

Nr 2(14)

LUTY 2011

MAGAZYN NURKOWY  
**Nuras**.info



**Islandia**

**Filipino, Filipino**

**Ostatnia taka Kuba**



## Od Redakcji

Egipt, wraz z Morzem Czerwonym, jest dla nas najłatwiej i najtaniej osiągalnym ziemskim rajem. Po opadnięciu emocji spowodowanych doniesieniami o rekinach, atakujących turystów w najbardziej obleganych egipskich kurortach, odetchnęliśmy z ulgą, powoli planując kolejne wypadki w te bajecznie kolorowe, ciepłe strony. Jak się jednak okazało, incydenty z rekinami były niewielkim problemem w stosunku do tego, co Egipt przeżywa od kilku dni. Niedawny przewrót w Tunezji spowodował bowiem wzmożoną aktywność antyrządową mieszkańców Kraju Faraonów. Wysoki poziom emocji zmobilizował żyjących na skraju ubóstwa Egipcjan, którzy walcząc o lepsze jutro, tłumnie wyszli na ulice. Demonstracje zaczęły się w stolicy - Kairze - gdzie doszło do próby sił.

Koktajle Molotowa, kamienie i wszystko co było pod ręką zostało skierowane w kierunku policjantów, budynków i samochodów. Rząd w odpowiedzi użył siły armatek i gazu. Ponad sto ofiar śmiertelnych, kilka tysięcy uzbrojonych więźniów na wolności, tysiące demonstrantów na ulicach miast, splądrowane nie tylko sklepy i biura, ale również szpitale, zdymisjonowany rząd, wojsko na ulicach między innymi dobrze nam znanego Sharm el Sheikh – takimi doniesieniami bombardują nas nieustannie wszystkie media od prawie tygodnia. W tej sytuacji zmuszeni jesteśmy zmienić plany dotyczące wyjazdów do Egiptu, do czasu aż sytuacja się nie ustabilizuje. Nie tylko ze względu na konieczność zmiany kierunku naszych nurkowych podróży, ale zwłaszcza z uwagi na ilość ofiar i ogrom zniszczeń mamy nadzieję, że nastąpi to jak najszybciej.

Nasza pasja, choć niezwykle wciągająca, potrafi nieść za sobą wiele różnych zagrożeń, czasem dość zaskakujących i niezależnych od nas, jak choćby egipskie krwawe zamieszki, których mimowolnym uczestnikiem mógł stać się każdy z nas. Jednak na większość przykrych wydarzeń, które spotykają nurków, mamy wpływ my sami, na co między innymi w bieżącym numerze będziemy chcieli zwrócić Waszą uwagę. Pierwszym krokiem w kierunku bezpiecznego nurkowania jest wybór właściwego miejsca, centrum lub szkoły, odpowiedzialnego i w pełni profesjonalnego, co w dobie walki o klienta, nie zawsze dobrymi dla kursantów metodami, staje się coraz trudniejsze. Artykuł Jak wykończyć konkurencję może zasugeruje Wam, czym nie należy się kierować, szukając dobrego nauczyciela. Po solidnym opanowaniu podstaw przychodzi czas na specjalizację, o co w nich chodzi i czy jest sens zdobywania kolejnych wyjaśni Wam z pewnością Kontynuacja edukacji w nurkowaniu. Zastanowimy się również, wraz z lekarzem medycyny nurkowej, kiedy dzieci powinny zacząć swoją podwodną przygodę. Kolejna ważna sprawa to pierwsza pomoc, postaramy się przekonać

## Spis treści

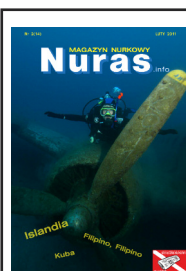
Islandia	4
Filipino, Filipino	10
Ostatnia taka Kuba	18
Iberyjskie atrakcje	24
Niewidzialne ryby	30
Jak przygotować się do zimy	32
Joga, free i takie tam	36
18 rocznica Heweliusza	41
Po co nurkowi kurs pierwszej pomocy	42
Test aparatów podwodnych	44
Okiem żółtodzioba	47
Jak wykończyć konkurencję	48
Dzieci i nurkowanie	50
Dziecko jako nurek rekreacyjny	52
Budapesztańska ślicznotka	56
Orkiestra sięga dna	60
O Safe Water Association słów kilka	64
Zawodowcy	66
Test komputerów	69
Dynamika bez płetw	72
Dodatek targowy	75

wszystkich nurkujących do konieczności odbywania profesjonalnych kursów z tego zakresu, choć wątpliwości w tym temacie nie powinny się pojawiać, bo jak można zapytać czy warto umieć ratować ludzkie życie?

Jak widać, rozwijanie pasji nurkowej wymaga podejmowania wciąż nowych decyzji, mniej lub bardziej istotnych, nie zawsze łatwych. Jednym ze sposobów znalezienia najlepszego rozwiązania, oczywiście poza lekturą Nuras.info, jest odwiedzenie zbliżających się wielkimi krokami II Targów Nurkowych „Podwodna Przygoda”. Nigdzie nie spotkacie tylu pasjonatów i profesjonalistów związanych z nurkowaniem, producentów i dystrybutorów sprzętu, instruktorów i rekordzistów co 5 i 6 lutego w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Poza bogatą ofertą biur podróży, baz i centrów nurkowych, czeka tam na Was Nurgres, czyli cykl wykładów przygotowany przez tych, których naprawdę warto wysłuchać, a także Maraton Filmów Nurkowych, czyli głębin widziane okiem kamery.

My również tam będziemy, serdecznie zapraszamy na stoisko Nuras.info. Na naszych Czytelników będą czekały tam osoby z nami współpracujące, którym będzie mogli zadać kilka pytań, a także wiele innych niespodzianek. Miłej lektury i do zobaczenia w Pałacu Kultury.

Redakcja



Zdjęcie okładki:  
Miłosz Dąbrowski

**Nuras.info redaguje:** Radosław Bizoń radek@nuras.info, Grzegorz Zieliński grzegorz@nuras.info, Dariusz Smosarski darek@nuras.info, Skład komputerowy i łamanie: Studio AVALON – Olsztyn

Za treść artykułów odpowiadają autorzy. Redakcja zastrzega sobie prawo adustacji i skracania tekstów oraz zmiany tytułów. Nie ponosimy odpowiedzialności za treść ogłoszeń. Przedruki i kopiowanie wyłącznie za zgodą zespołu redakcyjnego. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja reklamy i tekstów sponsorowanych niekoniecznie oznacza poparcie dla produktu, firmy czy usługi.

**Artykuły i zdjęcia można przesyłać na adres redakcja@nuras.info**

**Każdy nadsyłając materiały celem zamieszczenia w wydawnictwie Nuras.info oświadcza, że zapoznał się z regulaminem zamieszczonym na [www.nuras.info](http://www.nuras.info) i go akceptuje.**

# TECLINE

# TECHNICAL DIVING EQUIPMENT

Fot. by Petr Vaverka

## KURSY INSTRUKTORSKIE PADI - WITOLD ŚMIŁOWSKI

PADI Platinum Course Director  
DSAT Trimix Instructor Trainer  
EFR & CFC Instructor Trainer

DAN Poland - Training Coordinator  
Rebreather Instructor Trainer

+48 (0) 603 632 737 witold@hot.pl www.kursyinstruktorskie.pl



## SKRZYDŁA TECLINE:

Skrzydła zostały przebadane za zgodność z normą EN1809 i otrzymały certyfikat CE1463

### DONUT 17



Dwupowłokowe skrzydło o wyporności  
17kg (40lb/167N) przeznaczone  
do pojedynczych butli lub zestawów 2 x 7L

### DONUT 22



Dwupowłokowe skrzydło o wyporności  
22kg (50lb/216N) przeznaczone  
do zestawów 2 x 10, 2 x 12 i 2 x 15L

### WING 25



Dwupowłokowe skrzydło o wyporności  
25kg (55lb/245N) przeznaczone  
do zestawów 2 x 12, 2 x 15 i 2 x 18L

## AKCESORIA DO SKRZYDEŁ:



Dystrybutor: Scubatech Sp. z o.o.

TECLINE.COM.PL SCUBATECH.PL  
ul. Derdowskiego 8, Szczecin

Tel/fax +48 91 453 00 17

# Islandia



**Islandzka flaga to typowy dla krajów nordyckich krzyż. W tym przypadku jest on czerwony, z białą obwódką na niebieskim tle. Wyspiarze twierdzą, że czerwień symbolizuje ogień wulkanów, biel to śnieg i lód, a barwa niebieska to otaczający wyspę ocean.**

Islandia, pomimo że leży zarówno na północnoamerykańskiej, jak i na euroazjatyckiej płycie tektonicznej, zaliczana jest do Europy, głównie ze względów kulturowych i szczególne powiązania historyczno - handlowe z krajami nordyckimi. To właśnie swojemu położeniu na wyspie zawdzięcza niesamowity krajobraz wypełniony wulkanami, kraterami, gejzerami, polami lawy czy źródłami geotermalnymi. Ciepły prąd zatokowy (Golfsztrom) łagodzi nieco klimat wyspy, położonej przecież pod kołem podbiegunowym. Pogoda na Islandii to chłodne, dość wilgotne lato i łagodna, ale bardzo wietrzna zima. Wyspa jest samowystarczalna pod względem energetycznym. Niskie ceny energii i ekspansywnie prowadzona gospodarka morska zasadniczo wpłynęły zarówno na rozwój kraju, jak i jego obecne bogactwo.

Dlaczego nasza czwórka postanowiła się wybrać w tym kierunku i właśnie tam spędzić długo oczekiwany urlop? Czy nie lepiej po raz kolejny zanurkować w cie-

plym Morzu Czerwonym? Tak naprawdę wszystko zaczęło się kilka lat temu, kiedy nauczyliśmy nurkować Tomka, a później Bogdana. Chłopcy, wraz z rodzinami, zamieszkują Islandię od wielu lat. Żeby w chwilach wolnych nie robić tego co przeciętny wyspiarz, czyli grać w golfa, postanowili zostać płetwonurkami. Kurs nurkowania zrobili w Olsztynie. Opowiadali wówczas o niesamowitych miejscach nurkowych na wyspie. Czy wyobrażacie sobie nurkowanie w jeziorze, którego przejrzystość wody sięga 100 metrów? Sprawdziłem w przewodnikach, faktycznie szczelina Silfra w jeziorze Thingvellir jest zaliczana do najlepszych miejsc nurkowych na świecie. Latem 2007 roku przywieźli już zdjęcia... Dużo trzeba by mówić, aby to opisać, były niesamowite, dlatego postanowiliśmy zobaczyć to wszystko na własne oczy. Wyjazd zaplanowaliśmy na początek sierpnia, by zdążyć jeszcze przed ochłodzeniem i wiatrami. Pogoda dopisała, słońce było naszym niestrudzonym przewodnikiem przez 6 dni, świecąc prawie do godz. 23. Deszcz przypominał o sobie dopiero ostatniego dnia, nie wpływając w żaden sposób na nasze „szerokie plany”.

Islandia jest państwem bardzo dobrze zorganizowanym i przyjaznym ludziom. Co ciekawe, nie posiada własnej armii. Na terenie nieco ponad 100 tys. km<sup>2</sup> żyje zaledwie 300 tys. osób (głównie potomków celtyckich i nordyckich



osadników, najliczniejsza mniejszość to Polacy) zamieszkujących głównie wybrzeża. Niestety, nasz pobyt zaczyna się nieco mniej „przyjaźnie”... Na własnej skórze odczuwamy skuteczność lotniskowych celników i sprawność działania tamtejszego wymiaru sprawiedliwości. Wszystko przez przekroczoną normę alkoholu, a dokładnie 6 puszek miejscowego piwa, które rekomendował

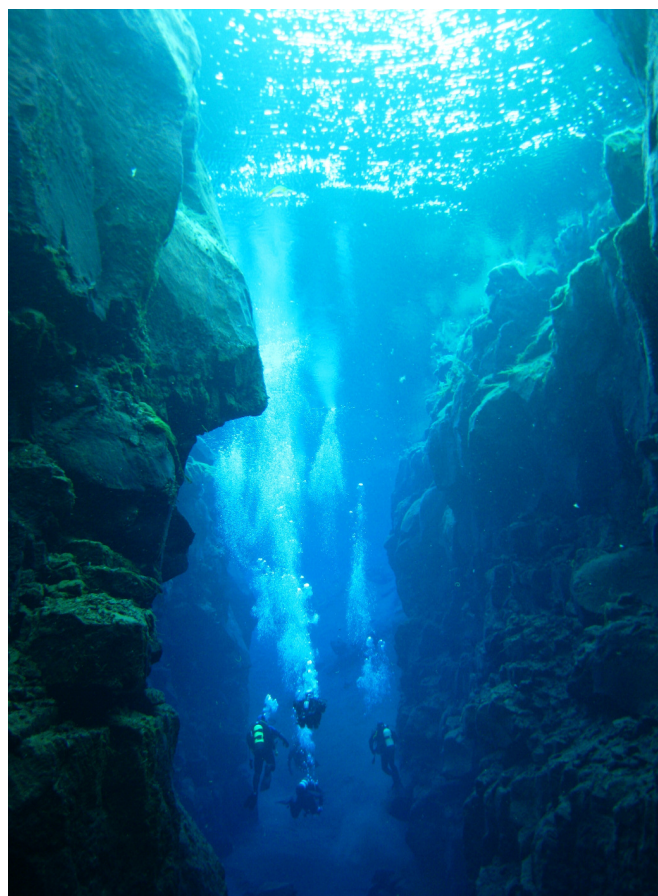
nam Bogdan! Życie na Islandii nie jest łatwe ze względu na surowy klimat. Niewątpliwie usprawniają je jednak między innymi: sieć lotnisk, których jest około czterdzie-stu (dlatego co chwilę niebo przecina awionetka lub inny „metalowy ptak”), praktycznie darmowa woda i energia, dziesiątki pól golfowych, basenów i, pomimo zarobków rzędu 10 tysięcy zł, tańsze niż w Polsce paliwo (co ciekawe, olej napędowy jest tu znacznie droższy od benzyny). Może dlatego twarze Islandczyków zwykle są sympatyczne i uśmiechnięte, a styl bycia wyraźnie „wyluzowany”.

Po wylądowaniu i założeniu bazy u gościnnego Bogdana, postanawiamy trochę pozwiedzać. Pierwsze miejsce to punkt widokowy – kompleks Perlan z panoramą Reykiawiku, czyli liczącej sobie ok. 120 tys. mieszkańców stolicy wyspy. Ładne, kameralne miasteczko z niską zabudową. Widać port, lotnisko, gejzer. Po krótkim odpoczynku jedziemy zanurkować w perełce – jeziorze Thingvellir. Po drodze podziwiamy niespotykane „kosmiczne” krajobrazy, czasem mamy wrażenie, że jesteśmy na Marsie. Ich piękno powoduje, że chcemy się zatrzymać i robić zdjęcia dosłownie co kilkaset metrów. W końcu docieramy na miejsce. Szybkie, pełne podniecenia przygotowania i nareszcie skok do wody! Temperatura na zewnątrz wynosi ok. 15 stopni, w wodzie jest strasznie zimno, około 3 stopni, ale jej przejrzystość poraża... Płyniemy małym wężem, wraz z lekkim prądem wody płynącej do jeziora z samego lodowca. Widać szczeliny, jaskinie, czasami przeciskamy się bardzo wąskimi korytarzami. Widok powala. Nurkuję od 16 lat, widziałem wiele, ale tak krystalicznie przejrzystej wody nawet się nie spodziewałem. Do tego zaskakująca gra kolorów:



błękit wody, brąz, szarość i burgund skał, zielen przechodząca przez żółty aż do pomarańcza przybrzeżnych roślin i odbijające się w lustrze wody szczyty gór, chmury, słońce... Obłęd!!! Boli mnie już palec od robienia zdjęć. Wpływamy do płytkiego basenu, tam dopiero w pełni widać w jak cudownej przestrzeni się znajdujemy. Po około godzinie kończymy nurkowanie, jesteśmy mocno zmarznięci, ale naprawdę szczęśliwi. No, może poza Jurkiem, który jako jedyny nurkował w mokrym...

Jakby tego było nam mało, wykorzystując bardzo długi dzień, jedziemy zobaczyć gejzer. Wielką atrakcją miejsca zwanego Geysir jest Stokkur, który regularnie, co 10 minut, wyrzuca na prawie 30 metrów potężny słup wody. Niestety, gejzer dwa razy mocniejszy jest uśpiony. Niecałe 6 km od Geysir znajduje się najśłynniejszy islandzki wodospad Gulfoss. Robi ogromne wrażenie. Gruby ko-





żuch pary, którą tworzą hektolitry wody uderzające o skały to istny raj dla fotografów, poezja. Rozkosz obcowania z taką przyrodą jest nie do opisania, mimo zmęczenia biegamy z aparatami jak zaczarowani. Jak na pierwszy dzień, wrażeń aż za dużo!

Dzień drugi to nurkowanie w oceanie, niedaleko fabryki aluminium, w pobliżu miejscowości Hafnarfjordur. Pod wodą naprawdę sporo „życia”, mnóstwo rozgwiazd, krabów pustelników, jeżowców, dorszy i czerniaków. Malowniczy obraz tworzą też wysokie algi i wodorosty, przedostanie się przez nie to nie lada wyzwanie. Miejsce bardzo ciekawe, raj dla fotografii, szczególnie makro, tylko widoczność już nie taka jak w sławetnym jeziorze, bo maksymalnie 10 - 15 metrów. Drugie nurkowanie tego dnia zaplanowaliśmy w porcie w miejscowości Keflavik (właśnie w tym mieście znajduje się jedyne na Islandii międzynarodowe lotnisko). Niestety na miejscu okazuje się, że ekipa filmowa rozłożyła dziesiątki metrów kabla, sprzęt, kamery, kręcą film... Słyszymy stanowcze prośby o zachowanie ciszy i nieprzeszkadzanie w powstawaniu „mega produkcji”. Po cichutku montujemy sprzęt i z mozołem gramolimy się do wody przez falochron. Filmowców opływamy bokiem i zaliczamy świetne nurkowanie z ogromną ilością podwodnego życia, szczególnie halibutów i różnego rodzaju „fląder”, jak mówi Darek.

Po nurkowaniach odwiedzamy dobrze zareklamowaną Błękitną Lagunę. Woda w tym popularnym kąpielisku pochodzi z morza z głębokości ok. 2000 m. Dociera do

położonej niedaleko elektrowni, gdzie oddaje większość ciepła i potem, już w temperaturze ok. 40 stopni, dopływa do laguny. Woda bogata w minerały, szczególnie w związki siarki i krzemu, pozwala na pełny relaks, ma też podobno właściwości lecznicze. Niestety nie mamy za dużo czasu. Tego samego dnia, wieczorem, ruszamy do miejscowości Akureri, położonej na północy wyspy. Spakowani w dwa samochody mamy do przejechania prawie 400 kilometrów.

Na miejsce dojeżdżamy późno w nocy. Cel tej eskapady to nurkowanie w fiordzie, gdzie znajdują się jedyne na świecie podwodne gejzery z wypływającą słodką wodą o temperaturze bliskiej 70 stopni. Pierwsze nurkowanie to prawdziwa bomba. Jesteśmy na środku fiordu, przejrzystość niezbyt dobra, ale nie o to tu chodzi. Schodzimy przy linie całkowicie obrośniętej małżami, brunatnicami i inną





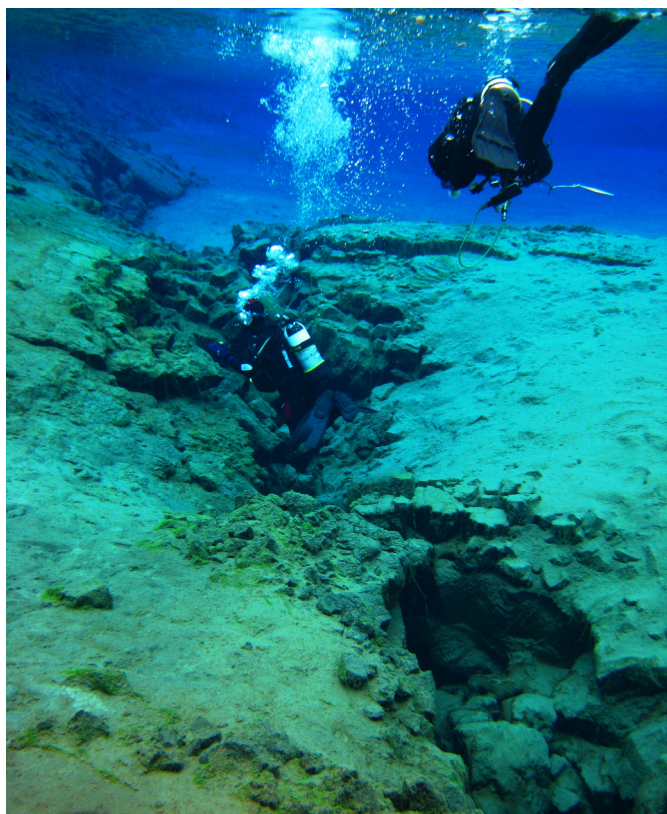
roślinnością, przy której nie brakuje ryb, skorupiaków i bardzo niebezpiecznych osi morskich. Schodzimy do dna, gdzie przejrzystość zmniejsza się jeszcze bardziej, ale rozmazany obraz to efekt mieszania się wody z fiordu z tą wypływającą z gejzera. Patrzę jak nasz islandzki przewodnik ściąga rękawiczki i grzeje ręce...

Widok niesamowity i niepowtarzalny. Drugie nurkowanie jest podobne, nurkujemy na kilku mniejszych gej-

zerach. Tajemniczy i nieco mroczny krajobraz spotęgował dodatkowo zębacz, którego zauważyłem w dziurze. Było tam też mnóstwo rozgwiazd, jeżowców, krabów, ryb i północnoatlantyckich roślin, które w świetle latarki ujawniały swe barwy przypominające kolory tęczy. Kolejny dzień w malowniczej miejscowości Akureri spędzamy na Whale Watching. Wypływamy na ocean w poszukiwaniu wielorybów i innych ssaków wód arktycznych. Wszystkie ulotki i reklamy zapewniają o 90% gwarancji oglądania wielkich zwierząt. Nam udało się zobaczyć mnóstwo delfinów arktycznych, „tańczących“ wokół łodzi, i jednego wieloryba, lecz z odległości, która nie pozwoliła nam go zidentyfikować. Po południu jeszcze jedno nurkowanie w fiordzie. Darek i Jerzy (kryptonim wyjazdowy: Jerzy z wieży) nie weszli do wody, mieli plany „wędkarskie”... Znając opowieści z bałtyckich eska-







pad dorszowych i wątpliwe umiejętności chłopców, trochę się z nich podśmiewałem, ale po nurkowaniu mało nie wpadłem z powrotem do wody... Dawno nie widziałem takiej ilości dorszy! Panowie spisali się na medal, zapewniając nam wykwinną kolację. Jeszcze bardziej zdumiała mnie sprawność kapitana w szybkości i jakości filetowania. Zabraliśmy rybę, sprzęt nurkowy i wróciliśmy do Akureri. Tam, w miejscowym porcie, spoczywa transportowiec odkryty 4 lata temu, zatopiony podczas II wojny światowej, na którym mamy zanurkować. Niestety, o jego historii nasz islandzki przewodnik zbyt dużo nie wiedział. Przejrzystość wody najgorsza ze wszystkich do tej pory. Sam wrak przypomina bardziej wrak Morza Czarnego w Bułgarii niż np. potężny M/S Hamburg na dalekich norweskich Lofotach. Nurkowanie utrudnia spora warstwa osadu, która przy najmniejszym ruchu jeszcze bardziej ogranicza widoczność, szczególnie wewnątrz wraku. Jeśli ktoś lubi horrory i dreszczowce, to po tym nurku poczuje pełną satysfakcję... Dla mnie ciekawsze są ślimaki nagoskrzelne.

Po nurkowaniu myślimy już tylko o kolacji – kilogramach smażonego dorsza. Zapach i kłęby dymu bez trudu wskazują nam drogę do domu z nieco oddalonego parkingu. I tu podziękowania dla Jurka, który poświęcił się i wrócił do domu zaraz po pierwszym nurkowaniu. Jak się okazało, kolega poradził sobie nie tylko z rybą, ale także okiełznał wredną instalację przeciwpożarową, którą obudził gęsty dym z jego patelni. Najedzeni, ruszamy z powrotem do Rejkiawiku, aby następnego dnia wrócić

nad jezioro Thingvellir. Po nurkowaniu, które oceniamy jako perfekcyjne, a nawet lepsze od poprzedniego w tym jeziorze, ruszamy na zwiedzanie okolicy. Na początek wzgórze nad jeziorem Thingvellir, gdzie gromadzili się mieszkańcy wyspy (co w 930 roku dało początek islandzkiemu parlamentaryzmowi). Wzniesienie umożliwia podziwianie malowniczej panoramy. Brzegi jeziora to już dwie różne płyty kontynentalne, amerykańska i europejska, tak więc nasze nurkowanie śmiało można nazwać światowym i każdy z nas może powiedzieć, że był kiedyś w Stanach. By ostudzić emocje, wyruszamy na lodowiec.

Po kilkugodzinnej podróży, głównie szutrowymi drogami, docieramy na Langjokull, drugi co do wielkości lodowiec na Islandii. Tu przez chwilę pachnie problemami, a konkretnie spalonym sprzęgiem. Suzuki Grand Vitare, należąca do Bogdana, dosiada Jurek, który od 10 lat jeździ po 100 tys. km rocznie, ale automatem... Efekt widać i czuć, ale cóż, „Jerzy z wieży” spełnił marzenie przejażdżki po lodowcu. Po spróbowaniu wody ze strumienia i znacznym wychłodzeniu ruszamy z powrotem do domu. Po drodze gubimy tłumik, ale tym razem to ewidentna wina Bogdana, któremu za bardzo opadała noga na pedał gazu. Ostatni dzień to zwiedzanie stolicy i poszukiwanie pamiątek. Włoczemy się po knajpach i restauracjach, napotykać w nich niekiedy pracujących rodaków.



Reasumując, z pewnością nie udało nam się zobaczyć wszystkiego, co jest tego warte, ale musielibyśmy na Islandii spędzić nie tydzień, a przynajmniej miesiąc. Na pewno tam wrócimy... Nie wiem tylko, dlaczego Islandia nazywa się krainą lodu. Jest to bardzo zielona wyspa, zupełnie odwrotnie niż Grenlandia. Ktoś chyba pomylił te nazwy...

*Miłosz Dąbrowski*

# Filipino, Filipino!

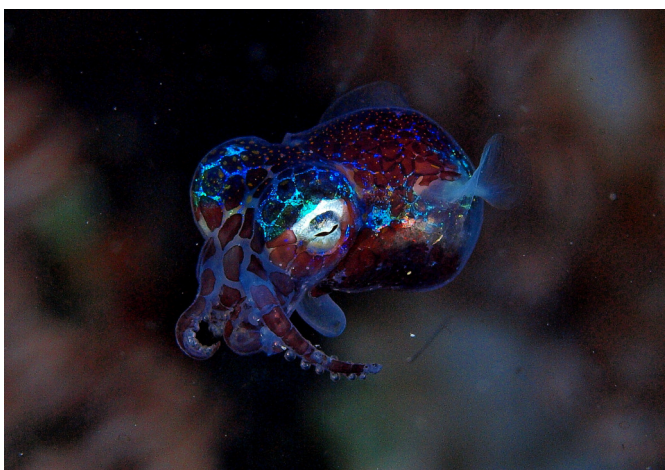
**Lecimy na Cebu. Lufthansa, w ostatniej do-  
słownie chwili, odwołała strajk pilotów, nic  
więc nic nie powinno już nas zatrzymać. Przed  
nami koszmarna, prawie 30 godzinna, podróż.**

Pomimo iż Qatar Airwas, jedne z najlepszych obecnie, jeśli chodzi o standard obsługi linii, zapewniają naprawdę komfortową podróż, to jednak kiedy wsiadamy na lotnisku w Cebu, wszyscy mamy serdecznie dość. Na dodatek, po wylądowaniu okazuje się, że nie ma części naszego bagażu, którego Niemcy nie przeładowali we Frankfurcie. Jesteśmy bez ubrań i bez sprzętu do nurkowania. Lekka konsternacja, przepychanki na lotnisku, cała papierologia i zapewnienia, że jak tylko bagaże dolecą, zostaną nam dostarczone, bez względu na to gdzie będziemy, zajmują kolejne dwie godziny. W nie najlepszych nastrojach pakujemy się w busa i ruszamy rozpocząć naszą filipińską przygodę.

