

SE ZADRŽENÝM DECHEM „VZHŮRU DOLŮ“, DO HLUBIN

Pro většinu z nás se dříve jednalo o naprosté šílenství. Vydržet i několik minut nedýchat s hlavou pod vodou? Nebo na jeden nádech překonat i stometrovou hloubku... Co stometrovou, vlastně i dvacetimetrovou je dost! Bez lahve na zádech? K tomu převážně nejíst maso nebo mléčné výrobky, nepít alkohol a chodit brzo spát? Proč? Ano, řeč je o freedivingu, stále populárnějším sportu, kterému se dnes věnují desetitisíce lidí z celého světa.

► **Text:** Kristina Vacková

Foto: Kristina Vacková

Freediving, neboli nádechové potápění, patří k extrémním sportům, přestože většina freediverů tvrdí, že je daleko bezpečnější než klasické přístrojové potápění. Pravda je, že freediving je hodně o disciplíně a zdravém životním stylu, o kontrole sebe samého, o poznání svých limitů a možností. Freediving je cestou k sobě. Navíc nepotřebujete – v porovnání s potápěním přístrojovým – tolik výstroje. Stačí dobře padnoucí maska, kvalitní oblek, ploutve, závaží, a chcete-li, bójka s lanem. Je to sice méně, ale kvalitní výstroj je velmi nákladná. Hodně freediverů, zejména těch na světové úrovni, hledá sponzory a stává se ambasadory jednotlivých značek.

SPORT – I RIZIKA – PRO KAŽDÉHO

Samozřejmě i ve freedivingu existují rozdíly v tom, jak se ke sportu každý postaví a jaké si vytyčí cíle. Freedivingu je možné se začít věnovat v každém věku, což ještě více zvyšuje jeho popularitu. Někteří známí freediveri, kteří začali až po

čtyřicítce, dosáhli i stovkových hloubek. Dolní věková hranice pro certifikovaného freedivera je stanovena na 12 let, což je o čtyři roky více než u klasického po-

tápění (základní kurz je od 10 let, Bubble maker programu je ale možné se lze účastnit již od osmi let), ale je mnoho trénovaných freediverů, kteří své děti se-

Volnost a svoboda.
To je freediving...

znamují s vodou a správným dýcháním již v daleko nižším věku.

Bohužel, spolu s tím, jak se nádechové potápění stále více popularizuje a jak se posouvají hranice rekordů, přibývá i nehod, a dokonce i úmrtí. Právě v této souvislosti jsou ale kodifikována jasná pravidla první pomoci a safety teamy na každých závodech musí projít přísnými kurzy a školeními.

ČEŠI PATŘÍ KE SVĚTOVÉ ŠPIČCE

Dosáhnout v tomto sportu světové úrovně vyžaduje hodně tréninku a námahy, ale čeští freediveri patří ke špičce. Čísla světových rekordů se každoročně výrazně posouvají, hranice magické stovky, jež byla dříve snem každého freedivera, je dalece překonána a dnes není ničím výjimečným. Tento sport má přesně definované standardy, včetně osnov, a každá disciplína je přesně exaktně určena. Jedni se věnují hloubkovému freedivingu, jiní statice (relaxace na hladině se zadržným dechem, kdy naše tělo překonává kontrakce), další se snaží zazářit a prosadit v dynamice (plavání na jeden nádech v bazénu).

VYBRAT SI TOHO PRAVÉHO

Freedivingová komunita drží pospolu a kurzy nádechového potápění jsou daleko osobnější než kurzy klasického potápění. Většina z těch, kdo se chtějí s tímto sportem seznámit, si vybere svého instruktora na základě mnoha kritérií, jež

| ZAJÍMAVOST O BLUE HOLE |

Blue Hole není jen jediná, ale na světě jich je hned několik. Ta dahabská má jednu raritu. Zhruba v 50 metrech je mezi propadlou jeskyní a otevřeným mořem tunel, nazvaný Arch, který je možné proplavat. Strop tunelu je ve 49 metrech a jeho dno kolem 85 metrů. Díky hře světla a tajemné atmosféře se jedná o místo velmi atraktivní pro technické potápěče, ale stále více pro freedivery. Kromě jednotlivých proplutí zde bylo vykonáno i mnoho masových či skupinových proplutí Arche. Když tento ponor na nádech před třemi lety dělala držitelka hned několika světových rekordů, Italka Alessia

