

# Wywiad z rekordzistą we freediving'u, Andrea Zuccari

**"Debiut, rekordy i jego badania z DAN: „Bezpieczeństwo musi mieć priorytet nad wynikiem”.**

Andrea jest zdobywcą rekordu i innowatorem z naturalną predyspozycją do nurkowania ze wstrzymanym oddechem. Pewnego dnia zdecydował zmienić swoje życie i przeprowadził się do Sharm el Sheikh, w Egipcie, aby pracować jako instruktor nurkowania. Potem znalazł się wśród największych mistrzów nurkowania ze wstrzymanym oddechem, a później wynalazł metodę zwaną „świadomym przedmuchiwaniami” (ang. Aware Equalisation).

*– Andrea, wyglądasz na kogoś, kto wychował się na brzegu morza. Czy zawsze miałaś w sobie miłości dla wody?*

Urodziłem się i dorastałem w Rzymie, we Włoszech, i aż do 17 roku mojego życia każde letnie wakacje spędzaliśmy nad morzem. Każdego ranka wypływaliśmy w małej łódce i wracaliśmy dopiero późnym popołudniem. Dosłownie każdy dzień spędzałem w wodzie i odkryłem, że czułem się bardziej naturalnie pod wodą niż poza nią. Moi rodzice powiedzieli mi, jak mając tylko trzy lata pływałem pod wodą w masce pływackiej.

*– A potem zacząłeś nurkować z aparatem oddechowym*

Mój instruktor należał do „starej szkoły” i zanim nauczył mnie jak nurkować, kazał przez dwa miesiące nurkować na wstrzymanym oddechu w basenie. Może to właśnie podczas tego kursu odkryłem moją miłość do tego sportu. Kilka lat później zdecydowałem porzucić moją stałą pracę w Rzymie i przeprowadzić się do Egiptu, jako pełnoetatowy instruktor nurkowania.

*– A potem zostałeś członkiem DAN*

No właśnie. Zostałem członkiem DAN ze względu na konieczność posiadania zawodowego ubezpieczenia nurkowego. Następnie brałem udział w kilku inicjatywach Fundacji DAN. W 2014 roku przeszedłem testy w związku z badaniami nad skłonnością do obrzęku płuc (Badania nagrodzone międzynarodowymi [nagrodami](#), [przeczytaj](#) artykuł w Alert Diver). Potem zostałem zaproszony przez badacza DAN, Danilo Cialoni do Y-40, najgłębszego basenu w świecie, gdzie byłem badany pod wodą pod kątem przetrwałego otworu owalnego w kontekście nurkowania ze wstrzymanym oddechem.

*– Wcześniej czy później, dotarliśmy do freediving'u*

W Sharm'ie mój przyjaciel wyzwał mnie na pojedynek - nurkowanie na wstrzymanym oddechu, które to wyzwanie przyjąłem. Osiągnęliśmy głębokość 30 metrów. W następnym miesiącu, zawsze kiedy miałem dzień wolny jechałem do Ras Umm Sid (rafa koralowa, do której jest dostęp z lądu) i już po czterech dniach prób osiągnąłem głębokość 50 metrów. Wtedy zdałem sobie sprawę, że muszę iść na kurs. Schodziłem na poważne głębokości bez żadnych przemyślanych planów. Dziś zdaję sobie sprawę, jak wielkie ryzyko wiązało się z tymi pierwszymi znurkowaniami!



Andrea Zuccari

## *- Sharm el Sheikh jest ważną częścią twojego życia... I twoich rekordów?*

Powiedziałbym, że grało zasadniczą rolę. W Sharm'ie był oddział Apnea Academy Red Sea, organizacji szkoleniowej utworzonej przez Umberto Pelizzari. Tam spotkałem Riccardo Mura, mojego instruktora, który później został moim trenerem. Mieszkając w Sharm'ie mogłem trenować zawsze, kiedy chciałem. Tylko w 10 miesięcy od rozpoczęcia mojego kursu freediving'u wziąłem udział w mistrzostwach świata i zająłem 7. miejsce z głębokością 51 metrów w kategorii stałego balastu bez płetw.

