

Obsah

Předmluva	5
Kapitola 1	
<i>Tak tohle je šnorchlování</i>	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	
<i>Se správnou výstrojí jde všechno lépe</i>	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	
<i>Výsledkem správného tréninku je správné šnorchlování</i>	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	
<i>Trocha fyziky pro potápěče</i>	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