# Je volné potápění extrémním sportem?

S olympijskými a paralympijskými hrami v roce 2024 v plném proudu jsem zjistil, že v televizi sleduji rozmanité množství sportů, které se tam předvádějí a zcela bezproblémově provozují, a říkal jsem si: „Uvidím také někdy freediving (volné potápění) na své obrazovce?“ Vím, že většina potápěčské komunity by byla nadšená, kdyby byl náš krásný sport přidán na seznam olympijských her, ale proč se tak ještě nestalo?

Kromě toho, že freediving je stále docela nový a podfinancovaný sport, mnozí se obávají, že je prostě „příliš riskantní“, aby ho mohla sledovat široká veřejnost. I když je freediving bez dozoru pravděpodobně stejně riskantní činnost nebo i riskantnější než technické potápění, v soutěžním freedivingu došlo pouze k jednomu úmrtí. Přesto většina ne-freedivers považuje tento sport za extrémní, když slyší o neuvěřitelných hloubkách, kterých jsou někteří apneisté schopni. Ale je skutečně extrémnější než sporty jako lyžování, horolezectví nebo surfování? A všechny tyto sporty mají ve světoznámých soutěžích své místo.

Rádi bychom prozkoumali statistiky a různé názory na tuto záležitost a zabývali se s vámi touto otázkou trochu podrobněji, abychom se mohli jednou provždy rozhodnout… Je freediving extrémní sport?

*Alice Modolová přebírá olympijskou pochodeň. Foto kredit: Activimages/Poissonluneprofuntion*

## Co dělá sport „extrémním“?

Nejprve se podívejme na některé vlastnosti, které definují extrémní sport. Podle slovníku Oxford Advanced Learner’s Dictionary je extrémní sport: „Sport, který je vzrušující a často nebezpečný“. Konkrétně by to zahrnovalo:

**Vysoké riziko:** Extrémní sporty jsou ze své podstaty nebezpečné, často zahrnují vysoké rychlosti, velké výšky, vystavení silným živlům nebo složité manévry. Možnost vážného zranění nebo dokonce smrti je stálým faktorem, který vyžaduje výjimečnou soustředěnost a dobré zvládání nebezpečí.

**Posouvání fyzických hranic:** Extrémní sporty vyžadují, aby sportovci pracovali na vrcholu svých fyzických možností. Síla, vytrvalost, koordinace a výjimečná kondice jsou pro úspěch klíčové.

**Technická odbornost:** Zvládnutí extrémního sportu znamená více než jen fyzickou zdatnost. Nezbytné jsou specifické dovednosti a znalosti, které zahrnují speciální vybavení, porozumění podmínkám prostředí a používání složitých technik k minimalizaci rizika.

**Psychická odolnost:** Psychologické nároky extrémních sportů jsou rovněž důležité. Sportovci musí překonat strach, udržet klid, když se ocitnou pod tlakem a rychle se rozhodovat v situacích, kdy je v sázce opravdu hodně.

Na první pohled se zdá, že freediving všechno toto splňuje. Ale zamysleme se nad tím trochu hlouběji.

*Světový pohár ve freedivingu v Sharm El Sheikhu. Foto kredit: Alice Cattaneo*

## Proč je tak obtížné zařadit freediving mezi „extrémní“ činnosti?

Freediving: Způsob potápění pod vodou na jeden nádech představuje jedinečný případ ve světě extrémních sportů. Ve srovnání s jinými „vysokooktanovými“ aktivitami poháněnými adrenalinem může freediving působit zdánlivě klidným dojmem, něco jako meditativní tanec s podmořským světem. Přesto se pod klidným povrchem skrývá celá řada fyziologických požadavků a potenciálních nebezpečí, na která

musí být člověk připraven a zůstat v klidu, když jimi prochází. Ale lze sport, který si velmi zakládá na vyhýbání se přítomnosti adrenalinu, skutečně zařadit do kategorie „extrémního sportu“?

Viděli jsme, že „na papíře“ se u freedivingu zaškrtávají takové vlastnosti a schopnosti, které je opravňují k zařazení mezi extrémní činnosti. Pojďme se tedy nyní podívat na různé důvody, proč tomu tak nemusí být:

**Rozsah zkušeností:** Freediving zahrnuje širokou škálu aktivit. Zjistíte tedy, že soutěžní freedivers posouvají hranice hloubky a času, ale rekreační potápěči zkoumají podmořský svět v mělčích hloubkách v rámci limitů, které by většina lidí označila za „bezpečnější“.

**Zaměření na trénink a techniku:** Stejně jako u každého sportu je ve freedivingu nejdůležitější správný trénink a osvojené techniky. Se správnými instrukcemi a zaměřením na bezpečnost by se dalo tvrdit, že freediving může být přínosným a relativně nízkorizikovým zážitkem.