Do Moalboal dojeżdżamy już po zmierzchu, niezmiernie głodni i zmęczeni. Na szczęście, pomimo późnej pory, w naszym resorcie „Sumisio Lodge” czekają na nas z kolacją. Sam resort jest miejscem bardzo kameralnym, składającym się z zaledwie pięciu pokoi. Zmęczenie coraz bardziej daje znać o sobie, pomału więc rozchodzimy się wszyscy do swoich pokoi. Czas spać. Rano dopada nas rzeczywistość, a wraz z nią ciąg dalszy bagażowej gehenny. Na Islandii wybuchł wulkan. Wszystkie europejskie lotniska mają być zamknięte. Perspektywa dotarcia naszych rzeczy oddala się wraz z napływającą nad Europę chmurą powulkanicznego pyłu. Cóż, „easy life is not so easy”.

W bazie szybko uzupełniamy brakujący sprzęt i wylatujemy na check dive. „Talisay Point” robi dobre wrażenie, choć szybko dociera do mnie, że mocno przegiąłem zabierając 1 mm piankę. Temperatura wody 24°C powoduje, że po 40 minutach nurkowania marznę. Samo nur-





kowanie na „Talisay” jest dość ciekawe, choć nie pozostawia jakichś specjalnych, niezatartych wrażeń. Ściana, a w zasadzie strome zbocze porośnięte gęsto koralem, i duża ilość ryb to w zasadzie wszystko, co z niego zapamiętałem, no ale to przecież dopiero rozgrzewka.

Drugiego nurka robimy na „Pescador Island”, oddalonej o 20 min drogi. Jest to piękna skalna wyspa, która już samym wyglądem zapowiada podwodne atrakcje. Niestety po wejściu do wody widoczność okazuje się tak kiepska, że psuje nam potencjalnie fajnego nurka. Szkoda, bo samo miejsce wydaje się być niesamowite. Miliony krążących bezustannie sardynek robi na nas piorunujące wrażenie. Kiedy napływają, wokół robi się całkiem ciemno. Jest ich tyle, że zasłaniają całe słoneczne światło. Wszystko to odbywa się w scenerii pionowej skalnej ściany poprzecinanej pięknymi grotami, które są nie tylko ciekawą nurkową atrakcją, ale stanowią też doskonały punkt obserwacyjny i schronienie przed coraz mocniejszym prądem. Naprawdę, cudowne miejsce na ciekawego, choć niekoniecznie łatwego, nurka.

W nocy przechodzi potężna ulewa. Wali z nieba tak, jakby świat za chwilę miał przestać istnieć. Trochę to dziwne, bo jeszcze nie pora na takie deszcze. Poranek nie wygląda wcale lepiej. Ciągle pada, choć już na szczęście nie tak mocno. Coś nas te Filipiny specjalnie nie rozpiesz-





czają. Pomimo padającego deszczu wypływamy na kolejnego nurka. Tym razem jest to „Copton Point”. Zaczynamy dość mocno pod prąd i po kilku minutach trafiamy na wrak małego samolotu, który jest jednak mało ciekawy, bo wypatroszony już ze wszystkiego, co stanowiło jakąkolwiek wartość. Dalszy ciąg nurkowania to sympatyczna ściana, którą sływamy sobie prawie do naszego resortu.

Po południu jedziemy na wycieczkę do wodospadu. To bardzo malownicze miejsce, niestety stanowi popularny kierunek popołudniowych wycieczek lokalnej lud-



ności. Największą jego atrakcją są drewniane tratwy, na których, za pomocą lin, amatorzy darmowego prysznica wciągani są pod spadającą ze skał wodę. Piskom i okrzykom przerażenia, a może i zachwytu, nie ma końca. Tak jak przyjechaliśmy, tak i w strugach non stop lejącego deszczu wracamy do bazy. Wygląda na to, że przestał on już komukolwiek przeszkadzać. Po powrocie mała wieczorna integracja w grupie, połączona z rozpoznaniem oferty miejscowej rozrywki. Noc w pokoju kosztuje ok. 50 \$, choć zdarzały się i promocyjne ceny. Niestety, jak to z promocjami bywa, radość choć duża, okazuje się krótka. Pani oferująca bardziej atrakcyjną cenę, w najmniej odpowiednim momencie okazuje się być panem. Nie zmniejsza to bynajmniej zapału do zabawy, aczkolwiek zdecydowanie zwiększa czujność. W nocy dociera zagubiony bagaż. Hurra!!! Poprawia to znacznie nasze morale i humory, choć po wczorajszych integracjach nie jest łatwo. Dzień zaczynamy od drugiego podejścia na Pescador. Dobra tym razem przejrzystość pozwoliła na niesamowitego nurka! Sardynki wirują, błyskając srebrem w promieniach słońca tak szybko, że zaczynamy mieć kłopoty z błędniakiem. Wpatrując się w nie przez dłuższą chwilę, doświadczają się niesamowitego uczucia, że to nie tylko te małe rybki, ale cały świat zaczyna tań-



czyć sardyńkowym rytmem. Jak twierdzi nasz przewodnik, przy bardzo wczesnym porannym nurkowaniu można na Pescador zobaczyć polujące na sardynki Tresher Sharki, czyli słynne rekiny Kosogony. To dopiero musi być jazda!

Po południu poznajemy Hannah, szwajcarsko-niemiecką kompilację punktualności i porządku. Przez kilka kolejnych dni naszego safari właśnie z nią będziemy nurkować. Briefing, jaki nam robi przed wypłynięciem, stawia nas wszystkich w pozycji lekko na baczność. Wraz z Hannah przypląwa też nasza łódź, filipiński wynalazek zwany „banca”. Konstrukcja tej łodzi to kadłub obudowany obustronnie bambusowymi pływakami, co zapewnia jej całkiem niezłą stabilność, nawet przy dużej fali. Myślę, że na nasze safari będzie w sam raz. Pobyt na Moalboal kończymy nocnym nurkowaniem na skromnej rafce przy bazie. Nurkowanie, które nie zapowiadało się

jakoś specjalnie, okazało się rewelacją. Tylu różnych, dziwnych stworków na jednym nurkowaniu dawno już nie widziałem.

Żegnamy Moalboal i wypływamy w kierunku Apo. Hannah okazuje się być bardzo przyjazną niemiecką kumpelą. Jej wiedza na temat miejsc, gdzie przez najbliższe dni będziemy nurkować, jest imponująca. Czterogodzinna droga na Apo mija nam szybko. Po drodze robimy dwa nurki. Pierwszy to „Rock Point East”, czyli zaczynamy ścianką, a kończymy we wspaniałym koralowym ogrodzie. Nurkujemy 60 min bez specjalnych restrykcji. Hannah prowadzi fenomenalnie, zna każdą grządkę w tym ogródku. Pozostawia nam przy tym zupełną swobodę, nie ingeruje, nie sprawdza, jest po prostu perfekcyjny. Kolejne miejsce to „Cheapel”, które jest w zasadzie przedłużeniem i naturalną kontynuacją „Rock Point”. Nurka zaczynamy płynąc w lekkim prądzie, kiedy zbyt mocno przyspiesza, uciekamy ze ściany i wpływamy do środka koralowego ogrodu, w którym ilość, jak i różnorodność koralowego życia jest zdumiewająca. Kończymy dzisiejsze nurkowanie i płyniemy do „Apo Island Beach Resort”. Jest to cudownie zlokalizowany malutki raj na ziemi. Kilka zaledwie domków stoi bezpośrednio na plaży, w otoczeniu skał. Na wyspie nie ma prądu, woda dowożona jest codziennie łodzią z pobliskiego Negros. Pokoiki wyposażone są w niezbędne minimum. W łazience stoi beczka ze słodką wodą i garnuszkami, służącym jako prysznic, w toalecie druga, podobna, ale już ze słoną wodą. Łóżka z moskitierą dopełniają całości. Jest pięknie, ale temperatura i brak klimy dają się mocno we znaki, dlatego też decydujemy się spać na plaży. Jest tu nie tylko pięknie, ale również zdecydowanie chłodniej. Niebagatelny wpływ na podjęcie takiej decyzji miał monstrualny rozmiarów pająk, rezydent jednego z naszych pokoi, i obawa, że jak w nocy „pokojoyowe” towa-





rzystwo powylazi ze swoich nerek i zakamarków, może powstać lekkie zamieszanie, zwłaszcza w damskiej części naszej grupy. Leżymy sobie na plaży, jest pięknie, gwiazdy świecą nad nami, morze cichutkim szumem przypomina o sobie. W takiej chwili z łatwością zapomina się o wszystkich sprawach i problemach pozostawionych gdzieś tam daleko w Polsce.

Kolejny dzień rozpoczął się małym nieszczęściem. Sprawa okazuje się jednak na tyle poważna, że wymaga szycia. Jesteśmy prawie na końcu świata, więc nie ma mowy o żadnym szpitalu czy chociaż lekarzu. Na szczęście fachowe siły ujawniają się pośród nas, w dodatku z kom-



pletnym chirurgicznym wyposażeniem. Operacja na plaży zostaje zakończona pełnym sukcesem. Poszkodowana jest już gotowa do nurkowania, nie docierają do niej żadne prośby i groźby. Cóż, okazuje się, że też jest lekarzem, więc wie lepiej. Pocerowana noga zostaje gustownie zawinięta w folię spożywczą prosto z rolki i wygląda na zabezpieczoną lepiej niż amerykańskie złoto w Forcie Knox.

„Rock Point West”, czyli opływamy wystające z morza skałki od drugiej strony wyspy, gdzie prądu jest zdecydowanie więcej. Być może wynika to z faktu, że dziś jesteśmy tu dużo wcześniej. Miejsce, a przez to i samo nurkowanie, swym charakterem bardzo przypomina Apo, czyli zaczynamy po ścianie, kończymy w ogródku. Na popołudnie Hannah zapowiada „Coconut Tree”. Jest to chyba najbardziej kultowe i spektakularne miejsce nurkowe na Apo. Opowieści, jakie krążą o szalejących tu prądach, jednym jeżą włos na głowie, innym podkręcają tylko poziom adrenaliny. Tym razem briefing jest zdecydowanie nastawiony na zachowanie bezpieczeństwa, trzymać się razem i blisko za prowadzącym. Ok, startujemy. Miejsce faktycznie robi wrażenie. Prąd jak na razie nie jest dramatyczny, choć też nie można nazwać go słabym. Duże, naprawdę duże formacje koralowe, poprutykane korytarzami ciemnego, powulkanicznego piasku, nadają temu miejscu nutkę takiej troszkę ponurej tajemniczości. Jest jak w klasycznym thrillerze, na razie spo-

kojnie, ale wszyscy już wiedzą, że za chwilę coś musi się stać. Czekamy w napięciu na jakąś dramaturgię. Na pewno zaraz uderzy w nas koszmarnie mocny prąd, który przecież może się tutaj pojawić w dowolnym momencie, z dowolnego kierunku. Napięcie sięga zenitu i wtedy... kończymy nasze nurkowanie. Niestety, a może na szczęście, nie stało się nic. Trochę rozczarowani brakiem ekstremalnych przeżyć, kończymy nurka bezgranicznie zachwyceni. Dziś czeka nas jeszcze kolejna porcja nocnych emocji. Nie myślę tu o lokalnych rozrywkach, bo takich na Apo po prostu nie ma. Nasze nocne nurkowanie, przy sterczącej niedaleko brzegu skale, zaczęło się niezłe. Nie ma sensu roztrząsać teraz, kto kogo zgubił, fakt jest taki, że po paru minutach zostaliśmy bez Hannah. Nic to, dajemy radę, błyskają flesze, każdy zagląda pod swój kamyczek, wypatrując nocnych atrakcji. Miejsce fajne, aczkolwiek mam wrażenie, że rozpoczęliśmy nasze nurkowanie zdecydowanie za wcześnie. Dopiero bowiem pod jego koniec zaczęło pojawiać się zdecydowanie więcej ciekawego życia, w postaci przeróżnych krabów, ślimaków i langust. W sumie nurek bez jakiejś wielkiej brawury, ale na pewno wart tego, aby zamiast siedzieć przy wieczornym piwie, wejść do wody.

Zmieniamy dziś miejsce pobytu i płyniemy na wyspę Siquijor. Przed wypłynięciem powtarzamy "Rock Point" i oczywiście "Coconut". Na deser Hannah zostawia nam też nurka na "Kan Uran". To, co tam zobaczyłem, pozostanie w mej pamięci na zawsze. „Kan Uran” uznać muszę za miejsce absolutnie wyjątkowe. Jak stara musi to być rafa, nie mam zupełnie pojęcia, ale sądząc po wielkości koralu, które popękały pod swoim ciężarem, musi tu

istnieć chyba od zawsze. Kilkumetrowej wielkości koralowce, pokrywające na niewielkiej głębokości olbrzymią powierzchnię, zachwycają cudownymi kolorami. Rozświetlone załamany przez wodę promieniami słońca wyglądają niesamowicie i niewyobrażalnie pięknie. Po takim nurkowaniu żal opuszczać nam Apo.

Kończymy jednak nasz pobyt tutaj i płyniemy do "Coconut Grove". Już z oddali widać plażę i resort. Wygląda naprawdę imponująco. Po Apo jest to też zdecydowany powrót do cywilizacji, piękne, kryte strzechą domki, klimatyzacja, gorący prysznic, dwa baseny i Spa. To wszystko jawi się jako prawdziwa oaza słodkiego życia. Nic dziwnego, że miejsce rezerwuje się tutaj z rocznym wyprzedzeniem. Wieczorny obiadek na plaży, z absolutnie znakomitym jedzeniem, zarówno w smaku, jak i sposobie podawania, stanowi piękne dopełnienie wspaniałego dnia. Bardzo nam się tu wszystkim podoba.

Poranny nurek na "Staghorn Wall" to powrót do tego, co mieliśmy na Moalboal, czyli ściana, wzdłuż której niesie nas prąd. Nurkujemy dziś trochę głębiej, ok. 30 - 35 metrów. Ściana przy podstawie kończy się kilkoma naprawdę ciekawymi kawernami. Pooglądać ich nie można niestety zbyt dokładnie, bo dekompresja nieubłaganie przypomina o sobie. Nurkowanie kończymy na rafie, którą choć trudno porównać z tym, co widzieliśmy na Apo, to na pewno zasługuje na to, aby nazwać ją całkiem przyzwoitą.

Pustynia, absolutna pustynia! Co my tutaj robimy? Taką była moja reakcja po pierwszych minutach naszego kolejnego nurka - na „Maite” Jest to bowiem miejsce zupełnie nieprzewidywalne, pozbawione jakiegokolwiek życia widocznego na pierwszy rzut oka. Nic, tylko pia-



sek. Ale jak to w życiu i nurkowaniu bywa, rzeczywistość okazuje się być zdumiewająco inna. Po pierwszych dramatycznych minutach, znajdujemy prześliczną Flambouyant Cuttfish, a zaraz potem kilka małych Ghost Pipefish, piękną Cowfish i Bobtail Squid. Tym, co spotkaliśmy tutaj, można by z pewnością obdzielić nie jedno, a kilka naprawdę ciekawych nurkowań. Życie czasem zaskakuje, tym razem na szczęście bardzo, bardzo pozytywnie. Pobudowani, czekamy na nocne nurkowanie i spotkanie z hiszpańską tancerką. Hannah twierdzi, że kwiecień to dobra pora i szanse są duże. Tak więc cały nocny nurek polega na jej tropieniu. W międzyczasie, niejako przy okazji, znajdujemy całą masę ślimaków, krabów i mnóstwo innych fascynujących nocnych stworzków. Wreszcie jest i hiszpanka. Wprawdzie nie tak imponująca, jak te które spotkać można w Egipcie, ale i tak robi wrażenie. Niestety nasze nią zainteresowanie przeradza się w prawdziwy najazd Hunów. Każdy chce zrobić zdjęcie, flesze błyskają po kilka na raz. Biedne stworzenie jest skrajnie przerażone i zestresowane.

Piękna chwila, jaką dane nam było przeżyć, przerodziła się niestety w smutne i przygnębiające własną bezmyślnością widowisko. Z żalem opuszczamy Siquijor, a w zasadzie Coco Grove Resort. Spędziliśmy tutaj naprawdę dwa przemiane dni. Choć nurkowania nie były aż tak spektakularne, jak te na Apo, to urok samego resortu rekompensował w pełni ten mały dyskomfort. Myślę, że na kolejny wyjazd warto pokusić się o spędzenie jednego dnia więcej właśnie tutaj. Taki dzień bez nurkowania, przeznaczony na odpoczynek i relaks. Ruszamy pomału w kierunku na Bohol, a dokładniej mówiąc, na wyspę Balicasag. Są tacy, którzy tutejsze miejsca nurkowe uważają za najciekawsze na całych Filipinach. Z Siquijor płyniemy ponad 3 godz. Pierwsze nurkowanie to „Black Forest”, którego nazwa pochodzi od dużej ilości czarnego koralu rosnącego u podstawy ściany. Następne to „Reco's Wall”, ściana, która śmiało może stanąć, być może nawet wygrać, w rankingu miejsc nurkowych na tym wyjeździe.

Zachwycający nurek na cudownej ścianie pełnej grot, kominów, wszelkiego rodzaju dziur i okapów. Płynąc w lekkim prądzie, miałem wrażenie, że wystarczy odwrócić na chwilę wzrok w kierunku błękitu, aby zobaczyć coś naprawdę dużego, rekina czy mantę. Absolutnie doskonale 70 minut, po których dopływamy do ostatniego na naszej trasie miejsca. „Alona Beach” na Bohol to dla mnie kwintesencja tego, czego staram się unikać. Widok dwudziestu, ułożonych w rzędzie na plaży, gotowych do masażu ciał, kolorowe światełka na palmach i przechadzające się, z braku lepszego zajęcia, tam i z powrotem rodziny z dziećmi, określają charakter tego miejsca. Jakkolwiek staram się zrozumieć wypoczywających w ten sposób ludzi, i

wierzę, że po swojemu są pewnie szczęśliwi, sam staram się szukać czegoś zupełnie innego. Pierwsze, nie najlepsze plażowe wrażenie zostało zneutralizowane po przejściu do wnętrza resortu. Bardzo ładnie zaplanowane miejsce, z niewielkim basenem i pokojami, którym nie można nic zarzucić. Niestety kolacja, jaką dla nas przygotowano na plaży, to prawdziwy koszmar wkomponowany w głośną muzykę na żywo. Z łezką w oku wspominamy niedawny Siquijor, nie mówiąc już o Apo. Zapowiedź jutrzejszych nurkowań podnosi trochę nasze nastroje, dotyczy to zwłaszcza podwodnych fotografów. Zdecydowany kierunek na makro: Goshfish, Frogfish, Pygmy Seahorse i wszelkie inne, mniej lub bardziej podobne. Pomału uczymy się sami znajdować te wszystkie małe stworzy i potworki. Działamy według zasady: chcesz mieć coś do pooglądania, to znajdź sobie sam, chociaż czasem wygląda to tak, że jak się nie wie, na co się patrzy, to się nie wie, co się widzi. Może to trochę pokrętne tłumaczenie, ale faktycznie bywa, iż człowiek patrzy i albo nie potrafi znaleźć, albo patrzy, widzi i nie wie zupełnie, że to ryba, a nie jakiś zdechły liść. Ogólnie oba nurkowania dość mocno nossem po piachu, ale bardzo ciekawe.

Wieczorkiem ogłaszamy resortowo-kulinary bunt, bo jedzenie drogie i trochę bez smaku. Ruszamy w miasto, o ile tak można nazwać jedną ulicę i kilkanaście, no może kilka więcej, knajpek i barów. Szybko przekonujemy się o słuszności podjętej decyzji. Jedzenie w miejscowych budkach i kramikach jest bardzo smaczne, a ceny co najmniej bardzo zachęcające.

Dziś nasze ostatnie nurkowania: „Arco” i „Devao”. Obydwa podobne w charakterze, czyli tropimy ślimaki. Trafiła się też ośmiornica, ale jakaś zawzięta domatorka, za żadne skarby nie chciała się dać wyprowadzić z domu. Ostatni dzień naszego pobytu na Filipinach przeznaczamy na suszenie sprzętu i pozbywanie się nagromadzonego po dwudziestu paru nurkowaniach azotu. Jedziemy też zobaczyć małpki Tresier, ponoć najmniejsze na świecie przedstawicielki swojego gatunku. Są prześliczne, takie miniaturowe misie koala, z wielkimi zdziwionymi oczami. Potem Czekoladowe Wzgórza i krótki rejsik statkiem po rzece Loboc, z dodatkami miejscowej cepeliady. Wieczorkiem idziemy do „Blue Elephant” na jedzonko, winko i ostatnie Polaków na Filipinach rozmowy. Pora do domu. Filipiny tak jak nas przywitały, tak samo żegnają nas deszczem. Sprawna ewakuacja na lotnisko, ostatnie T-shirtowe zakupy i ponowny koszmar wielogodzinnego lotu.

Mam nadzieję, że każdy z nas dostał tutaj choć kawałek tego, co lubi najbardziej. Dla mnie zdecydowanie były to nurkowania na Pescador, Rico's Wall, a także Coconut i Kan Uran. Uczciwie muszę też przyznać, że to właśnie tu, na Filipinach, zobaczyłem po raz pierwszy w



swym nurkowym życiu kilka zupełnie nowych i nieznanych mi dotąd stworzonek, o których istnieniu nie miałem nawet pojęcia. Trzeba będzie się mocno podszkolić w temacie ślimaków i dziwnych rybek, bo byli wśród nas tacy, co trzepali nazwami jak z rękawa, a tu człowiek często ani be, ani me. Wszystko co dobre, skończyć się kiedyś musi. Wyjeżdżamy z Filipin, które zapamiętamy jako miejsce przyjazne i ciekawe. Uśmiechnięci ludzie, smaczne jedzenie w cenach, które nie zwalają z nóg, piękno i różnorodność podwodnego świata zapisujemy zdecydowanie po stronie plusów. Minusy to przede wszystkim koszmarne odległość i niebagatelny koszt dojazdu.

*Tekst: Grzegorz Zieliński*

*Zdjęcia podwodne: Krzysztof Miara*

Ewa Krawiec  
**CENTRUM NURKOWE**  
Hurghada Egipt

www.egiptnurkowanie.pl

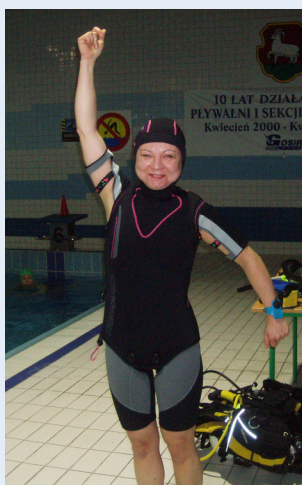
Nurkowanie  
w Hurghadzie i Makadi Bay

Kursy nurkowania  
w systemie PADI oraz IANTD

## KURSY NURKOWANIA NA ZATRZYMANYM ODDECHU

Prowadzi Instruktor Apnea Academy  
**Tomek „Nitas” Nitka**

Informacje i zapisy:  
www.nitas.pl  
tomek@nitas.pl  
tel. 609 954 905



**Dorota Łewec**

*Instruktor nurkowania SDI/TDI zaprasza na Spotkania Nurkujących Kobiet a nurkinie nie z Warszawy na kontaktowanie się z nami przez strony Facebooka. W babskiej atmosferze wszystko jest łatwiejsze!*

*Kontakt: dorisnurek@poczta.fm    www.nurkowaniekobiet.pl  
kom. 609 954 923; fb: Nurkowanie Kobiet; fb: Dorota Łewec Nurkująca Kobieta*

*kursy weekendowe i w tygodniu*

*kursy SDI na wszystkich poziomach do Asystenta Instruktora  
specjalizacje: TDI Nitrox Diver, SDI/TDI CPROX 1st AED, SDI Deep Diver, SDI Dry Suit Diver, SDI Advanced Adventure Diver*



# ODWIEDŹ NAS KONIECZNIE



# Ostatnia taka Kuba

**Patrzyłam na Wyspę z dystansu i stawałam przed dylematem, czy napić się „coca-coli zapomnienia”, czy „syropu nostalgii”, ale żaden z napojów nie przeszedł mi przez gardło. Wolałam słodko - gorzki smak tej rzeczywistości. Yoani Sánchez**

Na Kubie byłam kilka razy, dlatego to nie będą chronologiczne wspomnienia. To będzie podróż - kolory, nastroje, zapachy, muzyka, ludzie - wrywkowo i trwale wdrukowane w moją pamięć. Przede wszystkim jednak nurkowania. Jak to się zaczęło? Piaszczysty, ostry cypel pokryty nierównym asfaltem, położonym byle jak wzdłuż brzegu morza. Jedziemy zdezelowanym autokarem do Maria la Gorda. Minęliśmy już sam środek niczego, potem ostatnie zabudowania maleńkiej miejsciny. Już trzy godziny jedziemy tym gratem. Na Kubie nie można, ot tak po prostu, pójść do wypożyczalni i zamówić autokar, o nie! Prywatny transport nie istnieje, trzeba mieć specjalne pozwolenia, przewodnika z milionem pieczętek, a

niech się grat zepsuje, to dwa dni czekania na następny. Tu nikt się nie spieszy, więc bierzesz jak leci. Szczęście związane z pomyślnym załatwieniem sprawy przypomina najlepsze socjalistyczne nastroje w PRL. Dla nas to już skansen, dla Kubańczyków codzienność. Ale jedziemy, cieszymy się, morze nam towarzyszy. Na zachodnim krańcu wyspy czekają najpiękniejsze nurkowania. Pośród kilku domków resortu nurkowego, zeuropeizowanych antenami na dachach, plastikowymi krzesłami i stołami, uwija się nasz przewodnik - Martin. Przez okna widać drewniany pomost i koncentrat wszystkich plaż świata - kawał piasku, tak biały, stykający się z palmami tak intensywnie zielonymi, że całość aż razi.

Przy pomoście czeka łódka nurkowa, nieduża, choć przy dużej wzajemnej sympatii banda dwudziestu osób - jak się okazuje - również się tam pomieści. Omawiamy z Martinem, hiszpańsko - ręcznym dialektem, milion nakazów i zakazów. Dopada nas skrzecząca rzeczywistość. Okazuje się, że nasz „ładowy” przewodnik, chcąc zanurkować, musiałby miesiąc wcześniej złożyć podanie i udo-



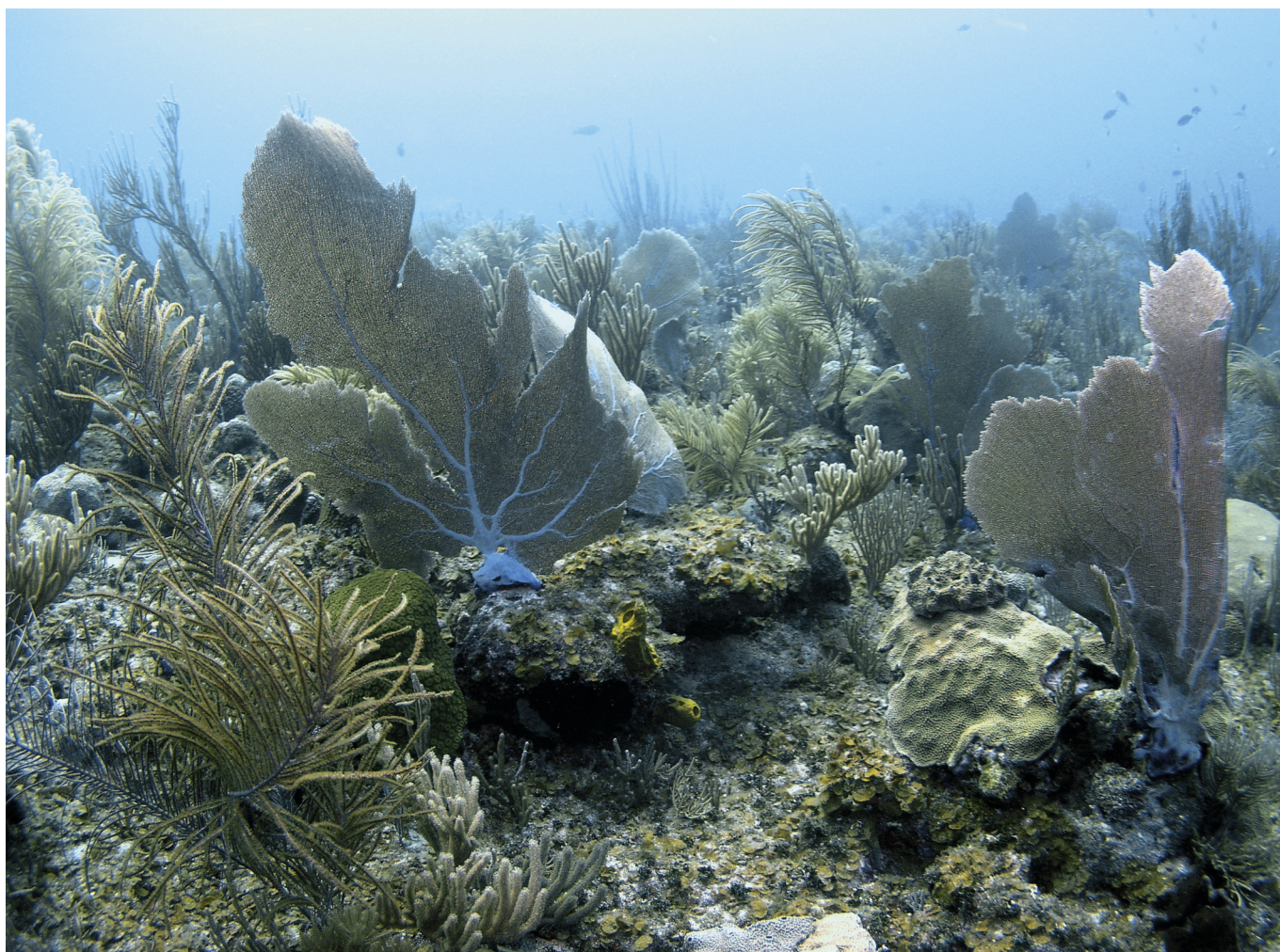
wodnić, że nie pochodzi z miejscowości, w której nurkowanie się odbędzie. Więc Alex nie wejdzie z nami na łódkę. Szkoda. Miejsca nurkowe są na wyciągnięcie ręki, 10-15 minut pływania, tak niewiele trzeba, by zejść po drabince do idealnie przejrzystej wody. Pierwsze wrażenie - ktoś nałożył filtr koloru - wszystko jest delikatne, pastelowe, przytłumione o kilka tonów w porównaniu z rafami Egiptu. I wszystko się kołysze, dosłownie, jest tu cały las miękkich koralów w kształcie kaktusów, drzew, gałęzi. Wachlarze gorgonii też się poruszają. Zielono, fioletowo...

