

Potápět se, nebo se nepotápět?

Všichni víme, že odolat vábení ponoru je těžké. Přesto, i když máte v kapse lékařskou prověrku, existují situace, kdy zůstat „na suchu“ je pravděpodobně lepší. Pojďme se podívat na několik důvodů, proč se raději nepotápět.

FYZICKÁ A DUŠEVNÍ POHODA

Zeptejte se sami sebe, jak se cítíte. Spali jste dobře a jste dobře odpočatí? Nebo jste měli s přáteli menší párty a jeden nebo dva drinky navíc? Jsem si jistý, že jsme všichni takovou situaci zažili, a to více než jedenkrát.

Jste pod velkým tlakem kvůli věcem, které se dějí ve vašem životě a máte pocit, že se nemůžete správně soustředit? Máte příliš velký stres v práci? Pak by možná bylo lepší dát si trochu času na nabrání sil a vyčištění mysli, než se vrhnete do vody.

Cítíte nevolnost po dlouhé jízdě lodí? V některých případech se budete cítit lépe, když se rychle dostanete pod vodu, do hloubky, kde necítíte vlny. Mějte však na paměti, že rozhoupaná loď může vést i k větší nevolnosti. Nikdo kromě vás nemůže posoudit, jak se vlastně cítíte, proto věnujte pozornost signálům, které vám vaše tělo vysílá.

Máte zácpu nebo vás bolí zub? Potápění za takových okolností může jen zhoršit vaše nepohodlí a může způsobit další zdravotní a bezpečnostní komplikace. Pokud se necítíte dobře, nezhoršujte to tím, že se budete do něčeho nutit!



ÚROVEŇ VÝCVIKU

Jste spokojeni s navrhovaným plánem ponoru? Považujete jej za rozumný a je v souladu s vaším školením a zkušenostmi?

Možná vás skupina potápěčů pozve, abyste se připojili k ponoru, který je trochu nad úrovní vašeho výcviku nebo je podle vás naplánován až příliš stručně. Odmítnout takové pozvání může být těžké: Možná je místo potápění lákavé, nebo možná nechcete vypadat jako slaboch. Připomeňte si ale, proč jste se vůbec začali potápět: Předpokládám, že si podmořský svět užíváte. Udělalo by vám radost dostat se pod vodu do stresu? Upřímně o tom pochybuji.

KOLEGOVÉ

Vyhovují vám lidé, se kterými se budete potápět? Můžete se na ně spolehnout nad hladinou i pod ní a máte s nimi dobrou komunikaci? Myslíte si, že jsou schopni řešit problémy?

Pokud se necítíte dobře s osobou, která by měla být vaším potápěčským kolegou, měli byste to říct, aniž byste se báli, že někoho urazíte. Často jsem viděl potápěče, kteří nejsou týmoví hráči a jednají nepředvídatelným způsobem. Být s takovým kolegou pod vodu není ani příjemné, ani bezpečné. I když je dobré být ve většině situací při potápění soběstačný, vždy je lepší mít po svém boku někoho, s kým se cítíte bezpečně.



PROBLÉMY S VYBAVENÍM

Důvěřujete svému vybavení? Pokud platíte za pronájem výbavy, máte právo očekávat takový materiál, který vám sedne a bude dobře fungovat. Pokud vám něco nevyhovuje, měli byste požádat o výměnu. Je

zřejmé, že náhlá neopravitelná porucha nějaké části výbavy je důvodem ponor zrušit. Možná, že jiní potápěči nabídnou nějakou náhradní součást výbavy, která pomůže problém vyřešit, ale pokud si nejste jisti jejím správným používáním, ponor raději odvolejte. A pamatujte: O svou výbavu se starejte dobře a ona se dobře postará o vás!

PODMÍNKY PRO POTÁPĚNÍ

Jsou aktuální podmínky pro potápění vhodné? Některá místa jsou odlehlá a jejich dosažení vyžaduje značné finanční náklady a fyzickou námahu. Jakmile vynaložíte úsilí, abyste se tam dostali, může být odvolání ponoru obtížné, i když může panovat nepříznivé počasí nebo se mohou vyskytnout jiné obtížné podmínky.

Náročné podmínky mohou zahrnovat vlny, proudy, silný vítr, nízkou viditelnost nebo nebezpečnou mořskou faunu či flóru. Vlny a proudy mohou způsobit, že vstupy a výstupy vody jsou dosti náročné a dokonce nebezpečné. Nízká viditelnost může úplně znehodnotit ponor, zvláště pokud to nečekáte. Teploty vody jsou obvykle docela předvídatelné, ale mohou vyžadovat silnější neopren a více závaží, než na co jste zvyklí. Možná budete potřebovat i suchý oblek, který vyžaduje další trénink. Jako stresory mohou působit jak změny teploty, tak související změny vybavení. Pokud se necítíte schopni tyto problémy zvládnout, nepotápějte se.



STRACH, ŽE NĚCO PROPÁSNETE

Často se říká, že každý potápěč může odvolat ponor kdykoli a z jakéhokoli důvodu. V dnešní uspěchané kultuře však může být těžké smířit se se ztrátou příležitosti něco zažít či udělat. To se někdy nazývá FOMO (tj. zkratka pro Fear Of Missing Out), což znamená pocit obav, že přijdete o nějaké informace nebo zkušenosti. To ještě umocňují sociální sítě, zejména pokud je daná zkušenost nebo aktivita právě v módě.

Položte si následující otázku: Snažíte se dělat věci, abyste udělali dojem na své přátele a na lidi na sociálních sítích (například sdílení spousty podvodních fotografií)? Opravdu si užíváte přítomný okamžik, nebo neustále přemýšlíte o další položce na vašem seznamu, co byste ještě chtěli stihnout. Nespěchejte. Ponor si užijte. Oceňujte společnost svých kolegů a skutečnost, že se můžete věnovat tomu, co milujete.

Jeden moudrý člověk jednou řekl: „Je mnohem lepší sedět na lodi a přát si, abyste se potápěli, než se potápět s přáním, abyste seděli na lodi.“ Problémy se mohou často vyskytnout ještě před ponorem, takže

se mohou po vstupu do vody zvětšovat jako sněhová koule. Kontrolní seznamy před ponorem znamenají důležitou pomůcku k odhalení potenciálních problémů ještě dříve, než nastanou.

A hlavně - nevystavujte sebe ani ostatní žádnému nebezpečí. Během tréninku procvičujeme mnoho různých dovedností. Rozpoznat, kdy se má ponor vynechat, je stejně důležitá dovednost jako každá jiná.

O autorce

Doktorka Dubravka Vejnovicová ze srbského Bělehradu je vyslankyní DAN Europe, technickou potápěčkou, matkou a vědkyní s titulem Ph.D. v oboru aplikované genetiky. Díky více než patnáctiletým potápěčským zkušenostem je vynikající odbornicí na rebreatherové potápění (CCR) s trimixem, a také se vášnivě věnuje potápění k vrakům a do jeskyní. Jako jediná členka Triton Tec Teamu (což je největší tým technického potápění na Balkáně i mimo něj), je v potápěčské komunitě mimořádnou osobností. Doktorka Vejnovicová je také reprezentantkou takových značek a pojmů, jakými jsou SANTI, Poseidon SEE a Technical Diving International, přičemž aktivně propaguje a prosazuje co nejvyšší dokonalost ve světě potápění.

Překladatel: [Klement Hartinger](#)