**Propojení mysli a těla:** Freediving může být meditativní praxí, která podporuje hluboké spojení mezi myslí a tělem. Soustředění potřebné ke zvládnutí zadržování dechu a plavby pod vodou může být zdrojem klidu a sebeobjevování a pravým opakem adrenalinu.

I když freediving nemusí zahrnovat vysoké rychlosti dosahované při base jumpingu (tj. skákání s padákem z pevných předmětů, např. z budov či z různých věží) nebo vzdušnou akrobacii létání ve wingsuitu, představuje velmi specifický a nepředvídatelný druh nebezpečí: Neustálý boj proti našim přirozeným limitům a nelítostné povaze podmořského prostředí.

*Foto kredit: Activimages/Poissonluneprofuntion*

## Statistiky a fakta

Pro pochopení rozsahu nebezpečí freedivingu a rizik spojených s jinými extrémními sporty by mohlo pomoci jejich srovnání s použitím statistických dat:

**Freediving:** I když údaje nejsou definitivní, studie naznačují, že případy úmrtí při volném potápění mohou být častější než při přístrojovém potápění, a to i přes potenciálně menší počet účastníků. DAN uvedl, že úmrtnost v letech 2006 až 2011 byla v průměru 59 freedivers každý rok. Hlavními rizikovými faktory jsou ztráta vědomí v malé hloubce v důsledku nedostatku kyslíku během ponoru a nekontrolované výstupy.

**Base jumping:** Tento extrémní sport, zahrnující skákání padákem z pevných předmětů, má nechvalnou pověst. Base jumping má výrazně vyšší úmrtnost než freediving, přičemž odhady naznačují pravděpodobnost úmrtí 1 ku 60.

**Parašutismus:** Navzdory svému přirozenému nebezpečí se parašutismus může pochlubit mnohem nižší úmrtností než freediving, kolem 15-20 případů na 100 000 seskoků, a to díky přísným bezpečnostním opatřením a pokrokům ve vybavení.

**Freeride lyžování/snowboarding:** Freeride lyžování/snowboarding (tj. styl snowboardingu nebo lyžování provozovaný na přírodním, neupraveném terénu): Tyto vysokorychlostní sjezdy v neupraveném terénu mohou vést k vážným zraněním, ale smrtelné úrazy jsou ve srovnání s freedivingem méně časté. Statistiky se často zaměřují spíše na závažnost zranění než na úmrtí.

**Box:** Mezi lety 1890 a 2011 zemřelo v důsledku zranění z ringu odhadem 1604 boxerů. To je v průměru 13 úmrtí ročně.

**Horolezectví:** Míra zranění je 4,2 na 1 000 hodin lezení, s celosvětovou úmrtností kolem 30 úmrtí za rok.

Důležité je však uvědomit si, že statistiky mohou poskytnout obecný obrázek, ale skutečné riziko v jakémkoli extrémním sportu se může lišit v závislosti na faktorech, jako jsou zkušenosti, vybavení a podmínky prostředí.

Proto je přesné změření rizika při freedivingu výzvou. Ve statistikách úmrtnosti existují mezery a to jsou také důvody, proč mohou zůstat rizika ne zcela zjistitelná, např.:

**Neznámá fakta:** Nehody vzniklé při freedivingu, zvláště ty nesmrtelné, často mizí do hlubin bez povšimnutí. Na rozdíl od týmových sportů může být freediving osamělou činností. Představte si potápěče, který sám zažije ztrátu vědomí v mělké vodě kvůli nedostatku kyslíku. Taková nehoda může zůstat neohlášena.

**Nejasné hranice mezi různými světy:** Shromažďování dat má někdy problémy s rozlišením mezi různými aktivitami v rámci samotného freedivingu (tj. rybolov oštěpem, podvodní fotografování, rekreační a soutěžní freediving) a nehodami při potápění. To činí takovou „vodu neprůhlednou“, takže je těžké izolovat specifická rizika spojená s freedivingem jako takovým.

**Zaměření na to, co je nápadné:** Pozornost médií se často zaměřuje na úmrtí během freedivingu při soutěžích. To by mohlo zastínit realitu rekreačního freedivingu, kde odpovědné postupy významně snižují riziko.

**Neúplná data:** Freediving postrádá jeden centralizovaný řídící orgán, který by pečlivě sledoval nehody po celém světě. Sběr dat může být rozptýlený nebo omezený na určité oblasti, což vytváří neúplný obrázek.

**Převaha zranění:** Statistiky zranění při freedivingu mohou být snadněji dostupné než statistiky úmrtnosti. Zranění nabízejí pohled na možná nebezpečí, ale nezachycují celé spektrum rizik, zejména riziko úmrtí.

