

FREEDIVING

Dostupná výbava, praktické informace

Z hlediska výstroje je freediving poměrně nenáročný sport. Základní výbava zahrnuje pár kusů výstroje, na které jsou ovšem kladeny vysoké nároky. Aby bylo možné se dokonale uvolnit, což je u freedivingu základ, musí všechny části vybavení zajišťovat maximální pohodlí. A při tomto pohodlí být i maximálně funkční a efektivní.

NEOPRÉN A DOPLŇKY



Jednou z nejdůležitějších součástí výstroje je neoprenový oblek. Prioritou je komfort mechanický a tepelný. Tomu je přizpůsoben typ a střih obleku, použitý materiál i způsob spojování jeho jednotlivých dílů, přičemž zip není vhodný. Materiál musí být velmi elastický, někdy svou tažností připomíná téměř žvýkačku. Základem jsou kalhoty s vysokým pasem nebo laclem a horní díl s integrovanou kuklou. Oblek musí dokonale padnout, proto je na místě uvažovat o obleku šitém na míru. Přílnavost obleku markantně zvyšuje hladký vnitřní povrch obleku, což bohužel vyžaduje použití lubrikantu - nejčastěji ředěný kondicionér na vlasy. Odměnou za komplikovanější oblékání je vytvoření tzv. efektu „druhé kůže“, kdy neopren při pohybu po těle klouže, přitom „nenabírá“ vodu a díky tomu maximálně izoluje. Možná je i alternativa s nylonovou vrstvou uvnitř, což usnadňuje oblékání a zvyšuje pevnost a trvanlivost, ovšem je na těle více cítit.

Tloušťky vhodné pro freediving jsou běžně 3mm, nebo 5mm pro chladnější vody. Větší tloušťka sice lépe izoluje, ovšem omezuje pohyb a dýchání a tím i pohodlí.

Vnější povrch neoprénu může být:

- hladký – má menší odpor ve vodě, je estetičtější, neochlazuje se ve větru, ale je málo odolný a trvanlivý (snadno se trhá)
- potažený látkou – poněkud větší odpor ve vodě, hůř udržuje teplo ve větru, ale látka výrazně zvyšuje odolnost a trvanlivost. Od tloušťky 5mm je použitelný i pro přístrojové potápění.
- maskovaný – vyrábí se jak ve verzi hladké, tak s látkou na povrchu

Vnitřní povrch neoprénu může být:

- open cell – porézní neopren bez povrchové úpravy. Bez použití lubrikantu – kondicionéru není možné obléknout. Dobře funkční základ.
- coating – tenká vrstva titanu, mědi nebo jiných substancí, které zlepšují tepelně – izolační vlastnosti a usnadňují oblékání. Vyšší cena.
- lining – vnitřní vrstva nylonu, více typů. Například superstretch – nejlépe tažný a dobře klouzavý materiál. Vyšší cena.

Obecně platí, že tepelně – izolační vlastnosti dobře padnoucího neoprénu pro freediving o síle 3mm, nejlépe s vnitřním povrchem open cell nebo coating jsou zhruba stejné jako u 5mm obleku pro potápění přístrojové. 5mm freedivingový neopren potom izoluje minimálně stejně jako 7mm scuba model, přičemž komfort je nesrovnatelný. Málokdo ovšem ví, že freedivingové neoprény od 5mm síly jsou použitelné i pro potápění s přístrojem. Potom se doporučuje typ s vnější nylonovou vrstvou.

Renomovaným výrobcem specializovaných obleků je italská firma Elios, jejíž neoprény používá světová freediverská špička jako Lotta Ericsson, Carlos Coste, Herbert Nitsch, včetně našeho šampióna Martina Štěpánka.

Typy materiálů:

- Ecoline (Elios)* – elastický, měkký, přitom trvanlivý a za rozumnou cenu. Optimální varianta.
- Yamamoto 45 (Elios)* – mimořádně měkký, výjimečně pohodlný, ale náchylnější k poškození. Hůř odolává tlaku v hloubce. Vyšší cena.
- Heiwa (Elios)* – velmi elastický, teplý a odolný proti stlačení. Vyšší cena.

Rekord (Cressi Sub)

- Rekord (Cressi Sub)* – konfekční dvojdílný 5mm neopren navržený pro nádechové potápění, ale dobře použitelný i pro přístrojové. Poskytuje dobrý komfort a tepelnou izolaci. Prověřený a osvědčený model pro univerzální použití.



Aquasphere WT50 1mm

konfekční alternativa tenkého neoprénu, vhodného pro použití v bazénu a tropických mořích jako ochrana před žahavými živočichy.

Ponožky se používají spíše tenké (do 3mm), protože v hloubce se tlakem smrští a hrozí uvolnění ploutve.

Rukavice jsou vhodné nejlépe tenčí, měkké, do 3mm pro lepší cit. Do chladné vody potom silnější, nejlépe anatomicky tvarované, vycházející vstříc přirozené pozici prstů. Prioritou je komfort.

