

Freediving

Hlavní hrdinové někdejšího kultovního francouzského filmu Magická hlubina mají jedinou životní náplň a vášeň. Neustále se potápějí a snaží se dostat co nehlouběji to jde. Na jeden nádech, bez kyslíkového přístroje. Film nebyl zdaleka jen fantazií z hlavy režiséra Luca Bessona. Odrážel skutečné soupeření Francouze Jacquesa Mayola a Itala Enza Maiorky v 70. a 80. letech. Soupeření, které dalo později vzniknout adrenalinovému sportu zvanému freediving neboli volné potápění.

Jako delfini

Člověk pod hladinou moře není žádnou novinkou. Už staletí se tam vypravovali lovci perel, kteří dokázali ve vodě vydržet dlouhé minuty bez nadechnutí. Pozdější pokusy už většinou nebyly motivovány nutností (výdělek znamenající obživu), ale zábavou a snahou posouvat hranice lidských možností. Jít co nehlouběji a vydržet co nejdéle.

Freediveri jsou navíc posedlí myšlenkou, že výlety do hloubky je přibližují vodním savcům. „Připadá mi to trochu jako návrat tam, odkud jsme všichni vzešli, protože potápění na nádech využívá tzv. potápěcího savčího reflexu... To je něco, co mají delfini či lachtani a má to i člověk, protože kdysi v minulosti jsme všichni žili v moři a tohoto reflexu jsme využívali,“ řekl před časem v rozhovoru pro Víkend HN český světový rekordman Martin Štěpánek. Zmíněný Mayol magické hlubiny tak propadl, že byl označován za Homo dolphinus.

Už z podstaty není freediving jen o sportovních výkonech, ale právě také o fyziologii a psychologii. Člověk se musí soustředit a naučit se využít a ovládat schopnost přizpůsobit se vodnímu prostředí (tzv. akvatický potenciál). Onen potápěcí reflex savců zjednodušeně představuje změny, k nimž do-

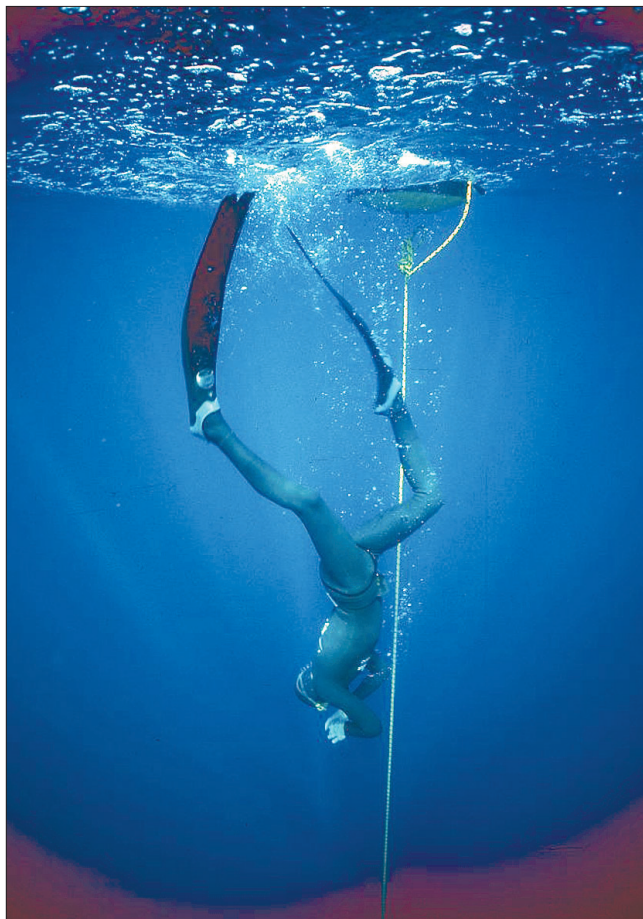


FOTO: WWW.FREEDIVING.CZ

chází v organismu pod vodou. Ve výsledku se díky němu snižuje spotřeba kyslíku, protože se omezuje látková výměna a srdeční činnost.

