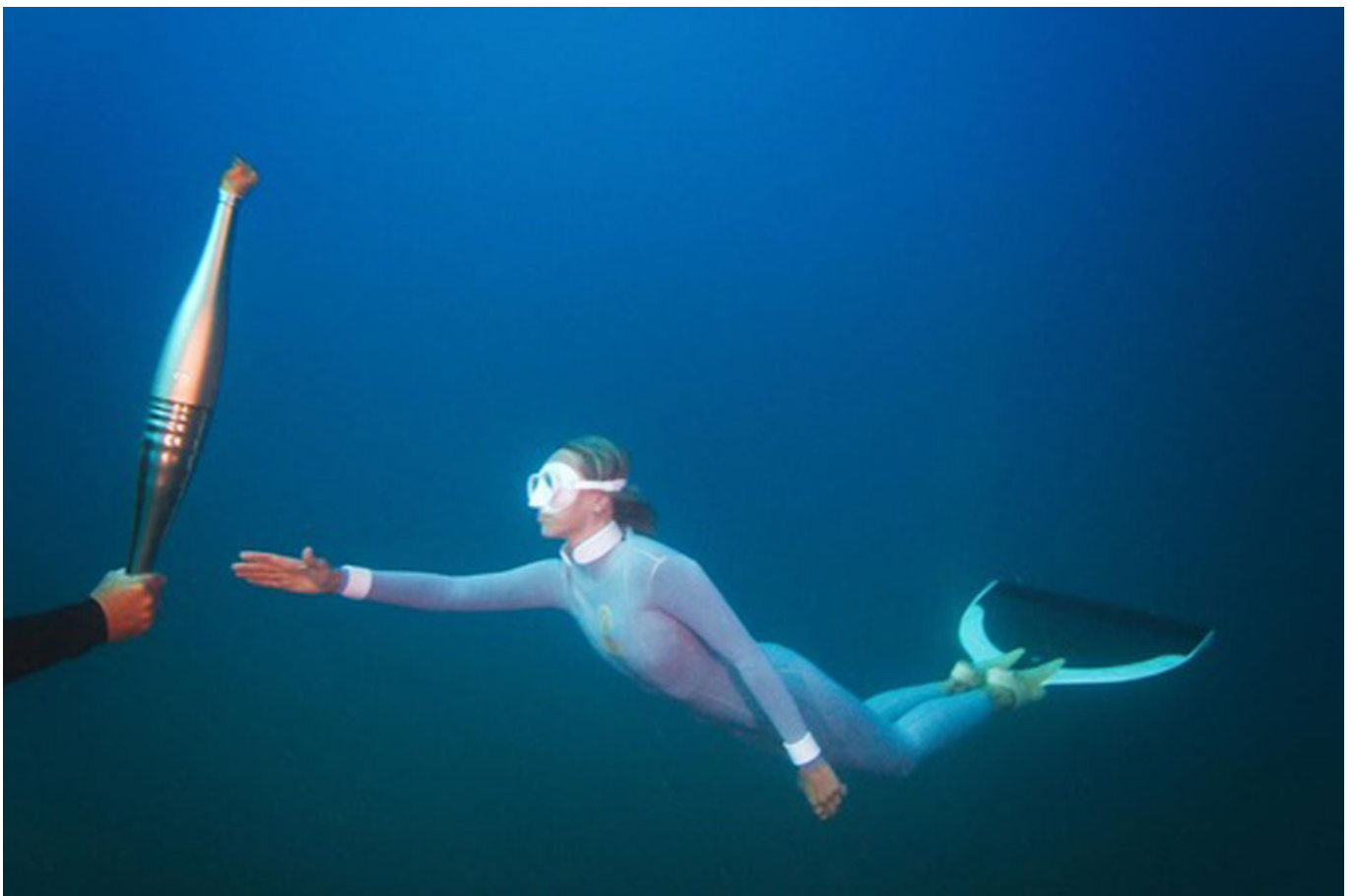


# Czy freediving jest sportem ekstremalnym?

Olimpiada i paraolimpiada jest w toku a ja oglądam w telewizji różne sporty, w których uczestnicy prezentują swoje doskonałe umiejętności i myślę: „Czy kiedykolwiek zobaczę na ekranie freediving?”. Wiem, że większość członków społeczności nurkowej byłaby zachwycona, gdyby nasz piękny sport został dodany do sportów olimpijskich, ale czemu tak się jeszcze nie stało?

