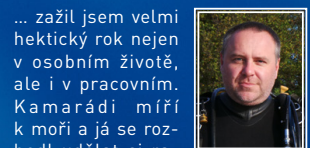


enemo



Na 1. Evropských hrách v azerbajdžánském Baku bylo zařazeno ploutvové plavání do programu jako ukázkový sport. Českou republiku na něm reprezentovali dva plavci - Jakub Jarolím a Martin Mazáč.

Pokračování na straně 2



... zažil jsem velmi hektický rok nejen v osobním životě, ale i v pracovním. Kamarádi míří k moři a já se rozhodl udělat si radost nejdříve návštěvou oblíbených lokalit v Čechách a Sasku. V poslední době jsem se k vodě moc nedostal a tak se těším na setkání s přáteli, sem tam s nějakou rybou nebo důlním vozíčkem...

Protože to mám do Saska co by kamenem dohodil a zbytek doběhl, mohu popravdě ocenit úroveň služeb, které tamní provozovatelé poskytují. Chápu, že přístup státu v dotační politice i vlastnictví vodních ploch je úplně jiný, ale z hlediska efektivity zřejmě lepší. V Čechách je situace z hlediska provozovatele těžší. Ne každý má k dispozici lákadla jako je podvodní pozorovatelná na Lomečku, nebo podvodní skanzen na Leštince... Někde tomu brání finance, někde nedostatek nadšení dobrovolníků, někde třeba jen předpisy či místní obyvatelé. I tak si myslím, že české vody stojí za návštěvu, i když možná na stejném místě neuděláte tolik ponorů jako v moři.

Přál bych všem, kteří se o nějakou vodu starají, aby měl Svaz potápěčů dost sil v každodenním boji o peníze a mimo kompresorů, automatik a balíčků pro děti dokázal ve spolupráci s kluby zatráktivnit i „naše“ lokality. Všichni co rozhodují o sportu říkají, že bude líp a spousta optimistů tomu věří, stejně jako já ☺

... a tak vyndávám po závodní sezóně sedačky ze své T4 Syncro, instaluji postel (výstroj už tam mám) a chystám se na Pískovnu u Litoměřic, kde je potopen nespočet krásných vraků v malých hloubkách a hejna ryb. Asi se objevím i na těch méně „atraktivních“ lokalitách jako je Milčín, Rumchalpa nebo Barbora a to proto, že je mám rád. Možná se na některé lokality potkám i s někým z Vás a možná se budeme vzájemně předhánět v tom, kdo viděl větší rybu... ☺

Eduard Šif, člen prezidia

V tomto čísle najdete ...



... strana 2
První krok na olympiádu? Ploutvové plavání se představilo na Evropských hrách v Baku



... strana 3
MS v orientačním potápění v Liberci se blíží



... strana 4
Kam za potápěním v České republice



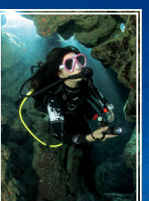
... strana 5
Aktualizace údajů ve Spolkovém rejstříku



... strana 6
Chcete být potápěčem? Nesázejte na rychlosturzy



... strana 7
Balíčky pro děti dělaly radost



... strana 8
Vy se ptáte, odborníci DAN odpovídají!



... strana 9
Dětský den potápěčského klubu Ohře / Druhé kolo poháru distančního plavání s ploutvemi bylo v Račicích



... strana 10
Co se u nás děje

První krok na olympiádu? Ploutvové plavání se představilo na Evropských hrách v Baku

V ázerbajdžánském Baku se od 12. do 28. června konaly premiérové Evropské hry. Organizační výbor zařadil do programu her ploutvové plavání jako ukázkový sport. Touto účastí ploutvového plavání jako demonstrativního sportu a nikoliv pouze exhibiční podívané dosáhl CMAS významného úspěchu na mezinárodní úrovni.

Závody ploutvového plavání se uskutečnily ve dvou dnech, 20. a 21. června. A jednalo se o skutečné závody, s ceremoniálem i medailemi. Plavalo se ve čtyřech disciplínách: 100 m IM ženy, 50 m SF ženy, 50 m AP muži a 100 m SF muži. Česko reprezentovali Martin Mazáč (50 m AP a 100 m SF) a Jakub Jarolím (50 m AP). Jakub se na padesátimetrové trati umístil na 6. místě v čase 15,14, na stejné trati doplaval Martin čtvrtý v čase 15,03. Ten navíc přidal ještě 8. místo na stometrové trati v čase 38,13.



Jak zařazení ploutvového plavání do Baku hodnotí Josef Nekl, předseda komise PP/RP SPČR?