## *- Chwile strachu?*

Zawsze bardzo ambitnie podchodziłem do rywalizacji sportowej i to jest właśnie to, co pozwalało mi osiągać coraz większe głębokości w relatywnie krótkim czasie, ale nigdy nie przydarzyło mi się nic złego. Freediving oznaczał dla mnie, w tamtym okresie, że gdy wynurzałem się i mogłem powiedzieć „Żyję? Tak. Dobrze, zatem teraz mogę zanurkować jeszcze głębiej!” Często po głębokim nurkowaniu kasłałem krwią (krwiopłucie), wypluwałem krew a nawet traciłem przytomność. Ale strach? Nie, nigdy go nie czułem.

## *- Opowiedz mi o chwilach zachwytu*

Kiedy zacząłem nurkować ze wstrzymanym oddechem, ściągałem wszystkie filmy i dokumenty jakie mogłem znaleźć na ten temat. Wiele z nich przedstawiały Umberto Pelizzari'ego. Oglądając te filmy marzyłem o pokonaniu jednego z tych rekordów, co miało miejsce w 2013 roku. Niedawno otworzyłem Freediving World Apnea Center, i w styczniu tego roku zanurkowałem na głębokość 155m, ustanawiając nowy rekord Włoch w nurkowaniu No-Limits, i pokonując rekord Umberto, jaki ustanowił 10 lat wcześniej. W No-Limits zanurzasz się z pomocą windy obciążonej balastem, a wracasz na powierzchnię przy pomocy worka wypornościowego. Ta dyscyplina pozwala zanurkować najgłębiej. Nazywana jest No Limits, bo nie ma żadnych ograniczeń w zakresie masy windy, nie ma ograniczeń w szybkości zanurzania lub wynurzania, i nie ma ograniczeń co do konstrukcji windy. W lipcu 2015 roku ustanowiłem nowy rekord Włoch, nurkując na głębokość 175 m, i zająłem drugie miejsce po Herbercie Nirsch'u.



*- Dla instruktora nurkowania i freedivingu bezpieczeństwo nurkowania jest często traktowane z dumą; jest punktem honoru. Co bezpieczeństwo nurkowania oznacza dla Andrei Zuccari?*

Muszę przyznać, że miałem bardzo szczęśliwy początek. Dzisiaj patrzę na morze i głębokość ze znacznie większym respektem. Staram się być bardziej świadomy, tworzę procedury i pracuję z długoterminowymi programami szkoleniowymi, i działając w ten sposób udało mi się zmniejszyć ilość problemów dysbarycznych. Tego lata, podczas gdy trenowałem do próby pobicia rekordu Włoch w Stałym Balaście (obecnie rekord wynosi -104 m), osiągnąłem głębokość 105m więcej niż raz, ale zdecydowałem, że nie będę próbował oficjalnie go pobić. Zdałem sobie sprawę, że osiągnąłem swój własny limit i nie chcę dalej próbować za wszelką cenę. Postanowiłem, że poczekam do następnego sezonu, kiedy będę mógł zanurkować i być pewien swoich rezultatów. Bezpieczeństwo nurkowania ma dla mnie znaczenie fundamentalne, jest ważniejsze niż sam wynik.

*- Jak wygląda typowy dzień w życiu rekordzisty w nurkowaniu głębokim?*

Jeśli przygotowuję się do bicia rekordu, mój dzień zaczyna się o 6 rano. Trening w wodzie zaczynam o 7:15, śniadanie o 8:30 a potem o 9 rano zaczynam pracę w centrum. Zazwyczaj przed południem odbywają się zajęcia teoretyczne, a dopiero po południu jestem w wodzie z kursantami lub innymi sportowcami.