PLOUTVE

Ploutve pro freediving tvoří nejdůležitější část základní výbavy. Jsou specifické svou délkou, která je okolo 90 cm. Takto navržená ploutev umožňuje efektivnější přenos pohybové energie, přičemž botička by měla být opět maximálně pohodlná. Tvrdší listy ploutví jsou všeobecně určeny pro hloubkové potápění a pro freedivery robustnější nebo silnější, měkké listy potom pro bazénové nebo mělké potápění a pro freedivery subtilnější nebo slabší.

Gara 2000 HF (Cressi Sub)



velmi osvědčené ploutve pro hloubkové potápění. Botička u všech modelů freedivingových ploutví Cressi poskytuje výtečný komfort. Velikost botičky Cressi od č. 40.

Gara 3000 (Cressi Sub)



kombinují nejlepší prvky ploutví Gara 2000HF s méně tvrdým, ale pružnějším listem. Jsou vhodné nejen pro potápění do hloubky, ale i delší plavání na hladině. Univerzální a kvalitní produkt. Změkčená verze *Gara 3000 LD* šedé barvy určená spíše pro bazénové disciplíny. Ocení především subtilnější freediveři a freediverky.

Pro zajímavost, na vývoji freedivingových ploutví značky Cressi se od počátků aktivně podílel legendární Jacques Mayol, od devadesátých let potom Umberto Pelizzari.

Millenium, Millenium Competition, Millenium Winter a další (OMER)



Listy ploutví různých tvrdostí do botičky Omer. Pokud padne botička, je možné pouze měnit listy různých tvrdostí včetně karbonu. Opět obecně platí, že měkké listy jsou vhodnější pro subtilnější freedivery, bazénové disciplíny nebo hladinové plavání, tvrdší listy potom pro hmotnější nebo silnější freedivery a větší záběr v hloubce. Velikost botičky od vel. 38. Menší se nevyrobí.

Falcon C4



ploutve z karbonového kompozitu zaručují dobrý tah s ještě menším vynaložením energie. Vodicí lišty přispívají pozitivně k usměrňování proudění, ovšem zhoršují manévrovatelnost u potápění pro čistou zábavu. Jsou vhodné jak pro bazénové, tak hloubkové disciplíny. Skvělým vlastnostem odpovídá i vyšší cena. Karbonové výměnné listy lze usadit do botiček pro výměnné listy.

Nemo (Waterway)

Laminátové ploutve střední tvrdosti, vhodné pro pokročilé potápěče.

MONOPLOUTVE

Kdo kvalitně zvládne poměrně náročnou techniku pohybu pod vodou s monoploutví, je odměněn lepší efektivitou a tím i lepšími výkony a v neposlední řadě ladností pohybu pod vodou.

Monoploutev Classic (Waterway)



MASKA a ŠNORCHL

Rozhodující je její vnitřní objem a komfort. Z důvodu úspory vzduchu při vyrovnávání tlaku se používá nízkoobjemová maska.

Minima (Cressi Sub)

minimální vnitřní objem, dobrý zorný úhel, oblíbená i mezi špičkovými hloubkovými freedivery.

Superocchio (Cressi Sub)

osvědčená stylová maska s malým vnitřním objemem, určená pro profesionální i rekreační nádechové potápění. Klasika.

Sphera (Technisub)

zaoblené protáhlé zorníky zaručují výhled do 180°. Mimořádně lehká – váží o 50% méně než běžné nízkoobjemové masky, nevýhodou jsou plastové zorníky.



Ideální šnorchl pro freediving se vyznačuje jednoduchostí a ergonomičností – tím i dobrou hydrodynamikou.

America (Cressi Sub). Klasika.



ZÁTĚŽOVÝ OPASEK a ZÁTĚŽE

Používá se opasek gumový, který drží na místě kde ho upneme. Umisťuje se kvůli volnému dýchání níže na boky, nikoli do pasu! Požadavek na snadné uvolnění jednou rukou zůstává stejný u všech opasků.

Opasek Marseille

pryžový pás s nerez přezkou opaskového typu.

Rubber Weight Belt

varianty s kovovou a plastovou přezkou pro rychlé rozepnutí.



Pro freediving se osvědčilo rozložit váhu do více lehčích závaží. Optimum 0,5 – 1 kg litá olova na opasek, nejlépe se zaoblenými tvary.

TAŠKY

Apnea Team + Gorilla (Cressi Sub)

velkoobjemová cestovní taška speciálně navržená pro dvojce dlouhé freedivingové ploutve. Skládá se z velkého vnitřního prostoru a dvou bočních kapes na 2 páry ploutví Cressi GARA 2000 nebo 3000. Vyrobená je z vodězdorného a vysoce odolného materiálu. Rozměry: 90x29x42 cm.

Od firmy Cressi Sub je na freedivingové ploutve s výbavou k máni též o něco menší, zcela nepromokavá taška - vak *Gorilla*, s výpustným ventilem na vodu. Opatřena je držadly na koncích i ramenními popruhy.