„Zařazení ploutvového plavání na Evropské hry v Baku bylo pro náš sport velmi pozitivní. Doufáme, že videa a výstupy z těchto soutěží nezapadnou do nezájmu sportovních příznivců. Celá Evropa konečně měla možnost poznat tento moderní a krásný sport. Naši reprezentanti byli účastí, organizací i prostředím nadšeni. Úroveň této soutěže převýšila úroveň MS a ME. Dlouholetým očekáváním, nejenom spojeným s takto významnou akcí, je účast našeho sportu na olympijských hrách. Ovšem program her v současné době jednoznačně znevýhodňuje nejenom náš sport.“

Když už byla řeč o videích, závody našich reprezentantů můžete zhlédnout i vy. 50 m AP zde - www.facebook.com/sportalsub/videos/10153434290237065/ a 100 m SF zde - www.facebook.com/sportalsub/videos/vb.72773737064/10153434287137065.



Jak hodnotí Evropské hry v Baku přímý účastník Martin Mazáč? Přinášíme krátký rozhovor pořízený krátce po jeho návratu.

Jak jste si tam soutěžení užil a jak na vás celé Hry působily?

I přes to, že jsme v Baku nestrávili mnoho dní, jsem si to užil a to od začátku do konce. Líbila se mi parádní organizace, nikde nebyly žádné zbytečné prostoje a vše ze strany organizátorů klapalo. Hry na mě působily bezvadně, jenom je škoda, že jsme nebyli v oficiálním programu. Ale i tak si myslím, že záběry, které byly pořízeny v Baku, můžou náš sport opět posunout kousek dopředu.



Co si budete nejlépe pamatovat?

Asi bazén. Nikdy předtím jsem na žádném olympijském bazénu nebyl, tak jsem z toho byl mile překvapen. Plavci měli pro sebe bazén pro rozplavání a zvláště byl bazén na závod, který byl obklopen velkou tribunou.



Chodili na závody podporovat fanoušci?

Nedá se říct, že by tribuny na naše závody byly úplně plné, ale nebyly ani prázdné. Určitě se na nás bylo podívat méně fanoušků, než na oficiální program plavců, ale našli se i takoví, kteří chtěli zjistit, co to ploutvové plavání vlastně je, a tak zůstali na bazénu.

Text: Iveta Benáková
Foto: Archiv klubu Laguna Nový Jičín



MS v orientačním potápění v Liberci se blíží

V České republice se bude konat další významná akce pod hlavičkou CMAS – Mistrovství světa v orientačním potápění seniorů. Pod záštitou AQUA KLUBU Liberec proběhne od 15. do 23. srpna.

„Organizační výbor mistrovství se schází jednou týdně a všechno běží podle plánu,“ říká jeden z jeho členů Vladimír Vondruška. „Ještě nejsou uzavřené startovní listiny, ale řekněme, že tak 90 procent z těch, které jsme očekávali, už jsou přihlášení. Odhadujeme, že celkově to bude kolem sta účastníků,“ dodává Vondruška. „Finální přípravy budeme dělat až cca 14 dní před samotnými závody, například rozestavovat bójky na tratě,“ uzavírá Vladimír Vondruška.

nu. Omezuje ji však kromě nižší finanční dotace i problém pouhých 20 dní dovolené pro reprezentanty, kteří již pracují, a celou dovolenou tráví na soustředěních a samotném mistrovství světa,“ říká.

A jak ta příprava světců Hany Skružné letos probíhala?

„Základem letošní přípravy byl trénink v bazénu již od podzimu 2014. Začátek sportovní přípravy na volné vodě však nejvíce ovlivňuje počasí.



Jako jednoznačný vrchol letošní sezóny pojali domácí mistrovství i naši závodníci. „Přáli bychom si se získáním medailí přiblížit mistrovství Evropy z roku 2010, které se uskutečnilo rovněž v Liberci. Tehdy získali orientáři 17 medailí,“ přibližuje trenérka Hana Skružná z klubu Modrá hvězda Praha. „V přípravě se snažíme držet předem stanoveného plá-

Zima a jaro příliš studené nebyly a tak již od prvních dnů května, vedle přípravy v bazénu, zařadili orientáři víkendové tréninky na volné vodě. To je ještě voda studená, má nejvýše 12 až 14 stupňů, a proto musí být potápěči oblečeni do celých neoprenů.

Do přípravy na MS 2015 jsme zahr-



nuli více závodů, ve snaze získat co nejvíce zkušeností ze závodního prostředí a ztratit nadměrnou trénu, ze které pak pramení chyby a nepřesnosti při závodech. Začínali jsme koncem května závodem OTTO-Pokal hned za hranicemi v německé Pirně. Potěšilo nás, že v každé disciplíně a kategorii jsme získali nějakou medaili (větší-

jedno první, 3 druhá místa a jedno třetí).

