Praktické úvahy o fyzické zdatnosti a návratu k potápění

Pojem “schopen potápět se” zahrnuje širokou škálu prvků: zdravotní i psychickou způsobilost, příslušné znalosti, adekvátní fyzické dovednosti a také odpovídající fyzickou zdatnost. Přestávky v potápění mohou některé z těchto předpokladů oslabit. Tento článek se bude zabývat fyzickou zdatností po přerušení potápění. Někteří potápěči se dostávají do vody pravidelně. Jiní mívají v této činnosti poměrně dlouhé přestávky, neboť se jejich ponory omezují na období výročních nebo sezónních dovolených. Dlouhá období strávená na souši “mimo vodu” mohou mít nejrůznější následky.

Období bez potápění může být charakterizováno menší (ale i větší) fyzickou aktivitou, než by tomu bylo během potápění. Představte si např. atleta připravujícího se na triatlon, který se řadu měsíců nepotápí, ale trénuje na významný závod. V jeho případě asi nebude nedostatečná fyzická zdatnost problémem. Ke každému případu, jako je tento s triatlonem, však určitě existuje mnohem více případů, u kterých je přestávka v potápění spojená se sníženou fyzickou aktivitou. Člověk má hodně práce a důvody, které jej drží “od vody”, jej mohou také zdržovat od pravidelného fyzického cvičení. V takových případech může být návrat k potápění problematický.

Co se nepoužívá, to se ztrácí

Když se fyzické dovednosti nepoužívají, začínají slábnout a zakrňovat – zde platí známé pořekadlo: co se nepoužívá, to se ztratí. Někteří potápěči mající pocit, že vycházejí ze cviku, navštěvují opakovací (tzv. reaktivační) programy. Nutno je položit si otázky jako: Nesnížila se má fyzická zdatnost? Vejdu se snadno do obleku? Zkušený potápěč ví, že dovednost dosáhnout dobrého neutrálního vyvážení zaručí, že celkové požadavky na energii jsou při většině ponorů poměrně nízké. Ale zajistil opakovací kurz, že bude vyvážení vždy ideální? A jak to bude vypadat při fyzicky nejnáročnějších činnostech? To znamená postavit se a chodit s plnou výstrojí, plavat na hladině, vystoupit z vody a samozřejmě – co se stane v případě nečekané nouzové situace? Určitě by se měl každý na chvíli zamyslet a říci si “Co když…?”, aby si připomněl, že řada malých kompromisů a opomenutí může změnit malý problém ve velmi vážnou situaci.

Jak to řešit? No, v podstatě kdykoliv to můžete definitivně zabalit. Konec konců, někdy na to dojít musí. Ale klíčové je zde ono slůvko “někdy”. Lepší je snažit se hrát svou hru, dokud nás to baví. Jen to chce upřímné sebehodnocení, pravidelnou tělesnou aktivitu a pečlivé uvážení, jakých specifických fyzických dovedností je zapotřebí. Splnění těchto předpokladů nejen snižuje obtížnost návratu k potápění po nějaké delší přestávce, ale také zlepšuje připravenost na všechny potápěčské i jiné fyzické činnosti.

Upřímné sebehodnocení bývá velmi obtížné. K běžným nedostatkům patří neuvědomování si skutečného stavu a někdy dochází i k sebeklamu. I když je ono příslovečné nasazování si růžových brýlí lákavé, poctivé a objektivní sebehodnocení představuje lepší a bezpečnější přístup. Jsme-li vůči sobě upřímní, dokážeme rozumně posoudit svou připravenost pro činnosti, které známe a kterým rozumíme. Připustit si nepřipravenost je první krok k nápravě.