V moři i bazénu

Sportovní freediving má několik disciplín, které se dělí na bazénové a hloubkové – ty se odehrávají v moři (viz box Disciplíny). Volné potápění má mezinárodní organizace, pořádají se mistrovství světa, zapisují se světové rekordy v jednotlivých disciplínách. Tento sport může být velmi nebezpečný, pokud freediver neodhadne své možnosti a riskuje. Také proto už dávno nevyhrává jen ten, kdo návrat z hlubiny na hladinu přežije. To platilo za časů Mayola. Dnes platí přísná pravidla. „Nejenom ztráta vědomí (blackout) nebo mírná ztráta kontroly nad tě-

lem (samba), ale i nedodržení symbolu OK v limitu vede k neuznání pokusu.“ (Přežít už nestačí, časopis Oceán.)

A jakých výkonů je vlastně člověk pod hladinou schopen? Tak třeba Martin Štěpánek vytvořil světový rekord ve výdrži pod vodou (statická apnoe) neuvěřitelným časem 8 minut a 6 sekund. Začátkem listopadu jej o 18 s překonal jeden francouzský závodník. V hlavní hloubkové disciplíně, kdy se freediver ponoří jen s pomocí ploutví či monoploutve, v dosažené hloubce „ukořistí“ cedulku s patřičným údajem a vrací se nahoru, drží rekord Rakušan Herbert Nitsch. Dosáhl 95 m. A nikoliv moři, ale v rakouském jezeře.

Nikdy sám!

Co platí u jiných adrenalinových sportů jako pravidlo, platí

DISCIPLÍNY

● Dynamická apnoe

Provádí se v bazénu a jde o to uplavat na jeden nádech co nejdélší vzdálenost. Má dvě kategorie: s ploutvemi a bez nich.

● Free immersion

Závodník musí dosáhnout co největší hloubky, přičemž ručuje po laně při ponoru i návratu zpět na hladinu, nesmí se používat ploutve.

● Konstantní váha

Označuje se za královskou disciplínu. Potápěč se snaží dosáhnout co největší hloubky jen za pomoci ploutví.

● Statická apnoe

Potápěč musí v bazénu v klidové poloze (většinou leží na hladině a obličej má ponořený ve vodě) vydržet co nejdélší dobu.

● Variabilní váha

Potápěč používá k dosažení hloubky zvláštního zařízení (sled – něco jako zatížený výtah), zpět na hladinu se dostává už vlastními silami (může ručkovat po laně, pomáhat si ploutvemi, jak chce).

● No limits

Nejriskantnější disciplína, při níž se dosahují největší hloubky. K ponoru se používá rovněž sled, k cestě nahoru tažený balón.

Podrobné informace o freedivingu lze nalézt na adresách:

www.freediving.cz

www.martinstepanek.com

www.aida-international.org

tady dvojnásob. O freediving by se nikdy člověk neměl pokoušet sám! Úplný začátečník by se pak určitě měl přihlásit do nějakého kursu. Ten může absolvovat každý s dobrým zdravotním stavem (potvrzení od lékaře) a starší minimálně 15 let. Většinou se kursy pořádají v Jaderském moři v Chorvatsku či v Rudém moři v Egyptě, nutné je proto i cestovní pojištění. V teoretické části se začátečník naučí technikám dýchání, relaxace a autosugesce. Dozví se o fyziologii člověka, o nutném vybavení i o zásadách bezpečnosti. V praktické části ve vodě se naučí zachraňovat, zanořovat se do hloubky i vydržet delší dobu pod vodou. Prvním krokem případných zájemců by měl být kontakt organizace pro rozvoj freedivingu AIDA ČR (info@freediving.cz).

● ADELA POLÁKOVÁ