

Spis treści

Słowo wstępne	11
---------------------	----

I CZĘŚĆ TEORETYCZNA

O powietrzu, jego znaczeniu i oddziaływaniu na ludzki organizm pod wodą.....	15
Powietrze wokół nas.....	15
A. Tlen	16
B. Azot	17
Narkoza azotowa (odurzenie głębokościowe).....	18
Choroba dekompresyjna.....	19
Zanim wejdiesz do wody.....	23
Działanie ciśnienia wody na puste przestrzenie w organizmie człowieka.....	24
Sposoby wyrównywania ciśnienia	27
Informacje o ciśnieniu, objętości i gęstości	30
O wyporności i wyważaniu się.....	38
Wyposażenie podstawowe pletwonurka.....	40
Płetwy.....	41
Maska	44
Rurka do oddychania przy powierzchni wody (fajka).....	48
Kombinezony do nurkowania	52
A. Skafander suchy.....	53
B. Skafander półsuchy.....	54
C. Skafander mokry.....	56
Konserwacja i przechowywanie skafandra	57
Dodatki do skafandra: rękawice, skarpety, buty neoprenowe i kaptur.....	58
Pas balastowy	63
Sprzęt techniczny umożliwiający nurkowanie: instrumenty pomiarowe, niezbędne narzędzia i akcesoria	66
Butla na sprężone powietrze	66
<i>Jacket</i> , noszak i kamizelka tarująca	72
Automat oddechowy i ciśnieniomierz oraz wąż ciśnieniomierza i wąż inflatora	86
Kompas, nóż i zegarek	94
Torba na sprzęt pletwonurka	100
Alternatywne źródło zaopatrzenia w powietrze	101

Narzędzia i przyrządy pomocnicze	103
Flagi bezpieczeństwa.....	103
Lampa do nurkowania.....	105
Woreczki na trofea.....	107
Skrzynka z częściami rezerwowymi i drobnymi narzędziami.....	108
Notatnik i tablice do pisania pod wodą.....	109
Wózek do przewożenia butli i drabinka do wchodzenia na łódź.....	109

Dopasowanie się do podwodnego świata	111
Utrata ciepła pod wodą.....	111
Prawidłowe oddychanie pod wodą.....	113
Poruszanie się pod wodą.....	115
Widzenie i słyszenie pod wodą.....	116

Wstępne zapoznanie się z podwodnym otoczeniem	120
Widoczność pod wodą.....	120
Temperatura wody.....	121
Rodzaje dna.....	122
Prądy wodne.....	124
Podwodna flora i fauna.....	125

II CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Montowanie sprzętu do nurkowania	129
Montowanie <i>jacketu</i> do butli.....	129
Zamocowanie automatu oddechowego na butli.....	132
Odkręcenie zaworu powietrza i kontrola sprawności działania.....	136
Nadmuchiwanie <i>jacketu</i> i spuszczenie z niego powietrza.....	139

Przygotowanie pozostałego ekwipunku	142
Dopasowanie pasa balastowego.....	142
Przygotowanie maski, rurki, płetw, noża i rękawiczek.....	143

Ubieranie się: zakładanie wyposażenia i mocowanie sprzętu pomocniczego	147
Zakładanie kombinezonu do nurkowania, butów neoprenowych i kaptura.....	147
Przymocowywanie noża. Zapinanie zegarka i kompasu.....	151
Zakładanie pasa balastowego.....	153
Zakładanie <i>jacketu</i> wraz z przymocowaną butlą.....	155
Zakładanie <i>jacketu</i> z pomocą partnera.....	155
Zakładanie <i>jacketu</i> bez pomocy partnera.....	158
Zakładanie maski z rurką.....	163
Zakładanie płetw i ewentualnie przymocowanie lampy.....	163

Komunikowanie się podczas nurkowania	166
Znaki porozumiewawcze.....	166

Wchodzenie do wody	168
Wejście do jeziora z piaszczystej plaży.....	168
Wejście do wody z niskiego, twardego nabrzeża.....	171

Wskakiwanie do wody z platformy lub pomostu.....	174
Wejście do morza z brzegu.....	175
Wpadanie do wody z pozycji siedzącej do tyłu	175

