

Mořská nemoc

Jak se bránit

Stačí jen trochu zvlněná hladina a nevolnost zvaná mořská nemoc je na světě. Odborná literatura praví, že mořská nemoc je „hovorové označení pro kinetózu, vznikající při cestování lodí na neklidném moři, kdy se loď dostane do kývavého pohybu ve dvou směrech.“ Mezi lidmi totéž znamená zblednutí, malátnost, nechutenství, pocit žaludeční nevolnosti až zvracení. Pro pestrost zážitku dokonce v těžších případech opakované. Tento stav je vyvolaný podrážděním aparátu středního ucha. Naše oči totiž vidí něco, co neodpovídá signálům, které zaznamenává náš orgán pro rovnováhu ve vnitřním uchu. Zatímco na lodi se nic nepohybuje, okolo je v pohybu vše. Mozek je zmatený, dochází k dezorientaci a k podráždění nervů, poklesu krevního tlaku a nucení na zvracení. Kinetózou dnes trpí každý dvacátý „lodník“. Špatně bývá častěji ženám, dětem a starším lidem, ale běžně se s ní potýkají třeba i kosmonauti.

Kinetóze se však dá úspěšně čelit. Pokud zrovna nebojujeme s běsnícími živly v Drake Passage mezi Ohňovou zemí a Antarktidou, nevolnost při dodržování určitých zásad nebo po požití farmak obvykle vůbec nevznikne nebo ustoupí už po pár hodinách. „Během cesty je třeba jen lehce dýchat nosem, pohled upírat na pevný bod v kurzu plavby a vyvarovat se nadbytečným pohybům hlavy. Nečtěte si během plavby, protože zatímco oči vidí stabilní řádky knihy, vnitřní ucho registruje neustálý pohyb. Tento vnitřní konflikt pocitu nevolnosti jen umocňuje,“ nabádá zkušený potápěčský instruktor s klubu Divers.cz Petr Vonka. Doporučuje se také usadit se co nejbližší těžiště lodi nebo ještě lépe se plavit ve vodorovné poloze s podpěrou nohou. Pomoci může i akupresura, „protiblicí“ bod má prý každý na dlani kdesi mezi palcem a ukazovákem.

Z klasických léčiv je běžně k dostání Kinedril nebo Nokinal. Na trhu je i homeopatický lék Cocculine, který se bere večer před cestou a pak v případě obtíží dvě tablety každou hodinu. Z přírodních léčiv je nejsilnější zbraní proti kinetóze zázvor.



-instruktorem a po návratu do maríny jdeme rovnou skládat zkoušky na místním kapitánátu. Vyjde to zhruba na deset tisíc korun. Nemohu odolat a pochválím se: žádný náš absolvent kurzu u zkoušek za posledních osm let nepropadl!“ shrnuje zkušenosti Zbyněk Liška ze společnosti Yachting4U. A ihned nabízí pronájem nejvhodnější lodi na Jadranu každému novopečenému kapitánovi i těm, na jejichž kapitánské licenci už inkoust na slaneém vzduchu notně vybledl.

Mírnou nevýhodou chorvatského kapitánského průkazu je právě jeho „omezenost“ na

Jaderské moře. Pro mezinárodní licenci skupiny C, platnou prakticky už celosvětově na všechny moře a oceány, je pak třeba skládat další zkoušky. Ale i s tím Liška z Yachting4U prý ochotně pomůže.

Splynout s živly

Pro suchozemce z kotliny uprostřed starého kontinentu bude vždy pobyt na moři spojen s výjimečným zážitkem. Vašek Pajer, kapitán katamaránu Valhalla, plujícího pod českou vlajkou ve Středomoří i v Atlantiku, vykres-

zastoupení :  **JEANNEAU**
prodej plachetnic, motorových člunů
lodního příslušenství



www.fasyachting.cz

IN-000776

 **FunYacht** **Pronájem lodí**
Kurzy
Teambuilding
Firemní plavby

FunYacht s.r.o.
Na Zámecké 9, 140 00 Praha 4
Tel.: +420 603 765 300
Tel./fax: +420 241 740 580
E-mail: info@funyacht.cz
www.FunYacht.cz

vyhledávací portál lodí
www.charteronline.cz

IN-000782