

# eNemo



Foto: Bohumír Kráčmar

Při výběru potápěčské destinace a přípravě na tuto dovolenou se nenechte ničím zaskočit. Víte například, jaké nože můžete do kterých zemí vozit?

Pokračování na straně 2

Začíná nová potápěčská sezóna. Většina z nás, co se pravidelně potápíme v našich končinách, se jí, stejně jako jara, nemohla dočkat. Je načase připravit se na nové a bezpečné ponory, zkontrolovat výstroj, doplnit či obnovit, co je třeba.



Pokud jsme v zimě pravidelně trénovali třeba v bazénu nebo i na volné vodě, bude příprava toho nejdůležitějšího - našeho těla - snazší, než když se pod hladinu vracíme po několika měsíční zimní pauze.

Nesmíme zapomenout na to nejdůležitější: schopnosti a připravenost našeho těla na zátěž spojenou s potápěním v jakékoliv formě. Posouzení schopnosti k potápění kvalifikovaným odborníkem znalým problematiky potápěčské medicíny a nejlépe současně i aktivním potápěčem patří do přípravy na novou sezónu.

Věřím, že i kaleidoskop aktuálních informací, které přináší zpravodaj SČP eNemo, přispěje k dobrému zanoření i vnoření, zvláště ve společnosti potápěčů - a to nejen z našich klubů. Rád bych všem popřál příjemné potápěčské zážitky, bubliny pod kontrolou a všem čistou vodu.

*Macura*

MUDr. Pavel Macura  
prezident SČP

## V tomto čísle najdete ...



... strana 2  
S noži na cesty?  
Ano, ale opatrně!



... strana 3  
Ploutvoví plavci netrénují  
na své výkony jen ve vodě



... strana 4  
Liberec se chystá na MS  
v orientačním potápění



... strana 5  
Máte odvahu, tedy srdce?



... strana 6  
37. ročník festivalu PAF



... strana 7  
Co se u nás děje

# S noži na cesty? Ano, ale opatrně!

Může Vám to přijít jako téměř zbytečná informace, ale i obyčejný nůž Vám může značně zkomplikovat dovolenou. Pro někoho to možná nebude novinka, ale týká se to i potápěčských nožů, tedy až na jedince s DIR nožíky, kteří mohou být úplně v klidu. Tady jsou některá omezení pro jednotlivé země...

## Německo

Zde jsou zakázané balisongy (motýlkové nože), tlačné dýky, vystřelovací nože s dvojitým ostřím, padací nože, vystřelovací nože delší než 8,5 cm a nově také všechny one-handy (tztn. nože, které lze bez problémů otevřít jednou rukou). Při veřejných slavnostech či přehlídkách jsou zakázány všechny nože navržené k tomu, aby sloužily jako zbraň proti lidem – čepel s dvojitým ostřím, dýky. Při demonstracích nebo podobných veřejných shromážděních jsou zakázány všechny nebezpečné předměty, tím pádem všechny nože.

### Zakázané nože:

- Nůž s pevnou čepelí, jehož délka přesahuje 12 cm.
- Vystřelovací nože, jejichž délka čepel je delší než 8,5 cm.
- Vystřelovací nože, jejichž šířka čepel je větší než 20% délky čepel.
- Vystřelovací nože s oboustranně zaostřenou čepelí.
- Vystřelovací nože, jejichž čepel se směrem k ostří nezužuje.
- Všechny původně německé paragánské „fallmesser“
- Všechny balisongy (s rozdvojenou rukojetí).
- Vystřelovací nože a fallmesser vpředu od rukojeti s vysouvací čepelí.
- Nože, jejichž čepel je kolmá k rukojeti (faustmesser).
- Nože, které připomínají jiné předměty a tudíž nejsou snadno rozpoznatelné.

## Rakousko

V rakouském zákoně o zbraních není žádné výslovné určení, které upravuje vlastnictví nožů. Pokud není nůž konstruován či přímo určen pro trestní čin, nemělo by v Rakousku dojít k žádnému konfliktu se zákonem. Toto se ovšem netýká teleskopických obušků a boxerů. Balisongy, neboli motýlkové nože, jsou ve většině zemí považovány za zakázané zbraně. I vystřelovací nože mohou být v některých regionech problém. Nože, které lze otevřít jednou rukou, tzv. one-handy, jsou nově zakázány například i v sousedním Německu. V cizině si dávejte pozor i na nošení a používání tlačných dýk.

## Francie

Ve Francii existuje zákon, který umožňuje posuzovat veškeré nože jako zakázané předměty. V podstatě je povolen pouze nůž ke kuchyňské-



Foto: Bohumír Kráčmar

mu použití. Vše záleží na situaci a na rozhodnutí úředníka, jak bude na nalezený nůž nahlíženo. Nože s automatickým otevíracím mechanismem, nože, které se otevírají jednou rukou, a nože s délkou nad 10 cm nesmí být v žádném případě používány. Myslete na vhodné zajištění nože během transportu.