Začněte jednat

Jakmile zjistíte problém a správně jej pojmenujete, je třeba začít jednat. Celoživotní fyzická zdatnost je

důležitá pro ochranu našeho zdraví a našich schopností. Udržováním se v dobré formě odstraníme obrovskou překážku bránící v návratu nejen k potápění, ale prakticky k téměř každé jiné tělesné činnosti. Hlavní lékař Spojených států již před řadou let doporučil provádět pravidelnou fyzickou činnost po většinu dní v týdnu (Fyzická aktivita a zdraví, 1996). Ačkoliv nám to ani nemusel sdělovat. Každý z nás to ví a také to tak podvědomě cítí. Výběr možných fyzických aktivit posilujících zdraví je velice široký. Správná volba bude zahrnovat aerobik a cvičení na posilování, dynamiku i pružnost. Mezi hlavní příklady vhodných činností patří běhání, plavání, jízda na kole, intenzívní chůze, volejbal, fotbal a tanec. Nejdůležitější je vybrat si činnosti, které baví, vyhovují časovým možnostem a odpovídají fyzickým schopnostem. Střídání aktivit pak činí věci zajímavějšími a snižuje pravděpodobnost zranění z přetažení (přetrénování). Také spolupráce s kolegou usnadňuje v cvičení pokračovat a vydržet u něj.

Další možností je vytvořit skupinku vyrovnaných jedinců a/nebo kombinovat fyzickou činnost s nějakými jinými zájmy. Např. pěší turistiku a jízdu na kajaku lze kombinovat s fotografováním a sledováním ptáků. Jednou z nejvhodnějších fyzických aktivit je plavání, a sice z několika důvodů. K nejdůležitějším patří zapojení hodně svalových skupin a významné zlepšení dýchací kapacity. Na klouby působí poměrně malé síly, proto existuje malá pravděpodobnost zranění. Rovněž posiluje pocit pohody díky skutečnosti “být ve vodě a u vody”. I když řada lidí tvrdí, že k bezpečnému potápění stačí jen základní plavecké dovednosti, přesto je nesporné, že hlavně v případě nouzových situací jsou pokročilé plavecké schopnosti velkou výhodou. K plavání lze přistupovat různě. Prosté návštěvy bazénu mohou zlepšovat fyzickou zdatnost a zároveň uvolňovat stres a napětí po celodenní práci. Hodiny plavání s instruktorem mohou být zajímavé pro jedince, kteří si chtějí vylepšit svůj styl a potřebují radu. Společensky založení lidé mohou upřednostňovat členství v plaveckém klubu.

Dalším bude naopak vyhovovat vodní pólo, hokej pod vodou, soutěžení v zadržovaní dechu atd. Člověk nemusí být velmi výkonný v žádné z fyzických činností, aby si zlepšoval svou tělesnou zdatnost. Např. špatný plavec, který “se nadře” při každém tempu, si může touto činností zlepšovat fyzickou zdatnost výrazněji než výborný plavec, který kolem něj jen lehce proklouzne. Navíc zlepšování nějaké dovednosti (tedy i plavecké) často bývá samo o sobě značnou motivací.

Nutno je pořádně se zamyslet

Až dosud se tento článek soustřeďoval na pravidelnou fyzickou činnost. Ta je důležitá pro bezpečný návrat k potápění, protože udržení si fyzické zdatnosti snižuje problémy při potápění po delší přestávce. Cvičení by mělo být součástí naší denní rutiny. Bohužel ale víme, že často tak tomu není. Výsledky nedávného výzkumu uvádějí, že pouze 20 procent dospělé populace provádí cvičení na posilování častěji než dvakrát týdně (1998-2004), přičemž tato frekvence klesá se zvyšujícím se věkem (Kruger et al., 2006). Každý z nás by se měl nad tím zamyslet a pokusit se tento trend zvrátit. To ale není všechno. Co uděláte s tou rychle se blížící potápěčskou dovolenou? Jste připraveni? Teď je nejvyšší čas na upřímné sebehodnocení. Pořádně se zamyslete nad svou situací. Vytáhněte celou výstroj. A jestli máte nějaké pochyby, zdali bude všechno fungovat a vy se budete cítit v pohodě a bezpečně, měli byste rozhodně absolvovat opakovací trénink. Použití vlastní výstroje při tomto tréninku vám umožní otestovat přístroje (i sami sebe) v podmínkách pod dohledem.