Kolotoč šesti závodů ukončily závody Poseidon-Pokal, které se konaly první víkend v červenci opět v Německu. Poté pokračují tréninky v bazénu, doplněné přípravou na kolech. Závěrečná příprava na MS 2015 začíná poslední týden v čer-



nou první místa) a získali tak putovní pohár. Kromě dvou domácích závodů - Mistrovství ČR v orientaci pod vodou na Jesenické přehradě a na Mělicích - jsme zařadili do přípravy dvě kola světového poháru. První kolo se konalo opět v Německu nedaleko Berlína na jezeře Störzensee a druhé v italské Modeně. Ani z jednoho závodu SP jsme se nevraceli bez medaile. V prvním kole SP v Německu jsme získali dvě první, jedno druhé a jedno třetí místo, ve druhém kole SP v Itálii

venci již v Liberci, kde budou závodníci téměř až do začátku mistrovství světa trénovat přesnost a rychlost na volné vodě. Tam už se trénuje s ohledem na jednotlivé disciplíny hledání či objíždění bójí, vše v co největší přesnosti a rychlosti. Velký důraz je kladen i na nácvik společné disciplíny sjíždění (společná disciplína pro 4 závodníky), nebo zaměřování pod vodou pro disciplínu MONK.“

Text: Ivetta Benáková
Foto: Archiv SČP

Kam za potápěním v České republice

V létě možná mnozí z vás vyráží za potápěním do zahraničí, ale krásná místa jsou samozřejmě i u nás.

Jednou z vyhledávaných možností je výcvikové středisko Svazu českých potápěčů Barbora, které se nachází v katastru obce Oldřichov u Teplic. Poloha a celkové vybavení areálu umožňují zde prožít krásnou dovolenou spojenou s potápěním, ale středisko je také možné si zarezervovat pro pořádání školení a kurzů.

Pár kroků od základny je potápěčům přístup do vody zajištěn z pontonu a od něj systém vodicích lan mezi jednotlivými podvodními objekty vytváří velký potápěčský aquadrom. Pro začátečníky je určitě výhodou pozvolně klesající dno až do hloubky přibližně deseti metrů. V tomto prostoru aquadromu je plošina v pěti metrech a za ní v de-

v místě zvaném Malý lesík za „nudapláží“. Zde v hloubce kolem pěti metrů můžeme pozorovat kapry, štiky, okouny, úhoře či raky. Aktuální údaje o obsazenosti střediska



byl lom zatopen a nyní slouží pro rybolov, případně potápění. Koupání je v něm zakázáno. „Sice má pod hloubkou 5 metrů nulovou viditelnost, ale do této hloubky je použí-



Při pobytu ve výcvikovém středisku Barbora si každý přijde na své, každý může zde strávený čas prožít podle svých zájmů a představ - ať už se potápěčskému sportu věnujete profesionálně nebo pouze rekreačně. Potápěčské oddíly využívají výcvikové středisko k tréninkovým pobytům, ale také zde můžete prožít příjemné dny i se svou rodinou, jejíž členové s vámi třeba potápěčskou zálibu nesdílí, přesto se zde nudit nebudou.

víti metrech keson. K nim a k dalším objektům se lze také zanořit rovnou z hladiny od bójek. Ti nejzkušenější s nejvyšší kvalifikací mají možnost hloubkových ponorů, většinou zahájených ve třidvaceti metrech, z plošiny s hrazdou. Maximální hloubka lomu je udávána pětadesát metrů, někteří byli i hlouběji... Nicméně potápěčský zážitek přináší i jiný typ ponorů. Pozorování podvodní fauny, na kterou je lom bohatý v mělčích hloubkách, zejména



najdete na webu www.svazpotapecu.cz/vycvikove_stredisko_barbora.

Jaké jsou další možnosti? „Pro všechny může být zajímavá

telný a lze tam vidět desítky kaprů,“ shrnuje Hovorka. Majitel prý za poplatek umožní příjezd blíže k vodě. A co doporučuje Jiří Hovorka závěrem? „Dost opomíjené jsou řeky,



Velká Amerika, která je sice zavřená, ale občas si někdo pronajme vstup a vždy druhou sobotu v prosinci je pro veřejnost otevřena pro symbolické uzavírání vody,“ dává tip Jiří Hovorka z klubu Barakuda. Další destinací, která je podle Jiřího Hovorky zajímavá k potápění, je zatopený lom Ovčín u Radnic, což je pár kilometrů od Rokycan. Kdysi se zde těžilo černé uhlí, v roce 1987

protože jsou mělké a viditelnost v nich je velice proměnlivá, někde je i nebezpečný lodní provoz (Vltava, Praha). V prosinci je pravidelný ponor s Vodní záchrannou službou na Kampě. Můj první zajímavý ponor před půlstoletím jsem měl na Studené Vltavě, poslední zajímavý ponor jsem měl na Jizeře u Hradska.“

Text: Iveta Benáková
Foto: SČP

NOVINKA 2015!