## Velká Británie a Irsko

V Anglii platí „offensive weapon act“, který veškeré předměty, jež by mohly být zaměněny se zbraněmi, klasifikuje jako zakázané. Do tohoto zákona spadají jak všechny nože, tak i broušená a špičatá nářadí. Tyto předměty nesmí být nošeny na veřejnosti a zvláště ne ve městech. S tím samozřejmě souvisí i zákaz vystřelovacích nožů, motýlků (balisongů), opaskových nožů, nožů z pevného plastu. Je povoleno nošení jednoduchého zavíracího nože bez aretace do 3 palců např. při práci, rybaření nebo kempování. Přesto opět velice záleží na posouzení úředníka. Zajištění nože během transportu je samozřejmostí.

## Itálie

Ve městech je nošení nožů všeobecně zakázáno. Ačkoli je možné v Itálii zakoupit mnoho druhů vystřelovacích nožů, motýlků, vrhacích nožů, dýk atp., k jejich vlastnictví je zapotřebí zvláštního povolení. Pevné nože a i zavírací nože s pojistkou jsou za určitých okolností povoleny. V Itálii platí také nutnost bezpečného uchování během transportu.



Foto: Bohumír Kráčmar

## Řecko

V Řecku je zakázáno nošení nožů při veřejných akcích. Opatrně musí také být nakládáno s noži během transportu, tak aby nedošlo k jejich přímému použití. Jinak není žádné zřejmé, speciální zákonodárství, které by upravovalo vlastnictví nožů.

## Španělsko

I ve Španělsku jsou určité typy nožů zakázány. Jsou to například balisongy, nože s automatickým otevíracím mechanismem, dále tzv. fantasy nože, karabandy, nože připomínající jiné předměty a dýky, jejichž čepel je delší než 7 cm. Nošení a vlastnictví pevných nožů je povoleno. Zavírací nože jsou legální, pokud je délka čepel kratší 10 cm. Během transportu musí být nože zajištěny tak, aby nedošlo k jejich přímému dosahu.

Foto: Bohumír Kráčmar



## Kanada

Skryté nošení nože je v Kanadě zakázáno. Dále zakázané typy nožů jsou ty, jejichž čepel může být otevřena na základě automatického otevíracího nebo působením gravitace. Vlastnictví nožů s jednoručním otevíracím mechanismem je legální.

## USA – Kalifornie

Zde se situace stát od státu různí. Z USA jsem vybral pro příklad jen Kalifornii. V Kalifornii jsou zakázány vystřelovací nože a motýlky (balisongy) s délkou čepel delší než 5 cm. Rovněž je zakázáno skryté nošení nože-zbraně, které umožňuje její přímé a okamžité použití. Vlastnictví nože bez automatického otevíracího mechanismu je povoleno.

## Česká republika

V České republice se v současné době chladnými zbraněmi žádný zákon nezabývá. Platný zákon o zbraních se věnuje pouze střelným zbraním. Nože (i skrytě nošené) nejsou omezeny žádným předpisem, který by stanovil délku čepel nebo vylučoval nějaký konstrukční model.

Určitou zajímavostí je fakt, že ve většině zemí na světě bez problémů koupíte například kuchyňský nůž, u kterého nikdo většinou neřeší délku čepel. Statisticky je ovšem dokázáno, že právě tyto nože figurují nejčastěji při ublížení na zdraví, pokusech o vraždu nebo vraždách spáchaných noži.

Text: Miloslav Haták



# Ploutvoví plavci netrénují na své výkony jen ve vodě

Většina sportovců potvrdí, že každá příprava na novou sportovní sezónu je náročná a stejně náročné je umět se během ní udržovat v dobré výkonnosti. Pozorovatelům zvenku občas uniká, jak náročná taková příprava je. A ta předsezónní se navíc neskládá jen z plavání.