Taška středního objemu, dimenzovaná na dlouhé ploutve. Snadno se s ní cestuje, vejde se do palubní příhrádky v letadle. Nastavitelné ramenní popruhy umožňují nosit tašku přes rameno nebo jako batoh na zádech. Boční kapsa na masku a drobnosti, vnitřní kapsa na olova, větrací mřížky, nepromokavá příhrádka uvnitř tašky.

Taška Martina Štěpánka

malobjemová taška - pouzdro na dlouhé ploutve s boční kapsou a ramenními popruhy. Ideální na lehkou na bazén či k vodě.

Fin BAG (OMER)

POČÍTAČE, HLOUBKOMĚRY

Řada špičkových potápěčských instrumentů značky SUUNTO.



D3



Mosquito



Stinger



D6



D9

Mosquito

Vyspělý a velmi praktický počítač určený speciálně pro freediving navíc s gauge módem. Samozřejmostí jsou stopy, dualní čas, countdown, měření teploty vody, záznam profilů ponorů, velká kapacita paměti, možnost připojení k PC, mimořádně rychlé vzorkování v jednosekundovém intervalu. Dobrá cena.

Stinger

Kompletní vyspělý potápěčský počítač se samostatným freedivinovým módem. Ekonomický univerzál.

D6

Kompletní vyspělý potápěčský počítač se samostatným freedivinovým módem. V provedení ocel/titan.

D9

Nový zdokonalený model, rozšířený o další funkce včetně kompasu. Ocelové pouzdro.

Vlajkový model značky SUUNTO. Maximum funkcí. V provedení titan.

Hodinky Deepkiss



Potápěčské hodinky s kapilárním hloubkoměrem, určené pro každodenní nošení. Minerální sklo, nerezové tělo, 100m vodotěsnost, digitální stopy a datum.

Hloubkoměr Deepkiss

Doplňek vhodný především pro mladé nebo začínající freedivery. Plast.



S Freediving.cz se můžete zúčastnit kurzů freedivingu populárně - naučnou formou pro širokou veřejnost, nebo již brzy i v profesionálním vícestupňovém výukovém systému Performance Freediving International, který vypracoval team Kirka Kracka, Martina Štěpánka a Mandy-Rae Cruickshank. Pod vedením instruktora Daniela Exnera (jehož zkušenosti vyplývají z kurzu Apnea Academy Umberta Pelizzariho, účasti na MS a závodů světové úrovně + spolupráce s několikaletým světovým rekordmanem Martinem Štěpánkem), a jeho instruktorů v sobě probudíte spící potápěcí reflex, a zažijete pod vodou nepoznané pocity volnosti bez potřeby dýchat.

Pro inspiraci lze shlédnout některý z filmů o freedivingu z produkce Big Heart Vision Miroslava Hrdého.

Freediving.cz I.

Film dokumentaristy M. Hrdého, který ukazuje nejen závodní freediving při přípravách a účasti českého týmu na soutěži „Pacific Cup of Freediving 2002“ na Havaji, ale také vysvětluje co volné potápění vlastně je. Česká televize vysílala v šesti reprízách. Pro inspiraci lze shlédnout některý z filmů o freedivingu z produkce Big Heart Vision Miroslava Hrdého s originální hudbou skladatele Roberta Jiší.

Stát se rybou

Dokument zachycující atmosféru při kurzu freedivingu vedeném Danielem Exnerem v Egyptském Dahabu. Účastníky kurzu jsou většinou lidé středního věku, kteří nakonec sami sebe překvapují svými nečekanými výkony. Bonusem právě vycházejícího DVD s filmem Stát se rybou je celý původní film Freediving.cz + originální freedivingové videoklipy a další zajímavosti.

Aquamarine - barvy moře

Pro hluboký zážitek vřele doporučujeme shlédnout i shrnutí a dosavadní vrchol dlouholeté tvorby Miroslava Hrdého, v podobě DVD AQUA MARINE - Barvy moře. V podstatě se jedná o sérii příběhů nejrůznějších mořských živočichů. Hodina výjimečných záběrů z nejzajímavějších míst moří a oceánů spolu s působivou hudbou Roberta Jiší a s želvou jako průvůdčí vás spolehlivě přenesou do magického světa pod hladinou a dokonale zbaví stresu všedního dne. Alespoň nakrátko..

Předem se také můžete těšit na druhý díl filmu Miroslava Hrdého s pracovním názvem **Freediving.cz II** – Film má zachycovat nejen vývoj freedivingu v Čechách, ale především výjimečné výkony a kariéru Martina Štěpánka. Obsahuje též výjimečné záběry z mnoha zemí, moří a freediverských akcí.

Těšit se potom můžete i na sérii videoklipů **Wreck Free** – potápění na nádech na více i méně známých vracích Rudého a Středozemního moře. Postupně bude možno vše pořídit na DVD.

