o hloubku; pro pohyb dolů závodník používá sled, pro výstup balon nafouk-



nutý vzduchem; nesoutěžní disciplína
ženy: Tanya Streeter – 160 m
muži: Herbert Nitsch – 172 m



Potápěči obdivují karetu obrovskou u Mangrove Bay v jižní části Rudého moře

disciplíny. Jejich příběh zpracoval film Magická hlubina (The Big Blue). Krajní pocity freediverů se podobají tomu, co zažívá lidská mysl při holotropním dýchání, vzpomínky sahají až k prenatalnímu období. Někteří se pod vodou uklidní natolik, že se zabalí do

klubička jako v děložce. V moři je tento pocit umocněn tím, že v jejich bezprostřední blízkosti plují zvířátka a zvířata, která i je považují za podvodní živočichy. Freediveri často stanou tváří tvář delfinovi či plachtící mantě, vznášejí se několik desítek metrů pod vodou a z hloub-

Freediving v Česku

Čanis Cup v Ostravě

Cressi Cup v Hluboké nad Vltavou

www.freediving.cz – stránky české pobočky AIDA

www.freedive.info – stránky nejúspěšnějšího českého freedive týmu z Ostravy

www.freedive.cz – stránky brněnského týmu

www.deeperblue.net – nejobsáhlejší fórum o freedivingu: výbava, trénink

www.martinstepanek.com – osobní stránky světového rekordmana z Náchoda

ky kilometru pod sebou slyší zpěv keporkaků. V hlubině se zpomalí metabolismus, srdce sníží tepovou frekvenci a člověk pocítí, že už se třeba také nikdy nemusí nadechnout. „Já mám někdy trochu obavu, že kdyby ke mně připlul delfin jako ve filmu Magická hlubina a vybědl mě k definitivnímu odchodu do hlubiny, že bych šel,“ říká freediver Martin Zajac.

Jenomže freediving je o návratu. Dolů a zpět, do vlastního nitra a zase ven, vynořit se, nadechnout se, vidět vše jako poprvé, znovu a znovu se vynořovat z lůna. Stále se obnovovat. Slyšíte ten tlukot srdce?

TEXT: MARIO KUBAŠ, FOTO: JAN HÁJEK