Ploutvové plavání klade na sportovce velké nároky a prověřuje jeho schopnosti a dovednosti. Hlavní a zásadní část tréninku probíhá samozřejmě v bazénu. „Během roku moji svěřenci trénují jednou denně v bazénu, tj. až 6x týdně, v průběhu příprav na významné soutěže a šampionáty trénují v bazénu 2x denně, tedy 10-12x do týdne,“ říká trenérka klubu Laguna Nový Jičín Simona Klapcová. A upřesňuje: „Sportovci by měli zájem trénovat v bazénu i 2x denně, ale vysoké náklady za bazén by většina klubů finančně nezvládla, což nás ve světové konkurenci velmi znevýhodňuje. Navíc většina českých ploutvařů tráví neskutečné množství hodin ve školních lavicích - a tak by se mohlo stát, že dvoufázový trénink v bazénu společně s psychologickým vypětím po celý rok a zároveň s nezbytnou kondiční přípravou na suchu by mohl být pro české sportovce kontraproduktivní.“

ploutvaře. „V našem klubu KVS Laguna Nový Jičín dbáme na zásadu všestrannosti a přiměřenosti sportovní přípravy dětí a mládeže, specializace závodníků probíhá až od juniorského věku - tedy od cca 16-17 let,“ upozorňuje Klapcová



a dodává, že v potápěčském sportu jsou soutěže pro děti a mládež také tomuto trendu uzpůsobeny. „Většina soutěží je zaměřena na kolektivní výsledek s nutností absolvování všech disciplín sportovního potápění - od plavání s ploutvemi (PP, hladinové disciplíny), přes rychlostní potápění (RP, podvodní disciplíny na nádech i s potápěčským přístrojem), Bifins (kraulové disciplíny v krátkých ploutvích) i DPP distanční plavání s ploutvemi na otevřených vodách. Trénink v plaveckém bazénu je tudíž všestranný,“ uzavírá trenérka Klapcová.



Jak již bylo zmíněno výše, trénink neprobíhá pouze ve vodě, ale i „na suchu“ - a tato příprava je u ploutvařů zaměřena především na zvyšování fyzické kondice a síly. „V klubech sportovního potápění je příprava na suchu plánována dle jejich možností finančních a organizačních. Některé týmy mají navázanou spolupráci například se sportovními centry se spinningovým či heatovým programem, jiné upřednostňují přípravu v tělocvičnách, posilovnách či přírodě (běhání, cyklistika...). Situace je v tomto odlišná také co do přístupu jednotlivých trenérů a jejich svěřenců,“ konstatuje Simona Klapcová.

Při plánování sportovní přípravy je důležité vycházet z věku daného

V roce 2014 jsme podpořili každý klub, který je registrovaný ve Svazu českých potápěčů Svaz českých potápěčů podpořil v minulém roce pravidelnou sportovní činnost potápěčského sportu v každém klubu, který zaplatil členské příspěvky.

Většina klubů použila přidělené finanční prostředky na úhradu nájmů bazénů nebo na organizaci sportovních akcí a soutěží.

Naším cílem bylo podpořit podvodní sporty, což se nám snad podařilo. S potěšením jsme do klubů přerozdělili více jak jeden milión korun.



Simona Klapcová pro zájemce rozepsala i detailněji, jak v klubu Laguna trénují se svými svěřenci v bazénu a na suchu. O tom, že jsou tyto tréninkové postupy účinné, vypovídají úspěchy jejich svěřenců. Ten momentálně nejzářivější - Jakub Jarolím - je mistrem Evropy, světa i světovým rekordmanem.

## Příprava bazén

Tréninky dětí a mládeže - mladších a starších žáků - v bazénu jsou zaměřeny především na techniku klasického plavání. Sportovci zvládají všechny plavecké způsoby (kraul, znak, prsa, delfín) a to včetně obrátek. Poté přecházejí na nácvik delfínového vlnění v gumových ploutvích a následně pak v laminátových monoploutvích, ve velikosti a tvrdosti odpovídající věku i síle závodníků, což se v průběhu sportovní kariéry vyvíjí.

Nezbytnou součástí nácviku techniky plavání s ploutvemi je dýchání s dýchací trubici (šnorchlem) a plavání pod vodou.

Dále se mladí ploutvaři seznamují s potápěčskými přístroji a používáním dýchacích automatik. Ve věku starších žáků se trénuje a závodí také v disciplínách rychlostního potápění s přístrojem v bazénu.

Tréninky dorostu, juniorů a seniorů na úrovni výkonnostního a vrcholového sportu jsou mimo technické přípravy zaměřeny na rozvoj aerobní a anaerobní vytrvalosti, rychlosti i síly s použitím všech výše jmenovaných pomůcek (ploutví, monoploutví či tlakových láhví).

Trénink v bazénu je zahájen rozvíčením na suchu, pokračuje rozplaváním ve vodě a ukončen je vyplaváním v bazénu s následným protahovacím a kompenzačním cvičením opět na suchu. Ve vrcholové přípravě se jedná o záležitost velmi individuální. Sportovci spolupracují s fyzioterapeutem, který řídí jejich optimální rozvoj. Ovšem v této části přípravy vidím velké rezervy našich sportovců, včetně další následné regenerace či masáže.