**Exkluzivní výhoda pro Potápěčské kluby SČP:
ZDARMA ubytování ve Výcvikovém středisku SČP Barbora (VSB)**

Podmínka:

Klub má zaplacen svazové příspěvky 2015
Klub smluvně obsadí minimálně 2 pokoje (tj. min 5 osob) na VSB

Postup:

1. Klub si objedná rezervaci ubytování ve VSB (e-mailem u Ing. Štolby)
2. Klub uzavře smlouvu se SČP na ubytování (e-mailem na Sekretariátu SČP)
3. Klub absolvuje pobyt a správci VSB potvrdí vyúčtování

Kontakty:

Sekretariát SČP Ing. Iva Kalbáčová a Marie Lehvová, mobil: +420 603 419 283,
e-mail: diver@svazpotapecu.cz

Aktualizace údajů ve Spolkovém rejstříku

Svaz českých potápěčů (SČP) doporučuje svým pobočným spolkům, aby co nejdříve - nejpozději však do 30. června 2016, doplnily, změnily, a upravily údaje o svém pobočném spolku ve Spolkovém rejstříku.

(Do této doby jsou spolky osvobozeny od poplatků, později bude návrh jakékoli změny zpoplatněn částkou 1.000,- Kč).

Spolkové rejstříky vedou Rejstříkové [krajské] soudy. Pobočné spolky SČP jsou registrovány u Městského soudu v Praze, podle sídla hlavního spolku – tedy SČP.

Je třeba, aby každý pobočný spolek zkontroloval všechny již zapsané skutečnosti.

- Sídlo pobočného spolku dále jen (p.s.)
- Správný název (doporučujeme za název doplnit p.s.)
- Doložit příslušné listiny – stanovy, které si může p.s. vytvořit sám, ale odvozuje je od stanov hlavního spolku, tedy SČP. Práva a povinnosti nabývá p.s. v rozsahu určeném hlavním spolkem
- Údaje o statutárním orgánu - počet členů statutárního orgánu, jejich jména, rodná čísla, den vzniku jejich funkce, jak za p.s. jednájí – vše doložit zápisem ze schůze p.s.

Návrh změny, doplnění nebo výmaz údajů, může každý pobočný spolek vytvořit samostatně, výhradně jen prostřednictvím předepsaného inteligentního formuláře.

Inteligentní formulář naleznete na:
<https://or.justice.cz/ias/ui/podani>

Vyplníte IČ Vašeho pobočného spolku a vyberete požadovaný typ návrhu – výmaz, doplnění nebo změnu údajů. Zapišete potřebné údaje do inteligentního formuláře, do přílohy vypíšete všechny doklady, které k návrhu přikládáte, vytvoříte konečný návrh (do kolonky návrh podává - zapišete Svaz českých potápěčů – ne pobočný spolek) a ten vytisknete a s ověřenými přílohami (lze získat na Czech pointu) pošlete poštou na sekretariát SČP. Statutární zástupce SČP opatří „Návrh“ ověřeným podpisem a spolu s ostatními doklady pošle na Městský soud v Praze.



Chcete být potápěčem? Nesázejte na rychlokurzy

Motivy, vedoucí k zájmu o potápěčský výcvik, bývají různorodé: poutavý film, pozorování potápěčů při akci na lomu, domluva nebo hec mezi kamarády, rodinná tradice, dovolená u (exotického) moře, přemlouvání partnera.

Nejméně vhodnou kombinací je poslední důvod (tj. nucení partnera k potápění) ve spojení s povrchním výcvikem v zámořské destinaci. Konkrétní příklad: Od partnera přemluvená zájemkyně o potápěčský výcvik dosáhla kvalifikace P1 až po dvojnásobném počtu ponorů v bazénu, dvojnásobném počtu ponorů v terénu a test splnila až napotřetí – vše přesahovalo běžně plněné standardy Výcvikových směrnic. Ale další stupeň, AOWD, získala na egyptské základně za 2 dny. Co na to říci?

Primární není výcvikový systém, ale zodpovědné pedagogické působení instruktora v kombinaci s dobrým zázemím provozovatele výcviku. Z vlastní zkušenosti vím, že instruktoři CMASu dávají v teorii účastníkům výcviku více, protože vše podrobně vysvětlují a zdůvodňují. To má hluboký význam: absolventi nejsou vedeni k tomu, aby si něco pouze mechanicky pamatovali, ale naopak k tomu, aby vše dokázali logicky odvodit a doložit. Pokud jde o praxi, tak CMAS požaduje min. 5 ponorů ve volné vodě, většina jiných systémů počítá jen se 4 ponory.

Při výcviku rovnou u moře odpadá úvodní seznámení s potápěním v prostředí bazénu. Bez bazénové praxe je však nácvik obtížnější a méně efektivní – v bazénu lze totiž vše názorně a rychle vysvětlit, předvést, pozorovat a korigovat případné chyby. Pro většinu méně šikovných zájemců je také vhodnější delší praxe a vylepšené plavání pod vodou jen

se základní výstrojí: maska, šnorchl a ploutve (ABC).

Naučit se potápěčským dovednostem je tedy hlavně o čase, který je třeba ke zvládnutí jak nezbytné teorie, tak praktických dovedností. Nedoporučuje se cokoli uspěchat. Z tohoto hlediska je dost tristní občasný požadavek: za 2 týdny jedu do korálového moře a chci se naučit potápět (resp. mít kvalifikační kartu). Vždy záleží na schopnostech zájemce a časových možnostech potápěčské školy. A u nás navíc na ročním období – tj. na teplotě vody. Mnoho šikovných zájemců sice dokázalo takový intenzivní potápěčský výcvik v průběhu dvou týdnů zvládnout, ale rozhodně to není pravidlo. A už vůbec nelze tento výcvik zvládnout jen přes víkend.