Zapadamy w tunele pierwszego miejsca nurkowego: EL LABERINTO. Przeciskamy się szczelinami, wpływamy do jaskiń. To miejsce dla zaawansowanych nurków, ale początkujący też dadzą radę, byle nie dali się rozprościć mnogością krabów, langust i innych owoców morza, występujących tu w takiej obfitości, że dostajemy ślinotoku. Szepnąwszy słowo w restauracji, można mieć to wszystko na talerzu, jednak czy ktoś będzie chciał zjeść towarzyszy podwodnej przygody? W zakamarkach rafy wiją się brązowe, nakrapiane mureny. El Laberinto to najgłębsze miejsce nurkowe (do 50 m.) Martin sprowadza nas na 30 m, woda ma cały czas temperaturę 26 stopni, wszyscy jesteśmy zrelaksowani jak nigdy. Po wyjściu na pokład bierze nas w objęcia kubańska, pulsująca muzyka

i... nasz dobry Martin, który z poświęceniem uczy nas salsy. Podstawowe kroki mamy opanowane w ciągu piętnastu minut, to wciąga! Patrząc jak się porusza nasz przewodnik, nie dajemy wiary, że codziennie nurkuje cztery razy, sam nabija wszystkie butle i w dodatku jest już dziadkiem...

Następne miejsce - La Cadena Misteriosa - to ściana opadająca na 30 m. Witamy się z prądem. Widoczność jest rewelacyjna, na szczycie wpływamy w przepiękny koralowy ogród, ławica lucjanów zakręca wokół nas i znika w najbliższym pęknięciu rafy, dokąd i my skwapliwie podążamy. Przepływamy wąską „uliczką”. Wszędzie jesteśmy zupełnie sami. Przyzwyczajeni do tłumów pod wodą, czujemy się nadzwyczajnie wyróżnieni. Wielkie grupery rzadko mają gości, bo wyglądają na zaskoczone. Samotna barrakuda ustawia się do zdjęcia na tle wiekowych, żółtych gąbek. Fotografująca część ekipy wychodzi z widocznym ociąganiem...

Na El Jardin de las Gorgonias jest płytko i gorąco. Nazwa nie zwodzi, rafa zarośnięta jest gigantycznymi wachlarzami gorgonii. Pomędzy nimi uwijają się najeżki i nadymki, w różnych kolorach oraz w różnym stopniu nadęcia. Na delikatnych gałązkach koralowców mieszkają mini ślimaczki - kremowe w fioletowe pasczki, żółte z



pomarańczowym, białe w czarne kropki - miliony stworzeń. Wystarczy zbliżyć się z aparatem i wisieć w jednym miejscu, atakując obiektywem obiecujący mikro światek.

Pierwsze w życiu czarne korale widzę na Yemaya. To rafa pocięta kominami, niektóre zaczynają się na 5 i kończą na 20 metrach. Krążymy między nimi, jak zdezorientowane stadko w poszukiwaniu przewodnika, zatrzymu-

jąc się na przystankach: Krab Gigant, Langusta, Raja, Rybka-Monika (biało czarna, z złotą długą płetwą grzbietową - do dziś trwają poszukiwania Moniki w atlasach ryb, chyba będzie lepiej jak poprzestaniemy na nadanym przez nas imieniu.). Pożegnalny spektakl - dzięki uprzejmości kilkunastu sporych kalmarów, które najpierw podpływają, jak krążowniki z Gwiezdných Wojen,



a następnie czujnie zataczają koła i esy floresy - prawie pozbawia nas czynnika oddechowego.

El Patio de Vanesa - wypoczynkowe nurkowanie w dryfcie - nawet nie machnęliśmy płetwą, niesieni prądem wzdłuż ściany pokrytej gąbkami, spomiędzy których sterczą zielone spirale koralowca. Kraby zamierają na nasz widok. Stado tuńczyków przegania nas bez wysiłku, nici ze zdjęcia choćbyśmy bardzo chcieli... Sensacja, spotykamy „obcych” nurków na El Encanto! Wspólnie poszukujemy żółwi pod skalnymi nawisami, mniej więcej na 7 metrach trafiamy pierwszą sztukę, potem już polowanie przestaje dostarczać oczekiwanej satysfakcji i przenosimy uwagę na stingraje. Mnóstwo korytarzy otwierających się w groty i piaszczyste polanki pełne słońca, gdzie płoszymy ośmiornice. Odpływają, pulsując zmiennymi kolorami w tempie ledowych ekranów na skrzyżowaniach, co w ich prywatnym języku oznacza: niebezpieczeństwo!

Odwiedzamy jeszcze EL ALMIRANTE i EL ACUARIO, gdzie płyciutko lawirujemy w zupie rybnej, między wielkimi ławicami chromisów, snapperów, papugoryb i lucjanów. Martin pokazuje nam miękkie berety ukwiała, unosząc delikatnie jego brzegi.

Ostatnie nurkowanie poświęcamy na bieganie bez płetw po piaszczystym dnie, na głębokości 5 metrów. Zabawa doskonale wyrabia zmysł równowagi i pływalność. Ogarnia nas ogólne szaleństwo, uściski, pożegnania, bezsłowne podziękowania. Entuzjazm przenosi się na przykład, chłonimy salsę uszami, sercem, całym ciałem.

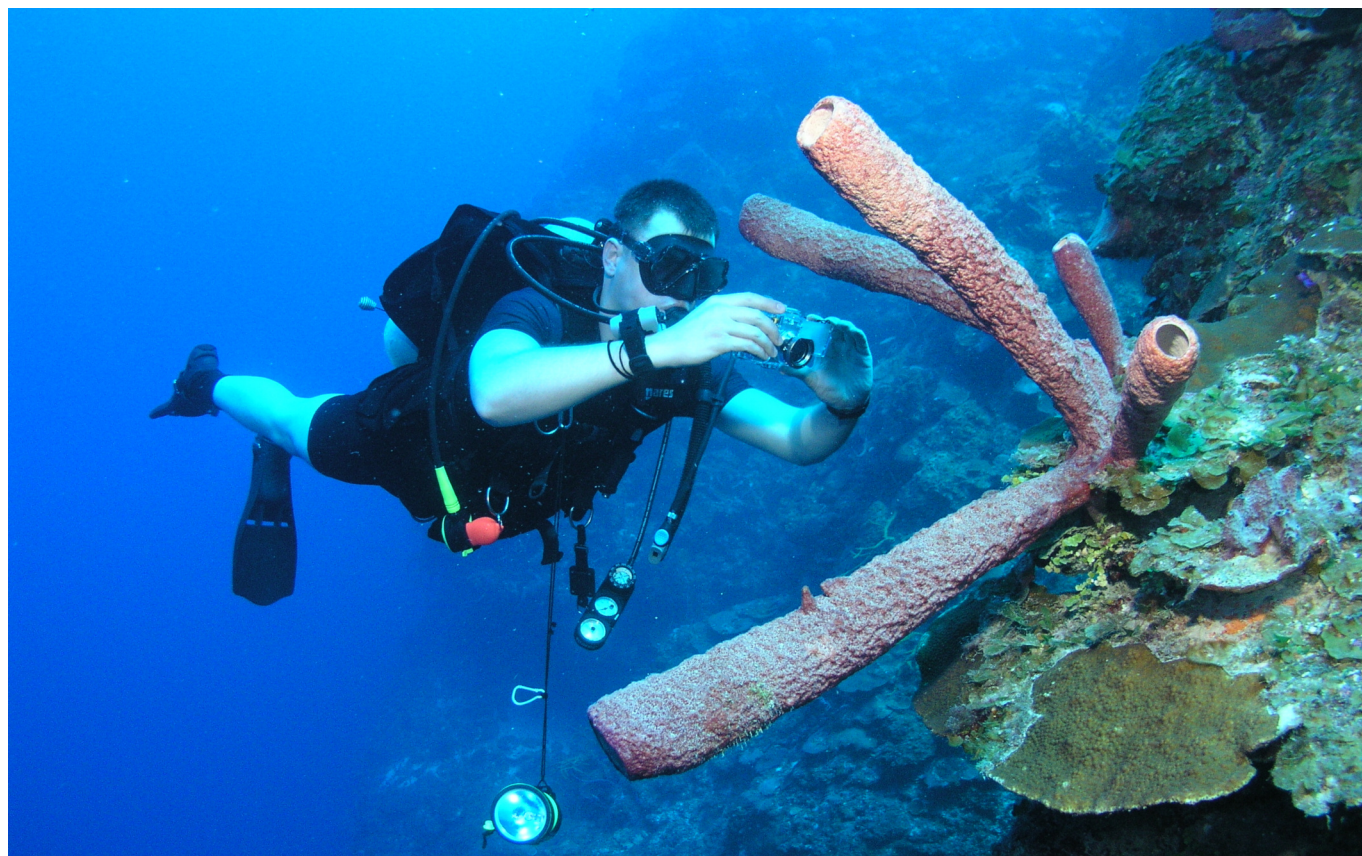
Aorha! - pokrzykuje Martin i wszyscy, obejmując się ramionami, tańczymy do upadłego...

#### Informacje ogólne:

**Nurkowania:** wody Kuby słyną z doskonałej widoczności (20 - 30 metrów) i niewielkich wahań temperatur (24 – 30° C). Niektóre z lokalizacji objęte są prawną ochroną i mają status parków narodowych: Maria la Gorda, Punta Frances (Isla de la Juventud, Queen's Gardens (Jardines de la Reina); Fauna: opisując bogactwo fauny i flory Morza Karaibskiego, możemy wymienić: 50 gatunków koralu (brain, pillar, staghorn, elkhorn), 200 gatunków gąbek (barrel, tube, urchins), gorgonie, mureny, kałamarnice, ośmiornice, na wielu stanowiskach rekiny (wielorybie zimą), barrakudy i płaszczki, żółwie morskie;

**Organizacja nurkowań:** pomimo problemów, jakie przeżywa gospodarka kubańska, warunki organizacji nurkowań i wyposażenie baz nie różnią się od innych miejsc na świecie. Nie znajdziemy tutaj tak dużej ilości baz, jak np. w Egipcie, jednak należy brać pod uwagę fakt, że natężenie ruchu nurkowego jest też odpowiednio mniejsze. Często w danym resorcie czy miejscowości znajduje się jedno lub najwyżej dwa centra nurkowe.

Bazy są dobrze zorganizowane i odpowiednio wyposażone, zarówno w niezbędną infrastrukturę nurkową, jak i zabezpieczającą (przy niektórych z nich znajdują się komory dekompresyjne). Pod względem wyposażenia w



sprzęt nurkowy centra prezentują się dobrze, kłopoty mogą sprawiać prozaiczne braki, np. baterii do latarek. Najczęściej organizowane są nurkowania z łodzi (2 dziennie), możliwe są nurkowania nocne, wrakowe i jaskiniowe.

nazwa: María la Gorda Scuba Diving Center;

federacja: ACUC, CMAS;

narodowość: baza kubańska;

wyposażenie: 2 łodzie (13 i 18 metrów), 2 kompresory Bauera, 27 butli stalowych 12 l, 20 butli aluminiowych, 10 butli stalowych 15l, 20 kompletów sprzętu, tlen i łączność na łodziach;

języki: hiszpański, angielski, rosyjski.

Kuba jest specyficzna. Maniana jest faktem, nie mitem - oczekiwanie na odprawy, na transfery, na zakwaterowanie... Trzeba się uzbroić w cierpliwość. Niewątpliwą wartością są ludzie, życzliwi, pomocni, radośni, oraz wszechogarniająca muzyka. Zakupiwszy, na fali entuzjazmu, w najbliższym napotkanym sklepie muzycznym gitarę i marakasy, ruszamy na szlak. Od Hawany przez Varadero, Santa Clarę, Cienfuegos, Trynidad, Pinar del Rio i Dolinę Vinales. Z kalejdoskopu lądowej podróży najlepiej pamiętam dwa - tak bardzo różne - miasta: Hawanę i Trynidad. Najpierw stolica. Na ulicach miks kulturowo-techniczny, od cadillaców do osiołków, od cał-

kiem jeszcze słusznych audi po lincolny i Fiaty 126p, zwane na wyspie polacco. Harmonijny, regularny plan zabudowy, który Hawana zawdzięcza kolonizatorom, to jedyne co pozostało z okresu świetności miasta, czyli czasów, gdy w Europie panowała wojna. Pałacyki i klasycystyczne wille bogaczy straszą połamanymi kolumnami arkad, zabitymi dyktą oknami. Obchodzimy cztery główne place stolicy, wszędzie kosztując rumu i śpiewając z przygodnymi orkiestrami. Na dachu hotelu Ambos Mundos (ulubionego miejsca postoju Hemingwaya) sprawni barmani nalewają nam rządkiem hurtowe ilości mojito, do wtóru historii o sławnym pisarzu. Tu, przy tym stoliku, wymyślił nowelę, a tam, w barze na rogu, pijał daiquiri. Trudniejsza była tylko fabryka rumu z nieskończoną ilością rumów smakowych: pomarańczowych, bananowych, kokosowych, waniliowych, jasnych i ciemnych, z lodem i bez. Łykamy, bez sprzeciwu, wszystkie historie o Kapitolu kubańskim - gmaszysku złożonym, bogatym i niespotykane czystym - zbudowanym na wzór amerykańskiego, lecz o metr dłuższym i metr wyższym. Na środku błyszczącej tafli podłogi wmurowano diament, wyznaczający zerowy kilometr Hawany. Kapitol w przykry sposób kontrastuje z resztą miasta, gdzie ogarnia nas melancholia, gdzie konieczna jest duża wyobraźnia. Zmykamy stąd do Trynidadu. To najpiękniejsze miasto na



Kubie! Tętni życiem - od gwarne go centrum po targ - przepychamy się przez grupy ulicznych grajków, między obławowanymi towarami osiołkami, dziećmi o ciemnych i rozradowanych buziach...

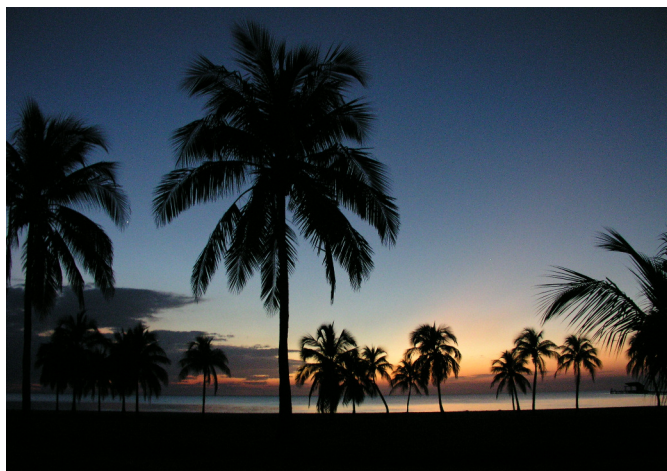
W bramach siedzą zawadiacy staruszkowie, palą cygara i grają w domino. Domino jest tu emocjonujące, jak poker! Kobiety sprzedają za grosze koraliki z pestek, które zrobią potem furorę w Polsce. I te kolory! Domy żółte, niebieskie, różowe. Tu naprawdę wszędzie JEST muzyka, współtworzy krajobraz. Jeszcze przystanek na pina coladę, zdjęcia, wspólną piosenkę, co z tego, że nie znamy słów. Nikt nie chce wracać do hotelu. Jeszcze zapraszają nas do swojego domu, gdzie w uroczystym otoczeniu świętych obrazków, na łóżku właściciela, leży w kosztownych pudełkach pełny wybór najbardziej ekskluzywnych cygar, ale to już koniec. Musimy wracać. Zakupiona na wyspie gitara wypełniła swoje przeznaczenie i zaginęła w ostatnim dniu, w przepastnym hotelowym lobby...

#### Co jeszcze na wyspie warte jest obejrzenia?

Bagna Zapata - ferma krokodyli. Małe krokodyle, duże krokodyle, średnie krokodyle – te pozwolą Wam nawet trzymać na rękach, jeśli żywicie coś w rodzaju ograniczonego zaufania do gadów. Zobaczycie jak się wykluwają, śpią, walczą i zatrwając błyskawicznie wcinają kurczaka.

Fabryka cygar, w której pryśnie mit o pięknych Kubańcach związających liście z uśmiechem na ustach.

Dolina Viniales- najbardziej zielona dolina Kuby. Najpierw piesza wędrówka między gigantycznymi, porośniętymi tropikalną zielenią, wapiennymi ostańcami (Mogotes), potem spływ maleńką łódeczką imponującym systemem jaskiń. Stalaktyty i stalagmity przybierają kształty węży, butelki szampana, głowy krokodyla... W dolinie można zatrzymać się przy olbrzymim malowidle na wapiennej ścianie, autorstwa Leovigilda Gonzaleza - ucznia Diego Riviery, o wymiarze ponad 21000 m<sup>2</sup>, wszystko na Kubie ma być WIELKIE!



Santa Clara - coś dla entuzjastów Che - całe miasto to jedno wielkie muzeum pamięci. Pomniki, miejsca gdzie przebywał, cała martyrologia w odcinkach.

**Poniżej kilka porad i informacji na drogę:** Waluta: peso kubańskie (CUP) 1 CUP = 100 centavos peso kubańskie wymienialne (CUC) 1 CUC = 100 centavos kurs wymiany: 1 CUC = 24 CUP

Język urzędowy: hiszpański;

**Wjazd:** konieczna jest wiza lub tzw. karta turysty. Bardzo ważne – należy załatwić w Polsce przed wylotem! Ambasada jest w Warszawie i czynna jest „po kubańsku”, wtorki i czwartki od 10 do 14, ale czasem miła Pani otwiera drzwi w różnych innych dniach i godzinach, nigdy nie wiesz, kiedy przyjdzie ten czas... Paszport musi być ważny przynajmniej przez 6 miesięcy od planowanej daty wyjazdu. Obowiązek okazania biletu na powrót lub na kontynuację podróży. Od turystów indywidualnych wymaga się 100 CUC na każdy dzień pobytu. Celnicy mogą odmówić wjazdu bez podania powodu. Należy wypełnić formularz pobytowy - bez niego niemożliwy jest wyjazd z Kuby - oraz zgłosić gotówkę powyżej 5000 USD. Trzeba się zameldować. Liczne ograniczenia dotyczące wwozu i wywozu towarów. Nie wolno wywozić miejscowych walut. Przy wylocie obowiązuje opłata lotniskowa - 25 CUC;

**Zdrowie:** częste poparzenia słoneczne oraz zaburzenia układu krążenia. W Hawanie opieka medyczna jest na dość dobrym poziomie. Wizyta u lekarza – 30–50 CUC, pobyt w szpitalu - 130 CUC za pierwszy dzień i 90 CUC za każdy następny. Lekarze mówią po angielsku, ale w mniejszych miasteczkach nie należy na to liczyć.

Podróżowanie: polskie prawo jazdy ważne jest przez 6 miesięcy, lepiej jednak mieć międzynarodowe. Światła umieszczane są za skrzyżowaniem, na rondzie pierwszeństwo mają pojazdy nadjeżdżające z prawej strony. Niektóre odcinki autostrad są płatne. Polskie polisy komunikacyjne nie są uznawane. Tankować należy tylko na stacjach ORO NEGRO lub CUPET;

**Inne:** nie wszystkie karty kredytowe są akceptowane (American Express i karty banków amerykańskich-nie!). Ceny są średnio czterokrotnie wyższe niż w Polsce. Napięcie – 110 V 60 Hz, w hotelach i niektórych domach – 220 V 60 Hz. (wtyczki z prostokątnymi płaskimi bolcami). Za kontakty z opozycją grozi aresztowanie i wydalenie z kraju. Różnica czasu: minus 6 godzin.

Bawcie się dobrze. I koniecznie, zaraz po przylocie, kupcie gitarę!

*Wspomnienia Ani Rockiej spisała Dominika Aleksanderek*

*foto: Piotr Stós*

*galeria zdjęć z wyprawy na [www.nautica.pl/galerie](http://www.nautica.pl/galerie)*

# Iberyjskie atrakcje

**Większość, nazwijmy to, „doniesień” internetowo-prasowych, dotyczących świata podwodnego Hiszpanii, opisuje rejon Costa Brava lub Wysp Kanaryjskich. A spoglądając na geografie tego największego państwa Półwyspu Iberyjskiego, wyraźnie widać, że linia brzegowa jest daleko bardziej rozciągnięta. Wspomniana Costa Brava to tylko niewielki procent, długiej na 3904 km, linii brzegowej Hiszpanii (wraz z wyspami to już 4964 km).**

Morze Śródziemne, przechodzące w Atlantyk, różne warunki pod wodą, niezliczone formacje skalne, jaskinie i zalegające wraki stanowią nie lada kąsek dla nurków. Klimat jest dodatkową atrakcją, a ilość zabytków, długość i szerokość plaż oraz wspaniała kuchnia, ubogaczona tutejszym winem, przyciąga również osoby nam towarzyszące! Planując podróż do Hiszpanii - jakby na to nie patrzeć, jest to dość daleko - warto wiedzieć, że z Polski i z Berlina mamy już połączenia tanich linii lotniczych z Barceloną, Walencją, Alicante i Malagą. Nawet pięcioosobowa rodzina zaoszczędzi, rezygnując z jazdy własnym samochodem na rzecz lotu samolotem i wynajęcia auta już na miejscu.

## Calpe i flamingi

Pierwsze podwodne spotkanie z fauną i florą Morza Śródziemnego, nieustannie oblewającego wybrzeże kraju korridy, rozpocząłem 3 lata temu, w porze letnich wakacji, od Costa Blanca, które rozciąga się od przylądka Nao aż do przylądka Gata w Andaluzji. Nie miałem żadnej rezerwacji, ani nawet wiedzy o tutejszych centrach nurkowych. Mieszkaliśmy, wraz z rodziną, w miejscowości oddalonej o kilkanaście kilometrów od wybrzeża. Okazało się, że najlepsze miejsca nurkowo-plażowe znaj-



Calpe - flamingi

dują się od Denii, przez les Rotes, Morairę, po Calpe. Wszędzie jest sympatycznie, a w okolicy tego ostatniego można zobaczyć flamingi na wolności, co jest rzadkością w Europie.

Informację tę potwierdziliśmy naocznie zaraz po udanym snorkelingu w okolicy publicznej plaży. U podnóża jednego z najmniejszych parków naturalnych Hiszpanii, Penon de Ifach, odnajduję schowaną pod dużym kamieniem ośmiornicę, zaledwie na głębokości 2, 5 m. Wołam dzieciaki i nurkując na wstrzymanym oddechu, oglądamy pięknego głowonoga. Wieczorem przechadzamy się uliczkami miasta i kosztujemy hiszpańskiej kuchni. Mile zaskakują nas ceny, które są tu o około 20% niższe niż we Włoszech. Żywność, z wyjątkiem mleka i chleba, jest tu praktycznie porównywalna cenowo do naszej.



## Moraira i nurkowanie

Wraz z córką, dla której miało to być pierwsze spotkanie podwodne z ciepłym morzem, decydujemy się nurkować z centrum nurkowym w miasteczku Moraira. Choć, jak się miało za chwilę okazać, wszędzie roi się tu od nich, my wybraliśmy akurat brytyjską bazę nurkową. Sprawdzili nasze certyfikaty i ubezpieczenia nurkowe. Wyglądali profesjonalnie, choć nie pociągali entuzjazmem (sławna brytyjska flegma). Oba osady potwierdziły się w 100%. Po dopełnieniu formalności, grzecznie poznaliśmy współtowarzyszy naszych najbliższych przyjaciół, Włochów i Francuzów.

Już pierwsze zejście pod wodę okazało się bogate we wrażenia, szczególnie dla Aśki, która momentalnie odczuła różnicę w widoczności i temperaturze wody. Po kilku nurkach w rodzimych jeziorach, tu uśmiechała się z radości tak szeroko, że obawiałem się przez chwilę, że automat wypadnie jej z ust.





Temperatura powietrza, w okolicach 32°C w cieniu, ostro dała się nam we znaki już w porcie. Właśnie tu, tuż przed wypłynięciem pontonem, musieliśmy wciągnąć na siebie nasze mokre pianki, a wszystko to w pełnym słońcu. Pot spływał z czoła, a beton portowy palił stopy. Co niektórzy polewali się zimną wodą z węża, bo jak przystało na porządną marinę, w miejscach na przycumowanie łodzi był kran ze słodką wodą i gniazdo elektryczne.

W morze wypłynęliśmy pontonem, a po zrzuconiu kotwicy, krótkiej odprawie i sprawdzeniu poprawności działania akwalungu, przewrotką w tył, znaleźliśmy się w wodzie. Po rozpoczęciu zanurzenia, chłód słonej wody dawał wreszcie wytchnienie dla ciała, a fakt zawieszenia w toni koł zmysły.

Już w pierwszych minutach, na głębokości 10 m, zauważyliśmy ośmiornicę i mątwę. Oba zwierzaki pozwoliły nam na bliskie podpłynięcie, a nawet miałem wrażenie, że to ośmiornica przygląda się nam, a nie na odwrót. Mątwę zaś trzymała dystans 1-2 m, odpływając co chwilę kawałek. Poświeciliśmy im dobre 10 minut nurkowania. Schodząc na 14 – 15 m, przewodnik pokazał nam nieruchomą i wyczekującą skorpenę, a już po chwili goniliśmy murenę śródziemnomorską, która skryła się w rozpadlinie skalnej. Ta drapieżna ryba prowadzi nocny tryb życia, dlatego spotkanie za dnia zaskakuje i cieszy, a przez to, że lubi wody skalistych wybrzeży, można ją tu często spotkać.

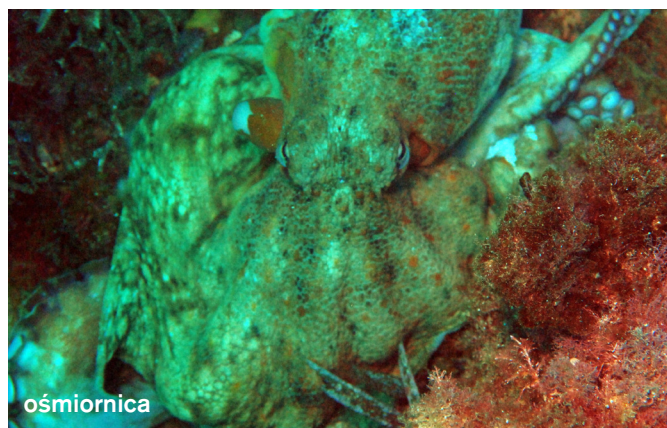


Dalej posuwaliśmy się już w lekkim prądzie. Temperatura wody przy dnie (15 m) wahała się w okolicach 24°C. Widoczność 10 m. Mijamy kilka małych ławic ryb, dużo kolorowych rozgwiazd i sporego groupera, który woli minąć nas szerokim łukiem. Obserwujemy też charakterystycznego dla Morza Śródziemnego wargacza, mieniącego się w przebijającym toń słońcu. Ta mała rybka (do 12 cm), płynąc żwawo, pokazuje zielone, żółte, czerwone i niebieski barwy, jakby przenikały się wzajemnie. Świetnie wygląda to w dodatkowym oświetleniu lartarki. Miejsce nurkowe to Mushroom Rock.

Skaliste dno, tylko gdzieniegdzie poprzecinane łąkami piasku, powoduje, że chce się zaglądać we wszystkie zakamarki. W niektórych z nich, niespokojne okonie mor-

skie pragną, aby ciekawski nurek jak najszybciej odpłynął. Często można się do nich zbliżyć nawet na kilkadziesiąt centymetrów, zanim spłoszone odpłyną. Mają charakterystyczne ciemnozielone pręgi.