## Příprava na suchu

Všestrannost novojičínských ploutvařů je zajišťována také v kondiční přípravě na suchu. To znamená, že do sportovní přípravy zařazujeme tréninky mimo bazén a volíme nejružnější pohybové aktivity. Pravidelná je příprava v tělocvičně, která je celoroční.

U žáků je příprava zaměřena na cvičení obratnosti, gymnastická cvičení, práci s míčem (od přehazované přes basketbal, volejbal, florbal) a dále základy atletiky, zejména běhy.

V průběhu roku se žáci dle ročních období věnují cyklistice, in-line bruslení (v jeho různých formách kondiční jízdy) i in-line hokeji, v zimním období pak běžeckému lyžování.

Dorostenci do přípravy zařazují nezbytné protahovací cvičení a posilování při tzv. kruhových trénincích, junioři a senioři posilování na power platech a v klasických posilovnách.

V rámci sportovních soustředění je snahou trenérů zařadit i další sportovní aktivity. Mimo již zmiňovanou cyklistiku a bruslení také spinning (který konkrétně v našem městě velmi schází), skoky na trampolínách či horolezecké stěny. V létě pak dále jízdy na kánoích a raftech, v zimě lyžování či snowboarding.

Opět záleží na konkrétních možnostech klubu a na sportovních zařízeních měst, ale i na aktivitě a zájmu trenérů.

Snahou je nejen zvyšování kondice sportovců, ale také seznámení se s různými sporty tak, aby i po skončení závodní kariéry ploutvaře byl sport součástí jeho životního stylu. A protože v bazénech si mimo tréninkové hodiny s monoploutví bohužel nezaplavou, znají i jiné možnosti sportovního využití.

Text: Simona Klapcová, editace Iveta Benáková  
Foto: Archiv klubu Laguna Nový Jičín

# Nejlepší orientační potápěči se sjedou do Liberce

V České republice se bude konat další významná akce pod hlavičkou CMAS – Mistrovství světa v orientačním potápění seniorů a Mistrovství Evropy v orientačním potápění juniorů. Obě akce proběhnou v termínu od 15. do 23. srpna pod záštitou AQUA KLUBU Liberec.



Světového poháru, ale také proto, že jsou úspěšným organizátorem Mistrovství Evropy v roce 2010. Fotky z tohoto šampionátu si můžete na této stránce prohlédnout. „Předpokládám, že většina závodníků, trenérů a vedoucích výprav v Liberci již byla. A ti, kteří sem přijedou poprvé, budou jistě příjemně překvapeni,“ říká za organizační výbor

Liberec a jeho místní potápěčský klub dostali důvěru Svazu potápěčů České republiky a následně i organizace CMAS nejen proto, že jsou pravidelnými pořadateli závodů



Zdeněk Urban. Vzhledem k tomu, že i v minulosti vše klapalo, není důvod nic měnit. „Městská údolní pře-



hrada v sousedství klubovny i osvědčený a odpovídající servis s ubytováním a stravováním ve velmi blízkém kampusu Technické univerzity Liberec zůstává pro tento světový šampionát zachován,“ dodává Zdeněk Urban.

Také se dá vystoupat či vyjet lanovkou na 1012 metrů vysoký Ještěd nebo navštívit nově otevřený vědomostní areál IQ-LANDIA,“ shrnuje Zdeněk Urban.

Všechny další důležité informace k připravovanému MS a MEJ budou průběžně doplňovány na stránky AQUA KLUBU Liberec. Všem účast-



Výhodou Liberce podle něj je, že kromě kvalitního zázemí pro závodníky a jejich týmy nabízí i další vyžití – od kultury přes turistiku až po vědomostní areál. „Ve volných chvílích mohou zájemci navštívit městskou část Liberce i jeho hornaté okolí. Určitě doporučuji návštěvu centra s unikátní budovou radnice, muzea či oblastní galerie.



níkům i zájemcům z řad diváků doporučujeme pravidelně sledovat stránky [www.aquaklubliberec.cz](http://www.aquaklubliberec.cz).

Text: Iveta Benáková  
Foto: Archiv SČP



## Balíčky pro děti

Balíčky pro malé potápěče již připravujeme a kompletujeme. S distribucí jsme začali od dubna 2015. Věříme, že přispějeme k ještě větší oblibě sportovního „konička“ vašich malých svěřenců, závodníků, a sportovců.

O jakých balíčcích je řeč? Iniciačními balíčky budou moci kluby odměnit všechny členy do 15 let, kteří pravidelně navštěvují kurzy potápění a v roce 2015 se zaregistrují do Svazu českých potápěčů. Věříme, že rodiče ocení drobnou podporu svého dítěte.