Oprócz tego, że freediving jest wciąż dość nowym i niedofinansowanym sportem, wiele osób niepokoi się, że jest on po prostu „zbyt ryzykowny”, aby ludzie mogli go oglądać. Chociaż nienadzorowany freediving jest prawdopodobnie tak niebezpieczny jak nurkowanie techniczne, a może nawet bardziej, we freedivingu sportowym doszło tylko do jednego wypadku śmiertelnego. Mimo tego wiele osób, które nie uprawia freedivingu sądzi, że ten sport jest ekstremalny, kiedy słyszy, na jakie niesamowite głębokości freediverzy są w stanie zanurkować. Ale czy jest to bardziej ekstremalna aktywność niż jazda na nartach, wspinaczka góraska czy surfing? Wszystkie te sporty są na liście sportów olimpijskich.

Chcielibyśmy przedstawić statystyki i różne opinie dotyczące tej kwestii i razem z Tobą zastanowić się nieco głębiej nad tym pytaniem, abyśmy mogli zdecydować raz na zawsze... Czy freediving jest sportem ekstremalnym?



*Alice Modolo odbiera znicz olimpijski.*

*Zdjęcie na okładce: Alice Modolo trzymająca znicz olimpijski. Oba autorstwa fotografki H  l  ne Pedemonte.*

## Co sprawia, że sport jest „ekstremalny”?

Najpierw zobaczymy, co charakteryzuje i definiuje sport ekstremalny. Według słownika Oxford Advanced Learner’s Dictionary sport ekstremalny to: „Sport, który jest ekscytujący i często niebezpieczny”. W szczególności obejmuje to:

**Duże ryzyko:** sporty ekstremalne są niebezpieczne ze swojej natury i często wiążą się z dużymi prędkościami, wysokościami, wystawieniem na potężne czynniki lub skomplikowanymi manewrami. Możliwość doznania poważnego urazu lub nawet śmierci jest zawsze obecna, co wymaga wyjątkowego skupienia i zarządzania ryzykiem.

**Przesuwanie fizycznych limitów:** sporty ekstremalne wymagają od uczestników działania na granicy ich możliwości fizycznych. Siła, wytrzymałość, koordynacja i wyjątkowa sprawność fizyczna są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu.

**Fachowa znajomość sprzętu:** opanowanie sportu ekstremalnego wykracza poza zwykłą sprawność fizyczną. Kluczowe są specyficzne umiejętności i wiedza, znajomość specjalistycznego sprzętu, zrozumienie warunków środowiska i zastosowanie skomplikowanych technik w celu minimalizacji ryzyka.

**Wytrzymałość psychiczna:** psychologiczne wymagania sportów ekstremalnych są równie ważne. Uczestnicy muszą przezwyciężyć strach, zachować zimną krew pod presją i podejmować szybkie decyzje w sytuacjach, w których wiele mogą stracić.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że wszystkie te punkty odnoszą się do freedivingu. Przypatrzmy się jednak temu trochę bliżej.



## **Dlaczego tak trudno jest określić freediving jako sport „ekstremalny”?**

Freediving, czyli sztuka nurkowania na zatrzymanym oddechu jest wyjątkowym przypadkiem w świecie sportów ekstremalnych. W porównaniu do wymagających ogromnej energii i napędzanych adrenaliną aktywności, freediving może wydawać się zwodniczo spokojnym, medytacyjnym tańcem w podwodnym świecie. Jednak pod łagodną powierzchnią znajdują się wymagania psychologiczne i potencjalne niebezpieczeństwa, na które trzeba się przygotować i spokojnie sobie z nimi radzić. Czy aktywność, która tak bardzo polega na unikaniu skoków adrenaliny może być zaliczona do kategorii „sportów ekstremalnych”?

Przekonałiśmy się, że na papierze freediving spełnia wszystkie kryteria dotyczące sportów ekstremalnych, dlatego przyjrzyjmy się teraz kilku powodom, dla których być może wcale nim nie jest:

**Zakres doświadczeń:** freediving obejmuje szeroką gamę aktywności. Przekonasz się, że wyczynowi freediverzy przesuwają limity głębokości i czasu, ale nurkowie rekreacyjni odkrywają podwodny świat na mniejszych głębokościach w granicach tego, co większość ludzi nazwałaby „bezpieczniejszymi” limitami.

**Koncentracja na szkoleniu i technice:** tak samo jak w przypadku każdego innego sportu, we freedivingu kluczowe jest odpowiednie szkolenie i kontrolowane techniki. Jeśli uczestnicy otrzymają odpowiednie instrukcje i skupią się na bezpieczeństwie, można stwierdzić, że freediving może być satysfakcjonującym doświadczeniem, które jest związane z relatywnie małym ryzykiem.

