
Od Autora

Nurkowanie to jedna z tych form aktywności, w której ciągle „odkrywanie świata” sprawia, że ma wielu zapalonych zwolenników. Na przestrzeni dziejów dzięki rozwojowi sprzętu, wiedzy i łatwości dostępu do atrakcyjnych rejonów wyodrębniły się różne sposoby nurkowania. Miłośnikom podwodnych głębin otwierają się coraz to nowe możliwości. Popularne stały się wyjazdy w rejony Morza Śródziemnego i Czerwonego tylko po to, by po zanurzeniu głowy pod wodę można było obserwować niezwykle atrakcyjne i bogate życie podwodnego świata. Najbardziej zaangażowanych i wytrawnych nurków można spotkać w ciepłych, tropikalnych wodach Karaibów, Oceanu Indyjskiego i Spokojnego. Wielu chce odkryć historie i tajemnice świata poszukując zaginionych bogactw minionych epok, penetrując zatopione w wyniku burz i zawirowań wojenne wraki.

Mimo tak wielkiego rozwoju techniki i sposobów przebywania pod wodą, nurkowanie z zatrzymanym oddechem, szczególnie o charakterze rekreacyjnym ma wielu zwolenników na całym świecie.

W polskich warunkach geograficzno-klimatycznych nurkowanie, szczególnie z zatrzymanym oddechem, ma nieco inny cel i mniejszy zasięg. Uprawianie go można traktować jako doskonalenie umiejętności pływania, przygotowanie specjalistyczne do nurkowania swobodnego lub szkolenie w ratownictwie wodnym.

Uprawianie turystycznych i rekreacyjnych form sportów wodnych wymaga właściwego ich zabezpieczenia, dlatego też sprawom tym przypisuje się bardzo ważną rolę. W każdym programie szkolenia danej dyscypliny sportów wodnych zabezpieczenie ludzi i udzielanie im pomocy w przypadku zagrożenia traktowane jest bardzo poważnie. Wieloletnie doskonalenie pracy, oparte na doświadczeniach i spostrzeżeniach Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, pozwala zorganizować i profesjonalnie zabezpieczyć większość działań z zakresu aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

Niniejsze opracowanie przeznaczone jest dla miłośników sportów wodnych, chcących poznać uroki podwodnego świata. Mogą z niego korzystać nauczyciele wychowania fizycznego, wplatając zawarte tu treści do programu lekcji wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego, jak też do programów obozów i kolonii w czasie wakacji. Książka ta przydatna być może absolwentom turystyki i rekreacji. Studenci kształcący się z zakresu pływania i sportów wodnych, chcący uzyskać uprawnienia instruktora rekreacji znajdą tu wiele cennych wskazówek. Osobom rozpoczynającym uprawianie nurkowania wiedza tu zawarta pozwoli na zapoznanie się z podstawowymi

problemami, z jakimi mogą się spotkać pod wodą, a kadrze instruktorskiej proponowane treści pozwolą na uzupełnienie i uporządkowanie wiedzy oraz skonfrontowanie jej z własnymi doświadczeniami. Informacje o akwenach ułatwić mogą coraz większej rzeszy turystów wybranie właściwego dla nich miejsca do nurkowania. Poznanie niebezpiecznych zwierząt morskich i ich zwyczajów uchronić może wielu adeptów nurkowania przed ich agresją i innymi konsekwencjami.

W podręczniku zaprezentowano wiadomości z zakresu:

- właściwości fizycznych wody działających na osobę nurkującą z zatrzymanym oddechem,
- reakcji organizmu w trakcie nurkowania z zatrzymanym oddechem,
- zasad bezpieczeństwa oraz przyczyn powstawania urazów i wypadków podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem,
- sprzętu do nurkowania z zatrzymanym oddechem,
- techniki i ćwiczeń uczących nurkowania z zatrzymanym oddechem,
- freedivingu – nurkowania z zatrzymanym oddechem o charakterze sportowym
- miejsc do nurkowania z zatrzymanym oddechem,
- nurkowań nietypowych z zatrzymanym oddechem,
- niebezpiecznych zwierząt zagrażających zdrowiu i życiu podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem.

Przedstawiając poniższe materiały wybrano tylko te treści, które w ocenie Autora mogą być najbardziej przydatne czytelnikowi. Poparte są wieloletnimi doświadczeniami nurkowymi Autora – Instruktora nurkowania, zdobytymi na kursach szkoleniowych w kraju i kilkudziesięciu wyprawach nurkowych na rafy koralowe Morza Karaibskiego, Czerwonego, Śródziemnego, Oceanu Indyjskiego Atlantyckiego i Pacyfiku. Szersze i dokładniejsze informacje o nurkowaniu można znaleźć także w internecie i w załączonej literaturze.

Andrzej Ostrowski