

Při potápění se nenechte „vyhecovat“

Fyzický tlak vodního sloupce je síla, která klade na potápěče velké nároky, obzvláště, když na to nejsou dokonale připraveni. Tlak od svých kamarádů, i když se o něm nejčastěji mluví v souvislosti s dětmi a jejich vzájemnou rivalitou, je další výzvou, která může mít na potápěče velmi negativní dopad.

Všeobecně řečeno, psychický tlak vzniká v situaci, když někdo přibližně stejného věku nebo podobných možností ovlivňuje – nebo se snaží ovlivnit – váš způsob myšlení. U teenagerů se může jednat o pokusy s kouřením, užíváním drog nebo pitím alkoholu. Při potápění to může nastat, jestliže se nějaký potápěč pokouší přesvědčit svého kamaráda, aby provedl potápěčský výkon, který může být nad jeho zkušenosti i dovednosti.

Je snadné si představit situaci, kdy se někdo nechá přemluvit, aby začal s přístrojovým potápěním; někdo blízký, např. partner či partnerka, může na naléhat, aby si to „také zkusil“. A má-li některý člen party kamarádů zájem o potápění jen minimální nebo vůbec žádný, může se celý proces zaučení pro takto nezainteresovaného člověka ještě ztížit – i když to inicioval jinak dobrý přítel.

"On mě k tomu přiměl / ona mě k tomu přiměla"

Během potápěčského výcviku není zvláštností, když se instruktor dozví od svých studentů, že se rozhodli naučit se potápět jen proto, že je jejich druh nebo partner přesvědčil, aby se „přihlásili do kurzu“. Ať již kvůli respektu ke svému partnerovi, nebo ve snaze zalíbit se mu, prostě se – poněkud zdráhavě, ale přece – nakonec přihlásili. Přístrojové potápění nemusí potápěče zajímat z několika důvodů: Třeba je o sobě přesvědčen, že je slabým plavcem. Nemusí jej lákat veškerý nezbytný trénink a nutnost zabývat se vším potřebným zařízením.

Nebo si může myslet, že je to příliš drahé. Nebo je dokonce ovlivněn filmy vyrobenými v Hollywoodu – se scénami, kde žraloci trhají bezmocné lidi, či s příběhy o navždy zmizelých potápěčích. Kamarád se může pokusit překonat tyto a podobné námitky zdráhavého nováčka vysvětlováním nebo přemlouváním (někdy i ostřeji). Když takový člověk pořád věří, že potápění není „jeho šálek čaje“, pak je vše v pořádku – zkrátka a dobře nemá žádnou touhu začít se zabývat přístrojovým potápěním a také s tím nezačne. Bohužel i velmi vyrovnaní a integrovaní dospělí lidé však někdy cítí potřebu změřit si své síly se svými kolegy, což může vést k podlehnutí jejich návrhům, nápadům a požadavkům.

Nucení člověka, který je o sobě přesvědčen, že potápěčem vlastně být nechce, do navštěvování kurzu a absolvování tréninku, může způsobovat i silné frustrace. Takový jedinec může být při tréninku nešikovný, což povede ještě k většímu nezájmu a zpravidla k častým neúčastem na tréninku nebo k všeobecné pasivitě. I když může potápění některé váhavé a nezainteresované potápěče postupně začít i zajímat a dokonce i trochu bavit, přesto je nepravděpodobné, že by se po získání osvědčení zabývali touto činností nějak hlouběji a dlouhodoběji, mnohem častější jsou případy, kdy celý trénink vedoucí k certifikaci jednoduše nedokončí. A důležité je uvědomit si, že zdráhavému potápěči, který není ochotným a vnímavým účastníkem kurzu, může hrozit větší riziko zranění. "Ona mě přesvědčila" nebo "on mě přesvědčil" rozhodně není tou správnou motivací pro naučení se potápět s dýchacím přístrojem.



Dělá to celá rodina

Rovněž nebezpečný může být nátlak do potápění vynaložený rodiči nebo sourozenci. Rodiče, kteří jsou nadšení z každého potápěčského výkonu a zážitku, mohou toužit podílet se o tato dobrodružství se svými dětmi. Děti to mohou prožívat zprostředkovaně z vyprávění, videa a fotografií, dokud nedosáhnou potřebného věku a zralosti. To je připraví pro úspěšný trénink a bezpečné potápění poté, co získají certifikaci.

Rodičovské nadšení pro svět pod vodou se však na jejich děti nemusí přenést vždy a bez výjimky. Některé děti jsou ochotny to zkusit, jen aby udělaly svým rodičům radost. To však není správná motivace pro učení se potápění. Rodiče by si měli promluvit o potápění se svými dětmi naprosto upřímně a otevřeně, aby zjistili, zdali mají jejich děti o tuto činnost opravdový zájem. Rozhodně by je neměli přesvědčovat oním "Jen to zkus a uvidíš, jak se ti to bude líbit".