**Związek między umysłem a ciałem:** freediving może być praktyką medytacyjną rozwijającą głęboki związek między umysłem a ciałem. Koncentracja wymagana do poradzenia sobie z zatrzymaniem oddechu i nawigacją pod wodą może być źródłem spokoju i odkrywania samego siebie, co jest dokładnym przeciwieństwem aktywności podnoszących poziom adrenaliny.

Chociaż freediving nie wiąże się z dużymi prędkościami lotu przy skokach spadochronowych lub podniebnymi akrobacjami podczas szybowania w kombinezonie (wingsuiting), ma swoje własne, nieprzewidywalne niebezpieczeństwa: stałą walkę między naszymi naturalnymi limitami a bezlitosną naturą podwodnego środowiska.



## Statystyki i fakty

Aby zrozumieć miejsce freedivingu na skali niebezpieczeństwa, może pomóc porównanie ryzyka związanego z tą aktywnością z ryzykiem w innych sportach ekstremalnych:

**Freediving:** chociaż dane nie są wiążące, badania sugerują, że wypadki śmiertelne podczas freedivingu mogą być częstsze niż podczas nurkowania z butlą, mimo że freediving uprawia mniej osób. W raportach DAN możemy przeczytać, że przeciętna liczba wypadków śmiertelnych w latach 2006-2011 to 59 osób na rok. Omdlenie płytkiej wody i niekontrolowane wynurzenie są największymi czynnikami ryzyka.

**Base jumping:** ten ekstremalny sport polegający na skokach ze spadochronem z wysokich obiektów ma mroczną reputację. Wskaźnik śmiertelności jest w nim znacząco wyższy niż we freedivingu – ocenia się, że ryzyko śmierci wynosi 1:60.

**Skydiving:** pomimo nieodłącznego niebezpieczeństwa skydiving ma o wiele mniejszy wskaźnik wypadków śmiertelnych niż freediving – około 15-20 na 100 tysięcy skoków – ze względu na rygorystyczne środki bezpieczeństwa i coraz lepszy sprzęt.

**Jazda na nartach/snowboarding w wolnym stylu (freeride):** zjazdy z dużą prędkością na nieprzygotowanym terenie mogą skończyć się poważnymi urazami, ale wypadki śmiertelne są rzadsze w porównaniu z freedivingiem. Statystyki zazwyczaj koncentrują się na urazach, a nie na przypadkach śmierci.

**Boks:** szacuje się, że w latach 1890-2011 aż 1604 bokserów zmarło z powodu urazów podczas walki na ringu. Przeciętnie daje to 13 wypadków śmiertelnych w roku.

**Wspinaczka górską:** współczynnik urazów wynosi 4,2 na 1000 godzin wspinaczki, a wskaźnik wypadków śmiertelnych na świecie to około 30 osób w ciągu roku.

Należy jednak pamiętać, że statystyki mogą dać ogólny obraz, ale rzeczywiste ryzyko w jakimkolwiek sporcie ekstremalnym może się różnić w zależności od takich czynników jak doświadczenie, sprzęt i warunki środowiska.

Dlatego dokładne zmierzenie ryzyka we freedivingu jest wyzwaniem. Statystyki dotyczące wypadków śmiertelnych mają swoje ograniczenia i mogą być trudne do opisanie z następujących powodów:

**Brak raportów:** wypadki podczas freedivingu, zwłaszcza takie, które nie zakończyły się śmiercią, często nie są nawet zauważane. W odróżnieniu od sportów zespołowych, freediving może być aktywnością wykonywaną samotnie. Wyobraź sobie nurka, u którego wystąpiło omdlenie płytkiej wody (utrata przytomności z powodu braku tlenu), kiedy jest sam. Taki wpadek może pozostać niezgłoszony.

**Zatarte granice między dwoma światami:** w zebranych danych czasem trudno odróżnić od siebie aktywności związane z freedivingiem (takie jak polowanie na ryby z kuszą, podwodna fotografia, freediving rekreacyjny i sportowy). Dodatkowo czasem nurkowanie na zatrzymanym oddechu jest mylone z nurkowaniem z butlą. Zacierza to obraz, przez co trudno jest wyodrębnić rodzaje ryzyka związane konkretnie z freedivingiem.

**Podkreślanie niecodziennych sytuacji:** uwaga mediów często skupia się na głośnych wypadkach śmiertelnych podczas zawodów we freedivingu. Może to wpłynąć na postrzeganie, jak naprawdę wygląda rekreacyjny freediving, w którym odpowiedzialne praktyki znacząco zmniejszają ryzyko.