**Balíčky pro malé potápěče obsahují:**

- Ručník
- Jednorázový fotoaparát na fotografování pod vodou
- Láhev na pití
- Vodní vak



# Máte odvahu, tedy srdce?



Máme-li na mysli potápění, určitě ano, konec konců je to i jeden z důvodů, proč se potápíme. Obrazně řečeno je naše srdce (odvaha) součástí potápění, které tak milujeme. Ale srdce zde hraje velkou roli i doslova. Kardiovaskulární zdravotní stav je totiž pro bezpečné potápění mimořádně důležitý. Jak jsme tedy na tom zdravotně, co se týče srdce?

## Pohled do statistiky

Když procházeli odborníci DAN databázi zaznamenaných zranění a úmrtí souvisejících s potápěním, získali informace nejrůznější povahy. Podle statistických údajů za posledních 15 let (tj. za dobu, kdy DAN statistiku vede) však nade vši pochybnost patří k nejdůležitějším zjištěním skutečnost, že vysoký tlak a různá srdeční onemocnění jsou nejčastěji vedenými chronickými zdravotními problémy, které přispěly k úmrtím souvisejícím s potápěním.

Podle posledních výročních zpráv DAN o dekompresních onemocněních, smrtelných nehodách při potápění a výzkumných potápěčských projektech souviselo více než 14 procent úmrtí s chronickým vysokým krevním tlakem nebo s nějakým jiným srdečním onemocněním. Dalším faktorem uváděným ve statistice jako průvodní jev je dokonce u 55 procent úmrtí obezita (často spojená se srdečním onemocněním a vysokým krevním tlakem), která významně zhoršuje celkový zdravotní stav a snižuje hranici snášení fyzických cvičení. V kombinaci s dalšími faktory může špatný kardiovaskulární zdravotní stav zvyšovat riziko vážné nebo smrtelné nehody.

## Jak takové riziko snížit?

Váš kardiovaskulární zdravotní stav mohou zhoršovat následující faktory: vysoký krevní tlak, koronární srdeční onemocnění, vrozená srdeční vada, kouření a rodinná anamnéza nějakého srdečního onemocnění. Jak tedy lze kardiovaskulární zdravotní stav zlepšit? A jaké léky na kardiovaskulární onemocnění mohou potápěče ovlivnit, aby svůj oblíbený sport provozoval bezpečně?

- Nekuřte. Kouření cigaret má velmi negativní dopad na funkci srdce i plic a nikotin zužuje krevní cesty, což má za následek hypertenzi.
- Pravidelně cvičte. I mírná tělesná aktivita zvyšuje fyzickou zdatnost a odolnost na fyzické zatížení. To samozřejmě zvyšuje energii a vytrvalost potřebnou při potápění.
- Jezte rozumně. Strava s nízkým obsahem nasycených tuků a cholesterolu snižuje riziko obezity a srdečního onemocnění. I když rodinnou anamnézu změnit nemůžete, promyšlená skladba

stravy (i její přiměřené množství) a větší dávky fyzického zatížení mohou významně snížit riziko nehod a zranění souvisejících s kardiovaskulárními problémy. Potápěč poučený o možném nebezpečí se může rozhodnout pro řadu věcí, které kladně ovlivní jeho bezpečnost při potápění.

## BERETE NĚJAKÉ LÉKY?

S rostoucím věkem a zhoršujícím se kardiovaskulárním zdravotním stavem jsou Američané a Evropané na prvním místě v užívání léků pro snížení vysokého krevního tlaku a tlumení koronárních onemocnění, ale další národy z průmyslově vyspělých zemí se jim v tomto směru blíží.

Chronický vysoký krevní tlak souvisí s poškozením srdce, ledvin a se zvýšeným nebezpečím mozkové mrtvice. Užívání léků proti hypertenzi však může riziko vážných onemocnění snížit. K nejčastějším důvodům, proč lidé kontaktují zdravotnickou poradenskou linku DAN, patří otázky na bezpečnost při potápění v případě, že někdo užívá nějaké léky.

Nyní se zde zmíníme o některých běžných lécích a jejich možných nepříznivých dopadech na potápěče:

## Beta-blokátory

Beta-blokátory, které se běžně používají pro léčbu vysokého krevního tlaku, mají jednu velkou nevýhodu: mohou snižovat srdeční kapacitu pro fyzické zatížení, a proto nepříznivě ovlivňují snášenlivost tělesné námahy. Navíc, jestliže tyto léky omezují srdeční funkci během fyzické zátěže, existuje zde zvýšené nebezpečí ztráty vědomí, což může mít pod vodou fatální následky.