Podobně problematický výcvik bývá



v zámořských destinacích během pár dnů dovolené, vedený místními, kdy se teorie omezí na video v cizím



jazyce a praxe na několik dozorovaných ponorů za optimálních podmínek. Polský svaz potápěčů např. vyžaduje po takovýchto potápěčích krátký zdokonalovací-doučovací kurz před potápěním ve sladké vodě. Většina českých základen

pěčky, někteří pokračovali úspěšně i na další kvalifikaci Potápěč CMAS P2. Podle hesla „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“ je potom potápění v moři doslova hračkou. Zakončení praxe ve volné vodě v teplém moři bych podle okolností naopak preferoval u juniorek a juniorů, protože u nich je tepelná rovnováha podstatná a u nás hůře splnitelná. Zajímavý je také přístup zájemců z té „slabší“ poloviny lidstva, kdy zájemkyně přes počáteční obtíže trpělivě, cílevědomě, dlouhodobě na sobě pracují a dosáhnou vytoužené kvalifikační karty i dalšího stupně, zatímco zájemci z řad mužů na svoji obtížnou situaci často rezignují.

Ať už byla kvalifikace získána jakkoliv, pro bezpečnost dalšího potápění je podstatný požadavek Bezpečnostních směrnic Svazu potápěčů:

1. pravidelně se potápět
2. pravidelně cvičit řešení krizových situací
3. dobře plánovat a plán dodržet

Na první bod většina příliš zaměstnaných potápěčů dobře slyší: před dovolenou v tropech, jednou za rok, si přijdou vše minimálně dvakrát zopakovat alespoň na bazénu. Zopakování domluveného nácviku řešení krizových situací na závěr ponoru je sice jednoduché, ale zapomíná se na to. A u správného plánování a předponorové kontroly nejlépe pomůže příklad zkušenějších potápěčů, divemasterů a instruktorů v klubu.

Pěkně a hlavně bezpečně ponory přeje
Jiří Hovorka,
Instruktor CMAS I3
www.barakuda-diving.cz
Foto: ŠCP



po celém světě však poskytuje solidní výcvik, protože instruktoři znají obě strany mince.

Pro všechny vážné zájemce je nejvhodnější kurz, který je sice zdouhavadnější, ale zato trvalejší. Takový kurz začíná podrobnou teorií ve vybavené učebně, následuje výcvik s ABC výstrojí, dostatečným počtem ponorů v bazénu s dýchacím přístrojem a následným předvedením všech nacvičených požadovaných dovedností ve volné vodě na jedné z našich potápěčských základen se zázemím, jaké poskytují např. výcviková střediska Barbora, Leštinka, Bořenka, Rumchalpa a Horní Cerekev. Individuálním a trpělivým přístupem se podařilo i ze zdánlivě beznadějných případů vychovat zodpovědné a solidní potápěče a potá-

Balíčky pro děti dělaly radost

Dvakrát jste si mohli v eNemu přečíst o tom, co Svaz českých potápěčů připravil pro své malé nováčky - dárkové balíčky! Jejich kompletování a distribuce začala v dubnu. „Věříme, že přispějeme k ještě větší oblibě sportovního „koníčka“ vašich malých svěřenců, závodníků a sportovců,“ věřili představitelé Svazu.

O jakých balíčcích je konkrétně řeč? Iniciačními balíčky mohly kluby odměnit všechny členy do 15 let, kteří pravidelně navštěvují kurzy potápění a v roce 2015 se zaregistrují do Svazu českých potápěčů. Balíčky pro malé potápěče konkrétně obsahovaly: ručník, jednorázový fotoaparát na fotografování pod vodou, láhev na pití a vodní vak.

Dárky už mají své majitele a my vám přinášíme fotky, ohlasy a fotky ze tří klubů.

Klub Manta, Strakonice

„Ještě jednou moc děkujeme za balíčky pro děti, měly velikánskou radost. Rovnou jsme vyhlásili soutěž o nejhezčí podvodní fotku (ne na bazénu) do konce října 2015. První cena je potápěčský nůž, aby všichni měli motivaci,“ napsala za klub Eva Lánová.



Klub OSAC, Plzeň

Za plzeňský potápěčský klub poslal fotky, jak si děti své dárečky užily, Jaroslav Hudec.



Klub Barakuda, Praha

„Moc děkujeme za balíčky-dářečky pro juniorky a juniory. Mělo to velký pozitivní ohlas, moc se jim to líbilo a tak jsme je při té příležitosti zavazovali slibem, že zůstanou věrní potápění, potažmo Svazu potápěčů a CMASu. Nevím, kdo to vymyslel a kdo všechno se podílel na realizaci, ale všem moc díky za fantastický nápad!“ poděkoval pro změnu Jiří Hovorka.