Nurkujemy jeszcze w miejscu zwanym Portet. Wiatr powiększa fale i pod wodą widoczność spada do około 7 metrów. Mamy szczęście, obserwujemy dużą, żółtą meduzę w niebieskie kropki. W jej fałdach często można znaleźć małą rybkę. Znowu spotykamy ośmiornicę, co wcale nie jest częste za dnia. Na pontonie, gdy wracamy do portu, porządnie kiwa. Płyniemy szybko, pokonując kolejne wzniesienia spiętrzonych fal.



ośmiornica



ławica

### Alicante i zwiedzanie

Nie nurkujemy codziennie, bo w międzyczasie zwiedzamy. Jedziemy do Alicante. Zajmuje nam to cały dzień. Między innymi, wjeżdżamy, wykutą w litej skale (ponad 200 m w pionie) windą, na skaliste wzgórze, na którym króluje zamek św. Barbary – Castillo de Santa Barbara –

wzniesiony w XVI wieku. Schodzimy na nogach i wędrujemy na plac – Plaza de Santa Maria – gdzie znajduje się kościół św. Marii z XIV wieku. Spacerujemy trochę po mieście, szukając cienia, bo doskwiera nam upał. Pochłaniamy lody i w końcu, za krótką namową dzieci, idziemy na pobliską plażę Playa del Postiguet. Ciekawe, że rzadko spotykamy Polaków, którzy zwykli wczasować bardziej na północ od nas, na Costa Brava. W końcu to 500 km dalej. Odwiedzamy również Elche. Miasto, które ma ponad 2500 lat i znajduje się w nim największy w Europie El Palmeral – Las Palmowy.



Moraira - wieża

### Jeszcze pod wodą

Na kolejne spotkanie z podwodną tajemnicą schodzimy w miejscu o nazwie Sargo Rock. Fale są imponujące i obserwuję dylemat przewodnika, czy czasem nie opuścić. Zejście do wody jest dość proste, ale wejście do pontonu stanowi już problem. Nalegają, bym nie brał aparatu z obudową do zdjęć podwodnych, czym psują mi humor. Nie stroję jednak fochów i nurkuję bez fotograficznego balastu. Fale odczuwamy dość znacznie. Miota nami na pierwszych metrach. Wszystko poprawia się po przekroczeniu 10 m. Obserwujemy rośliny, które poddają się ruchom wody. Brakuje tylko muzyki, brzmiącej w takt jednostajnych ruchów. Delikatne ukwiały, raczej pochowane, czekają na lepszą pogodę, a kilka meduz stara się trzymać blisko dna. Formacje skalne zaciekawiają kształtem i rzeźbą. Widzimy przepływające ryby, rozgwiazdy i jeżowce. Podpływam dość blisko barweny, którą można łatwo poznać po dwóch długich wyciągniętych wąsach, znajdujących się pod dolną szczęką. W zależności od pory roku, wieku i głębokości (od 10 m do 300 m) ubarwienie jej ciała różni się kolorem: od odcieni brązu do czerwonego. Za dnia, żywiąca się małymi zwierzętami dennymi, barwena ma wyraźnie widoczną brązową (czasem ciemnoczerwoną) pręgę, biegnącą od oka do nasady płetwy ogonowej. Nie przekraczamy 15 m i po 40 minutach, walcząc ze skalą Beauforta, wdrapujemy się na ponton.

## Costa del Sol i Andaluzja

Wrażenia z tego pobytu i zanurzeń wydają się prosić o więcej. Dlatego w zeszłym roku, decyduję się na kolejną podróż do Hiszpanii. Zabieram ze sobą ojca – emeryta i zapuszczamy się w rejon Andaluzji. Mieszkając niedaleko Malagi i korzystając z 20 stopniowej temperatury i listopadowego słońca, przemierzamy, wzdłuż i wszerz, krainę flamenco.

Tym razem szperam w Internecie i rezerwuję sobie pakiet nurkowy w jednym z centrów, w miasteczku Torremolinos. Całe wybrzeże tego regionu stanowi kilkanaście kilometrów, nieprzerwanie ciągnących się plaż, a nazwy miast (w tym Malagi) zmieniają się niezauważenie, jeśli idziemy skrajem piachu, obmywani przez nieustannie powracające fale.

### Malaga

Następnego dnia po przybyciu jedziemy do Malagi. Jest niedziela, więc eksplorację stolicy prowincji rozpoczynamy od mszy i pobieżnego zwiedzania tutejszej renesansowej katedry, której budowę rozpoczęto w 1538 roku. Ciekawostką jest, że brakuje drugiej zaprojektowanej wieży, przez co katedrę nazwano La Manquita (Jednoręka). Przed wejściem znajduje się drzewo pomarańczowe, a w środku warto zwrócić uwagę na prezbiterium z pięknymi stallami oraz na poboczne kaplice. W jednej z nich jest słynna Madonna z różańcem Alonsa Cano, a przy prezbiterium można zobaczyć klęczące posągi Królów Katolickich.



wejście do katedry w Maladze

Przy muzyce ulicznych grajków pijemy kawę i wędrujemy dalej, zatrzymując się przy Calle San Agustin, gdzie w XVI-wiecznym, renesansowym pałacu otwarto w 2003 roku Muzeum Picassa. Kolekcja liczy 138 prac artysty oraz przedmioty z życia osobistego. Warto postać w kolejce po bilety, by osobiście podziwiać i często zastanawiać się, z której strony patrzeć na dany obraz. Muzeum jest tak skonstruowane, że w jednej z sal czarno-biały Picasso maluje „na żywo” różne rzeczy przy pomocy białej farby i pędzla. Fajnie wygląda na przykład taki szybko namalowany byk. Kilka pociągnięć i symbol Hiszpanii stoi przed nami jak żywy.

Idziemy też oczywiście do Alcazaby – siedziby maur etańskich królów. Okazuje się, że podobnie jak w Alicante, jest tu wyżłobiony w skale pionowy tunel, w którym zainstalowano windę. Z góry roztacza się przepiękny widok zarówno na część lądową, jak i na otwarte Morze Śródziemne, z pływającymi statkami i żurawiami portowymi. Pobyt w Maladze uwieńczamy objazdem miasta „angielskim” dwupiętrowym autobusem.



panorama Malagi

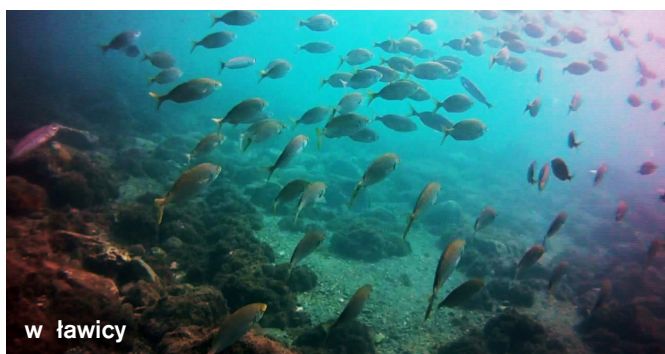
### Na spotkanie Mola Mola

Czekam już na zanurzenie. Zaraz po śniadaniu, dnia następnego, odbiera mnie właściciel centrum i okazuje się, że baza mieści się zaledwie 500 m od miejsca tymczasowego pobytu. Dopełniam formalności proceduralnych i po chwili jedziemy wzdłuż wybrzeża, 70 km dalej na północ. Październik i listopad to miesiące, w których można spotkać tu rybę z rodziny samogłowowatych – Mola mola (samogłów). Angielska nazwa - Ocean Sunfish - wydaje się być najładniejsza, a wybrzeże hiszpańskie służy tej dochodzącej do 3 m długości i mogącej ważyć nawet 2 tony rybce za stację „oczyszczania” z wszelkich pasożytów.

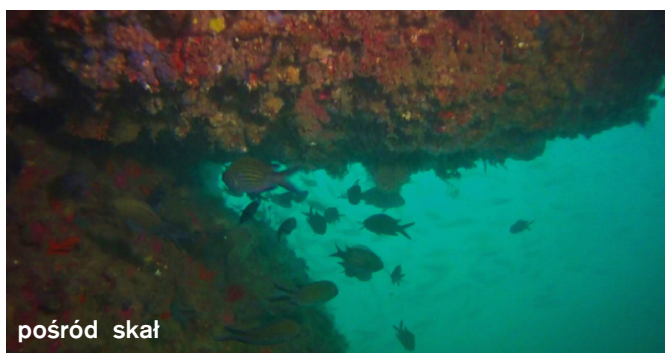
Są 2 zespoły po 3 nurków. Pierwszy walczy z falami podczas kursu rescu, a ja, w towarzystwie Jake’a z Anglii i Teo z Grecji, przecinam piaszczystą plażę urokliwej zatoczki, by wreszcie z delikatną zadyszką wejść do wody, przepłynąć ponad 50 m po powierzchni i zanurkować.



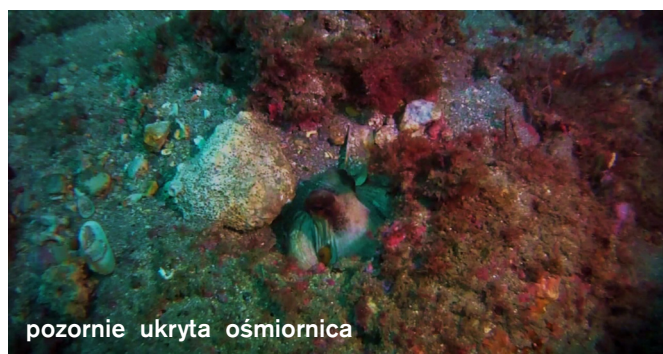
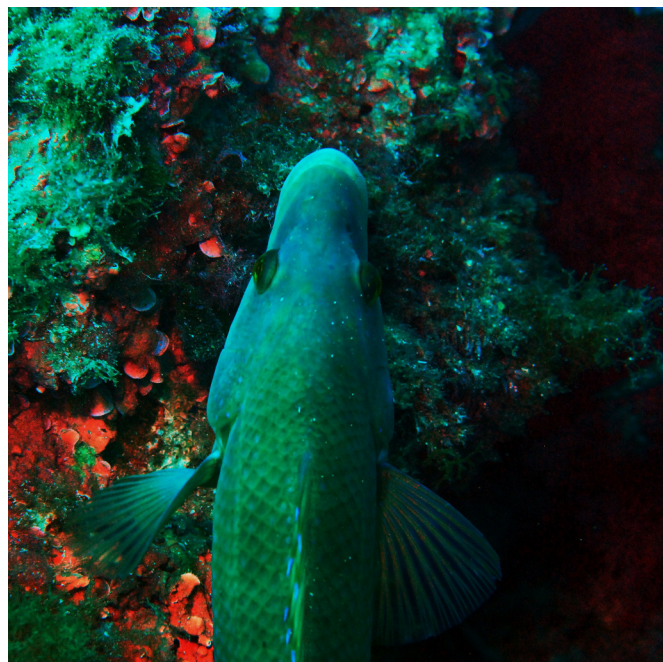
rozwiazda



w ławicy



pośród skał



pozornie ukryta ośmiornica

Miejsce to nazywa się Fraggle Rock. Widoczność bywa tu całkiem dobra, ale dziś mamy tylko 10 m. Pływamy pomiędzy skałami, dochodząc do ponad 20 m głębokości. Jest dużo życia. Spotykamy kilka ławic mniejszych ryb, a co chwila siadają pod nami, na łatach piachu lub półkach skalnych, polujące jaszczurniki. Są sultanki i zauważalnie pochowane ośmiornice. My wypatrujemy Mola mola, niestety bez skutku. Po prawie 45 minutach wychodzimy na przerwę. Sprawdzam komputer. Okazuje się, że woda przy dnie miała 15° C, zaś przy powierzchni 20.

Teraz zanurzamy się z drugiej strony zatoczki. Mamy o wiele mniejszy kawałek do przejścia. Nurkujemy trochę dłużej i płycej, nie przekraczamy granicy 18 m. Miejsce to nazywają Marina del Este. Ukształtowanie skał tworzy niezliczoną ilość naturalnych schowków. Są mini tunele i jaskinie, nawisy i niekiedy prawie płaskie półki. W tych zakamarkach naliczamy 3 ośmiornice, z czego jedną całkiem sporych rozmiarów. Płyniemy uważnie, bo gdzieś siedzą skorpeny, przyczajone i wtopione w barwy otoczenia. Obserwujemy różne ryby, wśród nich ka-

dryle (*Serranus Carrilla*) oraz bardzo charakterystyczne dla Morza Śródziemnego Talasomy pawie (*Thalassoma pavo*). W końcu wracamy do samochodu.

Następne zanurzenia, w sumie za moją zdecydowaną zgodą, prowadzimy w tej samej zatoce. Wciąż mam nadzieję na bliskie spotkanie 3 stopnia z Mola mola... Zapuszczamy się nieco dalej i płyniemy większym łukiem, zaglądając przy okazji w różne otwory wyrzeźbione przez naturę. Obserwujemy powolne ślimaki „z domkiem” *Hexaplex trunculus* oraz nagoskrzelne *Hypselodoris picta*. Wciąż mamy nadzieję na słoneczną rybę. Niestety i tym razem nie udaje nam się jej spotkać. Po przerwie znów zanurzamy się w Marina del Este, by po niespełna 45 minutach wyruszyć w drogę powrotną do Torremolinos.

#### Niektóre miasta Andaluzji

Po południu jedziemy do Antequera (ponad 500 m n.p.m.). Temperatura, z 20° C w Maladze, przechodzi w 60 C i pada deszcz. Pokonujemy Sierra del Torcal na wysokości około 1000 m n.p.m., by wjechać do małego miasteczka, gdzie ponad miastem wznoszą się ruiny zamku Maurów.

Następnego dnia wstajemy wcześniej rano, by wyruszyć na całodzienną wyprawę. Zwiedzamy kompleks pa-



Cordoba - meczet z katedrą



Alhambra w Granadzie

gają 1333 roku. W drugim mieście – Cordobie – fascynuje meczet, w środku którego wybudowano katedrę. Przed wejściem głównym znajduje się sad mandarynkowy, a po starówce można przejechać się dorożką. Warto też poszukać nietuzinkowych wyrobów ze srebra i skóry, z których od wieków słyną tutejsi rzemieślnicy.

Dalej, na południowy wschód od Malagi, jest jeszcze Gibraltar i zaczyna się Ocean Atlantycki. Tam też warto pojechać i zanurkować, ale to już trudniejsze warunki i inna opowieść.

Wojciech Zgola

wojtek@dive-adventure.eu

łacowy Alhambra w Granadzie – najwspanialszy pomnik architektury arabskiej w Europie Zachodniej. Po południu jedziemy do Cordoby, zobaczyć meczet-katedrę (175 m długości na 130 m szerokości i wszystko zadaszone).

Oba miasta są godne uwagi i zwiedzania. W pierwszym znajduje się zespół pałacowy: Pałac Nasrydów, Pałac Karola V, Alcazaba i ogrody Generalife. Jest to jeden z najbardziej odwiedzanych obiektów, w okresie letnim bez wcześniejszej rezerwacji w ogóle się do niego nie wejście. Warto o tym pamiętać, a bilety można zamawiać przez net: [www.alhambratickets.com](http://www.alhambratickets.com). Architektura wewnątrz zapiera dech w piersiach, początki budowy pałaców się-



zamek Maurow Antequera

# Niewidzialne ryby

Wakacje nurkowe nad Morzem Czerwonym, łódka, dookoła lazuruwa woda, płyniecie na miejsce nurkowe. Przed zanurzeniem następuje tradycyjne omówienie, podczas którego na pewno usłyszycie, jakie ryby możecie zobaczyć pod wodą.

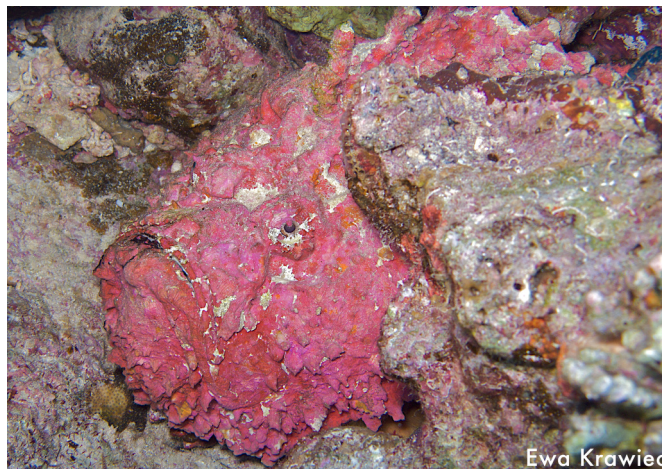


Ewa Krawiec

Wśród wielu nazw na pewno padnie szkaradnica (*Synanceia verrucosa*), zwana również rybą kamień. Faktycznie, do złudzenia przypomina kamień i na pierwszy rzut oka wcale nie kojarzy nam się z niczym żywym. Ryby te potrafią znakomicie maskować swoją obecność i są jednymi z najtrudniejszych do wypatrzenia na rafie. W sposób perfekcyjny opanowały mimetyzm, doskonale upodabniają się do otoczenia, w zależności od jego barwy przybierają kolor zielonkawy, szary, brązowy, fioletowy, czasem nawet pokrywają się różnobarwnymi plamkami.



Ewa Krawiec



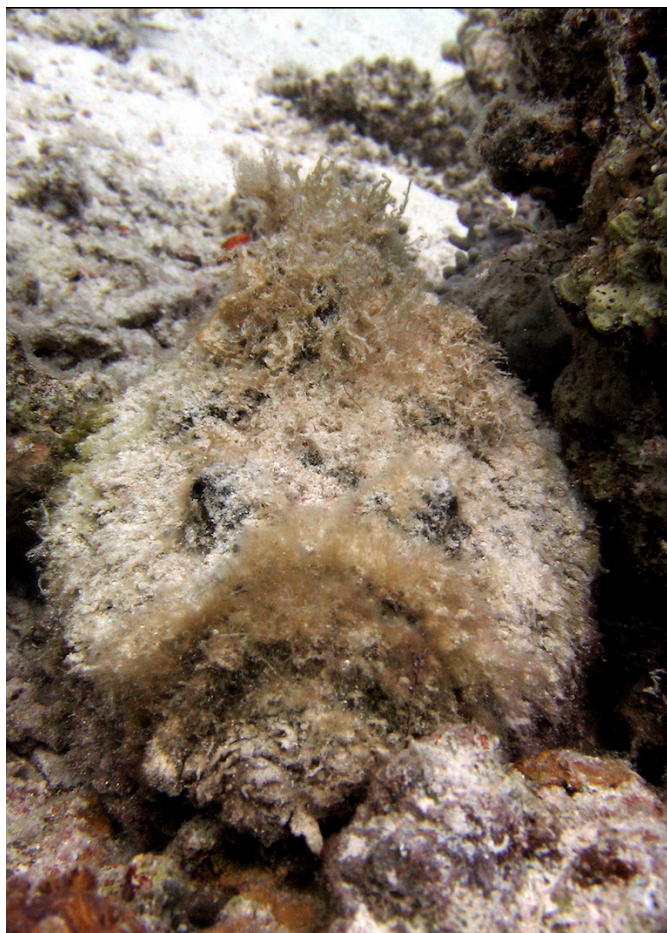
Ewa Krawiec



Ewa Krawiec

Są tak świetnie zamaskowane, że nurkowie nie są w stanie ich zlokalizować. Nie należą do dobrych pływaków, jeśli muszą się przemieszczać, to albo pełzną po dnie, odpychając się płetwami brzuszными, albo niezgrabnie podskakują, zaś najchętniej przesiadują dokładnie w tym samym miejscu całymi tygodniami lub nawet miesiącami. Dlatego też dobry przewodnik, który zna ich kryjówki, dokładnie wie, w którym miejscu może je spotkać. Przyjeżdżając do Egiptu na nurkowanie, zastanawiałam się jak to jest możliwe, że ktoś potrafi taką rybę rozpoznać wśród kamieni. Zdarzało się, że dłuższą chwilę trwało, zanim na wskazanym przez przewodnika miejscu udało mi się ją w końcu wypatrzyć.

Teraz już wiem, że każdy nurek jest w stanie samodzielnie dostrzec szkaradnicę, trzeba tylko wiedzieć gdzie i czego wypatrywać. Na niektórych rafach w Hurghadzie, częściej niż na innych, zdarza mi się spotkać ryby kamienie. Należy do nich m.in. północna część El Fanadir, która jest nimi wprost usiana. Podczas godzinnego nurkowa-



nia, na ścianie porośniętej koralowcami, zdarzało mi się odnaleźć nawet do 10 różnych osobników. Zwykle siedzą pod kamieniami, w zagłębieniach rafy, czasem można je spotkać na większych twardych koralowcach, skałach lub piaszczystym dnie, niekiedy częściowo zakopane w piachu. Bardzo charakterystyczne są ich pyski smutno wygięte w dół. Dość często widuję je także na wschodniej części Gotta Abu Ramada, wśród kanionów utworzonych przez koralowce. Również na płytkiej Mar-sa Abu Galawa, tuż przy ścianie, można się natknąć na przynajmniej kilka osobników, zdarza się, że w jednym miejscu siedzą 2 - 3 sztuki.

Szkaradnice są rybami drapieżnymi, tkwią nieruchomo, czekając na przepływającą ofiarę. Atakują gwałtownie, wciągając do paszczy małe ryby lub skorupiaki. Ciało szkaradnic jest masywne i osiąga rozmiar 30 - 35 cm, maksymalnie 40 cm. Na grzbiecie ryby znajduje się trzysta kolców, które połączone są z gruczołami jadowymi i działają jak strzykawki - po wbiciu kolca toksyna jest pompowana z gruczołu do ciała agresora. Ryby te uważane są za jedno z najbardziej jadowitych zwierząt morskich. Nie należy się ich obawiać, gdyż stanowią zagrożenie jedynie przy próbie chwytania bądź podczas nadeptnięcia na nie. Dlatego właśnie kąpiąc się w Morzu Czerwonym, a zwłaszcza brodząc w płytkiej wodzie przy brzegu, należy zakładać ochronne obuwie z twardą pode-

szwą. Jad wydzielany przez szkaradnice ma działanie neurotoksyczne, może także zaburzyć pracę serca. Pierwszą oznaką ukłucia jest silny ból w miejscu ukłucia oraz obrzęk, czasem w ranie pozostają fragmenty kolców, ponadto zdarzają się zaburzenia ogólnoustrojowe: zawroty głowy, nudności, wymioty i trudności w oddychaniu. W przypadku podejrzenia, że osoba stała się ofiarą szkaradnicy, należy zasięgnąć porady lekarza oraz zanurzyć kończynę w gorącej wodzie o temperaturze 45° C, uważając jednocześnie, aby się nie poparzyć. Wysoka temperatura powoduje termiczny rozkład składników jadu. W Australii dostępna jest surowica, którą można podać poszkodowanemu.

W Morzu Czerwonym obowiązuje zakaz dotykania, łamania oraz zbierania fragmentów rafy. Z jednej strony jest on podyktowany ochroną rafy koralowej, z drugiej strony zaś chroni nas przed potencjalnie niebezpiecznymi zwierzętami. Dlatego pływając po powierzchni, nie powinniśmy napływać na rafy położone tuż pod wodą, a podczas nurkowania musimy kontrolować naszą pływalność. Jeśli zachowamy się zgodnie z zaleceniem, aby niczego pod wodą nie dotykać, to najbardziej szkaradna szkaradnica nam nie straszna.

Ewa Krawiec

[www.egiptnorkowanie.com](http://www.egiptnorkowanie.com)

# Jak przygotować się do zimy? cz. II

**Srogie warunki atmosferyczne, panujące aktualnie w naszym kraju, skłaniają nas do stosowania coraz nowszych rozwiązań i ulepszeń pozwalających na uprawianie nurkowania przez cały rok. Kontynuując temat z poprzedniego numeru, dziś opiszemy dostępne formy ogrzewania, które zapewniają nam większy komfort i bezpieczeństwo.**

Nowości techniczne są już na tyle rozwinięte, że naprawdę jest w czym wybierać. Często ogranicza nas jedynie zasobność portfela, gdyż każdy innowacyjny pomysł jest dość drogi, lecz czym są koszty, gdy chodzi o zapewnienie sobie przyjemności w nurkowaniu? W końcu większość z naszej nurkowej społeczności chce cieszyć się tym sportem zdecydowanie dłużej niż trwa w Polsce lato. Wychodząc Wam naprzeciw, postanowiliśmy zebrać w jednym miejscu podstawowe informacje dotyczące różnic w dostępnych sposobach ogrzewania.

Zanim przejdziemy do rozległego tematu ogrzewania ciała, chcielibyśmy wtrącić kilka słów o sławnej Grzałce Michalaka. Jest to wynalazek jednego ze współwłaścicieli Techniki Podwodnej, śp. Marka Michalaka. Jak wszystkim doskonale wiadomo, wraz ze spadkiem ciśnienia (rozprężanie się gazu) spada również jego temperatura (efekt Joula Thompsona). Zjawisko to niesie za sobą ryzyko załodzenia automatu oddechowego. Aby zwiększyć „odporność” automatu na zamarzanie, stworzono Grzałkę Michalaka. Jej zadaniem jest maksymalnie podnieść temperaturę czynnika oddechowego. Zaskakująca jest niezwykła prostota owego urządzenia. Jest to nic innego jak wymiennik ciepła, który ogrzewa gaz podawany przez pierwszy stopień automatu. Efekt ogrzewania nie jest specjalnie odczuwalny przez użytkownika na niewielkich

głębokościach, jednakże w znaczący sposób wspomaga pracę II stopnia automatu. Urządzenie to wyraźnie podnosi bezpieczeństwo użytkownika regulatora w naszych zimnych wodach.

Temat ogrzewania ciała musi się zacząć od prozaicznego podziału na skafandry mokre i suche. O mokrych pisaliśmy w poprzednim numerze. Dziś skupimy się na rozwiązaniach dotyczących głównie suchych skafandrów. Zacznijmy od tego co najbliżej skóry, czyli bielizny termoaktywnej. Jest to niezwykle ważny element wyposażenia. Dziś rozwiązania technologiczne pozwalają nam na dobranie bielizny adekwatnie do wymaganych warunków termicznych. Mamy na rynku zwykłą bawełnę, która absolutnie nic nam nie daje, wręcz szkodzi, gdyż nasiąknięta potem schładza nas zamiast grzać. Dlatego tak ważne jest, by zainwestować w materiał, który zapewni nam odpowiedni komfort termiczny. Ceny kompletu rozsądnej bielizny zaczynają się od 150 zł. Za te pieniądze można liczyć na produkt, który pozostawi naszą skórę suchą, ale nie zatrzyma ciepła. Są to zestawy projektowane z myślą o miesiącach letnich, na zimę warto jednak zakupić bieliznę z dodatkową warstwą ogrzewającą. Hitem tego sezonu jest bielizna z dodatkową warstwą z owczej wełny, tzw. Merino. Futro tych owiec ma nadzwyczajne właściwości termiczne. Dzianina Merino jest coraz częściej wykorzystywana do produkcji odzieży sportowej, w tym także ocieplaczy nurkowych.

Warto zwrócić uwagę na odpowiednie dopasowanie rozmiaru, jeśli bowiem zestaw będzie zbyt luźny lub zbyt ciasny, to nie spełni swojego zadania. Ponadto dobrze jest sprawdzić czy oferowana bielizna szybko schnie, nie rozciąga się, nie gryzie, nie wchłania zapachów. Przy wyborze zawsze myśl o własnym komforcie. Szycie technologią bezszwową, dobry krój, sprawna praca materiału podczas ruchu to zalety, które docenisz w trakcie użytkowania.

Ocieplacze... to temat rzeka. Jest w tej grupie ogromny wybór produktów. Producenci prześcigają się w nowych pomysłach. Przed dokonaniem wyboru porozmawiaj z innymi użytkownikami różnych marek, pytaj o opinie, wady i zalety. Przede wszystkim po-



grzałka Michalaka

fot. Tomasz Kleina



bielizna termoaktywna



myśl czy chcesz mieć jeden ocieplacz na cały rok, czy może dwa: letni i zimowy. Druga opcja jest lepsza, ale droższa. Bardziej ekonomicznym rozwiązaniem jest kupno uniwersalnego ocieplacza całorocznego i posilanie się cieńszą lub grubszą bielizną termoaktywną. Przy obydwu rozwiązaniach najistotniejsze jest odpowiednie dobranie rozmiaru ocieplacza, gdyż od tego uzależniony jest komfort termiczny i użytkowy. Polecam szycie na miarę, nie podnosi to zbyt mocno kosztu zakupu. Szczególnie istotne jest to dla osób niewymiarowych. Gdy ocieplacz jest za ciasny, ogranicza ruchy i w skrajnej sytuacji może zagrażać bezpieczeństwu, gdy zaś jest zbyt luźny, skraca czas nurkowania z powodu szybkiej utraty ciepła i jest po prostu niewygodny.