Kvůli tomuto nepřijatelnému dopadu doporučují lékaři potápěčům tzv. zátěžový test. Podle doktora Alfreda Bové (Bové a Davis: Potápěčská medicína, 4. vydání) může být potápění povoleno těm jedincům, kteří sice beta-blokátory používají, ale zátěžový test snesou bez velké únavy. Bové také tvrdí, že i když potápění zpravidla srdce nezatíží úplně na maximum, přesto by se měli uživatelé beta-blokátorů vyhýbat extrémní fyzické námaze, protože je jejich tělesná zdatnost snížena.

## Inhibitory typu ACE

Inhibitory ACE (angiotenzin konvertujícího enzymu) ovlivňují fyzickou

zátěž méně než beta-blokátory, proto je lékaři předepisují lidem, kteří se tělesně namáhají častěji. I když však inhibitory ACE mohou mít na potápěče zdánlivě méně nepříznivý dopad, mohou způsobovat kašel a/nebo zapříčinit otok dýchacích cest. Obě tyto možnosti pak mohou způsobit velké problémy pod vodou. Většina lidí snáší lehký kašel v normálním prostředí dobře, ale jestliže kašel kvůli tomuto léku přetrvává, mnoho lékařů raději léky změni. A inhibitory ACE by se neměly užívat v případě nějakého ledvinového onemocnění.

## Blokátory kalciových kanálů

Blokátory kalciových kanálů zpravidla potápěčům problémy nečiní: uvolňují stěny krevních cest, snižují odpor toku krve a tím snižují krevní tlak. V některých případech, zvláště při mírných dávkách, může rychlá změna polohy (z polohy vleže nebo vsedě do stoje) zapříčinit příliš nízký tlak krve a následnou krátkodobou závrať. Tyto poklesy tlaku při náhlé změně polohy těla mohou sice u některých potápěčů budit určité obavy, ale jinak se nezdá, že by vápníkové blokátory měly na potápěče nějak významně nepříznivý dopad.

## Diuretika

Diuretika snižují množství vody a soli v těle, čímž se snižuje krevní tlak. Potápěči nemívají s diuretiky zpravidla žádné problémy, i když ve velmi teplém prostředí mohou způsobovat nadměrnou ztrátu vody a tudíž dehydrataci. Protože dehydratace zvyšuje nebezpečí možné nemoci z dekompresce, doporučuje se potápěčům užívajícím diuretika, aby si snížili své denní dávky ve dnech, kdy se budou potápět. Než si však denní dávkování sníží, měli by se poradit s lékařem.

## Antiarytmika

Antiarytmika mají za úkol pomáhat udržovat stabilý a rovnoměrný srdeční rytmus. Dr. Bové upozorňuje, že některá antiarytmika v kombinaci se zátěží a ztrátou draslíku by mohla zvyšovat nebezpečí poškození srdce. I když tyto léky zpravidla potápění nebrání, důvody, proč se užívají, tedy arytmie neboli abnormální srdeční rytmus, mohou být pro potápění přímou kontraindikací. Každý jedinec, který trpí abnormálním srdečním rytmem a potřebuje proto brát léky, by se měl

poradit s kardiologem a lékařem odborníkem na potápěčskou medicínu.

## Antikoagulanty

Každý potápěč užívající nějaký antikoagulant, např. Coumadin® nebo Warfarin®, by měl být upozorněn na potenciální nebezpečí krvácení: silné krvácení může nastat i při zdánlivě banálních úrazech nebo nosním barotraumatu. Navíc zde existuje potenciální nebezpečí, že kdyby došlo k nemoci z dekompresce, mohl by tento stav způsobit nebezpečné krvácení do mozku nebo do míchy.

## Je dobré vědět, že ...

kardiovaskulární onemocnění může přispět ke zranění při potápění a dokonce i k úmrtí, obojímu se však dá zabránit. Jen potápěči dostatečně poučení o kardiovaskulárním zdravotním stavu se mohou rozhodnout správně a tak zvýšit pravděpodobnost, že každý jejich ponor proběhne bez nehody a bez zranění. O svých lécích si přečtěte co možná nejvíce informací, poraďte se se svým lékařem, a když budete mít nějaké dotazy ohledně potápění a léků, které berete, zavolejte do DAN.

Text: Laurie Gowen, DAN Europe

## Tísňová linka pro potápěče v nouzi

Je bezesporu vysoce vhodné a nezbytné vědět, na koho se při potíživých spojených s potápěním obrátit. Schopnost rychle a správně zvládnout situaci je rozhodujícím faktorem úspěšného řešení emergentní situace.

Osvědčenou eventualitou je **Mezinárodní pohotovostní linka DAN Europe +39 06 4211 8685**, sloužící všem potápěčům, kteří se na ni obrátí s žádostí o pomoc, bez ohledu na to, zda jsou či nejsou aktivními členy DAN. Po prvním kontaktu ve světovém jazyce (zpravidla němčina nebo angličtina) je možný i konferenční konzultační hovor s českým expertem potápěčské medicíny.