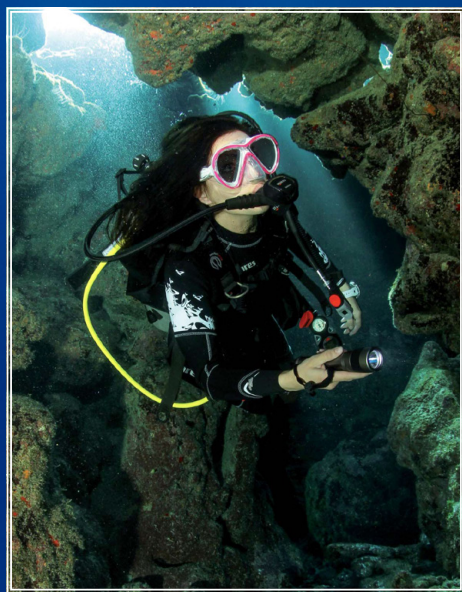


Vy se ptáte, odborníci DAN odpovídají!

Přinášíme opět články s dotazy na lékařské odborníky z DAN. Tentokrát se týkají rizika požívání alkoholu před ponorem a také toho, jaké kapky do uší zvolit po potápění.

Otázka: Na potápěčské dovolené si na závěr dne obvykle dáme několik piv nebo míchaných drinků. A někteří z naší skupiny si občas vypijí pivo i mezi jednotlivými ponory - není to nebezpečné?

Odpověď: Řečeno jednoduše, alkohol se s potápěním neslučuje. Alkohol utlumí funkci centrálního nervového systému, což má za následek horší úsudek, prodlouženou reakční dobu a oslabenou schopnost koordinace. Navíc si člověk zpravidla neuvědomuje stupeň svého „ovlivnění“. Vyhodnocením více než patnácti výzkumných studií, zabývajících se účinky alkoholu na lidskou výkonnost, se zjistilo, že alkohol byl přítomen přibližně u 50 % nehod dospělých potápěčů. V článku Potápění a subakvatická medicína (Edmonds C, et al., 2002) autoři uvádějí, že alkohol souvisí až s 80 % utopení dospělých mužů. Než tělo alkohol zpracuje a jeho účinky spolehlivě odezní, k tomu je potřeba určitý čas. M. W.



Perrine sledoval spolu se svými kolegy skupinu zkušených potápěčů a dopad požití alkoholu na jejich výkonnost. Zjistilo se, že schopnost správně používat a uplatňovat své dovednosti při přístrojovém potápění byla značně oslabena již při koncentraci alkoholu v krvi ve výši 0,4 promile, čehož se dosáhne u člověka vážícího 90 kg vypitím dvou malých desetistupňových piv (0,33 l) na lačno během jedné hodiny. Při tomto výzkumu se také prokázalo, že dokonce i nižší koncentrace alkoholu může ovlivnit schopnost orientace a oslabit pud sebezáchovy i obranné reflexy.

Požití alkoholu krátce před potápěním (jakož i mořská nemoc, cestovatelský průjem, nadměrné pocení apod.) je potenciální příčinou dehydratace potápěčů. A dehydratace, hlavně ta silná, znamená možné riziko dekompresního onemocnění (DCS). Potápění může vést k dalším ztrátám tekutin vdechováním suchého vzduchu a vylučováním moči, které je způsobeno ponořením

se do chladu. Některé příznaky dehydratace, například únava, mohou dokonce připomínat DSC, což může zapříčinit stanovení nesprávné diagnózy.

Příjem alkoholu rovněž posiluje účiny dusíkové narkózy (tzv. dusíkového opojení). Zvýšená koncentrace alkoholu, dehydratace a dusíková narkóza mohou mít za následek zcela zbytečné nehody, způsobené sníženou schopností řešit problémy. Mnozí potápěči si rádi dají „jedno chlazené“, ale pití ve spojení s potápěním se může stát doslova noční můrou jak pro daného potápěče, tak i pro jeho kolegy, kteří se jej budou snažit zachránit. Mohou se ale stát i svědky doslova fatální příhody.

Otázka: Mnoho lidí mi radí, jaké kapky si mám nakapat po potápění do uší. Co k tomu říkají odborníci z DAN?

Odpověď: Většina potápěčů si po ponoru nemusí kapat do uší žádné kapky. Účelem většiny ušních kapek je předcházet infekci zevního zvukovodu (tj. onemocnění známému pod pojmem otitis externa neboli plavecké ucho). Infekce zevního zvukovodu souvisí se stálou vlhkostí a také s lokálním poraněním kůže, ke kterému může dojít při vsunutí vatových ucpávek nebo jiných předmětů do uší. Tyto předměty mohou poškodit tenkou kůži kryjící zevní zvukovod. Zdravotníci z DAN s oblibou říkají: „Nestřekejte si do ucha nic menšího, než loket.“



Zmíněné příčiny mohou způsobit nadměrné rozmnožení bakterií a infekce. Potíže s vyrovnávacím tlakem, tikavé nebo praskavé zvuky, pocit ucpaného ucha nebo dojem, že „mám v uchu vodu“, zpravidla naznačují mírné barotrauma středního ucha. Tento problém se ovšem nedá řešit kapkami aplikovanými do zevního zvukovodu, protože poranění se nachází na vnitřní straně ušního bubínku. Neporušený bubínek tvoří bezpečnou překážku, která zabrání kapkám prosáknout do středního ucha. Perforovaný ušní bubínek by sice kapky do středního ucha propustil, ale zřejmě by to nepomohlo, spíše by to mohlo uškodit.

