

Obsah

Předmluva	5
Kapitola 1	
Tak tohle je šnorchlování	8
S dobrou výstrojí jde potápění lépe	12
Volné potápění? Šnorchlování? Apnoe?	12
Pryč z každodenní všednosti, hurá do vody	14
Ach, ta kondice!	16
Kapitola 2	
Se správnou výstrojí jde všechno lépe	18
Potápěčská maska	20
Šnorchl	24
Ploutve	29
Základní výstroj slouží jak k bezpečnosti tak i k pohodlí	31
Tipy na údržbu – dlouhá spokojenost	40
Kapitola 3	
Výsledkem správného tréninku je správné šnorchlování	42
Na výstroj si zvykejte pomalu a bez stresu	44
Správná technika šetří síly	44
Teď naostro: začíná trénink	49
Pro začátek se nezapomeňte zahřát	49
Základní vlastnosti našeho těla	52
Cviky k posílení síly	53
Cviky na vytrvalost	53
Cviky na rychlost	53
Cvičení na motoriku	53
Cviky na pružnost	54
Pozor na sportovní fyziologii	55
Prozkoušený šnorchlař	56
Kapitola 4	
Trocha fyziky pro potápěče	58
Dovolte nám, abychom vám představili pány Boyla a Mariotta... ..	61
...a proč nám potápěčům dávají tak zabrat	62
Ještě něco o vztlaku	65
Zrak a sluch pod vodou	67

Kapitola 5	
Abyste nemuseli volat doktora	72
Dýchání	74
Příjem kyslíku	75
Hyperventilace, zadržování dechu, black out.....	76
Bezvědomí	77
Kolaps plic	78
Experimenty se šnorchem	79
Potápěčský reflex	81
Dehydratace/křeče	83
Rady ohledně bezpečnosti	84
Kapitola 6	92
Počasí, vítr a vlny	94
Velký vliv větru	94
Fenomén vln	96
Od odlivu k přílivu	98
Šnorchlování v proudech	99
Kapitola 7	102
Bezpečnostní pokyny a tipy	102
Kapitola 8	
Malá lekce hydrologie	114
Životní prostředí ve Středozezemním moři	123
Sen každého: tropický útes	125
Typy útesů	126
Kapitola 9	
Copak to tu plave?	130
Malý průvodce biologií pro potápěče a šnorchlaře	132
Mnoho druhů, jeden systém	133
Kapitola 10	
Všechno kolem šnorchlování	148
Filmování a fotografování	150
Divers do it deeper	151
Šnorchlování s dětmi	153
Co kde můžeme vidět? Cesta kolem světa	155
Jmenný rejstřík	158