**Porozrzucane dane:** we freedivingu nie ma jednej, scentralizowanej rady zarządzającej, która skrupulatnie zbierałaby dane z wypadków na całym świecie. Kompletowanie informacji może być rozproszone lub ograniczone do konkretnych regionów, co nie daje pełnego obrazu sytuacji.

**Urazy to tylko szczyt góry lodowej:** statystyki dotyczące urazów we freedivingu być może są łatwiej dostępne niż wskaźniki wypadków śmiertelnych. Urazy pokazują potencjalne niebezpieczeństwa, ale nie oddają całego spektrum ryzyka, zwłaszcza ryzyka śmierci.



*Mistrzostwa świata we freedivingu w Sharm El Sheikh*

## Co myślą inni?

Aby dowiedzieć się, co inni myślą na ten temat, przeprowadziliśmy ankietę. Otrzymaliśmy odpowiedzi od ponad 100 osób, z czego 60 z nich miało doświadczenie w innym sporcie „ekstremalnym” (oprócz freedivingu), np. kitesurfing, wspinaczka górską, latanie na paralotni, surfing w dużych falach, skydiving, chodzenie po linie nad przepaścią, jazda na rowerze w górach i/lub sztuki walki. 66% uczestników było wyszkolonymi freediverami, a tylko kilku „nie było wytrenowanych”.

Oto wyniki ankiety:

- 19,8% uczestników powiedziało, że według nich freediving nie jest sportem ekstremalnym, 38,7% powiedziało, że jest, a 41,5% nie miało zdania.
- Mimo to 90% ankietowanych bez wahania poleciliby freediving członkowi rodziny lub znajomemu.
- Ten sport został określony jako „ekstremalny” głównie ze względu na wysokie ryzyko urazu i adrenalinę, co w przypadku niektórych osób obejmuje występowanie niekontrolowanych czynników, takich jak pogoda czy awaria sprzętu. Wskaźnik wypadków śmiertelnych znalazł się na ostatnim miejscu.
- Ponad 50% ankietowanych uprawia freediving dla poprawy ogólnego samopoczucia, 20% chce nurkować głęboko a 40% chce spędzać więcej czasu pod wodą.
- Na skali od jednego (najmniej niebezpieczny) do pięciu (najbardziej niebezpieczny), ponad połowę

# Werdykt

Biorąc pod uwagę wszystko to, co omówiliśmy, naszym zdaniem freediving nie może być tak po prostu umieszczony w kategorii sportów ekstremalnych.

Freediving ma unikalną pozycję na skali ryzyka. Postrzeganie tej aktywności jako sportu ekstremalnego wynika w dużym stopniu z braku wiedzy i „udramatyzowanych” informacji w mediach, chociaż freediving sportowy i omdlenie płytkiej wody mogą być niebezpieczne. Rekreacyjny freediving po odpowiednim treningu może być o wiele bezpieczniejszy niż większość innych sportów ekstremalnych.

Ryzyko w każdej aktywności zależy od podejścia, dlatego trzeba podkreślać znaczenie procedur bezpieczeństwa i odpowiedzialnego uczestnictwa. Należy również pamiętać, że freediving nie jest *po prostu sportem*. Jest to styl życia, podróż do odkrywania podwodnego świata, poznania samego siebie i nawiązania głębokiej więzi z oceanem. Wymaga to dobrego zrozumienia swojego ciała i jego ograniczeń oraz nauczenia się, jak czuć się komfortowo w nieznannej sytuacji i ufać swoim instyngtom. W dobrych rękach freediving nie jest sportem ekstremalnym.

---

## Źródła:

- <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 autorkach

Charly jest pisarką, która pochodzi z Wielkiej Brytanii, ale od siedmiu lat mieszka w Dahab w Egipcie. Zanim odkryła pasję do freedivingu, przez trzy lata uczyła nurkowania na Cyprze, w Tajlandii i w Egipcie. Nadal nurkuje z butlą dla przyjemności, ale obecnie skupia się na swoim treningu nurkowania na zatrzymanym oddechu. Kiedy nie przebywa w wodzie, siedzi przed laptopem i pisze o nurkowaniu.

Gen z pasją poświęca się karierze nauczania sportów ekstremalnych, dzieląc się swoją wiedzą na całym świecie. Mieszkała w wielu miejscach na Ziemi, od tropikalnych plaż po dzikie góry, rozwijając swoje umiejętności, aby zostać świetnym instruktorem freedivingu, kitesurfingu, wspinaczki górskiej i jogi. Możesz ją spotkać w Dahabie w Egipcie, jak uczy ludzi na świeżym powietrzu. Aby się z nią skontaktować, przejdź na stronę [gen.morris.travel](http://gen.morris.travel)

---

**Tłumacz:** [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)