III PIERWSZE KROKI W WODZIE

Ćwiczenia w płytkiej wodzie	179
Oddychanie przez rurkę, wydychanie wody z rurki.....	179
Pływanie w rurce i masce po powierzchni wody. Poruszanie płetwami.....	181
Nurkowanie z powierzchni wody tylko z ABC ekwipunkiem.....	183
Oddychanie pod wodą przez automat oddechowy.....	183
Oddychanie przez automat a oddychanie przez rurkę.....	185
Używanie „prysznicza” w automacie	188
Odnajdywanie automatu oddechowego	189
Wydychanie wody z maski.....	191
Technika wyrównywania ciśnienia. Pływanie pod wodą w kompletnym wyposażeniu	193
Ćwiczenia na głębszej wodzie	195
Neutralne tarowanie się na powierzchni wody	195
Zejście w dół w pozycji pionowej, stopami w dół.....	196
Wynurzenie się z dna na powierzchnię	198
Oddychanie pod wodą bez maski. Pływanie bez maski. Zakładanie maski pod wodą.....	199
Nadmuchiwanie <i>jacketu</i> pod wodą ustami.....	201
Neutralne tarowanie się pod wodą.....	202
Kontrolowane tarowanie. Zawieszenie w toni.....	204
Zdejmowanie i zakładanie <i>jacketu</i> pod wodą	205
Zdejmowanie i zakładanie pasa balastowego pod wodą.....	207
Praktyczne rady przydatne podczas nurkowania.....	209
Hiperwentylacja	209
Przedmuchiwanie rurki z wykorzystaniem siły rozszerzającego się powietrza....	209
Problemy pod wodą i ich rozwiązywanie	211
Gdy skończyło się powietrze.....	211
A. Użycie alternatywnego zaopatrzenia w powietrze udostępnionego przez partnera	212
B. Użycie automatu oddechowego partnera i oddychanie z nim na zmianę ...	214
C. Użycie własnego alternatywnego źródła zaopatrzenia w powietrze.....	216
D. Wynurzenie się z dna z resztką powietrza w butli	217
E. Kontrolowane ratunkowe wynurzenie się.....	217
F. Ratujące wynurzenie się z wykorzystaniem <i>jacketu</i>	218
Dmuchały (bulgocący) automat oddechowy	218
Zaczep pod wodą.....	220
Skurcz mięśnia	222
Zbyt duży wysiłek fizyczny.....	223

Problemy na powierzchni wody, zapobieganie im i ich rozwiązywanie.....	224
Zachłyśnięcie się wodą.....	224
Rozpoznawanie pętlonurka potrzebującego pomocy. Udzielanie pomocy na powierzchni wody	224
Poruszanie się na powierzchni wody w pełnym wyposażeniu.....	227
Opuszczanie wody po nurkowaniu.....	229
Wychodzenie z wody na łagodną plażę.....	229
Wychodzenie z wody w kąpieli morskiej	229
Wychodzenie z głębokiej wody bezpośrednio na łódź lub twarde, niskie nabrzeże	232
A. Zdejmowanie pasa balastowego	232
B. Zdejmowanie <i>jacketu</i>	233
C. Zdejmowanie płetw.....	235
Czas przebywania pod wodą i granice głębokości	236
Wprowadzenie w tabele do nurkowania	236
A. Ogólne reguły korzystania z tabel dla pętlonurków rekreacyjno-sportowych (<i>Recreational Dive Planer</i>).....	239
B. STOP – bezpieczeństwa	240
Korzystanie z tabel dla pętlonurków rekreacyjnych (<i>Recreational Dive Planer</i>).....	241

- > Co powinieneś wiedzieć, zanim wejdiesz do wody?
- > Jakie jest podstawowe wyposażenie pletwonurka?
- > Jak dopasować się do podwodnego świata?
- > Jakie ćwiczenia są potrzebne, aby nabrać pewności siebie?

Ta fascynująca publikacja nauczy
każdego miłośnika podwodnych odkryć,
jak nurkować nie tylko pośród
lagun i raf koralowych,
ale i na naszych szarych,
lecz równie arcyciekawych
akwenach.