Wybierając ocieplacz zwróć uwagę na możliwość prania. Trzeba pamiętać, że ocieplacze wchłaniają pot i dosyć szybko zaczynają brzydko pachnieć. Warto uszyć ocieplacz jeszcze przed wybraniem suchego skafandra lub kupić jedno i drugie razem. Jeśli jesteś w odwrotnej sytuacji, upewnij się, czy ocieplacz zmieści się w suchym skafandrze. Idealnym wyborem będzie ocieplacz dobrze skompresowany, który zbyt mocno się nie puszy i w dotyku wydaje się cieńszy niż jest w rzeczywistości. Przydatne będą także szelki, kieszenie, gumki na stopy czy kciuki, zaś obowiązkowy - długi suwak ułatwiający korzystanie z toalety. W praktyce sprawdza się także personalizacja, czyli naszywka z imieniem lub przewiskiem, gwarantująca powrót ocieplacza we właściwe ręce, jeśli ktoś przypadkiem się pomyli.



ocieplacz

Jeśli w zimie ocieplacz okaże się niewystarczający, można go dogrzać dodatkową kamizelką ocieplającą lub ogrzewaniem elektrycznym. Ogrzewanie elektryczne jest obecnie topowym rozwiązaniem grzewczym. Popularność tych systemów jest coraz większa, niestety wymaga sporej inwestycji, najprostsze wersje kosztują powyżej 1200 zł. Ogrzewanie tego typu składa się z elementu grzewczego (koszulka, kamizelka) oraz zasilania (akumulator wewnętrzny lub zewnętrzny). Najtańszą opcją jest zakup ogrzewania z akumulatorem umieszczonym wewnątrz skafandra. Ogromnym plusem tego rozwiąza-

nia jest to, że nie ma potrzeby dziurawienia skafandra w celu wyprowadzenia przewodu zasilającego, jak również nie trzeba instalować przepustów przy zaworze dodatkowym. To zdecydowanie obniża koszty. Są niestety również minusy. Przede wszystkim czas efektywnego grzania jest dużo krótszy i wynosi ok. 30 - 40 minut. Akumulator, aby mieścić się wewnątrz skafandra w sposób komfortowy, musi zajmować mało miejsca, a skoro jest niewielkich rozmiarów, to ma niewielką pojemność. Kolejnym problemem jest dostęp do włącznika, który aby obsłużyć, trzeba najpierw wyczuć pod skafandrem, co nie zawsze jest proste. Kompletu tego typu są zalecane dla nurków rekreacyjnych. Jeśli wykonujesz bardziej zaawansowane nurkowania i potrzebujesz dodatkowego ogrzewania na dłuższy czas, musisz wybierać produkt z akumulatorem zewnętrznym. Włącznik znajduje się w obudowie akumulatora, więc uruchamianie tego zestawu jest dużo łatwiejsze. Kabel zasilający przechodzi przez powłokę skafandra lub specjalny przepust przy zaworze dodatkowym. Część producentów umożliwia zastosowanie wspólnego akumulatora do zasilania kamizelki oraz lantarki. Czas efektywnego grzania zależy od pojemności akumulatora i może wynosić od ok. 60 do 260 minut (dane producenta). Największy koszt stanowi zakup samego akumulatora. Plusem jest to, że w przypadku zestawu z dwoma typami zasilania kamizelka jest taka sama, w razie potrzeby istnieje więc możliwość rozbudowy prostszego zestawu. W ramach ciekawostki dodamy, że są także dostępne na rynku ogrzewane rękawice oraz skarpety. Udało nam się także spotkać ofertę ogrzewania elektrycznego do mokrego skafandra, jednak jego działanie nie jest nam znane.



ogrzewanie elektryczne

Kolejnym, aczkolwiek mało efektywnym sposobem na dogrzenie suchego skafandra jest zastosowanie argonu. Do tego celu używamy dodatkowej, niewielkiej, butli wypełnionej argonem. Ową butlę podpinamy pod pierwszy stopień, a następnie wężykiem do zaworu dodatkowego w suchym skafandrze. Używanie argonu w niewielkim stopniu podnosi komfort cieplny, jednak ma sens głównie przy długich nurkowaniach dekompresyjnych. Przed zastosowaniem tej metody musisz jednak

wiedzieć, że sama mała butla nie wystarczy, konieczne jest kilkakrotne przewentylowanie skafandra argonem przed nurkowaniem (należy wymienić powietrze zawarte w suchym skafandrze na argon).



Ostatnią kategorią ogrzewania, o jakiej czasem słyszymy, to ogrzewacze chemiczne. To nic innego jak popularne ogrzewacze dostępne w każdej aptece i sklepie, do zastosowania w życiu codziennym. Są trzy typy ogrzewaczy:

- chemiczny żelowy z aktywatorem,
- kompres żelowy bez aktywatora,
- chemiczna wkładka.

Ogrzewacz chemiczny z aktywatorem jest żelowym kompresem dostępnym w różnych wielkościach. Wyzwala się w nim ciepło po przełamaniu pływającego wewnątrz paliczka. Żel, wyzwalając ciepło, ulega krystalizacji. Największym minusem tego ogrzewacza jest to, że szybko twardnieje i jest bardzo niewygodny w trakcie nurkowania. Ze względu na wysoką temperaturę, jaką osiąga na początku grzania, nie może być zastosowany na gołą skórę. W efekcie bardziej przeszkadza niż rozgrzewa. Polecam raczej używanie go po nurkowaniu dla szybszego rozgrzania zmarzniętych części ciała, np. dłoni. Kompres żelowy bez aktywatora wydaje się być wygodny, gdyż nie twardnieje. Również występuje w różnych rozmiarach i łatwo można dopasować odpowiedni okład do wybranej części ciała. Niestety nie ma aktywatora, więc trzeba go najpierw zagrzać, by wyzwolić ciepło, a to zwykle na nurkowisku jest niewykonalne.

Chemiczna wkładka, jako jedyna, jest jednorazowego użytku. Jest to okład wypełniony żelazem, które utleniając się, na skutek kontaktu z tlenem, wytwarza ciepło. Ka-



talizatorem jest sól zawarta w saszetce. Wkładka rozgrzewa się do temperatury ok. 60°C i utrzymuje ciepło ok. 12 godzin. Jest to rozwiązanie, które tylko w niewielki sposób dogrzewa korpus, sprawdza się za to przy dogrzewaniu stóp, specjalne wkładki do butów są bardzo wygodne i przyjemnie odczuwalne w trakcie nurkowania.

Ogrzewanie chemiczne jest mało efektywne i dosyć niewygodne. To raczej sposób na dogrzanie się przy spontanicznym nurkowaniu w niskiej temperaturze, nie należy spodziewać się zatem znaczącej poprawy termiki.

Jak możecie zauważyć, o ogrzewaniu można wiele napisać. Staraliśmy się przybliżyć dostępne formy, lepsze i gorsze, droższe i tańsze, aby każdy mógł zapoznać się ze wszystkimi możliwościami i wybrać produkt dostosowany do własnych potrzeb. Gdy już zdecydujecie się na któreś rozwiązanie, poświęćcie trochę czasu na analizę propozycji różnych producentów, gdyż zakres cenowy zbliżonych produktów potrafi być bardzo rozległy. Życzymy Wam, aby tegoroczna zima przyniosła wiele fascynujących nurkowań, a dobrze dobrany i przygotowany sprzęt uprzyjemniał chwile spędzone pod wodą.

Ania i Sebastian Zbrożek  
info@scubadiver.pl

Reklama



TURYSTYKA  
NURKOWA

ANDAMANY  
PAPUA  
MALEDIWY

www.dalekoiblisko.eu



Zapraszam na kursy rebreatherowe  
Nie jest mi obca teoria ani  
**PRAKTYKA**

Kursy, podręczniki, instrukcje  
**WSZYSTKO W JĘZYKU POLSKIM**  
tel. +48 513125005

więcej na [www.fother.pl](http://www.fother.pl)

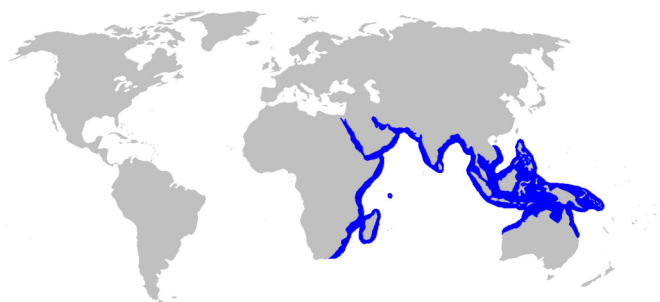
Jacek „FOTHER“ Klajn

Magazyn Nuras.info pobierany jest  
średnio w 70000 egz., nie może  
zabraknąć w nim Twojej  
reklamy [kliknij po szczegóły](#)

# Z fauną i florą za pan brat

## Paletnica niebieskoplama

Ta bardzo ładna, cętkowana ryba, często spotykana w wodach Morza Czerwonego, nierzadko zagrzebana w piasku, znana jest nam o wiele bardziej pod nazwą ogończa niebieska.

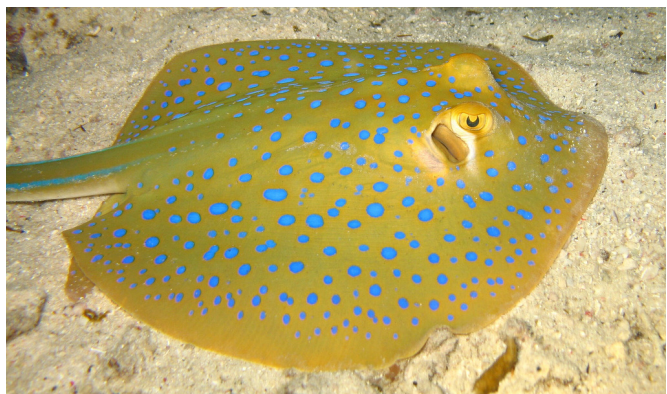


Zakres występowania ogończy niebieskiej



Podobnie jak rekiny, jest rybą chrzęstnoszkieletową. Paletnica niebieskoplama (łac. *Taeniura lemma*), należąca do rodziny ogończowatych, posiada zielonkawe ciało pokryte jaskrawymi, niebieskimi, owalnymi plamami.

W płytszych wodach i w dobrej ekspozycji światła nabierają one wyraźnej barwy. Ta piękna ryba o płaskim kształcie ma szerokie płetwy piersiowe, którymi porusza



jak skrzydłami. Charakteryzuje ją brak płetwy grzbietowej i ogonowej. Na końcu długiego i cienkiego ogona znajdują się dwa kolce jadowe.

Spotyka się osobniki dorastające do metra, choć te najczęściej przez nas widywane są mniejsze i nie przekraczają 25 - 30 cm. Jak to bywa u „płaszczkowatych”, otwór gębowy ogończy znajduje się na spodniej stronie i wypełniony jest ostrymi zębami. Jest drapieżnikiem i żywi się krabami, wieloszczetami, krewetkami i drobnymi rybami. Żyje przy dnie, w miejscach pokrytych piaskiem, czasami można ją spotkać przepływającą w bardziej odległe od wścibskich nurków miejsca. Swoje ofiary lokalizuje za pomocą elektro-receptorów.

Ogończa niebieska jest jajożyworodna, samica rodzi najczęściej 7 młodych o długości 9 cm każdy. Ciekawostką jest, że ogony nowonarodzonych paletniczek pokrywa skóra, chroniąc w ten sposób matkę przed poranieniem.

Są uważane za niebezpieczne dla człowieka. I choć odnotowano niewiele ataków na ludzi (spowodowanych najczęściej przypadkowym nadeptaniem zakamuflowanej w piasku płaszki), paletnica niebieskoplama potrafi w zagrożeniu uderzyć ogonem zaopatrzonym w ostry kolec i jad, który na szczęście nie jest śmiertelny dla człowieka. Ukłucie powoduje silny ból i pieczenie.

### Systematyka

Domena - eukarionty

Królestwo - zwierzęta

Typ - strunowce

Podtyp - kręgowce

Gromada - chrzęstnoszkieletowe

Podgromada - spouste

Nadrząd - orleniokształtne

Rodzina - ogończowate

Rodzaj - *Taeniura*

Nazwa systematyczna - *Taeniura lymma*[1]

WuZet

# Joga, free i takie tam ...

**Uprawiać jogę, czy nie uprawiać - to pytanie słyszę często od kursantów. Sama także zadawałam je różnym freediverom. Zdania były podzielone. Byli tacy, którzy twierdzili, że to podstawa treningu freediverskiego, bo uczy oddychania, panowania na ciele i umysłem... Inni zaś patrzyli na mnie jak na kretykę, z wielkim znakiem zapytania na twarzy, jakby chcieli postukać się po głowie i powiedzieć: po kiego grzyba...?!?**



Joga jest bardzo popularna wśród rosyjskich freediverów – podczas wszystkich kursów duży nacisk kładziony jest na tę praktykę.

W końcu decyzja, czy uprawiać jogę, czy też nie, musiała wyjść ode mnie. I całe szczęście, przecież tak naprawdę we freedivingu ważne jest indywidualne podejście do tematu. Na początku potraktowałam jogę jako narzędzie do rozciągania mięśni, jednak po dłuższej praktyce zauważyłam, że dobrze wpływała także na rozwój mięśni (Ashtanga joga) i uruchamiała silną koncentrację. Co więcej, powodowała wyciszenie (bardzo szybko uwalniała od jakiegokolwiek stresu czy napięcia) i dawała „power” oraz wewnętrzne poczucie siły i kontroli. I to jest dokładnie to, czego nam potrzeba we freedivingu (gdy spojrzycie na to szerzej, zauważycie jak bardzo na co dzień też tego potrzebujemy!).

Niewysoki i drobny chłopak, lat dwadzieścia kilka, zawsze niezwykle skupiony i równocześnie rozluźniony, emanujący spokojem wewnętrznym i ciepłem - Ivan Uzdeev - instruktor jogi i freedivingu Apnea Academy, mój przyjaciel z kursu u Pelizzariego, powie Wam kilka słów o jodze i nurkowaniu – o tym, co jedno z drugim ma

wspólne, także jaki wpływ ma i jedno, i drugie na nasze codzienne życie. Ostrzegam, będzie trochę filozoficznie i trochę magicznie!

*Ivan Uzdeev: Istnieje wiele definicji i interpretacji słowa „joga”, ale jedna z nich zdaje się być najodpowiedniejsza – kontrola. W tym przypadku kontrola wszystkich procesów zachodzących w umyśle, zarówno świadomych, jak i podświadomych.*

**Agata Bogusz: To brzmi bardzo górnolotnie, niesamowicie i równocześnie nierealnie. Jak można osiągnąć tak wysoki stopień samokontroli?**

*I: Brzmi jak coś trudnego, ale w rzeczywistości to bardzo prosta sprawa! Chodzi o nasze ciało. Staramy się odczuwać każdą jego część, każdy mięsień i jego ruch, wyodrębnić go i poczuć, że podlega naszej woli. Możemy to osiągnąć poprzez specjalne ruchy i figury (zwane asanami), a także dzięki oddychaniu w pewien specyficzny sposób (pranajama). Spróbuję to uprościć – mamy być świadomi procesu oddychania i kontrolować go podczas wykonywania asan, a także nieustannie dążyć do coraz silniejszej kontroli nad wszystkimi elementami tego procesu. Gdy osiągniemy ideał, czyli panujemy nad każdą częścią ciała, a także nad myślami, przyzwyczajeniami, ograniczeniami i lękami przez 24 godziny na dobę przez 365 dni w roku, oznacza to, że osiągnęliśmy stan nazywany jogą – przejęliśmy kontrolę.*

**A: Jest wiele rodzajów jogi, można się pogubić... Jak znaleźć coś odpowiedniego dla nas?**

*I: To prawda, jest wiele odmian, ale wszystkie – w mniejszym lub większym stopniu – zajmują się naszym ciałem. Jednak nie wszystkie z nich są faktycznie efektywne. Generalnie zakłada się, że joga pochodzi z Indii (co jest sprawą dyskusyjną), w związku z czym ten rodzaj aktywności nie jest odpowiedni w 100% dla ludzi z Zachodu. Sprawdza się, gdy uprawiana jest przez Hindusów oraz gdy praktykowana jest w tamtym klimacie. U nas jednak nie przynosi spodziewanych efektów, dlatego że jesteśmy inni, mamy inny tryb życia, mentalność, religię, klimat itd. Także nasza budowa fizyczna jest odmienna. Na podstawie tego wysnuto wnioski, że niemożliwe jest istnienie nawet dwóch osób na świecie, na które ten oryginalny system zadziała tak samo. Z tego powodu niektórzy ludzie zaczęli poszukiwać i rozwijać praktyki jogi adekwatne dla świata Zachodniego. Jedną z nich jest właśnie Yoga 23.*

**A: Na czym ona polega?**

I: System Y23 został stworzony przez Andrey'a Sydersky'ego - pływaka, instruktora nurkowania i freedivera - który w latach 80., opierając się na odmianie jogi związanej z pływaniem (plavita-saddhana) i własnym doświadczeniu, skonstruował system treningowy dla pływaków pragnących zwiększyć swoje możliwości wstrzymywania oddechu. Następnie współpracował z licznymi sportowcami, freediverami, a także wprowadził „swoją” jogę do rehabilitacji. Wśród freediverów znany jest jako Crazy Russian Yoga Monster Free-dive Camera-man... System Y23 korzysta z tradycyjnych technik jogi, które stanowią podstawę praktyki. Sekret efektywności tkwi w indywidualnym doborze ćwiczeń oraz ułożeniu ich w odpowiedniej sekwencji.

**A: W jaki sposób dobiera się ćwiczenia do danej osoby?**

I: Żeby sprawdzić, które asany są odpowiednie dla nas, a które mogłyby nam zaszkodzić, stosuje się radiestezję. Zdaję sobie sprawę, że dla większości ludzi wyda się to szaleństwem. Ja również byłem sceptyczny, jednak metoda ta sprawdziła się w moim przypadku i sprawdza się podczas pracy z osobami, które przychodzą na moje zajęcia jogi.

**A: A jak się to wszystko ma do freedivingu?**

I: Co jest główną zasadą we freedivingu? Być zrelaksowanym. A w jaki sposób możemy się wprowadzić w stan głębokiej relaksacji? Możemy to zrobić tylko wtedy, gdy potrafimy poczuć własne ciało oraz opanować myśli rodzące się w naszej głowie. Wtedy możemy się uspokoić i utrzymać ten stan przez dłuższy czas. Jest to stan bardzo podobny do tego, w który wprowadzamy się podczas praktyki jogi. Wśród rosyjskich freediverów joga jest z tego powodu bardzo popularna. Dzięki niej trenujemy za-

równo ciało, jak i umysł. Pomaga nam ona zachować dobrą kondycję i zdrowie, ponieważ podczas asan używamy mięśni, z których nie korzystamy na co dzień, a które wpływają na odporność naszego organizmu. Same asany powodują również rozciąganie mięśni – są one lepiej dotlenione. W trakcie nurkowań głębokich i wyrównywania ciśnienia elastyczne i rozciągnięte mięśnie pomagają uniknąć barotraumy płuc oraz zrelaksować ciało podczas fazy freefall.

Wiadomo, że sama joga nie wystarczy, żeby być świetnym freediverem. Konieczny jest trening pływacki, opanowanie prawidłowej techniki. Później dokładamy do tego ćwiczenia oddechowe (podczas pływania), np. podczas krawla oddychamy co piąty, siódmy cykl albo mieszamy ćwiczenia pływackie z bezdechowymi (istnieje mnóstwo wariacji tych ćwiczeń – dobór zależy od kondycji, stopnia zaawansowania i celów danej osoby). W ten sposób uczymy się kontroli nad oddechem podczas ruchu. Część z tych ćwiczeń jest bardzo trudna i wymaga silnego samozaparcia, podobnie jak przy samym freedivingu, gdy walczymy ze skurczami przepony itd. Ćwiczenia te powodują także pewien niezwykły stan umysłu, stan totalnej dekoncentracji przy równoczesnym skupieniu na zadaniu jakie wykonujesz.

To jest niezwykle istotne we freedivingu. Intensywnie pracujący mózg zużywa olbrzymie ilości tlenu (zestresowany jeszcze więcej), więc jeżeli jesteśmy w stanie doprowadzić go do stanu „braku aktywności” poza utrzymywaniem podstawowych funkcji życiowych i fizjologicznych – i przede wszystkim robimy to w pełni świadomie – to właśnie osiągamy stan jogi.

Tak naprawdę można by niejedną noc przegadać o jodze... Ważne jest też, jak wykorzystamy ją w codziennym życiu. Można powiedzieć, że jest to dobre narzędzie do dogłębnego poznania samego siebie.



Ivan podczas porannej sesji jogi – osiągnięcie takiego poziomu „kontroli” wymaga lat praktyki oraz dużego osobistego zaangażowania.

**A: A co z pranajamą? To taka modna praktyka wśród freediverów...**

*I: Jest całkowicie bezużyteczna bez asan, ponieważ bez nich nigdy nie odczujesz tak głęboko swojego ciała, aby zauważyć zmiany, jakie powoduje w ciele pranajama. Pranajama nie tyle wpływa na pracę płuc, ma raczej... hmm... efekt psychodeliczny. Może być niebezpieczna, jeżeli ciało nie jest „gotowe”. Ale jeżeli praktykujesz ją równocześnie z asanami, korzystnie wpływa na funkcjonowanie ciała, a także pomaga głębiej wejść we własny umysł.*

**A: Wspomniałeś o dekoncentracji. To jest metoda, której używa rekordzistka świata we freedivingu Natalia Molchanova. Możesz powiedzieć coś na ten temat?**

*I: Joga rozwija wewnętrzną świadomość, umiejętność odnotowywania zmian w ciele i reakcji umysłu na różne czynniki zewnętrzne. Gdy wykonujesz asany, powinnaś korzystać tylko z tych mięśni, które są bezpośrednio zaangażowane w daną pozycję, pozostałe mają być całkowicie zrelaksowane. Twój umysł zaczyna uczyć się tego stanu i utrzymuje go po ćwiczeniach przez jakiś czas. Później sama świadomie możesz przywoływać ten stan (bez ćwiczeń) i korzystać z niego na co dzień. To pomaga nabrać dystansu do codziennych problemów, zredukować stres, nauczyć się koncentrować, a także z tysiąca myśli w naszej głowie wyłowić te, które opisują nasze prawdziwe potrzeby i w finale zwiększyć efektywność tego co robimy. Tu dochodzę do odpowiedzi na pytanie o dekoncentrację. Ten stan osiąga się wtedy, gdy spostrzegasz swoje*

*ciało i jego sygnały jako jedną całość, zaś równocześnie każde z nich z osobna, tak jakbyś mogła wyodrębnić każdy element, ale bez utraty ciągłego widzenia całości. Równocześnie odbierasz także wszystkie bodźce z zewnątrz, rozpoznając je, ale nie skupiając mocniej uwagi na żadnym z nich. Istnieje wiele technik na osiągnięcie tego stanu. Spróbuj np. obserwować przez okno, co dzieje się na zewnątrz, nie tracąc jednak z pola widzenia tego, co dzieje się w pokoju, a także tego, jak czuje się twoje ciało itd. Generalnie chodzi o to, by być w stanie odnotować wszystkie dochodzące do ciebie sygnały (odbierane przez wszystkie zmysły, nie tylko wzrok). I znów wracam do freedivingu – to samo mamy tutaj. Gdy nurkujesz głęboko, musisz skupić się równocześnie na wielu sprawach, płynięciu i prawidłowej technice, wyrównywaniu ciśnienia, obserwowaniu, relaksacji, wsłuchiwaniu się w dźwięki komputera, odczuciu związanemu z dotykiem liny itd. Joga uczy nas bardziej efektywnego wykorzystywania tego co już posiadamy, uwagi, odczuć, zrozumienia pracy naszej świadomości. Wiem, że Natalia Molchanova korzysta z metody Olega Bakhtiyarova. Metoda ta daje takie same efekty jak joga, tylko bez asan.*

Ivanowi na razie podziękujemy, może jeszcze kiedyś do niego wrócimy. Zaprosił mnie do udziału w rosyjskim kursie freedivingu, w trakcie którego zajęcia w wodzie przeplatane są z jogą. Zobaczymy co z tego wyniknie...

Wróć teraz do Molchanovej i do techniki dekoncentracji. Myślę, że to dość ciekawa sprawa. Natalia pisze, że psychologicznym celem treningu freediverskiego jest opanowanie przez nurka szybkiego reagowania na zmia-



Takiej "rzeźby" nie dorobimy się na siłowni... Elastyczne ciało = bezpieczny freediving.

ny środowiska zewnętrznego (wzrost ciśnienia) i wewnętrznego (stan hipoksji i hiperkapni), wymagające spowolnienia metabolizmu. Przed nurkowaniem freediver musi zredukować napięcie mięśniowe. Jednak podczas nurkowania musimy się poruszać, więc cały sekret tkwi w tym, jak obniżyć zużycie energii... Stan pełnego relaksu można osiągnąć za pomocą techniki zwanej dekoncentracją uwagi (ang. attention deconcentration - AD) stosowanej przez... samurajów, zaś później rozwiniętej przez wspomnianego wcześniej Olega Bakhtiyarova. AD oznacza równomierne rozproszenie uwagi w obrębie całego pola percepcji i jest przeciwieństwem koncentracji uwagi, gdy pewne elementy są wyodrębniane z otoczenia. Nasza uwaga dotyczy nie tylko bodźców rejestrowanych zmysłem wzroku, ale także bodźców słuchowych i dotykowych. Dekoncentracja uwagi wywołuje bardzo osobliwe odczucia, które przypominają medytację, jednak w odróżnieniu od niej nie powodują oderwania od rzeczywistości. Ten stan jest bardzo wskazany podczas freedivingu, zużycie energii spada do minimum, zaś nurkowiec zachowuje pełną kontrolę nad sytuacją, będąc jednocześnie wolnym od reakcji emocjonalnych (co jest bardzo ważne, bo emocje potęgują zużycie tlenu). Co więcej, emocjonalne reakcje mogą prowadzić do błędnych decyzji i paniki, przez co mogą przyczynić się do wypadku. AD prowadzi do „pustej świadomości” – innymi słowy – do ustania wewnętrznego dialogu, co pozwala reagować szybciej i skuteczniej. We freedivingu

znajduje zastosowanie dla wszystkich etapów nurkowania. Podczas przygotowania do nurkowania pozwala rejestrować otaczające nas dźwięki, które mogłyby spotęgować uczucie stresu, takie jak np. rozmowy nurków zabezpieczających czy odliczanie sędziego, przy równoczesnym ignorowaniu ich. Podczas zanurzania i drogi na dół umożliwia równoczesne płynięcie (czyli wykonywanie ciężkiej pracy) i zrelaksowanie ciała, wyrównywanie ciśnienia, obserwację liny i swojej pozycji, wsłuchiwanie się w dźwięk komputera, a także w ciało, które reaguje na wzrastające ciśnienie... Również w trakcie drogi ku powierzchni rozproszenie uwagi pozwala odnotowywać najmniejsze zmiany zachodzące w organizmie i uniknąć utraty przytomności.



Yoga przywraca równowagę – jedną z asan tak oddziałujących jest pozycja „drzewa”.

Ćwiczeniem na dekoncentrację uwagi (wzroku) jest równoczesne obserwowanie tego, co dzieje się przed nami, po bokach, na górze i na dole. Można sobie wyobrazić, że nasze pole percepcji to jeden wielki ekran, a my obserwujemy jego powierzchnię, a nie obiekty, które są na nim przedstawione.

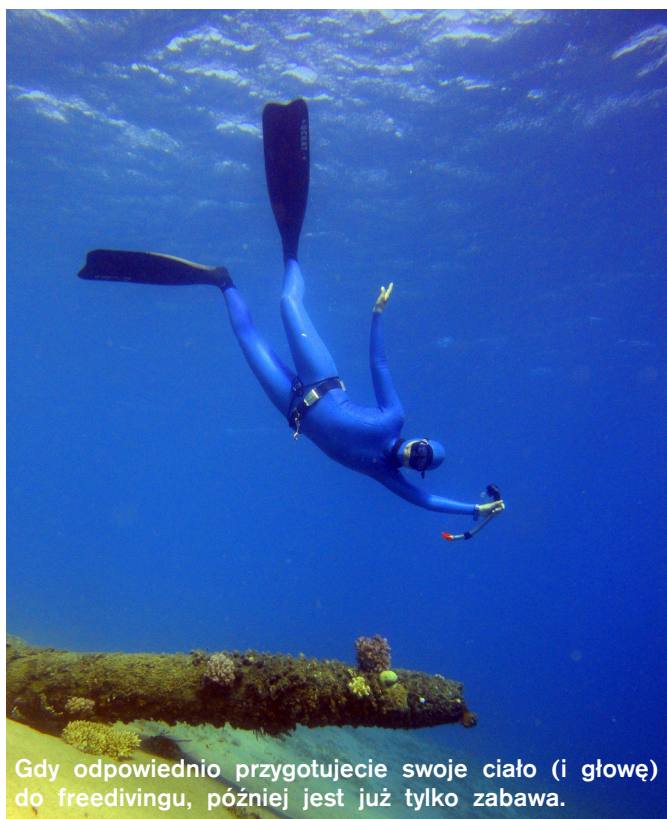


W Dahab łatwo natknąć się na jakiegoś rekordzistę..., Natalia Molchanova to bardzo sympatyczna babka!



