

Přezimování nebo zdokonalování se

Někteří potápěči v zimních měsících zalezou jako medvědi k přezimování namísto toho, aby se projevovali jako dobrodružní milovníci vody. Jedinou příležitostí, kdy můžete v zimě tyto tvory spatřit, je když shánějí nový šnorchl pro cestu někam do tropických končin. Cestování a doplňování výstroje by však nemělo být jediným důvodem, kvůli kterému se potápěči odvažují vylézat ze svých zimovišť.

„Aktivní“ je relativní pojem, který pro každého znamená něco jiného. Co se týče aktivity potápěčů, většina se pohybuje mezi dvěma extrémy: jakmile začne mrznout, upadnou do jakéhosi polospánku, naproti tomu se pak v “sezóně” potápějí několikrát za měsíc. Potápět se lze, i když je venku nevlídno, ale chce to změnit způsob myšlení a nahlížet na tuto činnost z jiné perspektivy. S trochou plánování a kreativity je možné věnovat se potápění po celý rok.

Nejznámější zimní potápěčskou aktivitou v chladných klimatech je bezesporu potápění pod led. I když to určitě není pro každého, otužilí potápěči to považují za výzvu a velký zážitek. Když se dobře připravíte, budete možná překvapeni, že přesvědčit kolegu, aby se šel s vámi potápět i v zimě (kdy k tomu bude potřeba motorová pila), je snadnější, než jste očekávali. A jste-li typ, který hledá nové výzvy, tak je tento způsob potápění vynikající příležitostí rozšířit si nové obzory.

Ale co jiného lze ještě v zimě dělat, když se nechcete “trápit” v ledové vodě?

v šichni do bazénu!

Existuje doslova bezpočet činností, které vám umožní zůstat aktivní a přitom setrvávat minimální dobu venku. Mnoho z nich lze provádět v plaveckém bazénu a potápěčům pomáhají řádně se připravit na příští sezónu.

V této souvislosti je třeba připomenout, že dovednosti neaktivních potápěčů se zhoršují mnohem rychleji než dovednosti potápěčů aktivních. Proč tedy nezavolat kolegovi a nezajít s ním do místního potápěčského střediska na trochu praktického procvičení? Všechna potápěčská střediska dobře vědí, že zimní měsíce jsou pro ně ideálním obdobím pro zdokonalování různých potápěčských dovedností svých klientů, takže organizují a nabízejí nácvik vyvažování (vzplývavosti), kurzy pro záchranáře, konzultace ohledně správného typu suchého obleku a školení na fotografování (i pořizování videa) pod vodou.

vyvažování: naučit se “viset”

Dovednost správně se vyvážit patří při potápění k nejdůležitějším a musí ji ovládat každý potápěč. Je jí zapotřebí k tomu, aby potápěč nenarušoval rovnováhu mořských rostlin a živočichů, udržoval si určitý odstup od dna kvůli dobré viditelnosti a správně absolvoval bezpečnostní zastávky. V bazénu si můžete tuto dovednost zdokonalovat v prostředí pod kontrolou a se snadno dostupnou pomocí. Workshopy na téma vyvažování poskytují možnost pečlivě se zabývat potřebnou zátěží.

Všeobecně platí, že zkušený potápěč nepotřebuje tolik zátěže, kolik jí potřeboval v době, když s potápěním začínal. Díky zkušenostem se stává potápěč pod vodou uvolněnější, což má za následek lepší dýchání. Pomalé a rozvážené dýchání umožňuje činit pod vodou jen minimální úpravy vyvážení, samozřejmě pouze v případě, že je správně stanovená použitá zátěž. Bazén také umožňuje vyzkoušet si různé zátěžové konfigurace s variabilním stupněm vystavování se vodě, tj. s maskou, rukavicemi a vestou nebo bez nich. Vsaďte se kolegou o to, kdo z vás se může zbavit větší zátěže ze svého zátěžového systému (ovšem s tím, že si jí ponecháte dost na provedení simulované zastávky s téměř prázdnou lahví).