V případě nehody je možno také použít **Národní pohotovostní linku Národní kanceláře DAN Europe Česko 608 111 799** (a LK SPČR)

Text: MUDr. Pavel Macura, Lékařská komise SPČR

# Ve fotkách zachycený vodní svět aneb PAF 2015

Každý rok se v Tachově na konci března sejdou milovníci potápění i umění. Letos do mezinárodního filmového a fotografického potápěčského festivalu PAF bylo zasláno 550 fotografií z 15 zemí.

Letošní 37. ročník této akce proběhl od 27. do 28. března. První ročník se konal v roce 1979, tedy v dobách, kdy fotografování nebo filmování pod vodou bylo těžko dostupné a finančně velmi náročné. Tehdy si někteří nadšenci vyráběli vodotěsná pouzdra na fotoaparáty a kamery sami. Začínalo se jen s několika málo filmy a později i fotografiemi. Poté se přidaly diapozitivy, videa a až nástup digitální techniky vyráběné sériově v cenách dostupných všem dopomohl masovému rozvoji fotografování a filmování pod vodou. Za 37 let konání festivalu se zde objevila díla autorů z více než třiceti států a festival je známý po celém světě. Letos odborné poroty hodno-



Vítěz kategorie začínající autor  
Sergey Lazarev (Rusko)

tily práce stovky autorů z patnácti států světa. Právě členům odborných porot patří můj obdiv. Je to těžká a zodpovědná práce. Můj přítel Jan Liška, člen poroty hodnotící fotografie, se mi svěřil, že nad těmi 560 snímky strávil dva a půl dne. Naštěstí žijeme v době počítačů a internetu a tak porotci mohli hodnotit soutěžní práce v pohodlí domova. Obdiv



Vítěz kategorie barevná fotografie - slaná voda  
Salvatore Iannelli (Itálie)

a poděkování si zaslouží i všichni lidé, bez kterých by festival nefungoval, ale pokud funguje, není jejich práce příliš vidět. Náš dík patří všem - moderátorovi, dámám prodávajícím vstupenky, těm, kteří do-



Vítěz kategorie bazénová a kreativní fotografie  
Nicholas Samaras (Řecko)

hlíželi na provoz kinosálu i těm, kteří zajišťovali občerstvení. A samozřejmě prezidentovi festivalu, na jehož bedrech spočívala velká tíha zodpovědnosti... Poděkování patří i Svazu potápěčů, který stejně jako město Tachov a další sponzoři významně podpořil tento festival. Festival není jen o soutěžení fotografů a filmařů, je to především společenská záležitost a vítaná možnost pro setkávání starých přátel a poznávání přátel nových. Protože festival je zajímavý i pro děti, vznikla před několika lety nová soutěžní kategorie: Malba, kresba a keramika s tématem podvodního



Vítěz kategorie černobílá fotografie / Daniel Selmeczi (Maďarsko)

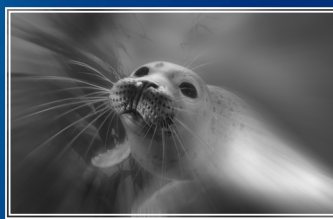
světa. V této kategorii soutěží několik stovek dětí z celé republiky. Pro dětské návštěvníky festivalu vyhlásili organizátoři ještě speciální soutěž „Namaluj vystavenou fotografii“. Někteří soutěžící se do malování vrhli s opravdovým zápletem. (viz foto).



Cena Svazu potápěčů / Cena diváka za fotografii / Grillo Montse (Španělsko)

Souběžně s festivalem proběhla autorská výstava fotografky Aleny Bochnákové v tachovském muzeu. Samotný festival probíhal v prostorách městského kulturního střediska Mže. V sále střediska, vedle

ní fotografie. Ale podle mne není důležité pořadí na výsledkové listině. Vyhrál totiž každý, kdo se zúčastnil, i když na „bednu“ se vejdu v každé kategorii jen tři soutěžící.



TOP foto Cena dětského diváka  
Gino Symus (Belgie)

vystavených soutěžních fotografií, byla k vidění i prezentace Společnosti pro historické potápění [www.hdsczech.cz](http://www.hdsczech.cz) a prodejní výstava potápěčské techniky. Festival byl zakončen v sobotu večer slavnostním vyhlášením vítězů,



Vítěz kategorie Sladká voda  
nejlepší fotografie českého autora / Milan Benc

Je podstatné jen najít odvahu a vybrat těch pár snímků a do soutěže je poslat. Možná mají moje snímky nějakou chybu, a proto jsem nevyhrál, nebo tam prostě byly jen snímky lepší. Ale na to přijdu, jen když se zúčastním. Každá soutěž může soutěžící někam posunout. A vždycky se můžeme něčemu novému naučit.

