

Domeček z karet: Nechybí vám některé ze základních potápěčských dovedností?

Mít dobré základní potápěčské dovednosti je pro potápěče naprosto zásadní, aby se cítili pohodlně a ve vodě se bavili, a co je ještě důležitější, aby byli bezpeční pro sebe, ale i pro své potápěčské kolegy a podmořské prostředí. Všechny školicí agentury se snaží tyto dovednosti studentům v kurzech vysvětlit a vštěpovat jim je různými způsoby a v různé míře. Přesto je nutno otevřeně říci, že ve sportovní potápěčské komunitě jako celku existuje pro zlepšení těchto základních dovedností stále ještě značná rezerva. V tomto prvním článku uvádí Audrey Cudel, zkušená instruktorka technického a jeskynního potápění a zároveň specialista na fotografování pod vodou, svou novou pětidílnou sérii „House of Cards“ (Domeček z karet), která zkoumá tyto základní dovednosti a jejich význam při potápění. Pomáhala jí při tom i několik dalších uznávaných potápěčských odborníků a pedagogů z mezinárodní potápěčské komunity. Chybí vám některá ze základních dovedností? Zjistěte si to.

—

Redakční tým Alert Diver

Většina potíží při potápění je způsobena nedostatečnými základními dovednostmi. Těmto dovednostem se během úvodního výcviku pro rekreační potápění často nevěnuje dostatečná pozornost, vyžadovalo by to totiž, aby instruktor i studenti strávili hodně času a vynaložili velké úsilí vytvoření správného povědomí o jejich důležitosti, a také aby se tyto dovednosti procvičovaly skutečně důkladně. Studenti se často domnívají, že naučit se potápět je stejně rychlé a snadné jako skákat do vody a užívat si pocit splývání v „mokrém živlu“. Někteří potápěči se s těmito dovednostmi setkají znovu později, když se přihlásí na výcvik technického potápění a jsou nuceni odnaučit se špatným způsobům či návykům, přitom by se jim rozhodně vyplatilo, kdyby se správným způsobem (dovednostem) naučili od samého začátku. Jak říká známé přísloví: „Člověk nemůže běžet, dokud se nenaučí chodit.“

Zpočátku by se zvládnutí těchto základů mohlo jevit jako příliš tvrdá práce, odstrašující a vyžadující další finanční výdaje. Budování pevného základu od samého začátku však ve skutečnosti umožňuje potápěčům analyzovat, chápat a převzít odpovědnost za to, co se děje během každého ponoru a přitom získávat další solidní zkušenosti. Díky tomu mohou také lépe zvážit a stanovit své budoucí vzdělávací cíle. Výsledkem by měla být definice, co opravdu znamená „být dobrým potápěčem“, tj. být dobře připraven, mít situaci neustále pod kontrolou a být bezpečný pro sebe, pro svůj tým i pro prostředí, které hodlá prozkoumat.

Úkolem a cílem musí být důkladné zvládnutí každé základní dovednosti potřebné pro potápění. Pokud někdo není schopen snadno využívat jednu nebo více z těchto dovedností, „Domeček z karet“ se zhroutí, jenže v tomto případě, na rozdíl od certifikačních karet, není žádná z těchto karet pomyslného domečku vyrobena z plastu! Jak mají tedy potápěči budovat pevný základ i celou stavbu tohoto „Domečku z karet“? Ačkoli všechny dovednosti fungují a působí synergicky, existuje určité pořadí důležitosti pěti základních dovedností, které tvoří jakousi pyramidu, přičemž jedna dovednost spočívá na ostatních. Jedná se o tyto základní dovednosti:

- Dýchání a zvládnutí vyvážení vztlaku
- Směrování a držení těla (trim)
- Efektivní techniky pohonu
- Uvědomování si týmu a vlastní polohy

- Uvědomování si situace



Nutné je sice zvládnutí každé z těchto dovedností, ale nejdůležitější je jejich synchronizace, jen to je totiž cesta k bezpečnému potápění a vybudování pevného základu, na který se člověk může spolehnout, aby se mohl soustředit na další úkoly.