Zecchini, podporována širokým safety teamem, stal se její ponor osudný Stephenu Keenanovi, irskému freediverovi a jednomu ze spoluvlastníků Freedive Dahab. Steve byl jedním z guru bezpečného freedivingu, tvůrcem zásad a manuálu bezpečného freedivingu a školil většinu safety diverů, kteří zachránili mnoho životů na nejrůznějších světových soutěžích. Také zde, v Blue Hole, položil 25. července 2017 svůj život za to, aby zachránil život Alessie, která byla pod vodou dezorientována. Tragédie byla prvním utonutím freedivera v Blue Hole a nevýslovnou ztrátou celé freediverské komunity.

jsou u každého trochu jiná. Pro někoho je rozhodující, jak hluboko se jeho instruktor dokáže potopit, u dalšího spíše rozhoduje osobní kontakt a vzájemné porozumění, někdo preferuje koučingové schopnosti, jiný se naopak zajímá o relaxační techniky a strečink, který pomůže připravit se na samotný ponor.

Samozřejmě, že osobnost instruktora je důležitá u každého sportu. Stejně tak má každý sport několik škol (tréninkových asociací), jež mají jasné stanovy a malinko se od sebe liší. Instruktor by měl být v rámci jedné školy zastupitelný, ale jak získáváme na zkušenostech, stále více se specializujeme a směřujeme

určitým směrem. U freedivingu to platí daleko více. Většina instruktorů si proto sestavuje své vlastní programy a workshopy, jež se specializují například na techniky ekvalizace (vyrovnávání tlaků v tělních dutinách s ohledem na tlak vody), na techniky správného užití ploutví (monoplotve, bi-fins...), relaxační techniky, jógu a mnoho dalšího.

EGYPT NENÍ DALEKO

Jak už bylo řečeno, čeští freediveri patří ke světové špičce, a to i přesto, že nemáme moře. Hodně z našich atletů trénuje v bazénu, někteří v místních lomech, jiní pořádají kurzy v Chorvatsku. Nejoblíbenější destinací, a to nejen pro její blízkost, ale zejména pro její atraktivitu a světový věhlas, je Egypt. Konkrétně Dahab, stále se rozrůstající původní beduínská vesnička na Sinaji, pouhou hodinu autem od letiště v Sharmu.

V Dahabu se dá jednoznačně mluvit o boomu freedivingu. Školy a centra zde vznikají v posledních deseti letech jako houby po dešti, a freediverů se sem sjíždí stejně jako potápěčů. Klasickému potápění se v Dahabu věnují dnes desítky center, některá už přes 20 let.

BOOM FREEDIVINGU V POSLEDNÍM DESETILETÍ

Hlavní školy jsou dvě – Freedive Dahab a Dahab Freedivers, které si mezi sebe dělí většinu instruktorů a studentů, kteří se do Dahabu sjíždějí ze všech koutů světa. Obě školy – každá pod jinou asociací – nabízejí kurzy všech úrovní, od začá-

Magická hlubina.
Volání moře.

tečníků až po specializované instruktory. Pořádají se zde filmové večery, společenské akce, besedy a každoročně mnoho workshopů, kam se může přihlásit každý, kdo má zájem o dané téma. V posledních letech se freedivingu věnuje i stále více lokálních obyvatel, Egyptanů, kteří se začínají účastnit i světových soutěží, což dříve nebylo zvykem.