Zachraň mne: cvičení dělá mistra

Nacvičovat se toho musí více, nejen vyvažování. Bazén je vynikající prostředí i pro nácvik záchranářských

dovedností. K těm patří reakce na stav “bez vzduchu”, křeče v nohách, paniku a celou řadu dalších situací – od základního výcviku na první pomoc až po správné zacházení s bezvědomým potápěčem pod vodou a/nebo na hladině, při překotném výstupu vylekaného potápěče k hladině atd.

Jestliže jste certifikovaný potápěč záchranář, můžete své dovednosti předat novým potápěčům a učinit z nich rovněž záchranáře. A jestliže záchranářem nejste ani vy, ani váš kolega, může být zimní období ideální příležitostí, abyste se do záchranářského kurzu přihlásili.

suché obleky: teplé a skvělé

V zimním období poskytují suché obleky vynikající ochranu, přičemž v některých oblastech jsou naprosto nezbytné. Jsou vlastně přesně tím, co vám prodlouží potápěčskou sezónu. Než si však takový oblek pořídíte, vyzkoušejte si v bazénu různé druhy i s nejrůznější doplňkovou výbavou. Vaše místní potápěčské středisko a jeho instruktor vám pomohou doporučit správný typ i poskytnou potřebné informace a zácvik, aby se vám usnadnil přechod od mokrého obleku na suchý.

fotografování a filmování: na památku a kvalitněji

Pro nadšence podvodního fotografování a filmování neexistuje vhodnější doba pro zdokonalování se ve svém koníčku než zima, kdy si mohou v bazénu pod vodou procvičovat práci s kamerou (technicky i kompozičně). Investice do několika cívek filmů (nebo baterií pro digitální přístroje) či videokazet pro nácvik fotografování/filmování v bazénu pod vodou se v budoucnu při “skutečném” potápění mnohokrát vyplatí.

Některá potápěčská střediska dokonce zbudovala na dně bazénu jakési umělé útesy, v kterých jsou umístěny různé předměty vyžadující manévrování kolem nich, aby se pořídil správný záběr. Tím se docílí věnování větší pozornosti vyvážení při současném hledání a pořizování ideálního záběru a následného vzdálení se z místa bez porušení/poškození zmíněného umělého útesu.

když je počasí opravdu hrozné

Dokonce i když se rozhodnete, že skočit do bazénu (i krytého) uprostřed zimy prostě není “váš šálek čaje”, můžete se potápěním zabývat po celou zimu i bez vody.

Všichni z nás si musíme udržovat dovednosti pro poskytování kardiopulmonární resuscitace (CPR) a první pomoci tak, abychom v případě potřeby mohli zasáhnout ať již při potápění nebo při procházce ve městě. Pro potápěče by mělo být absolvování kurzů na používání automatických externích defibrilátorů (AED) a poskytování kyslíku přirozenou samozřejmostí. Připomínáme, že věk populace věnující se potápění se neustále zvyšuje, což činí nácvik správného používání AED pro potápěče stále potřebnější.

Informujte se u svého instruktora DAN, který bude vědět o těchto i jiných kurzech a uvědomte si, že vždy se dozvíte a naučíte něco navíc, ať již budete absolvovat nějaký kurz zcela nově, nebo se bude jednat o kurz opakovací či rozšiřovací. Proč tedy nevyužít mrazivé dny k zdokonalení svých dovedností někomu pomoci?

Počasí může být studené a voda zamrznout, vy si však můžete užívat činnosti spojené s potápěním po celý rok. Informace o dalších kurzech, včetně instruktáže pro základní neurologické vyšetření potápěčů přímo na místě, jakož i o kurzech zaměřených na možná zranění způsobená nebezpečnými mořskými živočichy získáte ve svém potápěčském středisku.