Kontrola výstroje

Ujistěte se, že všemu se dostalo řádné údržby a servisu. Všechno musí správně “sedět”. Je-li oblek příliš těsný, když si jej obléknete v obývacím pokoji nebo u bazénu, budete se asi cítit ještě hůře, když v něm po dlouhé přestávce vstoupíte do vody.

Kontrola sebe sama

Opakovací potápěčský trénink se často zaměřuje pouze na nejzákladnější techniku potápění. Důležité je však otestovat si i ostatní všeobecné schopnosti. Jste fit fyzicky, zdravotně i psychicky? Období plné stresu a přílišná únava by mohly znamenat, že řádné zvládnutí následného potápění by bylo nemožné. V takovém případě je lepší potápění odložit až na dobu po určitém odpočinku. Dopřejte si nejdříve několik dnů "normální" dovolené a teprve potom se vydejte do vody. Je-li jediným problémem fyzická zdatnost, může být řešením bazén.

Dokážete bez potíží uplavat a přitom šnorchlovat 200 metrů za dobu kratší než 7 minut, aniž byste potom potřebovali odpočívat? Dokážete skočit do vody po hlavě a také nohama vpřed a potopit se do hloubky 4-5 metrů? Dokážete si ze stejné hloubky vyzvednout, nasadit a vyčistit masku na jedno nadechnutí? Tyto jednoduché testy sice neznamenají nic zásadního, ale jestliže je všechny absolvujete bez problémů, pak je vaše fyzická zdatnost i dovednost šnorchlovat zřejmě v pořádku. Momentální procvičení každé dovednosti sice nezvýší fyzickou zdatnost, ale prověří schopnost a zvýší sebedůvěru, což je vždycky důležité – i když zdatnost není zcela optimální.

Zkuste si vyvážení

Bazén je rovněž ideální místo pro vyzkoušení si neutrálního vyvážení s plnou výstrojí. Samozřejmě, že ve slané vodě si budete muset určitou zátěž přidat, ale od testu v bazénu se to příliš lišit nebude. Nezapomínejte, že množství zátěže se mění s rostoucími zkušenostmi. Většina potápěčů potřebuje menší zátěž úměrně tomu, jak se pod vodou zvyšuje jejich klid, uvolněnost a sebedůvěra. Naopak přibrání tělesné váhy nárůstem měkkých tkání vyžaduje větší externí zátěž. V každém případě je lepší zjistit si přibližnou potřebnou zátěž předem v bazénu, než se stresovat kvůli zdržování celé skupiny nebo z důvodu nutnosti provádět velké úpravy zátěžového pásu za méně ideálních okolností. Jestliže se ukáže vaše výkonnost v bazénu jako nedostatečná, měli byste svůj návrat k potápění oddálit a více na sobě zapracovat. Vždyť jde o vaše zdraví, bezpečnost i potěšení, navíc byste mohli i nepříznivě ovlivnit potápění svého kolegy.

Máte-li pocit na začátku výpravy, že to sice není úplně nemožné, ale pořád to ještě "není ono", dohodněte si s instruktorem několik lehkých ponorů za snadných podmínek a teprve později začněte se svým hlavním programem. I když to nevypadá jako nějaký působivý začátek, zahájit potápění po přestávce jednoduchými a snadnými ponory bývá nejlepší způsob, jak absolvovat klidnou a bezproblémovou výpravu. Po návratu domů pak budete v tom pravém rozpoložení vyhodnotit, jaké další kroky byste měli udělat, abyste byli řádně připraveni na svou příští potápěčskou akci.

O autorovi

Dr. Neal Pollock je výzkumný fyziolog pracující ve Středisku pro hyperbarickou medicínu a environmentální fyziologii na Duke University Medical Center v Durhamu v Severní Karolíně.