A to moja ulubiona figura – mostek – bardzo dobrze rozciąga klatkę piersiową i przeponę.

Tak w skrócie opisuje tę technikę Natalia. Jej stosowanie doprowadziło Molchanovą na 101 m głębokości...



Gdy odpowiednio przygotujecie swoje ciało (i głowę) do freedivingu, później jest już tylko zabawa.

Wydaje się więc, że warto poświęcić trochę czasu na naukę i przetestowanie jej na sobie. Rekordzistka świata zwraca uwagę, że to jest metoda, która na nią akurat działa najlepiej, ale każdy ze „światowych zawodowców” ma swój własny – równie dobry – sposób na wprowadzenie się w podobny stan. Technika ta kojarzy mi się z obrazkami 3D, które przykładano się do nosa, a potem powolutku odsuwało od twarzy (wzrok musiał ciągle spoczywać na środku – taki trochę zez). W pewnym momencie obrazek zaczynało się widzieć trójwymiarowo. Ostatnio testowałam też ćwiczenie dekoncentracji uwagi na... biegni. Wyglądało to tak, że całe ciało, poza biegnącymi nogami, rozluźniałam – zero napięcia, szczególnie w obrębie klatki. Wzrok miałam tępo wpatrzony w jakiś punkt, ale równocześnie starałam się rejestrować wszystko, co było w moim polu widzenia... Słuch także był rozproszony. Myśli usiłowałam wyłączyć, a jednocześnie obserwowałam swój organizm i jego reakcję na bieg. Co osiągnęłam tym ćwiczeniem? Przez kilka minut życie płynęło sobie obok mnie swoim tempem, ja zaś czułam się jakby zamknięta w szklanej kapsule, gdzie czas się zatrzymał, a ja byłam obserwatorem. Przedziwne uczucie, ale biegło się znakomicie...

Agata Bogusz

Reklama

**WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU**

**Salvo** Diving Equipment

**NAJWIĘKSZY SKLEP INTERNETOWY**  
**aquamatic.pl**

**AQUAMATIC** DIVTeam

SUUNTO SCUBAPRO SUB GEAR SEAC SUB LLA SANTI  
 UWATEC PELI PADI  
 SCUBA TECH nowa jakość nurkowania  
 Poseidon Princeton Tec OCEANIC  
 mares profesjonalny sprzęt do nurkowania  
 NORTHERN DIVER INNOVATION FIRST OMS HALCYON  
 ikelite IMMERSION Hunter HOLIS OMER Luxfer Gas Cylinders  
 EQUES EXPLORER CASES Faber HENDERSON DIVE BEAR Green Force™  
 Cressi deepoutdoors I DIVE SYSTEM DUI efferub scuba equipment  
 BARE CONE RIGHT BAUER GROUP BEUCHAT COLTRI SUB CAMARO CITIZEN EcoDrive. A revolutionary watch.  
 AQUAMATIC.PL aquata best diving suits and equipment AQUATEC AQUA LUNG baracuda DADOR  
 AERIS The adventure begins AGIR agir-brook.com ANALOX ANHINGA apeks YELLOW DIVING Aqua Sphere Active Swim Equipment



# 18 rocznica „Jana Heweliusza”

## Szczególna refleksja osobista

**Niedawno minęło 18 lat od największej polskiej katastrofy morskiej i chociaż rocznica nie była okrągła, pamiętały o niej media. Może to nawet dziwić, bo przecież na czele newsów dominowała wciąż katastrofa innego środka lokomocji – prezydenckiego samolotu z numerem 101. A jednak w redakcjach przypomniano sobie o promie, którego wrak spoczywa 19 mil na wschód od wyspy Rugia.**



Jan Heweliusz - 1986 r.

O „Jana Heweliusza” pytali mnie – jak zwykle przy okazji jego rocznicy – różni, mniej i bardziej doświadczeni dziennikarze, jednak pytania były banalne, można powiedzieć, powtórkowe. O to, jak to się zdarzyło, ile było ofiar, ilu ludzi się uratowało? Nikt nie zapytał inaczej, na przykład, czy w sprawie „Heweliusza” jest coś, co łączy jego wypadek z ubiegłorocznym zdarzeniem z lotniska w Smoleńsku, czy są jakieś analogie, a może w ogóle ich nie ma i wszelkie podobieństwa trzeba wykluczyć?

Przyznam, jednemu dziennikarzowi podsunąłem taki pomysł. Zatelefonował chyba dwa dni wcześniej – nie znałem ani głosu, ani nazwiska – chciał uzgodnić tematykę rozmowy. Zaproponowałem jedno pytanie i powiedziałem w skrócie, jak odpowiem. Pytanie w szczegółach nie jest ważne, ale osoba, której miała dotyczyć odpowiedź, była i jest ważna – chodziło o zmarłego prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Dziennikarz nie odezwał się więcej. Można to tłumaczyć na różne sposoby, nie odrzucając – bo niby dlaczego – „teorii spiskowej”. Nie ulega jednak wątpliwości, że w oczach redakcyjnych decydentów, jeśli dowiedzieli się, o czym rozmawialiśmy z reporterem, temat mógł wydać się drażliwy.

Zanim przejdę do rzeczy, nie od rzeczy będzie zauważyć, że wypadki „Jana Heweliusza” i Tu 154 łączy przede wszystkim coś, co trzeba nazwać zwykłym lekceważeniem prawa. W obu tych zdarzeniach, aczkolwiek w różny sposób, wielu ludzi naruszyło swoje obowiązki przypisane ustawami, rozporządzeniami, regulaminami i

procedurami. Kontekst kulturowy jest więc niewątpliwie wspólny, coś z tego wynikałoby dla polskiej debaty o bezpieczeństwie powszechnym, jednak takowa się nie toczy... Ale wracajmy do naszej anegdoty.

Gdy o sprawie „Heweliusza” dużo już wiedziałem, postanowiłem „skonfrontować” się z jakimś politykiem, wyższym urzędnikiem państwowym, żeby zorientować się, czy tam „na górze” ludzie dostrzegają takie oczywistości, jak na przykład nadzwyczajną aktywność ministra spraw wewnętrznych i co z tych spostrzeżeń wywodzą. Szybko zorientowałem się, że jest dobra okazja, bo na Uniwersytet Gdański wrócił właśnie, po zakończeniu kadencji na stanowisku prezesa Najwyższej Izby Kontroli, Lech Kaczyński.

Bez trudu telefonicznie umówiłem się na spotkanie w Sopocie, profesor przyjmował jakiegoś studenta, gdzieś był umówiony, spieszył się, powiedział, że ma dla mnie mało czasu. Pamiętam początek rozmowy, bo pierwszą kwestię ułożyłem sobie wcześniej: „Panie profesorze, nie uwierzę, że jako prezes NIK, nie ma Pan żadnej wiedzy, nie zna Pan przynajmniej plotek związanych z Heweliuszem i udziałem ministra Milczanowskiego w tej sprawie...”. Po czym przedstawiłem łańcuch poszlak: problemy z wagą rumuńskich wagonów, nieujawniona hipoteza wybuchu, tajny transport zwłok z lotniska w Parow, i coś tam jeszcze, dziś już nie pamiętam szczegółów.

Słuchał bez zdziwienia i bez zaciekawienia, jakby znał tę historię. I powiedział krótko, że przez Polskę prowadzi trasa tranzytowa rumuńskiej broni wędrującej w świat, że słyszał, iż wiedzie do portów niemieckich, ale z okoliczności towarzyszących sprawie „Heweliusza” wynika, iż w grę wchodzi też inne porty, może skandynawskie.

Zapytał, gdzie o tym pisałem, poprosił o zbiór artykułów – chodziło o cykl „Zatonął w morzu kłamstwa”, który ukazał się w „Głosie Wybrzeża” w 1997 roku. Kilka dni później kopertę z wycinkami odebrała ode mnie pani Marta Kaczyńska.

Wiem, że gdy był ministrem sprawiedliwości w rządzie premiera Buzka, coś w sprawie „Heweliusza” zainicjował, ale chyba nie dokończył, bo ministrem był krótko. Gdy został prezydentem, planowałem doprowadzić do jego spotkania z wdowami po marynarzach, ale stowarzyszenie wdów się rozwiązało.

Jeszcze niedawno myślałem, że spróbuję dotrzeć do niego po zakończeniu kadencji, zapytać, między innymi, ile „czarnej” wiedzy trzeba dźwigać na takim stanowisku i dlaczego nie można jej spożytkować, żeby nie tonęły statki i nie rozbijały się samoloty...

Marek Bluś

# Po co nurkowi kurs pierwszej pomocy?

**Wypadku nigdy nie ma – mawiał Kłapouchy – dopóki się nie zdarzy. Ale myśl, że mógłby się zdarzyć, wolimy odsuwać od siebie jak najdalej i wierzymy, że nas to nie spotka. Tymczasem dobre przygotowanie do niebezpiecznej sytuacji i wcześniejsze przećwiczenie skutecznej reakcji na zagrożenie życia może w znacznym stopniu zminimalizować konsekwencje nagłych, nieprzewidzianych komplikacji. Dobrze przygotowany ratownik przedmedyczny na miejscu wypadku jest szansą na bezpieczny powrót do domu.**

Do wypadków nurkowych dochodzi najczęściej na skutek błędu człowieka, przeceniania swoich umiejętności lub braku rozważań przy planowaniu nurkowań. Jednak nawet doświadczenie i dobre przygotowanie sprzętowe nie daje gwarancji, że podczas podwodnych wypraw nie dojdzie do tragedii. Nagłe zdarzenia, które zagrażają życiu, nie muszą wiązać się bezpośrednio z głębokością i ciśnieniem. Kontakt z jadowitymi zwierzętami morskimi, silne reakcje uczuleniowe, urazy, nagły rozstrój zdrowia na tle sercowym lub oddechowym, zatrucia - to tylko niektóre z wielu sytuacji, które mogą rzucić cień na dotychczas spokojny wyjazd. Na listę wydarzeń powodujących zagrożenia życia, obok zawału serca, choroby dekompresyjnej, nagłych stanów neurologicznych, powinny trafić także wypadki komunikacyjne, które mogą zdarzyć się w czasie urlopu z równym prawdopodobieństwem. Jak się zachowasz, jeśli ten wypadek, którego nigdy nie ma, nagle jednak stanie się faktem? Jakie konkretne czynności podejmiesz, jeśli ktoś z Twoich bliskich znajdzie się w takiej sytuacji? Statystyka pokazuje, że pierwsza pomoc, udzielona przed przybyciem wykwalifikowanych służb na miejsce zdarzenia, znacznie zwiększa szansę poszkodowanego na przeżycie i szybszy powrót do zdrowia. Często nawet proste czynności, podjęte niezwłocznie po wypadku, przynoszą bardzo skuteczną pomoc. Dlatego ukończenie kursu ratownictwa przedmedycznego powinno być powszechną praktyką wśród osób, które aktywnie spędzają czas wolny.

Powiecie - Zgoda, ale po co nam kolejny kurs dotyczący udzielania pierwszej pomocy? W dzisiejszych czasach tego typu szkolenia większość z nas ma zapewnione

przez pracodawcę. Standardowe kursy organizowane przez zakłady pracy są okrojone materiałowo, mówią nam jak zrobić sztuczne oddychanie, czasem zaprezentują fantom, pokażą jak zatamować krwotok, zwykle jednak niewiele wynosimy z takiej prezentacji. Ze względu zarówno na specyfikę sportu jakim jest nurkowanie, jak i wymagania federacji nurkowych powstały szkolenia z udzielania pierwszej pomocy dla nurków. I właśnie takie szkolenia, przeznaczone dla osób związanych z nurkowaniem, mogą pomóc nam opanować sytuację i nauczyć efektywnego udzielania pomocy na nurkowisku. Zajęcia są specjalnie zmodyfikowane pod kątem naszych potrzeb, pokazują jak poradzić sobie w sytuacjach, które najczęściej spotykają nurków. Dobrze zorganizowany kurs pierwszej pomocy, przeprowadzony przez profesjonalistę, który zna tematykę zdarzeń losowych nie tylko teoretycznie, ale także praktycznie, jest na wagę złota.

## Czym się kierować, wybierając kurs pierwszej pomocy?

Kursy ratownictwa przedmedycznego są prowadzone w Polsce przez wiele różnych organizacji, stąd też ich programy i standardy mogą znacznie się od siebie różnić. Aby mieć pewność, że dane szkolenie zostanie przeprowadzone zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, warto zdecydować się na ukończenie kursu akredytowanego przez międzynarodową federację. Kolejnym aspektem, na który warto zwrócić uwagę jest sam program kursu. Bywa czasem tak, że jednodniowe szkolenie jest ograniczone wyłącznie do postępowania z nieprzytomnym poszkodowanym, ale może być też rozbudowane o elemen-



ty postępowania we wstrząsie czy zawale serca, o zasady użycia AED czy udzielania pomocy w wypadkach komunikacyjnych. Prowadząc aktywny tryb życia, warto wybrać kurs o szerszym programie. Dla nurka istotne będą dodatkowo bardzo specyficzne zagadnienia dotyczące pierwszej pomocy tlenowej, urazów ciśnieniowych, choroby dekompresyjnej itp. Jeżeli chcesz mieć pewność, że w czasie szkolenia uzyskasz odpowiedź na istotne dla Ciebie pytania, rozważ wybór organizacji, która swoje programy adresuje bezpośrednio do nurków, zwróć jednak uwagę, aby kurs nie był dla nurków jedynie z nazwy. Ważny jest zakres programowy, widząc na liście punkty odnoszące się wyłącznie do naszych potrzeb, wiemy że prowadzący dostosował zakres kursu do tej konkretnej grupy. Jeśli kadra szkoląca również zajmuje się nurkowaniem, to zyskujemy pewność, że skupi się na wszystkich elementach związanych nie tylko ze zwykłymi wypadkami, ale także na algorytmie postępowania w trakcie wypadków czysto nurkowych. Takie szkolenie, wraz z kursem „Stress and Rescue”, daje pełny obraz reagowania w sytuacji zagrożenia życia w trakcie uprawiania nurkowania.

Wytyczne dotyczące udzielania pierwszej pomocy, prowadzenia resuscytacji i właściwej reakcji na stany zagrożenia życia różnią się nieznacznie między sobą, w zależności od rejonu świata. Nad tym, by różnice te nie były zbyt duże czuwa komitet ds. resuscytacji ILCOR z siedzibą w Dallas. Warto dowiedzieć się przed kursem, czy program jest oparty na europejskich czy amerykańskich zaleceniach. Nie rzutuje to wprawdzie na jakość udzielanej pomocy, ale ucząc się w czasie szkolenia według wytycznych europejskich, zyskujemy pewność, że poznane algorytmy postępowania będą spójne z innymi publikacjami i szkoleniami, z którymi będziemy mieli styczność w Europie. Kolejny istotny element to kwalifikacje wykładowców i trenerów. Nawet najlepiej opracowany program nie będzie w pełni skuteczny, jeśli doświadczenie i przygotowanie prowadzących nie jest wystarczające. Wybierając kurs, warto upewnić się kto będzie instruktorem, jakie ma wykształcenie, praktykę i doświadczenie w ratownictwie.

Inwestując swój czas w udział w szkoleniu, warto wreszcie zasięgnąć informacji czy kurs kończy się międzynarodowym egzaminem i czy pozwala uzyskać certyfikat honorowany na całym świecie. Niezależnie bowiem od umiejętności ratowniczych, międzynarodowy certyfikat ratownika przedmedycznego może okazać się bardzo pomocny przy zdobywaniu kolejnych stopni nurkowych lub przy podejmowaniu pracy za granicą. Tu znów ważne, by zastanowić się czy organizacja, która sygnuje dokument ukończenia kursu, jest rozpoznawalna w całej Europie, ale także w USA, w Australii i wszędzie tam, gdzie mogą sięgnąć nasze nurkowe plany.



Obok niekwestionowanych korzyści z uczestnictwa w kursach pierwszej pomocy trzeba mieć na względzie jedną ich niedoskonałość – nie ma takiego programu szkoleniowego, który przygotowałby nas na całe życie. Wszystkie umiejętności, jeśli nie będą systematycznie odświeżane, okażą się niewystarczające. Dlatego warto by nawet osoby, które mają za sobą rzetelne, praktyczne przeszkolenie regularnie trenowały swoje umiejętności i minimum raz w roku uczestniczyły w kursie. Większość uczestników szkoleń przychodzi zmotywowana wypadkiem, który się wydarzył, a w którym najczęściej nikt ze świadków zdarzenia nie był pewien, czy pomoc której udziela jest możliwie najlepsza. Nie czekaj, aż przekonasz się o swojej bezradności. Przećwicz przed sezonem skuteczne reakcje na wypadek. Zapisz się na kurs pierwszej pomocy.

Anna Cudna – Zbrożek we współpracy z Anną Piżł  
info@scubadiver.pl

## Test aparatów podwodnych

# Podsumowanie

**Przyszedł czas na podsumowanie wyników naszego testu. Dokonamy tego z podziałem na kategorie, w których następnie będziemy przyznawać punkty.**

### **Eksploatacja**

W tej kategorii na pochwały zasłużył Panasonic, który okazał się najmniej podatny na uszkodzenia. Choć stracił punkt za utrudnione czyszczenie aluminiowych



### **Parametry**

Tutaj bez wątpliwości liderami są Olympus i Panasonic, które wyróżniają się największą wodoodpornością, posiadają stabilizację, złącza HDMI i obiektywy o ogniskowej od 28 mm. Drugie miejsce przypadło Sony, który choć nie może pochwalić się przyzwoitymi parametrami wytrzymałościowymi, czasami migawki, złączem HDMI czy dużym zoomem optycznym, to z pewnością broni się szeroką kątem obiektywem i stabilizacją obrazu. Wodoodporny zaledwie do 3 metrów Fujifilm, bez szerokiego kąta i stabilizacji, zajął ostatnie miejsce. Podobnie Pentax, któremu zabraliśmy punkty za słabe czasy migawki, brak stabilizacji oraz 2,7-calowy ekran LCD o proporcjach boków 16:9. Podczas kadrowania i podglądu zdjęć wykorzystujemy bowiem tylko jego część.

elementów, to zyskał dzięki dołączonemu w zestawie silikonowemu ochroniaczowi. Zaraz za FT2 znalazły się Olympus i Pentax. Pierwszy trudno dosuszyć, a drugi trudno doczyścić. Obydwa natomiast odnotowały zauważalne ślady zużycia. Odchodzący lakier, liczne ubytki i zadrapania nie znalazły naszego uznania, tak więc listę zamykają Fujifilm i Sony.

### **Użytkowanie pod wodą**

Pod względem użytkowania trudno cokolwiek zarzucić Panasonicowi FT2. Aparat sprawuje się idealnie, więc z pewnością zasłużył na maksymalną ilość punktów. Wielki zawód sprawił nam za to Olympus. Poprzedni model zbierał pochwały w tej kategorii, ale zmiany jakie wprowadzono w Tough 8010 spowodowały jego degradację do ostatniego miejsca. W zasadzie na plus można

mu jedynie zaliczyć dedykowany przycisk do uruchamiania trybu wideo i wbudowany głębokościomierz. Ex aequo z Olympusem uplasował się Sony TX5. Wynik co prawda wydaje się być usprawiedliwiony, gdyż obudowa i interfejs aparatu nie były projektowane pod kątem użytkownika pod wodą, jednak z pewnością przy odrobieniu chęci można by poprawić kilka błędów. Aparat przed totalną porażką ratuje szybki i celny autofokus. W środku stawki znalazły się Fujifilm i Pentax. Pierwszy z nich posiada dedykowany przycisk wideo, jego AF działa szybko, a neoprenowa opaska z pewnością ułatwia korzystanie z aparatu. Natomiast konstruktorzy Pentaksa zadbali o właściwe ułożenie obiektywu i skupili się na dopracowaniu kształtu obudowy, konstrukcji przycisków i zastosowaniu dobrych powłok antyodblaskowych na ekranie LCD.

### Jakość zdjęć podwodnych

Tutaj na duże brawa zasłużył Sony TX5, który choć nie zachwycał nas taką kolorystyką jak Pentax, to z pewnością zyskał uznanie dzięki znakomitemu odwzorowaniu szczegółów. Drugie miejsce, zaraz za Sony, należy się wspomnianemu W90. W jego przypadku trzeba było zabrać punkty za słabą jakość obrazu na brzegu kadru i nie najlepsze odwzorowanie szczegółów. Na kolejnym miejscu uplasował się Panasonic, który w zasadzie w jakości zdjęć nie poprawił nic w stosunku do modelu FT1. Niestety dla niego, konkurencja w ostatnim roku nie przężnowała i dlatego mamy trzecią lokatę. Stawkę zamykają Fujifilm i Olympus, które choć pozwalają uzyskać przyzwoite zdjęcia, to w zasadzie niczym się na tym polu nie wyróżniają.

### Jakość filmów podwodnych

Podobnie jak w przypadku jakości zdjęć podwodnych, tak i w tej kategorii prym nadal wiedzie TX5. Jednak tym razem zmuszony jest podzielić się pozycją lidera z FT2, który generuje równie doskonałe filmy. Druga lokata przypadła Olympusowi, który zauważalnie odstaje od zwycięzców. Na kolejnym miejscu znalazł się Fuji, który choć nie generuje dużo gorszych obrazów od Olympusa, to stracił punkty przez hałaśliwy mechanizm zoomowania, który dodatkowo powoduje chwilową utratę ostrości. Na ostatnim miejscu uplasował się Pentax W90. Nie dość, że jako jedyny nie pozwala na zmianę ogniskowej podczas kręcenia filmów, to generuje obrazy bardzo niskiej jakości i o słabej kolorystyce.

### Jakość zdjęć na powierzchni

W tej kategorii Sony TX5 musiał uznać wyższość Panasonica FT2, który zwyciężył tu bezapelacyjnie. Aparat nie miał sobie równych zarówno na niskich, jak i wysokich czułościach, a także w centrum i na brzegu kadru. Również Pentax spisał się tu lepiej od Sony i dlatego W90 zajął drugą pozycję. Jakość zdjęć z XP10 oceniliśmy podobnie jak z TX5, tak więc aparaty te znalazły się ex aequo na trzecim miejscu. Stawkę zamyka Tough 8010, który ze swoim silnym odszumianiem degradującym rozdzielczość zdjęć nie zasłużył na lepszą lokatę.

### Jakość filmów na powierzchni

W tej kategorii w zasadzie większość ocen odpowiada tym uzyskanym za jakość filmów podwodnych. Małym wyjątkiem jest Sony, który nie najlepiej radzi sobie z właściwym oddaniem kolorystyki. Dlatego też spadł on z pierwszego miejsca i uplasował się ex aequo z Olympusem.

### Ocena końcowa

Testowanym aparatom postanowiliśmy przyznać punkty w każdej z powyższych kategorii, według następującej skali:

Parametry: 0–5 pkt;

Eksploatacja: 0–4 pkt;

Użytkowanie pod wodą: 0–5 pkt;

Jakość zdjęć podwodnych: 0–10 pkt;

Jakość filmów podwodnych: 0–8 pkt;

Jakość zdjęć na powierzchni: 0–10 pkt;

Jakość filmów na powierzchni: 0–8 pkt.

Zobaczmy więc, ile aparaty zdobyły punktów na 50 możliwych:

	Fujifilm XP10	Olympus Tough 8010	Panasonic DMC-FT	Pentax Optio W90	Sony TX5
Cena (wg Ceneo z dn. 15.05.2010 r.)	608 zł	1240 zł	1299 zł	1051 zł	1125 zł
Parametry [0–5 pkt]	2	4	4	2	3
Eksploatacja [0–4 pkt]	1	2	3	2	1
Użytkowanie pod wodą [0–5 pkt]	3	1	5	3	1
Jakość zdjęć podwodnych [0–10 pkt]	5	5	7	8	9
Jakość filmów podwodnych [0–8 pkt]	4	6	8	2	8
Jakość zdjęć na powierzchni [0–10 pkt]	6	3	10	7	6
Jakość filmów na powierzchni [0–8 pkt]	4	6	8	2	6
<b>RAZEM [0–50 pkt]</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	<b>26</b>	<b>34</b>

Najprawdopodobniej nikogo nie dziwi pewne zwycięstwo Panasonica FT2. Pomimo świetnego wyniku nieco niepokoi fakt, iż producent nie był w stanie dopracować kolorystyki zdjęć podwodnych. No cóż... widocznie nie można mieć wszystkiego. Miłym zaskoczeniem jest drugie miejsce Sony TX5. Doskonałe noty, jakie zebrał za jakość zdjęć podwodnych i filmów, wróżą wiele dobrego

na przyszłość. Decyzja producenta o dostosowaniu obudowy i interfejsu obsługi do warunków panujących pod wodą mogłaby poważnie zagrozić dominacji Panasonic. Olympus Tough 8010 to wielki przegrany naszego testu. Niemal wszystkie zmiany jakie wprowadzono w nowym modelu okazały się nietrafione, a jedyne co daje nadzieję na przyszłość to poprawiony tryb wideo. Zaraz za Olympusem uplasował się Pentax W90. Znając ten aparat i będąc świadomym jego niewątpliwych zalet, czuje się pewien niedosyt widząc, że dobry produkt zajął w naszym teście przedostatnie miejsce. Niestety W90 stracił aż 12 punktów za słabą jakość filmów wideo. Gdyby nie ta wpadka, to z łatwością mógłby powalczyć z Sony o drugą lokatę. Fujifilm XP10 zamyka nasz ranking. Biorąc pod uwagę cenę aparatu, taki wynik nie jest dla nikogo zaskoczeniem. Jednak patrząc na różnice punktowe między 3, 4 i 5 miejscem, można śmiało stwierdzić, że Fuji po raz kolejny udowodniło, iż można zrobić tani i zarazem dobry aparat.

Znając już końcowe wyniki oraz ceny poszczególnych aparatów warto pokusić się o znalezienie odpowiedzi, która z pewnością nurtuje każdego z nas – Który aparat kupić? Odpowiedź niestety nie jest prosta. Wszystko bowiem zależy od naszych potrzeb, oczekiwań i możliwości finansowych. Osoby szukające solidnego produktu, który nie zawiedzie ich w żadnych warunkach i niczym negatywnie nie zaskoczy, powinny rozważyć zakup Panasonic FT2. Trzeba jednak być świadomym, iż aparat kosztuje więcej niż niektóre lustrzanki i jest on na tyle duży i ciężki, że nasze małżonki niekoniecznie będą podzielać zachwyt tym produktem, gdyż może się już nie zmieścić do niewielkiej torebki wraz ze szminką, błyszcznikiem i telefonem komórkowym. Szukając więc czegoś, co zadowoli przedstawicielki płci pięknej, a jednocześnie pozwoli zaoszczędzić prawie 200 zł, z pewnością warto rozważyć zakup Sony TX5. Jest to bowiem świetny kieszonkowy aparat, którego jakość zdjęć i filmów z pewnością nas nie rozczaruje. Nadaje się on doskonale do codziennej fotografii, a na sporadycznych wypadach nurkowych będziemy w stanie pogodzić się z jego niedoskonałościami. Osoby, które nie korzystają z funkcji wideo w aparatach kompaktowych nie mogą przejść obojętnie obok Pentaksa W90. Niepowtarzalna kolorystyka zdjęć podwodnych z pewnością zachęca do kupna i sprawi, że nie będziemy żałować wydanych 1050 zł. Gdy nasz budżet jest znacznie ograniczony, lub najważniejszy jest dla nas stosunek jakości do ceny, to nie pozostaje nam nic innego, jak rozważyć zakup Fujifilm XP10. Choć aparat nie jest wolny od wad, to mając świadomość jego niskiej ceny, jesteśmy w stanie mu wiele wybaczyć. Na koniec zostaje Olympus Tough 8010. Trudno nam

znaleźć jakkolwiek grupę docelową dla tego aparatu, zwłaszcza że kosztuje on zaledwie 49 zł mniej od Panasonic FT2. Wydaje się, iż jest to propozycja jedynie dla miłośników marki lub dla tych szczęściarzy, którzy znaleźli niezbyt roztropnego znajomego z Tough 8000 chętnego na bezgotówkową zamianę na nowszy model.

Choć podjęcie decyzji nie jest łatwe, to niezmiernie cieszy coraz więcej opcji, jakie producenci dają nam do wyboru. Test pokazał też, że z roku na rok możemy liczyć na sprzęt pozwalający jeszcze lepiej uwiecznić nasze podwodne przygody. Nie pozostaje więc nic innego, jak mieć nadzieję, że tendencja ta zostanie utrzymana w kolejnych latach i w każdym kolejnym teście będziemy mogli podnosić poprzeczkę.

