

Zkušební ponor - Teorie

Těšíte se na svůj potápěčský zážitek? Není potřeba mít žádné obavy, potápění je naprosto bezpečné, jen je potřeba dodržovat pár jednoduchých pravidel.

Abyste mohli strávit co nejdéle dobu ve vodě, doporučujeme si pečlivě nastudovat základní informace k teorii. Instruktor se pak už jen ujistí, že všemu rozumíte, případně se ho můžete na cokoli doptat a pak skočit do vody. :)

Upozornění na úvod: Zkušební ponor vás neopravňuje k samostatnému potápění, k tomu je potřeba absolvovat potápěčský kurz ukončený certifikací.

POTÁPĚČSKÁ ŠKOLA

DIVERS DIRECT



Kurzy pro začátečníky i pokročilé potápěče

Individuální přístup: maximálně 4 studenti v jednom kurzu, časově se přizpůsobíme my vašim možnostem

Vše potřebné v ceně kurzu: půjčení výstroje, vstupné do bazénu, studijní materiály, závěrečná certifikace

Bezpečné potápění

Vztlak při potápění

Při potápění potřebujete využít všechny tři druhy vztlakové síly.

- negativní** - tu potřebujete k tomu, abyste se zanořili pod hladinu
- neutrální** - té se snažíte dosáhnout v průběhu ponoru - abyste ani nestoupali ani neklesali a dovedli se udržet ve stejné hloubce
- pozitivní** - tu využíváte na hladině

Pro dosažení optimálního vyvážení využívají potápěči:

- **závaží** - aby se vám podařilo zanořit
- **BCD** - žaket nebo křídlo, které plníte podle potřeby vzduchem
- **dýchání** - plíce jsou velký prostor plný vzduchu, se kterým se dá snadno pracovat

Tlak - vyrovnávání tlaku v uších a masce

70 % lidského těla tvoří voda, takže okolní tlak vody není potřeba řešit. Pracovat ale musíme se třemi místy, na které okolní tlak působí:

- a) plíce** - **základní pravidlo potápění říká: NIKDY NEZADRŽUJTE DECH!** Při potápění s přístrojem je naopak potřeba dýchat zhluboka a plynule. Pokud byste zadrželi dech ve větší hloubce a vystoupali na hladinu, hrozí v extrémním případě i barotrauma plic.
- b) obličejové dutiny a uši** - koho už někdy pod vodou bolely uši, nenaučil se ještě správně vyrovnávat tlak v uších. **Uši vás při potápění nikdy nesmí bolet, bolest se nesnažte překonat, mohli byste si ublížit.** Pro vyrovnání tlaku v uších si stačí rukou zacpat nos a jemně vydechnout nosem, až uslyšíte malé lupnutí. Takhle je potřeba tlak uvolňovat každých několik desítek centimetrů klesání. **Pokud se vám nedaří vyrovnat tlak v uších, nikdy neklesejte dál!**
- c) maska** - maska je poslední prostor se vzduchem, o který se musíte pod vodou „starat“. Aby vám na oči nepůsobil velký tlak a nehrozilo popraskání žilek, **je potřeba při sestupu vždycky jemně vydechnout nosem do masky, abyste tlak v ní vyrovnali.**

Bezpečná výstupová rychlost

Při potápění s přístrojem nesmíte **NIKDY Z ŽÁDNÉ HLOUBKY RYCHLE VYSTOUPAT NA HLADINU**. Je potřeba hlídat výstupovou rychlost, která nesmí být víc než 18 m/minutu (pro srovnání je to rychlost, kterou stoupají nejmenší bublinky vzduchu). V opačném případě hrozí dekompresní nemoc a barotrauma.

Výstupovou rychlost za vás bude při zkušebním ponoru hlídat instruktor. Mějte ale na paměti, že byste neměli rychle vystoupat na hladinu. Každý problém se dá vyřešit v dané hloubce, nebo nejprve bezpečně vystoupat a pak teprve ho řešit. **Proto je potřeba neustále komunikovat s vaším instruktorem.**

Nemusíte se ničeho bát, instruktor je tam od toho, aby hlídal, že si ponor užijete ve vší bezpečnosti. Tento manuál slouží jen proto, abyste si mohli předem projít všechny důležité informace a rozumněli, proč třeba na něčem instruktor bude trvat.

Signály



zastav se



problém



ok



vyvážení na
mou úroveň



nahoru



dolů



problém s
ušima



zima



uklidni se

Výstroj



ABC = maska, ploutve, šnorchl



BCD = žaket



Automatika