Potápěčům, které trápí tzv. plavecké ucho, zpravidla pomáhá opatrné proplachování uší normální pitnou vodou po každém ponoru. Rovněž může



pomáhat vysoušení uší fénem (vzduch nesmí být příliš horký). Jestliže nepomáhá žádná z těchto dvou metod, další možností by bylo použití komerčně dostupných ušních kapek zabraňujících přítomnosti stálé vlhkosti.



Běžnými složkami těchto sloučenin bývají kyselina octová, borová voda, octan hlinitý, izopropylalkohol a glycerin. Kyseliny mění pH, což brání rozmnožování bakterií, octan hlinitý a sodný jsou adstringentia (svíravé prostředky), které tkáň stahují. Izopropylalkohol pomáhá tkáň vysušit a glycerin promazává kůži a brání jejímu nadměrnému vysoušení. Každý potápěč, který po potápění pociťuje nějaké nápadné příznaky v uších – zvláště bolest, poruchu slyšení nebo tinnitus (zvonění nebo bzučení) – by měl potápění přerušit a nechat se vyšetřit lékařem. Včasná léčba může zabránit dalšímu podráždění nebo infekci a umožní brzký návrat do vody.

Text: publikováno v časopise BUDDY Potápění, www.buddymag.cz

Foto: Archiv Mareš a Michaela Sládková



Dětský den potápěčského klubu Ohře

Letos jsme byli opět požádáni našimi kamarády z motorkářského klubu PIRÁTES NORTHERN o spolupráci při pořádání dětského dne.

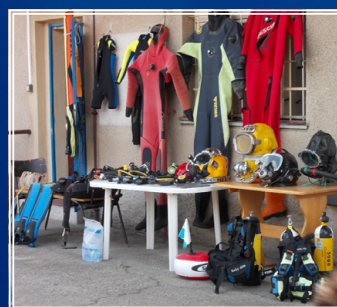
30. května jsme připravili výstavku potápěčské techniky jak pro rekreační potápění - výcvik, tak část techniky pro pracovní potápění. Tuto techniku nám zapůjčila Potápěčská stanice v.o.s.

Děti si mohly vyzkoušet různé části výstroje potápěčů a my odpovídali na zvědavé otázky ohledně výcviku potápění nejen dětí. Dále byly připraveny různé soutěže (odstřihování dárků se zakrytými očima, střelba ze

vzduchovky na terče, hod míčkem na cíl, dětské kuželky či skákání v pytlíčkách) o zajímavé ceny. Dále byla připravena výstava motocyklů a historických vojenských vozidel z II. světové války.

Nechybělo výborné občerstvení: opékané buřty, grilované maso, káva, čaj a nealko nápoje.

Text a foto: Bohouš Cink - Potápěčský klub OHŘE



Druhé kolo poháru distančního plavání s ploutvemi bylo v Račicích

V sobotu 20. června se přesně po týdnu konalo druhé kolo seriálu Český pohár distančního plavání s ploutvemi, tentokrát na veslařském kanále v Račicích. Akci uspořádal Svaz potápěčů České republiky a Klub potápěčů KRAKEN Litoměřice. Do závodu se zapojilo 91 účastníků z devíti oddílů.

„Při závodech panovala obvyklá přátelská atmosféra, závody proběhly v naprostém pořádku. Nepředvídatelné však bylo počasí. Slunce se střídalo s přeháňkami a porывy větru. Ale závodníci se i s takovými podmínkami dobře srovnali, voda totiž měla příjemných 20 °C,“ popsal podmínky závodu trenér a jeden z organizátorů Vítězslav Šíř. Devět desítek plavců, které do Račic doprovodila další šedesátka rodinných příslušníků a klubových trenérů, byla rozdělena do šesti věkových kategorií, z nichž každá absolvovala příslušnou vzdálenost. Mladší žáci a žákyňe se vydali na trať dlouhou



500 metrů, pro starší žactvo byla připravena orientace na kilometrové trati, dorostenci absolvovali trať dlouhou 2 000 metrů a junioři spolu se seniory museli uplavat 4 000 metrů. Součástí závodu byla i kategorie veteránů, kteří se vydali na kilometrovou trať.

„Velmi nás potěšila a zároveň překvapila kuráž nejmladších závodníků, kteří se v mnoha případech zúčastnili podobných závodů poprvé a i přes odmlouvání se vrhli do větrem rozbouřených vod račického kanálu,“ pochvaloval si Vítězslav Šíř.