Kliknij aby zobaczyć przykładowe zdjęcia

Robert Olech

r.olech@optyczne.pl

Reklama

## Bałtyckie Przedsiębiorstwo Nurkowe „EXPLORER”

kursy nurkowania zawodowego  
prace podwodne

0-502 542-533

www.explorer.gdynia.pl  
explorer@cnet.pl



**Magazyn Nuras.info pobierany jest  
średnio w 70000 egz., nie może  
zabraknąć w nim Twojej  
reklamy kliknij po szczegóły**

## Okiem żółtodzioba

# Zimowe nurasów zabawy

**Co można robić zimą, gdy sprzętu i doświadczenia brak na igrzyski podlodowe? Owszem, można wzdychać z rozrzewnieniem, oglądając zdjęcia z zeszłego sezonu, snuć mniej lub bardziej konkretne wizje przyszłych wypraw, upuszczać krwawicy w sklepie nurkowym, albo... ruszyć zasiedziałe cztery litery i zrobić coś pożytecznego. Nie tylko dla siebie, ale i dla innych (potencjalnie). Co mam na myśli? Nic szczególnie wyszukanego, zwykły kurs pierwszej pomocy.**

Czy warto? Raczej: czy warto w ogóle pytać „czy warto”? Ale spokojnie, nie zamierzam teraz serwować moralizującej papki. Jesteśmy przecież dorośli... Nie ukrywam jednak, że mam nadzieję, że uda mi się kogoś zachęcić. Kurs nie jest skomplikowany, a wymagania nie są wygórowane (odrobina skupienia i dobry humor). Wszystko trwa zaledwie jeden dzień. My, para zaawansowanych żółtodziobów (bo plastik to jedno, a doświadczenie to zupełnie inna bajka), trafiliśmy na kurs takowy zwabieni podstępnie... promocją. A jakże! Przed świętami wszystko da się ścisnąć i wcisnąć. „Specjalna oferta, wyłącznie dla członków klubu... bla, bla, bla...” Gdyby tylko wiedzieli do ilu klubów się pozapisywaliśmy i ile „matek” ssiemy. Nic to, morale na bok (zresztą to oni nas nazwali „członkami”, a fe!). Kurs zapowiadał się fajnie, a dodatkowo pomyśleliśmy, że przyda się w przyszłości do robienia „Rescue”, zatem daliśmy się zaciągnąć. Gdy się zjawiliśmy na zajęciach, rankiem pięknej grudniowej niedzieli, pierwsze co nam się rzuciło w oczy to średnia wieku kursantów. Jako jedyni w grupie nie mieliśmy plam wątrobowych. Ach, jakże dawno nie czułam się beniaminkiem! Dodatkowo, nie licząc instruktorki, byłam tam jedyną kobietą. Ki czort? Jedyne czym się nie wyróżniałam był mój błady kolor skóry, co w multikulturowej Wielkiej Brytanii nie jest przecież takie oczywiste.

Przestaliśmy się dziwić, gdy się okazało, że wszyscy dziarscy panowie nurkują. To by się zgadzało z naszymi obserwacjami na lokalnych akwenach co do aparycji przeciętnego nurka wyspowego. Wróćmy jednak do klasy. Zajęcia teoretyczne trwały kilka godzin, ale wiedza była podawana w tak interesujący sposób, że nie zarejestrowałam na sali nawet jednego ziewnięcia. Starsi panowie byli wpatrzeni w uroczą instruktorkę jak w obrazek. Rozruszali się dopiero podczas części praktycznej. Gdy maltretowaliśmy manekiny oraz siebie nawzajem, żartom nie było końca. Kursanci poszturchiwali się, przedrzeźniali, a nawet podkradali sobie portfele i zegarki. Choć wyglądało to niepoważnie, efekt całej tej zabawy (oprócz bólej od śmiechu przepony) jest jednak taki, że potrafimy wykonać resuscytację, i to nawet z użyciem defibrylatora, zabezpieczyć poszkodowanego do przyjazdu karetki, „odkorkować” krztuszące się łakomczucha, a przede wszystkim nie spanikować (taką mam przynajmniej nadzieję). Jak na amatora, po zaledwie jednodniowym szkoleniu, to całkiem sporo.

Być może szanse wykorzystania tych umiejętności nie są za wielkie (i oby nie były), ale już raz zdarzyło mi się znaleźć nieprzytomnego człowieka na ulicy i nie życzyć nikomu tak okropnego uczucia bezradności, jakiego wtedy doświadczyłam. Na szczęście, wszystko skończyło się dobrze, choć wcale nie musiało.

Na koniec tej moralesski (cóż, jednak nie udało mi się uniknąć nieuniknionego) dodam tylko, że gdyby miałyby mi się przydarzyć kiedyś coś paskudnego, to chciałabym, aby osoba wzywająca karetkę zadbała również o to, abym w międzyczasie się, na przykład, nie udławiła własnym językiem. Choć przyznam, że w moim przypadku zakrawałoby to na istną ironię losu.

Agnieszka Jurgielewicz  
agajurg@btinternet.com



## KURSY NURKOWANIA

w Bielsku-Białej i okolicach

Salon sprzedaży  
Sklep internetowy  
Kursy pierwszej pomocy  
Wyjazdy krajowe i zagraniczne



(33) 810 55 74, +48 600 777 603, +48 606 982 470, 43-300 Bielsko-Biała, ul. Bytrzańska 29, www.beskiddivers.pl

# Jak wykończyć konkurencję?

**Dawno, dawno temu nurkowała u nas w kraju tylko nieliczna grupa osób. Nurkowanie było elitarnym sportem, do którego dostęp mieli głównie ci, którzy zrobili kurs z nadania WKU lub też ci, którzy mieli pieniądze, dużo pieniędzy i do tego zagraniczne kontakty, żeby zdobyć niezbędny sprzęt... Oczywiście już wtedy była rywalizacja pomiędzy dwoma organizacjami szkolącymi płetwonurków, czyli LOK i PTTK.**

Później nastąpił taki misz-masz, że już wszystkim wszystko było obojętne. Niezależnie od rodzaju naszej rodzimej „federacji” szkoleniowej, spotykaliśmy się często na obozach szkoleniowych nad jeziorami i nad naszym morzem. Widząc innych płetwonurków, wymienialiśmy wiele serdeczności, często wymienialiśmy się również mocno deficytowym sprzętem i doświadczeniami. Nie było prawie wcale polskojęzycznych książek traktujących o wiedzy nurkowej. Sprzęt natomiast zdobywało się z armijnego demobilu. Ponieważ o wszystko było bardzo ciężko, jeden klub miał membrany do automatów MORS, drugi kaczki dzioby, trzeci węże, więc wymiana części zamiennych kwitła w prawdziwie serdecznej atmosferze. Przyjaźnie z tamtych lat trwają do dnia dzisiejszego i są niewzruszone, niczym Pałac Kultury i Nauki, w którym wszyscy spotkamy się na targach nurkowych... Klubów nurkowych było w naszym kraju tak niewiele, że nie było

sensu się zwalczać i wykańczać, podkładając coraz to bardziej wyrafinowane i fantazyjne świnię. Nie było poważnej broni, służącej do obrzucania się wzajemnie błotem i szybkiego, acz skutecznego, dyskredytowania konkurencji, jaką jest ogólnie dostępny i wszędobylski internet. Nie było prawie nic... Od wielu lat przyglądam się rynkowi nurkowemu w całym kraju. Jak to więc wygląda obecnie w skali ogólnopolskiej? Teraz nurkować może każdy. Prawie każdy może zostać instruktorem i szkolić. Tylko jak zdobyć klientów, gdy w mieście jest już kilka innych centrów nurkowych? I tutaj zaczyna się poważny problem! Jak to zrobić, żeby to właśnie nasze centrum wybrali potencjalni klienci i przyszli kursanci? Sposobów jest wiele. Tak wiele, jak wiele jest twarzy samych instruktorów, biorąc pod uwagę, że wielu z nich zawstydziliby ich ilością samego Światowida (Świętowita). I tutaj nasuwa się temat do dalszej dynamicznej dyskusji. Jak wykończyć konkurencję? Jeżeli wykończę konkurencję i zostanę na rynku sam, to przyjdą tylko do mnie, bo niby gdzie indziej mieliby się chętni na kurs udać?

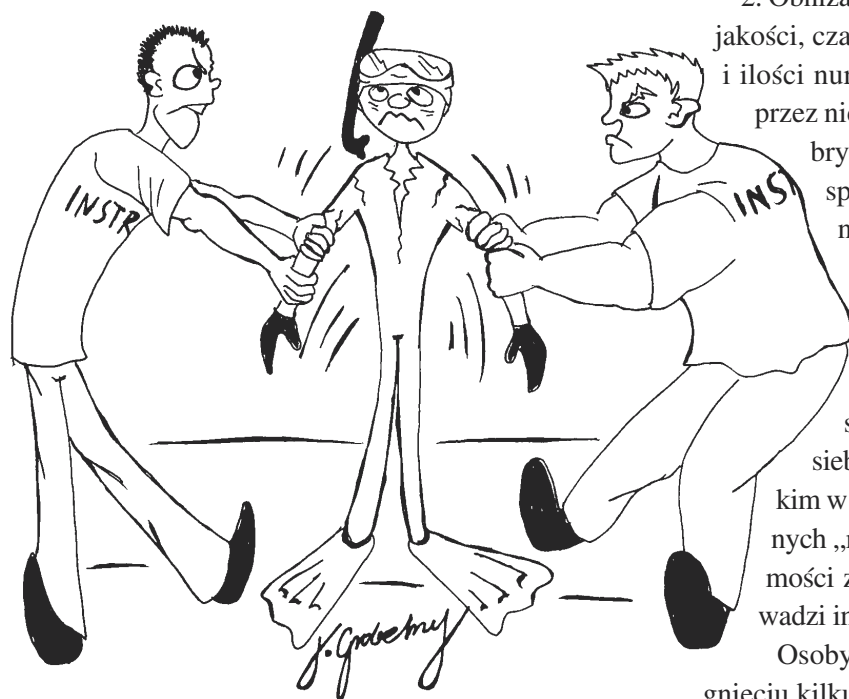
## Oto kilka sposobów.

1. Praca, praca, praca z potężną i trwałą jak skała podstawą, stanowiącą zamiłowanie do tego, co wybrało się na swój sposób na życie. Odczuwanie fantastycznej misji do spełnienia i ogólna radocha z przekazywania swoich doświadczeń podwodnych innym, którą odczuwa tylko część niewypalonych jeszcze instruktorów. To niestety najmniej popularny sposób zdobywania klientów...

2. Obniżanie cen za szkolenia, oczywiście kosztem ich jakości, czasu trwania kursu, jakości sprzętu, powietrza i ilości nurkowań. To dość częsty sposób, stosowany przez niektórych instruktorów i centra nurkowe. Dobry kurs musi kosztować, centrum nurkowe ma spore koszty. Zatem zastanawiająco niska cena jest często jednoznacznym wykładnikiem, że na czymś oszczędzają.

3. Podbieranie sobie klientów. Rejestrujemy się na forum jakiegoś centrum lub klubu, wybierając byle jaki nick. Na początku siedzimy cicho przyczajeni, nie zwracając na siebie uwagi, i przyglądamy się uważnie, kto jest kim w klubie. Jak już się zorientujemy, to do wybranych „mocnych ogniw” rozsyłamy prywatne wiadomości z naszą propozycją, że jak ktoś tam przyprowdzi innego „ktosia”, to za każdego ma „coś tam”.

Osoby, które dają się nabrać na taki układ po ściągnięciu kilku osób zazwyczaj zostają usunięte z nowego





stada, jako niegodne zaufania „wrzody”. Wszak skoro zrobili taki numer raz, to dlaczego go nie powtórzyć dla innego centrum?

4. Reklama „na bezczelnego”, czyli reklamowanie swojego centrum nurkowego tuż przy innym. Widzimy wejście do centrum nurkowego, dla przykładu nazwijmy je popularnie „Rafa”, tuż obok niego wisi olbrzymi ekran reklamowy... Wystarczy zamówić na nim reklamę, która zabrzmiałaby: „Centrum Nurkowe bliżej niż Rafa!” i tutaj następują dane innego Centrum Nurkowego. Mało skuteczne, ale można do białości wkurzyć tych z „Rafy”. I to już cieszy!

5. „Na agenta”. Wysyłamy do konkurencji zaufanych wywiadowców, którzy poznają tam ludzi i typując „przewodników stada”, próbują zachęcić ich do przejścia do nas. Jeżeli inwigilowane centrum jest „w porzo” w stosunku do swoich ludzi i ma dzięki temu faktowi lojalnych i oddanych nurasów, sprawa szybko wychodzi na jaw, a „wywiadowcy” wylatują z hukiem na zbity ryj.

6. „Na wredniaka”. Wszędzie i za wszelką cenę, na każdy możliwy i znany nam sposób, podważamy zaufanie, doświadczenie i umiejętności kadry związanej z konkurencją. Nawet jeśli obrzucimy konkurencję niezasłużenie błotem, to a nuż się coś do nich przyklei. Nadzwyczaj często stosowany sposób.

7. „Na ninję”. Z ukrycia, po cichu, od tyłu, rejestrujemy się pod różnymi nickami na wszelkich możliwych portalach nurkowych i forach, by zniechęcać zadawać ciosy w plecy konkurencji, wymyślając różne intrygi, z których ci muszą się często i gęsto tłumaczyć, ponieważ czytający te brednie nie dają spokoju „jak to właściwie jest?”. Wkurzona do białości konkurencja tłumaczy się, marnując swój cenny czas, próbując udowodnić, że nie jest wielbłądem, gdy my zacierając ręce i zmieniając sobie dowolnie nicki, dokopujemy coraz to dotkliwiej, dowolnie przekształcając i dodając nowe, co rusz wytrępywane jak z rękawa, zmyślane „rewelacje”. Inwencja twórcza niektórych drani, próbujących zdyskredytować w ten sposób konkurencję, jest niewyczerpana i często na tyle owocna, że z powodzeniem powinni dostać nagrodę Darwina w nowej kategorii: „Największy wredniak nurkowy!”

8. „Na donosiciela”. Niezależnie od tego, że często wiemy, iż konkurencja pod każdym względem jest w porządku i na wszystko ma „papierzy”, ponieważ między innymi spodziewa się właśnie różnego rodzaju donosów i podkopywania dołków przez rywalizujące centrum nurkowe, i tak ślemy namiętnie donosy wszędzie gdzie możemy, bo a nuż coś znajdą i będzie super! Z lubością słuchamy o każdym najdrobniejszym potknięciu konkurencji, pomagając z satysfakcją przykleić na niej choć

trochę swojego guana. Jak w punkcie 6, może akurat się coś przyklei i zostaniemy sami na rynku szkoleń?

9. „Na debeściaka”. Często spotykany sposób stosowania nieprawdopodobnej wręcz i żałośnie śmiesznej autorklasy. W końcu nikt nie pochwali nas tak dobrze, jak sami to zrobimy. Upewnianie kursantów, że uczą się u najlepszego w kraju, a inni to knypki, na początku czasami robi furorę! Narcyzm wśród instruktorów jest powszechny i niestety nazbyt często stosowany. W końcu są instruktorami nurkowania! A to takie niebezpieczne zajęcie... Życie wszystkich leży u ich stóp! Jeżeli instruktor gdzie tylko może chwali się, jaki jest super, to prędzej czy później życie to zweryfikuje. Samochwalstwo u nas w kraju jest rozpowszechnione na taką skalę, że budzi coraz częściej uśmiechy politowania. Najbardziej żalosne jest jednak to, że wiele osób wysłuchuje słów takiego „debeściaka” z poważną miną, przytakuje z pokorą głową, po czym chwilę później, ma w grupie innych słuchaczy ubaw po pachy, rozkładając każde słowo takiego narcyza na czynniki pierwsze.

10. „Robić swoje” Najtrudniejsza, najdroższa, najbardziej czasochłonna i najbardziej zaangażowana forma wykończenia konkurencji. Niezależnie od tego co robi nasza konkurencja i do jakich nikczemnych metod się ucieka, żeby nas zniszczyć, robimy „dobrą robotę”. Szkołimy w sposób sumienny, zdyscyplinowany, bezpieczny i konkretny. Nasza praca obroni się sama. Zyskamy co prawda miano wymagającego centrum nurkowego czy instruktora, czasami drogiego, ale sumiennego, punktualnego, solidnego, bezpiecznego i bardzo konkretnego. Po jakimś czasie nasza praca zaczyna procentować i ludzie zaczynają rozumieć, że kupienie „papierów”, a zrobienie solidnego kursu to poważna różnica.

Każdy rozumny człowiek w pewnym momencie zrozumie, że jego życie i zdrowie jest najważniejsze i najcenniejsze. Dlatego jeżeli nawet taki „kupowacz papierów” ma już kurs zrobiony u „ślizgacza-instruktora”, wszystkich swoich znajomych i przyjaciół wyśle jednak do tego centrum, gdzie odbiorą konkretne i gruntowne wykształcenie, niezależnie od ceny. Czy wszyscy już wiedzą, jak skutecznie wykończyć konkurencję? A może ktoś znalazł schemat swojego postępowania? Jeżeli jest to punkt 1 lub 10, to gratuluję i życzę powodzenia. Jeżeli są to inne punkty tej swoistej wyliczanki, to najwyższy czas nauczyć się pokory, zakasać rękawy i jeżeli jeszcze nie zapomnieliście, jak się naprawdę zdobywa klientów, to podjąć próbę ich odzyskania, nie podkładaniem świń, tylko swoją ciężką pracą, skromnością i zaangażowaniem. Ot i cała tajemna wiedza prowadząca do nieuniknionego sukcesu...

Pozdrawiam

*Mr Chaos*

# Dzieci i nurkowanie

**Tato! Mamo! A nauczycie mnie nurkować?**

**To pytanie, które stawia przed nami wyzwanie nie mniejsze, niż to stojące przed panią z „Przysposobienia do życia w rodzinie”, czyli jak bezpiecznie wprowadzić naszą pociechę w świat do niedawna zarezerwowany tylko dla dorosłych, świat podwodnych przygód. Kiedy zacząć? Czy jak najwcześniej? A może to jest zbyt niebezpieczne dla mojego dziecka? Z drugiej strony, jeśli będziemy zwlekać zbyt długo, możemy po prostu usłyszeć „Wyjazd nurkowy? Nie, w tym samym terminie chcemy jechać ze znajomymi na Mazury”.**

Organizacje nurkowe promują osvajanie dzieci z nurkowaniem już od ośmiu lat, a rozpoczynanie kursów przez dziesięciolatki. Są to dość sztywne granice, a przecież każde dziecko jest inne fizycznie, ma inny temperament i ciekawość otaczającego świata.

Dla rodziców wielu wspaniałych i ruchliwych pociech problem nie jest obcy. Otóż, gdy tylko młody nurek poczuje się pod wodą jak ryba, zaczyna zachowywać się tam często dość niefrasobliwie. W takiej sytuacji każda rybka, krab czy koral nigdy nie jest za głęboko, a powierzchnia nigdy nie jest za daleko, aby do niej szybko wypłynąć i z uśmiechem na twarzy wykrzyknąć „Mamusiu, zobacz jaką piękną muszelkę znalazłam!” Niestety, nie możemy takich sytuacji zupełnie wykluczyć. Mogą one być spowodowane zarówno strachem, jak i fascynacją podwodnym światem. Barotrauma, DCS i inne problemy zaczynają być całkiem realne. Co robi współczesny rodzic, kiedy ma problem? Oczywiście siada do Internetu. I tu pojawia się cała masa poważnych, ale zupełnie niesprawdzalnych, dodatkowych problemów. Wpływ ciśnienia na młody organizm jest właściwie niezbadany, dlatego jest pole do powstawania różnych teorii o szkodliwości, o hamowaniu wzrostu, o problemach z rozwojem płuc i serca. Oczywiście należy dmuchać na zimne, ale pewnie trzeba zachować też trochę zdrowego rozsądku. Czy więc czekać z tym nurkowaniem, czy nie?

Nie czekać! Absolutnie nie czekać, tylko niekoniecznie robić z naszego dziecka nurka technicznego. Przecież na dziesięciu metrach też jest bardzo dużo do oglądania, nawet dla dwunastolatka. Już na dwóch metrach można dla znacznie młodszego dziecka zorganizować kawałek wspaniałej podwodnej przygody, polegającej na przykład

na poszukiwaniu podwodnego skarbu. Trzeba tylko uważać, aby dziecko nie wyłowiło tatusiowego piwa, które chłodzi się na wieczorną imprezę.

Szkolenie i organizacja nurkowania dzieci nie jest proste, ale przynosi wiele satysfakcji i jest świetną okazją do wykazania się inwencją oraz spędzenia wspaniałych chwil z naszym dzieckiem.

Zdecydowaliśmy, że nasze dziecko będzie nurkować, co dalej? Pamiętajmy, aby nie powierzać naszej pociechy osobie, co do której nie mamy absolutnej pewności, że poradzi sobie z tym wyzwaniem. Niekoniecznie musi to być instruktor nurkowania technicznego, wrakowego i jaskiniowego w jednym. Ważniejsze, aby była to osoba umiejąca postępować z dziećmi, najlepiej mająca już w tym kierunku jakieś doświadczenia. Błędem jest decydowanie się na taki kurs w trakcie wakacji, w pobliskiej bazie nurkowej, tylko dlatego że jest położona obok plaży, na której codziennie się opalamy. Tu znowu źródłem wiedzy może być Internet i fora dyskusyjne, gdzie można zapytać o doświadczenia z tym lub z innym instruktorem/instruktorką. Przecież nasze dziecko jest tego warte. Należałoby sobie zadać pytanie - gdzie nurkować. Akwen powinien być atrakcyjny i ciepły, aby przygoda z nurkowaniem zapisała się jako coś fascynującego, a niekoniecznie jako walka o przetrwanie w zimnej i ciemnej wodzie. Tu oczywiście bywa różnie, osobiście spotkałem dzieci, które były zafascynowane koparką w Jaworznie, mimo że nie jest to Egipt, jednak był to środek lata, ciepła i czysta woda, a koparkę otaczał rój, no może nie bardzo kolorowych, ale jednak rybek.

Oczywiście cieplejsze morza będą lepszym miejscem do zabaw z dziećmi w nurkowanie. Ja osobiście, ze względu na infrastrukturę, preferuję Morze Śródziemne. Jest ciepło i jasno, nie ma wielu kłujących i jadowitych stworzeń, nie licząc jeżowców, a atmosfera wakacji sprzyja rozbudzeniu w dziecku ciekawości podwodnego świata.

Oczywiście Polska też nie jest bez szans, ale kochani rodzice, nie każdy akwen i nie każda pora roku się do tego nadaje. Nawet jeśli tatusia fascynuje jesienne nurkowanie w pobliskiej piaskowni, niekoniecznie musi to od razu spodobać się dziecku.

I tu dochodzimy do następnego problemu, a mianowicie termiki dzieci. Oczywiście zafascynowane dziecko będzie potrafiło oglądać podwodne zarośla, trzęsąc się niczym galareta, ale chyba nie o to chodzi. Jest to problem o tyle poważny, że zabezpieczenie termiczne dzieci, któ-

re generalnie wychładzają się szybciej niż dorośli, nie jest proste. Dziecięce pianki zazwyczaj mają bardzo ograniczoną rozmiarówkę i jeśli nasze dziecko nie wpasuje się akurat w odpowiedni rozmiar, mamy problem. Do tego dzieci szybko rosną, a wymiana pianki co sezon jest dość kłopotliwa. Dlatego elastyczne cienkie pianki, przeznaczone na wody ciepłe, sprawdzą się znacznie lepiej niż pianka 7+7mm na wody zimne, która albo pasuje, albo nie pasuje. Innych przypadków producent nie przewiduje.

Wygodny dziecięcy jacket i niewielka butla, z automatem i ustnikiem dostosowanym do wielkości ust dziecka, to nadal rzadkość. Często, przychodząc do centrum nurkowego, dowiadujemy się, że mają tylko jeden komplet dziecięcy, ale na pewno będzie pasował, bo przecież pasuje na wszystkie dzieci. Po czym okazuje się, że przy-

padkiem jest to po prostu jacket XS ze zwykłym automatem. Wniosek: zaplanujmy nurkowania naszego dziecka wcześniej i zapytajmy, jakim sprzętem dla dzieci dysponuje baza. O drobnych elementach, takich jak rękawiczki, buty i pletwy paskowe, już nawet nie wspominam, bo generalnie producenci nie przewidują, że będziemy moczyć dziecko w wodzie poniżej 26 stopni i kupienie czegoś w tym rodzaju graniczy z cudem.

Podsumowując, wszystkie problemy i wyzwania są warte tego, aby je podjąć, jeśli chcemy dzielić swoją pasję z dzieckiem. Pamiętajmy jednak o niebezpieczeństwach i zadbajmy, aby je wyeliminować, a nasze dziecko z pewnością się nam odwdzięczy.

*Radosław Bizoń  
radek@nuras.info*



**KURS INSTRUKTORSKI EFR**  
**EMERGENCY FIRST RESPONSE**  
**INSTRUCTOR COURSE**

EMERGENCY<sup>®</sup>  
first response

**Warszawa**

**26-27 marca 2011**  
**21-22 maja 2011**

**Cena kursu instruktorskiego**

**1590 PLN + 23% VAT**

Szczegóły na [www.scubadiver.pl](http://www.scubadiver.pl)

**ScubaDiver.pl**

# Dziecko jako nurek rekreacyjny

**Moje 3 grosze do dyskusji na temat: Dziecko jako nurek rekreacyjny, trwającej na forum - nuras. Od kilku lat, co jakiś czas na forach nurkowych pojawia się pytanie - kiedy dziecko może nurkować? Zwykle wzbudza ono dyskusję, w której pojawiają się, według mnie, bardzo ciekawe i kontrowersyjne opinie.**

Pod koniec grudnia 2010 roku „wywoływano mnie do tablicy”, więc zgłaszam się do odpowiedzi. W lutym 2007 roku na forum-nuras Olonur z Katowic napisał: „Rozpoczęłem właśnie kurs OWD wraz z 10 letnim synem. Według zapewnień instruktora (i to nie jednego) dziecko w takim wieku może spokojnie rozpocząć swoją przygodę z nurkowaniem”. Spora grupa forumowiczów uważa, że w tym wieku jeszcze nie czas na nurkowanie i lepiej spokojnie poczekać, aż pociecha skończy 15 lat. Do tego czasu niech doskonalą pływanie i uprawiają snorkeling. Całkowicie podzielałam tę opinię. Podzielałam też opinię Mani z Warszawy, że wielu ambitnych nurasów „chce sobie zrobić przyjemność”, nurkując z małoletnim synem czy córką. Nadmiernie ambitni rodzice często chcą pochwalić się, jaką to doskonałą mają pociechę, która swoimi umiejętnościami w wielu dziedzinach dorównuje lub przewyższa dorosłych, a na pewno wybija się znacznie ponad swoich rówieśników. Olonur jednak uparcie szuka potwierdzenia dla słuszności swojej decyzji pisząc: „Organizacje nurkowe zezwalają na nurkowanie od 10 lat, myślicie że są na tyle głupie i prowadzone chęcią zysku, aby tak obniżyć wiek?”. Na to Mania celnie zauważyła: „OK, zobacz, które organizacje na to pozwalają, bo nie wszystkie... I zobacz, która z nich robi najwięcej kasy”. I tu również podzielałam zdanie Mani. Pewne organizacje nurkowe stworzyły tzw. „biznes nurkowy” i zbudowały całą filozofię jak z niego wyciągnąć jak najwięcej kasy. A tam, gdzie widać kasę, to często zapomina się o etyce, moralności i... zdrowym rozsądku. Myślę że w ten sposób odkryto kolejną niszę do zagospodarowania - nurkowanie dzieci.

W dalszej kolejności kolega Makdarek z Marek włączył się z ciekawą obserwacją: „Jeżeli byłyby jakieś potwierdzone badania o szkodliwości nurkowania dla



dzieci, to w takim kraju, gdzie za wylaną kawę można dostać milionowe odszkodowanie, żadna z organizacji nurkowych nie odważyłaby się szkolić dzieci”. O to, aby organizacja nurkowa nie miała takich problemów zatroszczyli się wybitni prawnicy. Jest przecież coś takiego jak tzw. świadoma zgoda poinformowana. Przecież kwestionariusze zdrowotne i oświadczenia, jakie nurkowie i rodzice nurkujących dzieci podpisują przed nurkowaniem, praktycznie zdejmują z instruktora odpowiedzialność za ewentualne problemy podczas nurkowania.