Zbavit se špatných návyků může být dost obtížné, zvláště pokud si člověk neuvědomuje, že jsou často skutečnou příčinou problémů. Někdy se jedná o nějaký nátlak nebo existující obavy o újmu vlastního ega, jindy jde o snahu získat co nejvíce certifikačních karet, i když ještě nejsou pořádně zvládnuté základní dovednosti, to vše ale znamená potenciální nebezpečí pro všechny zúčastněné. Jak již bylo zmíněno výše, základní dovednosti bývají během vlastního výcviku pro rekreační potápění často opomíjeny. Následná nehoda, kterou potápěči při ponorech pocítují, je pak často vede k přihlášení se do „speciálních kurzů“, které by jim měly pomoci existující nedostatky odstranit, přitom však měly být základní dovednosti vyřešeny jako součást jejich prvního potápěčského kurzu.

Říká se: *„Raději jednoduché a bezpečné než příliš složité až nesmyslné!“* Nejvyšší prioritou musí být bezpečnost. Nedosáhne se jí, když už není co přidat, ale když už nezbývá nic, co by se dalo odnést. Potápěči, kteří se věnují tomuto sportu náročnému na výbavu, mají často tendenci sbírat další a další „hračky“, tj. součásti vybavení, které by z nich udělaly lepší potápěče, a tento sklon někdy podporují i instruktoři, kteří chtějí prodat více výstroje. Volba osobního vybavení a jeho konfigurace by však měla být výsledkem osvojení základních principů, a nikoli naopak. Pouze tehdy lze plně využít více parametrů při plánování potápěčských akcí (druh plynu, navigace, plán výstupu atd.) tak, aby se připravily bezpečné a kontrolované ponory.

Je vyvážení vztlaku otázkou kontroly situace, nebo jen pohodlí? Je ovinutí těžkého, špatně padnoucího opasku kolem pasu potápěče dobrý nápad? Do jaké míry to může ohrozit bezpečnost potápěče? Opravdu záleží na orientaci a poloze těla potápěče a jak to souvisí s vyvážením vztlaku? Čím to je, že mnoho

potápěčů objeví vhodné techniky pohonu, jako např. zpětné nebo rotační kopy, až když se zajímají o technické potápění, i když jsou tyto techniky vhodné a velice účinné i při rekreačním potápění? Opravdu existují nějaké úžasné ploutve, které jsou o hodně lepší než všechny ostatní? Co vlastně tvoří skutečný potápěčský tým a proč skupina potápěčů ve vodě nemusí nutně tvořit tým? Proč díky zvládnutí vyvážení vztlaku, nasměrování a držení polohy těla a techniky pohonu každého jednotlivého potápěče pracuje tým lépe a bezpečněji? A konečně, je uvědomování si situace, co se týče počasí a mořských podmínek, opravdu tak důležité?

V této sérii nazvané „Domeček z karet“ se pokusíme odpovědět a vyřešit každou z těchto otázek zdravým rozumem, ilustracemi a zkušenostmi, namísto toho, abychom je považovali pouze za jakési akademické cvičení. Přitom podrobně prozkoumáme každou ze zmíněných pěti základních dovedností, probereme, čeho se vlastně týkají, jak vzájemně spolupracují a jak budou pro vaše potápění přínosem.

O autorce

[Audrey](#) se zabývá průzkumem jeskyní a je instruktorkou technického potápění. Specializuje se hlavně na výuku základů správného potápění s lahvemi po stranách těla a na nácvik jeskynního potápění v Evropě a v Mexiku.

Mezi potápěči je rovněž známá díky svým fotografiím z podvodního světa, na kterých zachycuje technické potápěče ve velkých hloubkách a v jeskyních. Její snímky zveřejňují časopisy jako Wetnotes, Octopus, Plongeur International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI, a také se objevují v publikacích DAN (Divers Alert Network).

Překladatel: [Klement Hartinger](#)