*Světový pohár ve freedivingu v Sharm El Sheikhu. Foto kredit: Alice Cattaneo*

## Co si myslí ostatní?

Provedli jsme průzkum, abychom zjistili, co si o této záležitosti myslí ostatní. Z více než 100 odpovědí, které jsme obdrželi, bylo více než 60 účastníků zkušených v jiných „extrémních“ sportech (kromě freedivingu), jako jsou např. kitesurfing (surfování s tažným drakem), horolezectví, paragliding, surfování na velkých vlnách, parašutismus, highlining (provazochodectví mezi budovami, nad propastmi atp. bez záchranné sítě), jízda na horském kole a/nebo bojová umění. Zatímco 66 % účastníků byli trénovaní freedivers, jen několik bylo zdánlivě „nevycvičených“.

Průzkumem se zjistilo, že:

- 19,8 % respondentů věří, že freediving extrémním sportem není, 38,7 % uvedlo, že je, a 41,5 % nebylo rozhodnuto.
- Nicméně téměř 90 % by bez váhání doporučilo freediving příbuznému nebo příteli.
- Sport byl většinou definován jako „extrémní“ na základě vysokého rizika zranění a vzrušení z adrenalinu, včetně nekontrolovaných proměnných, jako je počasí a selhání vybavení. Nebezpečí úmrtí se bralo v potaz ze všeho nejméně.
- Více než 50 % respondentů se freedivingu věnuje pro vlastní celkovou pohodu, 20 % se chce potápět hluboko a 40 % chce trávit více času pod vodou.
- Na stupnici od jedné (nejméně nebezpečné) do pěti (nejnebezpečnější) téměř polovina účastníků ohodnotila freediving číslem tři (průměrně nebezpečné).

## Shrnutí

Vzhledem ke všemu, co jsme prozkoumali, se domníváme, že freediving nelze jednoznačně zařadit do kategorie extrémních sportů. Freediving zaujímá jedinečné postavení na škále rizik. Vnímání freedivingu jako extrémního sportu může do značné míry pramenit z nedostatku znalostí a z dramatických mediálních zpráv, přičemž soutěžní freediving a ztráta vědomí v mělké vodě skutečně představují určité nebezpečí. Přesto však může být rekreační freediving s řádným tréninkem mnohem bezpečnější než většina ostatních extrémních sportů.

Riziko při jakékoli činnosti nakonec závisí na přístupu, což zdůrazňuje důležitost bezpečnostních pravidel a odpovědné účasti. Důležité také je uvědomit si, freediving není jen sport. Je to také způsob života – cesta za poznáním, sebeobjevováním a hlubokým spojením s oceánem. Vyžaduje to hluboké pochopení svého těla a svých limitů. Učí nás cítit se pohodlně v neznámých situacích a důvěřovat svým instinktům. Ve správných rukou není freediving žádným extrémem.

---

**Zdroje:**


- https://www.ft.com/content/51b4821e-cc7d-4649-a583-77d45512dcd3
- https://www.wired.com/2015/02/logan-mock-bunting-freediving/
- https://e-surgery.com/the-deepest-breath-can-freediving-destroy-your-health/
- https://diventures.co/is-freediving-really-a-dangerous-sport/
- https://gitnux.org/most-dangerous-sports-statistics/
- https://apnealogy.com/freediving-death-rates-the-shocking-reality/
- https://gitnux.org/deepest-free-dive-records/#:~:text=in%20free%20diving.-,Freediving%20fatalities%20average%20about%20100%20divers%20per%20year%2C%20worldwide.,across%20the%20globe%20each%20year
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6200847/


---

**O autorkách**

Charly je spisovatelka, která pochází z Velké Británie, ale posledních sedm let žije v Dahabu v Egyptě. Tři roky učila potápění na Kypru, v Thajsku a Egyptě, než objevila svou lásku k freedivingu. Stále se potápí pro zábavu, ale v těchto dnech se stále více zaměřuje na zdokonalování se ve freedivingu. Když se nepotápí, je někde se svým  notebookem a píše o potápění.

Gen se vášnivě věnuje své kariéře v oblasti výuky dobrodružných sportů a sdílí své odborné znalosti po celém světě. Od tropických pláží po drsné hory žila po celém světě a zdokonalovala své dovednosti, aby se stala špičkovou instruktorkou freedivingu, kitesurfingu, horolezectví a jógy. Nejčastěji ji můžete najít někde venku při výuce v centru Dahabu v Egyptě. Kontaktovat ji můžete na gen.morris.travel

---

Překladatel: Klement Hartinger

---

*Fotografie na obálce: Alice Modolová s olympijskou pochodní. Foto kredit: Hélène Pedemonte.*