*- Jaki jest twój wkład w nurkowanie swobodne?*

Kiedy zacząłem mój pierwszy kurs nurkowania z aparatem oddechowym nie wiedziałem nawet co to znaczy wyrównywać ciśnienie. To było coś, co robiłem instynktownie. Kiedy zostałem instruktorem, było to

coś, czego musiałem nauczyć moich kursantów, więc zacząłem uczyć się o tym, pogłębiając moją wiedzę i później opracowałem metodę, którą nazwałem „świadomym przedmuchiwaniem” (ang. Aware Equalisation). Dzisiaj uczę wyrównywania ciśnienia dla Apnea Academy i prowadzę warsztaty na ten temat w całej Europie.

### - Twój kolejny krok?

Rekord świata w tzw. zmiennym balaście (zanurzasz się na maksymalną głębokość z użyciem windy, a wynurzasz się o własnych siłach, przy pomocy płetw lub podciągając się na linie). Obecny rekord to -145m, a mój osobisty rekord w tej dyscyplinie, który ustanowiłem w 2013 roku wynosi -135m.



### - Ale Andrea Zuccari marzy o rekordzie świata w No Limits, prawda?

Aktualnie rekord świata wynosi -214m. Obiecałem sobie, że będę próbował go pobić tylko jeśli będę miał wsparcie wyposażonego i dobrze wyszkolonego zespołu medycznego. Aby wykonać tego typu nurkowanie trzeba mieć pod ręką różnych specjalistów medycyny: kardiologa, neurologa, pulmonologa. I to nie tylko w dniu bicia rekordu, ale podczas ostatnich miesięcy przygotowań. Wiedza naukowo-medyczna na temat reakcji fizjologicznych na takich głębokościach jest unikalna, zatem będę się czuł bezpiecznie próbując zanurzyć się na taką głębokość tylko mając wsparcie doświadczonej organizacji. Nie zaryzykuję swojego życia, aby to osiągnąć.

### - Twoje ulubione miejsce nurkowe?

Latem rafy Shark i Yolanda Reef. Ale tylko wtedy, kiedy jestem w stanie być tam wcześniej, ponieważ łodzie pełne nurków zaczynają pojawiać się tam już o 9 rano, co może być niebezpieczne dla nurkujących swobodnie. Nurkuję w tym miejscu od lat i wciąż mnie zachwycają kolory koralu, spadająca w dół 780 metrów ściana na Shark i niesamowite ilości ryb, które gromadzą się tam w okresie od maja do września.

---

## Andrea Zuccari - Wyniki

- Znak zodiaku: Skorpion
- Wiek: 41
- Urodzony w Rzymie (Włochy), ojciec Włoch, matka ze Szwajcarii. Mieszka w Sharm el Sheikh, Egipt.
- Ulubione miejsce nurkowe: Shark Reef, Ras Mohammed, Morze Czerwone
- Instruktor w Apnea Academy International od 2008 roku
- Członek DAN od 2005 roku

## Rekordy

- **2006 - 2011** 10 Rekord Szwajcarii
- **2011** Rekord świata No-Limits w tandemie / -125m niemiecką nurek Anna Von Boetticher.
- **2013** World Record No-Limits in Tandem / -126m z greckim nurkiem Stavros'em Kastrinakis'em
- **2014** Rekord Włoch No Limits, -175m

---

## O autorze

Członek DAN od 1997 roku, Claudio Di Manao jest instruktorem nurkowania PADI i IANTD. Jest autorem serii książek i opowiadań na temat nurkowania, w tym [Shamandura Generation](#), zabawny portret społeczności nurkowej w Sharm el Sheik. Współpracuje z czasopismami, rozgłośniami radiowymi i gazetami, opowiadając i pisząc o bezpieczeństwie nurkowania, życiu podwodnym i podróżach.

---