Pokud jste to letos nestihli, nenechte si ujít 38. ročník PAFu, který bude příští rok ve stejnou dobu.

Text: František Pudil  
Foto: archiv PAF

## Výstava Svět ticha

Stalo se již pravidlem, že si zájemci mohou fotografie z festivalu PAF půjčit a udělat z nich výstavu. Pravidelně toho využívají v Neratovicích, kde se pod názvem „Svět ticha - Ozvěny PAFu“ v červnu objevují fotky i filmy z aktuálního ročníku.

# Co se u nás děje

## První Evropské hry – Baku 2015

Ázerbájdžánské Baku bude od 12. do 28. června 2015 pořadatelem prvních Evropských her. 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. Budou to skutečné závody, s výsledky, ceremoniálem i s medaillemi.

V soubojích padesáti zemí ve 20 sportech se představí přes 100 českých sportovců. Konkrétně



v ploutvovém plavání se bude jednat o disciplíny: 100 m IM women, 50 m SF women, 50 m AP men a 100m SF men. Výběr nominovaných sportovců je v souladu s výsledky evropského šampionátu 2014. Jednotlivé disciplíny ploutvového plavání se poplavou ve dnech 20.- 21. 6. 2015.

Byli nominováni tito reprezentanti České republiky: Martin Mazáč 50 m AP (na nádech) a 100 SF (na hladině) a Jakub Jarolím 50 m AP (na nádech) Více o celých Evropských hrách Baku 2015 najdete na jejich webu [www.baku2015.com](http://www.baku2015.com).



## Podpořili jsme kluby, které pracují s dětmi a mládeží

Loňský rok byl prvním, kdy se nám podařilo díky novele zákona o loteriích a jiných podobných hrách získat nový zdroj financí pro sportovní činnost



děti a mládeže. Český olympijský výbor rozdělil mezi sportovní svazy finanční prostředky ve výši téměř 170 milionů korun. Svaz českých potá-



## Najdete nás na Facebooku!

Svaz českých potápěčů můžete nově najít i na Facebooku a to na adrese - [www.facebook.com/svazpotapecu.cz](http://www.facebook.com/svazpotapecu.cz). Budeme na něj přidávat novinky i fotky, tak si nás přidejte, ať vám nic zajímavého neuteče!



## Výzva - Napište nám své náměty na témata!

Máte konkrétní námět, o čem byste si v eNemo chtěli přečíst? Neváhejte a napište nám na e-mail [eNemo@svazpotapecu.cz](mailto:eNemo@svazpotapecu.cz). Stejně tak uvítáme i Vaše případné připomínky či názory. Zpětná vazba je pro nás a naši další práci důležitá. Děkujeme!

## Vánoční pohár aneb legendy opět na startu

V polovině prosince se plaval v Mostě XXXII. ročník Vánočního poháru mládeže a V. ročník Memoriálu Jaroslava Bečovského, kterého se zúčastnilo přibližně 200 účastníků. Závody zahájil



primátor města Mostu Jan Paparega, odchovanec mosteckého klubu Uhlo most, bývalý reprezentant ČR a účastník MS a ME v plavání s ploutvemi, který na těchto vrcholných akcích získal

2 bronzové medaile a sám se kdysi aktivně Vánočního poháru účastnil.

Do programu byl zařazen také závod pro přátele a legendy mosteckého klubu. Mezi startujícími jsme mohli vidět i bývalé reprezentanty ČSR a ČR, včetně současného primátora Mostu Jana Paparegy. Zúčastnil se rovněž úřadující mistr světa a světový rekordman

Jakub Jarolím a dokonce i samotný ředitel závodu Petr Podhorný st. Závod proběhl v krásné předvánoční atmosféře, kde i ti nejmladší účastníci mohli vidět nejen současné, ale i bývalé hvězdy sportovního potápění.



pěčů využil tyto finanční prostředky k nákupu materiální podpory. Na přelomu roku jsme zapůjčili do 16 klubů materiál v hodnotě téměř 150.000 korun. Děti tak



mohou při trénincích v bazénu využívat dětské žaketky a automatiky.

### Svaz českých potápěčů

[www.svazpotapecu.cz](http://www.svazpotapecu.cz) ■ adresa: Na Strži 9, Praha 4, 140 00 ■ kontaktní osoby: Ing. Mgr. Iva Kalbáčová, Marie Lehvová ■ telefon: 603 419 283 ■ e-mail: [diver@svazpotapecu.cz](mailto: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](mailto:eNemo@svazpotapecu.cz)