Obě největší centra jsou lokalizována buď přímo na pláži, nebo ve druhé linii, jelikož jedním ze dvou nejpobulárnějších spotů je Lighthouse. Lighthouse je potápěčská lokalita v dahabské zátce, kde je umístěna naprostá většina základních kurzů – začátečnické kurzy a statika, protože podmínky zde jsou srovnatelné s bazénem. Pro ty zkušenější free-

[SVĚTOVÉ REKORDY]

Čísla světových rekordů se rok od roku prohlubují a zvětšují, a to v každé z disciplín. Nejhlubším mužem světa je v konstantní váze bez ploutví Novozélanďan William Trubridge (102 m), který drží rovněž světový rekord ve Free Immersion (atlet je bez výstroje, ale u výstupu a sestupu může používat lano) – 124 metrů. Jedničkou s ploutvemi je Rus Alexey Molchanov, jehož matka Natalia Molchanova, dlouho neporazitelná nejhlubší žena světa (a dosud nepřekonaná ve statické a dynamické – 9:02 min / 237 m), zahynula při rekreačním freedivingu a její tělo nebylo nalezeno. V dynamice dosahují atle-

ti na jeden nádech až 300m vzdáleností. Světovým rekordem ve statické (tedy zadržení dechu na hladině) je neuvěřitelných 11 minut a 54 sekund, v držení Srba Branka Petrovice. V disciplíně No Limits (NLT) je držitelem AIDA rekordu Rakušan Herbert Nitsch – 214 m, a ve Variabilní váze (VWT) Řek Stavros Kastinakis (146 m). U žen je nejhlubší ženou světa Alessia Zecchini s její monoploutví a výkonem 104 m (CWT) a v konstantní váze Japonka Sayuri Kinoshita (72 m). Sayuri vloni rovněž tragicky zahynula ve věku 30 let, ale nikoli při freedivingu.

Zdroj AIDA

divery nebo milovníky hloubek je ale pouhých 30 minut autem bájně místo – Blue Hole.

BLUE HOLE – MAGICKÁ HLUBINA

Magická Blue Hole je vlastně reef, který se propadl. Tak vznikla „díra“ sahající až do hloubky 104 metrů, a to doslova hned u břehu. Právě díky tomuto místu, kam lze jednoduše doplat, aniž musíte platit za loď nebo člun, dostal Dahab přívěs-ko Mekka freedivingu.

Až do loňského roku stoupala popularita Blue Hole zejména pro freedivery doslova raketově. V teplých bezvětrných dnech zde byly desítky tréninkových bojů a Blue Hole hostila nejrozumnější mezinárodní světové závody, na něž se sjížděli nejlepší atleti světa. V polovině roku 2019 však egyptská vláda rozhodla o tom, že za vstup na Blue Hole se bude platit vstupné. Není nijak veliké, ale pro freedivery, především ty, kteří v Dahabu žijí, a tudíž vydělávají adekvátní peníze, je tato suma za každodenní trénink vysoká. Mnoho z nich tedy Egypt opustilo. Cílem vlády bylo dát korálovému útesu a celé chráněné lokalitě čas na regeneraci a obnovu. Málodko si však uvědomuje, že příčinou problému nebyli potápěči – ani ti na nádech, ani klasičtí – ale spíše lokální šnorchlaři. Egyptská populace má o ochraně životního prostředí nulové, nebo jen velmi malé povědomí, takže v době prázdnin byla Blue Hole doslova obležena páry, většinou Egyptanů,

automaticky krácejících po korálech. Zavedení vstupného se však právě jich netýká. Místní návštěvníci platí ani ne polovinu toho, co musí zaplatit turisté a lokálové žijící v Dahabu, kterým leží osud Blue Hole skutečně na srdci. Městečko tak přišlo o mnoho freediverů.

EGYPT – JASNÁ VOLBA

Potápění v Egyptě se řadí k těm nejlepším na světě. Korálové atoly hrají všemi barvami, podmořský život je zde neuvěřitelně bohatý. Takže, když chceme začít s freedivingem, nebo se jen pomalu osmělit, nejdříve se šnorchlem, maskou, ploutvemi, je Dahab bezesporu tou správnou volbou. Pokud máte už více zkušeností, je možné se vydat i na týdenní freediverské safari na lodi, jejichž oblíbenost také stále vzrůstá.

Takže, zadržte dech, a dejte se do toho! ◀

Cesta tam...
a zase zpátky.

Fantastické barvy a všude přítomný život.
Egyptský korálový útes.