Kdo je vlastně váš kamarád?

Jednou z hlavních zásad pro potápěčský trénink je nutnost dodržovat limity pro rekreační potápění. Navíc by si měl každý stanovit své vlastní limity, které ovšem nesmí být mírnější než hranice stanovené společností pro rekreační potápění. Sem může patřit např. pravidlo opustit vodu již při tlaku 750 psi (51 bar) v zásobníku vzduchu – namísto 500 psi (34 bar), nebo si ponechávat rezervu 10 stop (3 metry) nad maximálními hloubkami povolenými podle vašich potápěčských tabulek nebo počítačem. Tento dodatečný "konzervatismus" vám dává větší prostor pro reakci v případě, že jste se dopustili chyby při plánování svého potápěčského výkonu. Zkušenost je velký učitel, ale metoda "objevování", t.j. vyrazit někam ven na vodu a potápět se nad vlastní absolvovaný trénink a za hranice svých dosavadních zkušeností určitě není tím správným způsobem, jak se vypracovat na zdatného a zkušeného potápěče.

A naopak – účast na pravidelném výcviku potápění je vynikající příležitostí pro zlepšení svých dovedností i pro zvýšení vlastní sebedůvěry k provádění náročnějších potápěčských výkonů. Kurzy sestavené a organizované tak, aby se v nich potápěči seznámili s novým prostředím a zařízením a naučili se dovednostem potřebným pro bezpečné potápění v nezvyklých podmínkách se z počátku většinou provádějí v přesně vymezeném a kontrolovaném vodním prostředí. To je nejbezpečnější příprava předtím, než se vydáte na otevřené vody. Výcvik vedený potápěčským profesionálem, který je připraven poradit a pomoci, kdykoliv je toho zapotřebí, je nejlepším cestou k potápění se s využitím nových dovedností v náročnějších podmínkách.

Bezesporně velkou šanci ovlivnit vaše potápěčské návyky má váš kamarád, s kterým se často potápíte. Ale i když se s ním potápíte již dlouho a zcela pravidelně, nenechte se jím strhnout do přehnaného sebevědomí. Všeobecně platí, že nejúčinnějším potápěčským týmem je kamarádká dvojice, kdy dva potápěči těsně spolupracují, aby dosáhli úspěchu při společné potápěčské akci. Vůbec nejlepší je, když mají oba stejný cíl, ať již je to fotografování nebo např. pořízení videa. Takoví kamarádi by nikdy neměli vystavit svého partnera nátlaku, aby šel za hranice svých zkušeností.

Dokonce něco tak zdánlivě jednoduchého, jako je jít do trochu větší hloubky, než jste zatím činili v minulosti, vyžaduje důkladnou přípravu. V tomto konkrétním případě je potřeba s rozmyslem si stanovit rozsah zvýšení svého hloubkového limitu a všeho, co je k tomu potřeba, rozhodně se nenechat strhnout svým kamarádem, který na vás zavolá v okamžiku, kdy se chystáte do vody: “Co kdybychom dnes zkusili takových 130 stop (40 metrů).” Jestliže bylo vaše dosavadní nejhlubší ponoření 60 stop (18 metrů) a on vás přesvědčuje, že do 130 stop (40 metrů) “to nic není”, možná byste byli ochotni se o to pokusit, i když přitom nebudete mít moc dobrý pocit. Jakmile si stanovíte své osobní limity, tak je prostě dodržujte.



Jednoduše to odmítněte

Přístrojové potápění, tento úžasný způsob rekreace, změnil navždy život mnoha lidí, kteří se této činnosti věnovali a věnují. Ale voda je i nemilosrdné prostředí s mnoha riziky. Tato rizika se musí zvažovat před každým novým potápěčským výkonem i během něj. Jednou z možností, jak snížit pravděpodobnost těchto rizik, je mít dostatek sebedůvěry a umět si říci jednoduše "Ne", jestliže před nějakým ponořením nemáte z této akce dobrý pocit.

Nové zkušenosti získávejte tréninkem s potápěčskými instruktory profesionály, kteří vás dopředu upozorní na zvláštnosti a nové dovednosti v kontrolovaném prostředí. "Objevovací" metodou zkušenosti nesbírejte a nenechte o svém potápěčském osudu rozhodovat ostatní.

Euripides kdysi řekl, "Nejmoudřejší lidé se řídí sami sebou." Nesnažte se soupeřit a měřit se se svými kamarády; spíše se poměřujte sami se sebou.