Text: Sdružení sportovních svazů ČR
Foto: Aneta Tvrdíková, Vítězslav Šíř

Co se u nás děje

Máme nový web

Jdeme s dobou, takže po té, co nás můžete už pár měsíců najít na Facebooku na adrese - www.facebook.com/svazpotapecu.cz a zvykli jste si, že na něj přidáváme novinky i fotky, máme další novinku.

Přicházíme s novým webem!

Na www.svazpotapecu.cz je voda všudypřítomná, ale v první řadě tam najdete přehledně vše potřebné, co hledáte! Ať se vám líbí!



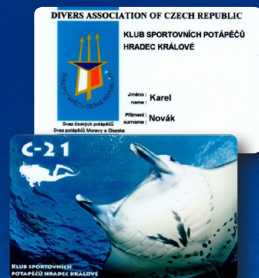
SPČR má v organizaci CMAS pevnou pozici

Prezident SČP se jako zástupce českého potápění účastnil dvou zasedání mezinárodních potápěčských organizací.

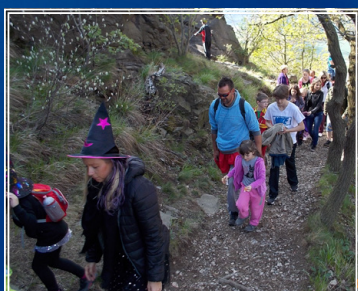
„Dne 7. 5. 2015 proběhlo v Hortě na ostrově Faial, Azorské ostrovy, zasedání GA CMAS Europe. Na jednání byly schváleny nové stanovy, respektive úpravy vynucené potřebou souladu stanov CMAS Europe a loni přijatých nových stanov CMAS Int. Dalším tématem jednání byla sportovní soutěž v rámci Evropy v roce 2016. Zasedání řešilo i aktivitu členů a jejich odezvy na práci výboru, která ovšem bohužel nebyla hodnocena dobře (na rozdíl od dobré a kvalitní práce výboru a statutárních zástupců). V kuloárních jednáních s prezidentkou CMAS A. Arzhamovou mi byla přislíbena její účast na MS v OP v Liberci 2015, viceprezident Xavier Duran Soles se MS neúčastní,“ řekl Pavel Macura.

Kartičky dle vašeho gusta

Nabízíme další službu pro členy Svazu českých potápěčů. Zdá se vám vaše klubová karta fádňní? Chcete jednoznačně při vstupu do bazénu identifikovat své členy? Nebo prostě jen chcete mít trochu veselejší kartičku? Je jedno, jaký máte důvod, nově ale tiskneme klubové karty s vlastním motivem. Donesete fotku a za poplatek 25 Kč za kus vám ji vystavíme i s vámi doneseným obrázkem.



Výstup na Bořeň



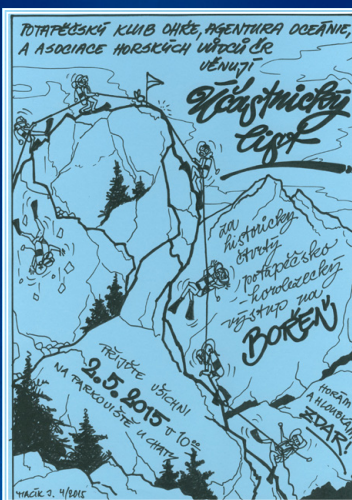
Nejen pod vodou jsou živí potápěči. Potápěčský klub OHŘE vystoupal 2. května již počtvrté na horu



Bořeň. „Letos nám přálo počasí, bylo teplo, slunečno a na vrcholu krásný výhled do krajiny. Počet



účastníku byl rekordní, něco přes 40 lidí,“ pochvaloval si Bohumil Cink, který zároveň poskytl i fotky.



Následovalo zasedání GA CMAS Int. „Bylo konstatováno, že pod vedením nového výboru je finanční a organizační situace CMAS stabilizována ku prospěchu všech členů. Probíhají práce na upgradu výcvikových směrnic a přípravy na soutěže v Číně a prezentaci potápěčství na hrách v Baku. Celkově je pozice a kredibilita SPČR ve CMAS tradičně dobrá, což mi potvrdila jednání mimo vlastní program obou zasedání,“ uzavřel vzpomínání Pavel Macura.

Svaz českých potápěčů

www.svazpotapecu.cz ■ adresa: Na Strži 9, Praha 4, 140 00 ■ kontaktní osoby: Ing. Mgr. Iva Kalbáčová, Marie Lehovcová ■ telefon: 603 419 283 ■ e-mail: diver@svazpotapecu.cz
Vyřizování členských záležitostí: Úterý a čtvrtek 8–12 a 14–17 (ostatní dny dle předchozí dohody)

Redakce eNemo

Kontaktní osoba: Mgr. Iveta Benáková ■ Vaše náměty a připomínky posílejte na eNemo@svazpotapecu.cz