Kiedy dziecko może rozpocząć nurkowanie? Zwolennikom, dla potwierdzenia ich poglądu odpowiem, że zaraz po urodzeniu. Przecież podczas życia płodowego dziecko cały czas nurkuje w wodach płodowych matki, więc dla podtrzymania tych umiejętności, należy to od razu kontynuować w życiu pozamacicznym! Tylko trochę kiepsko będzie takiemu maluchowi spasać butle, automat oddechowy i jacket. Pianeczkę jakoś się wykroi. Tak naprawdę to uważam, że młody człowiek może rozpocząć nurkowanie, jeżeli dojrzeje do tego pod względem fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i mentalnym. Potrafi nauczyć się, a przede wszystkim **zrozumie fizykę oddychania gazami pod zwiększonym ciśnieniem**. Zrozumie niebezpieczeństwa związane z oddychaniem sprężonym powietrzem. Jestem przekonany, że 10 letnie dziecko nie jest do tego zdolne. Przy tych kryteriach wielu 15 latków może również nie nadawać się do nurkowania.

Jednym z przeciwwskazań do nurkowania dorosłych jest ociążałość umysłowa. Jeżeli kandydat nie potrafi nauczyć się i zrozumieć pewnych zagadnień fizyki i bezpieczeństwa nurkowania, to stanowi potencjalne zagrożenie dla siebie lub partnera. Nie chcę przez to powiedzieć,



że dzieci są ociężałe umysłowo. Doskonale wiemy, że dzieci szybciej uczą się od dorosłych, jednak dziesięcioletki nie potrafią zrozumieć tego, co rozumie już piętnastoletnia młodzież. Osiągnięcie ustawowej pełnoletności też nie jest gwarancją, że jest się już dojrzałym mentalnie.

Jeżeli chodzi o wpływ nurkowania na organizm dzieci i młodzieży, to nikt tego nie badał i nie będzie badał, gdyż od kilkudziesięciu lat zakazane są eksperymenty zdrowotne na ludziach. W oparciu o dostępną wiedzę możemy tylko teoretycznie rozważać i przewidywać, jak wszystko co jest związane z nurkowaniem oddziałuje na młody organizm. W ciągu kilku lat pojawią się zapewne udokumentowane obserwacje wpływu nurkowania na organizmy tych, którzy bardzo wcześnie zaczęli nurkować.

Uważam, że dla 10-letniego dziecka czy nastolatka głównym problemem nie jest choroba dekompresyjna. Sądzę, że większość nurkowań dzieci nie przekracza głębokości 10 m, jeżeli jednak ambitni rodzice stymulują rekordy głębokości, to ryzyko DCS znacznie zwiększa się. Największym zagrożeniem dla nurkujących dzieci jest ryzyko urazu ciśnieniowego płuc i utonięcia przy wystąpieniu sytuacji awaryjnych. Większość dorosłych nurków zapomina, że nie ma tzw. bezpiecznej głębokości nurkowania. Dziecko najczęściej nie jest tego świadome. Znałe są przypadki śmiertelnych urazów ciśnieniowych płuc po niefrasobliwym wynurzeniu z głębokości 1,2 - 2,0 metrów, z tzw. głębokości basenowych.

Maciejowa z Poznania trafnie zauważył: „*Jakoś nie potrafię sobie wyobrazić dziecka w stresie, które działa zgodnie z zasadami bezpiecznego nurkowania*”. Pierwszym odruchem u dziecka na zagrożenie pod wodą jest ucieczka ku powierzchni. Może być to spowodowane przestraszeniem się, zakrztuszeniem wodą, zadyszka, brakiem powietrza, zgubieniem ustnika, zgubieniem maski itp. Obawa uduszenia się z powodu braku powietrza powoduje szybkie wynurzenie z zatrzymanym oddechem, z wiadomymi konsekwencjami. Aby uniknąć takich sytuacji, dziecko musi być świadome zagrożenia i świadomie działać, intensywnie wydychając powietrze podczas awaryjnego wynurzenia. Podczas stresu pod wodą nawet dorośli o tym zapominają.

W dyskusję włączył się w końcu znany autorytet z Krakowa: „*Jeżeli dziecko chce nurkować - a rodzice uważają, że może - to powinno. Jeżeli nie ma wyraźnych przeciwwskazań medycznych, to dlaczego nie*”. Idąc tym tokiem rozumowania, proponuję pod rozważkę: „*Jeżeli dziecko chce skakać na spadochronie, skakać na bungee, jeździć samochodem, latać samolotem - a rodzice uważają, że może - to dlaczego nie*”. Co jakiś czas media donoszą nam o efektach takich „*dlaczego nie*”, a na YouTube można oglądać ciekawe filmiki. Pewni meksykańscy rodzice chcieli, aby ich 9 letni syn został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa, jako najmłodszy skoczek spadochronowy. Byłby rekordzistą, ale nie otworzył spadochronu. Inni rodzice sprezentowali dziecku linę do skoków na bungee, nie przewidzieli jednak, że małe wyskoczy na niej przez okno mieszkania. Nie przeżył skoku, bo lina była za długa. Najwyraźniej owe „*dlaczego nie*” widać w statystykach wypadków pełnoletnich młodocianych kierowców: „*Okolo 38% przypadków śmiertelnych występuje w grupie wiekowej 15 - 20 lat z powodu dużej prędkości jazdy. Odsetek wypadków jest wyższy w weekendy, wieczorami lub okolo północy*”. Słynne powroty z dyskotek. Gdzie więc podziła się dojrzałość mentalna tych ludzi?

Niestety, wśród dzieci i nastolatków nie możemy spodziewać się zbyt szybkiej dojrzałości mentalnej, która ogólnie rzecz biorąc, charakteryzuje się m.in. racjonalnym myśleniem, rozsądkiem, wyobraźnią, zdolnością przewidywania, doświadczeniem życiowym, działaniem zgodnie z powszechnie obowiązującymi zasadami czy przepisami. Niestety dojrzałość mentalna nie idzie w parze z dojrzałością fizyczną i wiekiem metrykalnym. Jednak dorośli, którzy mają już dzieci, raczej powinni być dojrzałi mentalnie.

W kolejnym zdaniu ów krakowski autorytet ma częściową rację „*Nurkowanie jest jednym z mniej urazowych sportów. Podczas nurkowań jest bardzo mało, w porównaniu z narciarstwem czy piłką nożną, drobnych czy średnich urazów, a i ilość ciężkich urazów czy wypadków śmiertelnych również jest dużo mniejsza niż w np. w narciarstwie...*”.

Pomimo powszechnego zaliczenia nurkowania do sportów niebezpiecznych i o dużej urazowości, na szczęście statystyki tego nie potwierdzają. Według danych DAN USA, na koniec XX wieku, wśród 2,6 mln osób uprawiających nurkowanie swobodne tylko 0,04% uległo wypadkom. Dla porównania, wśród 14,7 mln osób uprawiających piłkę nożną urazom uległo aż 2,17% osób. Ogólna liczba urazów związanych z nurkowaniem jest dużo niższa niż w innych sportach. Najbardziej urazowe dyscypliny to kolejno: boks, piłka nożna, koszykówka,

gimnastyka sportowa, hokej na lodzie, narciarstwo, saneczkarstwo, skoki do wody, podnoszenie ciężarów i kolarstwo.

Zestawienia statystyczne wypadków nurkowych wśród małoletnich nurków są coraz gorsze. W swoich corocznych raportach DAN USA lepiej robił to dawniej niż obecnie. W latach 1987-1997 w grupie wiekowej 10-14 lat liczba wypadków nurkowych stopniowo wzrastała i stanowiły one od 0,4% do 0,8% wszystkich urazów. W tym samym okresie czasu w grupie wiekowej 15-19 lat odsetek wypadków nurkowych prawie się podwoił, z 2,8% do 4,9%. W następnych latach DAN USA podaje wyniki dla grupy 10-19 lat, w której notuje się 3-5% wszystkich wypadków nurkowych. Dla zdarzeń zakończonych śmiercią - 3-5% dotyczy nurków małoletnich. W raporcie DAN USA z 2006 r. 65 wypadków dotyczyło nurków nastoletnich.

Urazy w nurkowaniu zajmują bardzo odległą pozycję w statystykach. Wydaje mi się jednak, że powinniśmy pamiętać o małym, ale jakże ważnym szczególe. Z powodu drobnego urazu podczas jazdy na nartach czy gry w piłkę nożną jeszcze nikt życia nie stracił. Jednak drobny uraz pod wodą, w połączeniu z małymi umiejętnościami i brakiem doświadczenia, często uruchamia lawinę niekorzystnych zdarzeń mogących doprowadzić do ciężkiego urazu i śmierci pod wodą.

Statystyki DAN podają, że na 100.000 nurków w ciągu roku ginie 15-18 osób nurkujących amatorsko i mniej niż 4 osoby nurkujące zawodowo. Nie znalazłem tego w statystykach, ale nie sądzę, aby na 100.000 narciarzy lub piłkarzy, aż tyle osób traciło życie na skutek wypadków. Według bardzo trudno dostępnych polskich statystyk, w latach 1999-2008 tylko w Polsce podczas nurkowania ginęło każdego roku średnio 10 osób. Liczba ta obejmuje tylko przypadki, które były przedmiotem postępowań sądowych. Ostateczna średnia jest zapewne większa, gdyż każdego roku kilku rodaków traci życie poza krajem, poza tym nie wszystkie przypadki krajowe są przedmiotem postępowania sądowego. W Polsce jeździ na nartach wielokrotnie więcej ludzi niż nurkuje i chyba trudno byłoby



doliczyć się 10 ofiar śmiertelnych narciarstwa w ciągu roku. Cytowany wyżej krakowski uczestnik tej gorącej dyskusji autorytatywnie stwierdził coś, czego w aspekcie tego co napisałem powyżej, nie wypada mi komentować: „*Ponieważ narciarstwo jest zdecydowanie bardziej urazowe (w lekkim i ciężkim sensie urazów) od nurkowania, więc jeżeli pozwalam jeździć na nartach, a nie pozwalałbym nurkować, to nie ma w tym dla mnie OSOBIŚCIE sensu*”.

Przytoczył dodatkowo cytaty z mojej książki „Medycyna nurkowa”, gdzie na 140 stronie piszę: „... nurkowanie z użyciem sprężonego powietrza przez dzieci do 15 roku życia, jest dużą lekkomyślnością ...”, po czym opatrzył komentarzem: „*Takie zdanie bez żadnych opisów oraz konkretnych danych jest rzadko spotykane w opracowaniach nazwijmy to „zachodnich”. (...) może Jarosław Krzyżak uważa również, że pozwalanie dziecku poniżej 15 roku życia na jazdę na nartach lub jeżdżenie rowerem po drogach publicznych jest również dużą lekkomyślnością, albo może skrajną lekkomyślnością. A może uważa, że inne sporty otwartej przestrzeni są dużo bezpieczniejsze od nurkowania dzieci ...*”.

Dla zaspokojenia ciekawości autora tych słów powiem, że nie jest to mój wymysł, tylko opinia „zachodnich” ekspertów, zaprezentowana w kilku książkach, m.in. w książce A.A. Bove „Medical Examination of Sport SCUBA Divers”. Każdy sport może być niebezpieczny, a uprawiany bez odpowiedniego przygotowania stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia, a czasami nawet życia. Nie mam nic przeciwko uprawianiu sportu przez dzieci. Moje brałem na basen od 3 miesiąca życia, a uczyłem jazdy na nartach i rowerze od 3 roku życia. Jednak zanurkowały ze mną dopiero po skończeniu 17 lat.

Jak mówi stare powiedzenie, pośpiech wskazany jest tylko w czterech przypadkach: przy biegunce, łapaniu pcheł, jedzeniu ze wspólnej miski i pobieraniu pieniędzy z kasy. Z nurkowaniem dzieci lepiej się nie spieszyć. Weźcie je pod wodę dopiero wtedy, gdy będziecie przekonani, że dojrzały do tego emocjonalnie, intelektualnie i mentalnie. Poza nielicznymi wyjątkami, na pewno nie osiągną tego przed 15 rokiem życia. Warto poczekać, gdyż ryzyko urazu nurkowego będzie mniejsze niż wtedy, gdy zanurkujemy z 10 latkiem.

Nie życzę żadnemu nurkującemu rodzicowi życia w świadomości, że przez swoją niezaspokojoną ambicję i lekkomyślność narazili swoje dziecko na uraz nurkowy lub śmierć w wodzie. Wszystko powinno odbyć się w odpowiednim czasie. Prawo jazdy od 18 lat, licencja nurkowa od 15 lat, studia wyższe po ogólniaku, a nie po przedszkolu.

Dr med. Jarosław Krzyżak

telefon alarmowy **24 h**  
**0-58 622-51-63**

**BACIO DIVING**

**Andrzej G. Baciński**  
SDI / TDI Instructor Trainer  
TDI Adv. Trimix Instructor Trainer  
EFR · DAN Instructor Trainer  
PADI · DSAT Trimix Instructor

**WEEKENDOWE KURSY INSTRUKTORSKIE REKREACYJNE SDI i TECHNICZNE TDI.**  
Dla chętnych szkolenia zgodne z **DIR**

**Szkolenia na następujące stopnie instruktorskie:**

- TDI Nitrox Instructor - TDI Intro To Tech Instructor - TDI Advanced Nitrox Instructor - TDI Decompression Procedures Instructor - TDI Extended Range Instructor - TDI Trimix Instructor - TDI Adv. Trimix Instructor
- SDI Open Water Scuba Diver Instructor - SDI Solo Diving Instructor - SDI CPR1st / CPROX / CPROX1stAED Instructor - SDI Instruktor Specjalizacji Kurs SDI IT Staff Instructor - dla osób chcących szkolić instruktorów
- EFR Instructor (z CFC i AED)
- Wszystkie kursy instruktorskie DAN - Oxygen First Aid, Advanced Oxygen First Aid, Basic Life Support, Aquatic Emergencies, HMLI, AED, On-Site Neurological Assessment, DEMP, DFR, Diving Emergency Specialist

[www.baciodiving.pl](http://www.baciodiving.pl)

**„MEDYCINA DLA NURKÓW W PIGUŁCE”**

Podręcznik dla każdego pletwonurka  
– w skondensowany i przystępny sposób przedstawia problemy medyczne nurkowania rekreacyjnego.

autor: dr med. Jarosław Krzyżak

**www.medycyna-nurkowa.pl**

książka polecana przez wydawca i dystrybutor

PPUH „KOOPgraf” s. c.  
ul. Kosciańska 48 a  
60-112 Poznań  
tel.: 061 8308 614  
tel./fax: 061 8308 615  
e-mail: [biuro@koopgraf.pl](mailto:biuro@koopgraf.pl)  
[www.koopgraf.pl](http://www.koopgraf.pl)

**Xdivers**  
[www.xdivers.pl](http://www.xdivers.pl)

jedno/ dwudniowe kursy **PODŁODOWE**  
już 50 km od Warszawy **TURYSTYKA**  
12/ 13.02  
26/ 27.02

warsztaty **PODŁODOWE** z użyciem  
**TECHNIK JASKINIOWYCH**  
(wg francuskiej szkoły jaskiniowej)

**ZAKRZÓWEK**  
05/ 06 lutego

**DAHAB**  
29.03- 5.04  
5.04-12.04

zapraszam serdecznie  
**MICHAŁ WINEK**  
**MaJki**

Course Director NAUI  
+48 666 341 808  
[majki@cave-diving.pl](mailto:majki@cave-diving.pl)  
 **NAUI WORLDWIDE**  
DIVE SAFETY THROUGH EDUCATION

kursy **PODSTAWOWE**  
kursy **TECHNICZNE**  
kursy **INSTRUKTORSKIE**

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie

wybrane specjalności

- \* **Biotechnologia rybactwa, akwakultura i ekoturystyka**
- \* **Zarządzanie i gospodarka zasobami środowiska wodnego**

nauka może być przyjemna

Wydział Nauk o Żywności i Rybactwa  
kierunek Rybactwo  
<http://rybactwo.zut.edu.pl>

# Budapesztańska Ślicznotka, czyli Monar Janos cave

**Kilkaset metrów od Mostu Margit, przy ulicy Frankel Leo, znajduje się małe, zarosnięte nenufarami i innymi roślinami jezioro. Od ulicy izoluje je szklana ściana ozdobiona graffiti. Jezioro jest zewnętrzną częścią ogromnego systemu jaskiniowego, odprowadzającego wodę ze wzgórz Budy. Do tego wielokilometrowego, podwodnego, podziemnego świata można dostać się przez mały, niepozorny właz, zazwyczaj zamknięty na kilka solidnych klódek... Miejsce to znane jest od wieków.**

piero w 1858 roku, w piśmie medycznym. Pierwszy jej badacz, farmaceuta Janos Molnar, opisał suchą część jaskini powyżej jeziora. Domniemywał on również istnienie dużego podwodnego systemu. Kolejne istotne informacje opublikował w 1942 roku Ferenc Papp, który opisał lecznicze właściwości gorących źródeł. Po odkryciu zalanych części jaskini - rozpoczęto badania. Początkowo, przez wiele lat, penetrowano 480 metrów, gdzie maksymalna głębokość wynosiła 36 metrów. Zamiast na odkrywaniu kolejnych metrów jaskini, skupiono się na badaniu znanej części. Próbowano opracować mapę, lecz



Jaskinia w środku miasta

Pierwsze wzmianki, o tym, że z powodu ciepłej wody jezioro używane było do kąpieli, pochodzą ze średniowiecza. „Oficjalna” pisemna informacja powstała natomiast w 1276 roku. Jest to dokument, w którym papież nadaje w posiadanie jezioro, wraz z młynem, opactwu znajdującemu się na niedalekiej wyspie Margit. Wzmianka na temat istniejącej tam jaskini pojawia się jednak do-

zadanie to mocno utrudniała duża ilość osadu zalegającego na ścianach i stropie. Osad, wzbudzany bąblami wydychanego przez nurków powietrza, powodował spore ograniczenie widoczności. Mimo tej niedogodności, rozkładano w jaskini kolejne metry poręczówki i odkrywano wciąż nowe pasażę. Jaskinia okazywała się coraz dłuższa i coraz bardziej skomplikowana. Nurkowania, z racji du-





Gotowi na spotkanie z jaskinią

zych odległości i głębokości, często trwały wiele godzin. Eksploratorzy musieli używać specjalnych mieszanin oddechowych i ogromnej ilości sprzętu, a mimo to wciąż nie wystarczało czasu na gruntowne badania na przodku. Monar Janos jest bardzo aktywna. Skały łatwo krasowieją. Mieszanie się wód o różnej temperaturze i gęstości oraz różne kierunki jej przepływu powodują, że zjawiska krasowe postępują szybko, nieustannie zmieniając charakter jaskini.

Zasadniczo w jaskini znajdują się dwie warstwy wody. Do 12 metrów głębokości woda ma temperaturę 28° C, głębiej 20° C. Zanotowano, że ruch tych warstw następuje w przeciwnych kierunkach. Dodatkowo, temperatura wody poniżej 12 metrów jest stała, natomiast w warstwie płytszej zmienia się w zależności od pory roku, intensywności opadów i innych trudnych do określenia czynników. Podczas badań zaobserwowano intensywny prąd wody z pewnej szczeliny. Po jej poszerzeniu, aby mógł się tam zmieścić nurek, okazało się, że za restrykcją kryje się ogromny system jaskiniowy, znacznie przewyższający rozmiarami dotychczas znane partie. Znaleziono nowe korytarze wypełnione wodą o trzech różnych

temperaturach. Dzięki postępującemu rozwojowi techniki nurkowej, badacze coraz sprawniej zapoznają się z układem korytarzy, rozkładają poręczówkę i kartują jaskinię. Badania trwają nadal i z pewnością będą trwały jeszcze wiele lat. Pasaże w jaskini są rozwinięte zgodnie z pęknięciami w skale, przez co tworzą niezwykle skomplikowany labirynt. Znane aktualnie korytarze mają niezliczoną liczbę skrzyżowań, ponad 5 km długości, a maksymalna głębokość przekracza 85 metrów. Jest to unikalny na skalę światową system jaskiniowy. Węgierscy badacze, mając tę świadomość, dokładają wszelkich starań, aby chronić i poznawać ten system. Dzięki ich zaproszeniu mieliśmy niebywałą okazję i przyjemność przyjrzeć się temu cudowi natury z bliska. Jak zazwyczaj, pojechaliśmy niewielką, dziesięcioosobową grupką. Na miejscu spotkaliśmy się z przesympatycznym gospodarzem jaskini oraz trzema przewodnikami, którzy mieli zapoznać nas z miejscem.

Część nurków tu właśnie miała ukończyć swój zaawansowany kurs jaskiniowy. Na szczęście pod wodą nie sposób było odróżnić kursantów od „turystów”. Wszyscy posiadają bardzo wysokie umiejętności nurkowe oraz wysokie uprawnienia open water, w większości tmx. Tak więc finałowe nurkowania kursu przebiegły wyjątkowo spokojnie i profesjonalnie. Podczas gdy kursanci zbierali dane kartograficzne i zmagali się z różnymi trudami jaskiniowych badaczy, turyści spokojnie przemierzali odległe i zakurzone szczeliny...

Warto wspomnieć, że dostępu do głównej części jaskini broni kilkadziesiąt metrów ciasnego korytarza z trzema restrykcjami po drodze. Dodając do tego łudząco się wodę okazuje się, że w widoczności poniżej metra wcale niełatwo było pokonać ten odcinek z twinsetem na plecach i kilkoma butlami bocznymi. Ale dalej pozostaje tylko nieustające „łał” i pilnowanie, aby automat



Tuż przed nurkowaniem



Widok z jaskini na powierzchnię



Nurek po akcji



Polsko-węgierska ekipa po nurkowaniu

nie wypadł z buzi... Podczas wyjazdu każdy z nas zrealizował po 4 nurkowania, każde trwające około 120 minut. Prawie 500 minut pod wodą pozwoliło nam zaledwie rozejrzeć się w kilku miejscach tej imponującej i onieśmielająco ogromnej jaskini. Aż trudno uwierzyć, że twór ten istnieje w samym centrum kilkumilionowej aglomeracji. Pozostaje pozazdrościć Węgrom Molnar Janos.

Reklama

Polacy w stolicy mają stare, zalane metro z widocznością w porywach do jednego metra, z zimną wodą i niezdatną do oddychania atmosferą suchej części. Węgierska stolica skrywa przepiękną jaskinię z krystalicznie czystą, ciepłą i leczniczą wodą... I gdzie tu sprawiedliwość? ... ech!

*Syrenka&Majki*

*majki@cave-diving.pl*

**Turystyka Nurkowa**  
**Szkolenia**  
**Sklep**  
**Serwis**

**Centrum Nurkowe Tryton**  
**ul. Pniewskiego 7/1**  
**80-246 Gdansk**  
**www.cn-tryton.pl**

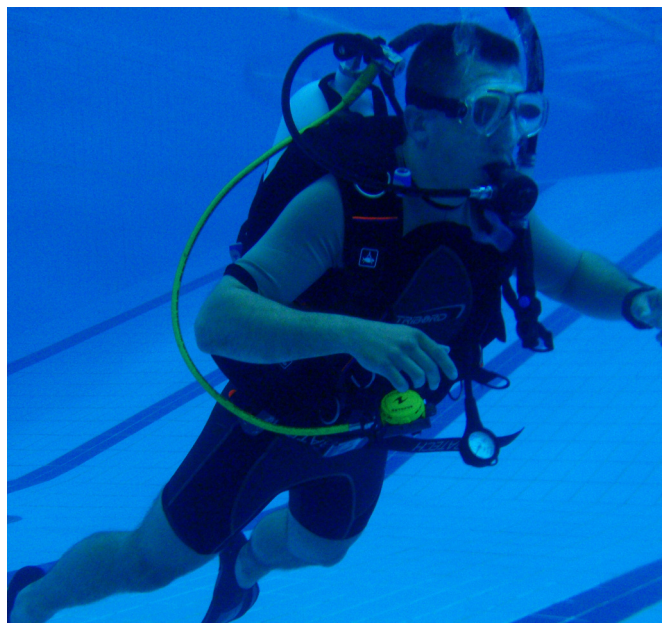
**Chcesz opisać ciekawe nurkowanie? Chcesz się podzielić ciekawymi informacjami?**

**Napisz do nas [redakcja@nuras.info](mailto:redakcja@nuras.info)**

# Mój pierwszy raz

Instruktorzy i kursanci rozpoczynający drogę nurkową, macie pełne prawo do uczestnictwa w życiu naszego magazynu. W tym miejscu proponujemy galerię „Mój pierwszy raz“ gdzie zamieścimy zdjęcia z kursów niekoniecznie OWD nowych adeptów sztuki nurkowej. Zdjęcia nie muszą być podwodne, ważne żeby środowisko wiedziało jakie były początki.

Dla instruktorów jest to element promocji kursantów oraz swoich szkół. Zdjęcia proszę nadsyłać na mail [wydawnictwo@nuras.info](mailto:wydawnictwo@nuras.info)



Anita Tarczyńska



Anita Tarczyńska



# Orkiestra sięga dna...

Zgodnie z tradycją, w drugą niedzielę stycznia, już po raz dziewiętnasty, donośnie zabrzmiała najliczniejsza orkiestra na naszej planecie - Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Z roku na rok coraz większa, koncertuje bez nużących prób i wprawek, a mimo to brzmi wyjątkowo harmonijnie, prezentując repertuar niosący życie i zdrowie najmłodszym oraz nadzieję ich rodzicom.

WOŚP to 120 tysięcy wolontariuszy, 1,5 tys. sztabów w Polsce, a także w wielu odległych krajach, m.in. w polskiej stacji antarktycznej "Arctowski". W ramach tegorocznego finału odbyło się ponad 800 koncertów z udziałem 1,3 tys. artystów, różnego rodzaju imprezy i happeningi. Grali wszyscy, nie tylko wirtuozi na swych specjalnie na tę okazję strojonych instrumentach, również my nurkujący, nie mając najmniejszego pojęcia o nutach, kluczach wiolinowych i bemolach, nie odróżniając fortepianu od pianina, chętnie oddaliśmy się pod batutę nieustrudzonego, pełnego entuzjazmu Dyrygenta.

Na czym polega wsparcie? Czasem jest to mały, pozornie niewiele znaczący gest, czasem dobre słowo. Nie-





kiedy, aby pomóc wystarczy po prostu wziąć kogoś za rękę i pociągnąć za sobą... na dno. Tak też, już po raz trzeci, uczynili pływacze Akademickiego Klubu Pływackiego Skorpiona z Olsztyna. Na swoją salę koncertową wybrali basen miejski i zaprosili wszystkich chęt-

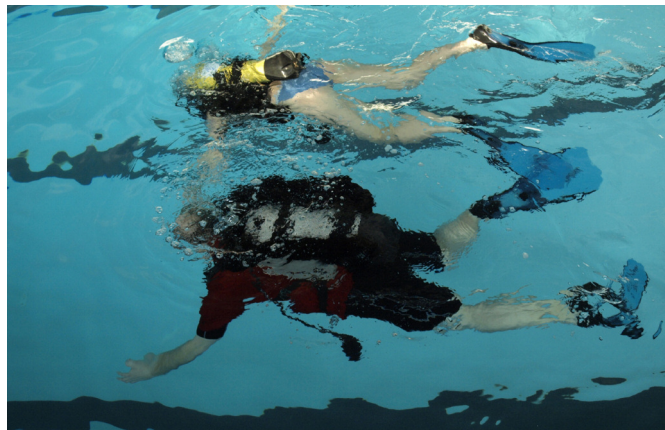
nych, którzy za symboliczną kwotę wrzucą do czerwonej orkiestrowej puszki mieli okazję spróbować, czym jest nurkowanie. Mogli przekonać się osobiście czy pływacze faktycznie ułatwiają pływanie, ile waży butla z powietrzem, czy w masce i z automatem oddechowym w zębach



też wyglądają jak przybysze z innego wymiaru i czy świat widziany z dna jest podobnie zniekształcony jak dno widziane z powierzchni. Ochotnicy stawili się dość licznie, w przewadze panowie, choć syrenek też nie zabrakło. Najmłodszy śmiałek miał zaledwie 8 lat, pod czujnym okiem instruktora uśmiechał się szeroko, za każdym razem jak tylko pojawiał się na powierzchni. Może właśnie zyskał nowego odkrywcę niezdojrzanych głębin, kto wie... Byli też i tacy, którzy przybyli sprawdzić czy tym razem uszy będą tak samo bolały jak rok temu, czy może troszkę mniej i jednak zostaną nurkami. Tak przy okazji dobrej zabawy, a może odkrywania nowej pasji, zapętniały się puszki dające szansę tym, którzy na nią czekają.

Często bywa też tak, że aby komuś pomóc wystarczy wskazać światełko, które wcale nie zgasło, jak się czasem może wydawać, tylko chwilowo znalazło się poza zasięgiem wzroku. W tym celu właśnie, corocznie w dniu wielkiego grania, gdy zapadnie zmrok, wysyłamy światełko wysoko do nieba, tam najtrudniej stracić je z oczu, jest widoczne z każdego miejsca na ziemi, również spod wody. Nurkowie z olsztyńskiego klubu Aquadiver





podjęli się znalezienia jednego z takich światełek, które zagubiło się gdzieś na dnie jeziora Ukiel w Olsztynie, w okolicy miejskiej plaży. Ekipa dopisała, pogoda też, chociaż nagle roztopy nie pomagały w poruszaniu się po zamrzniętym jeziorze. Ochotnicy szukali zguby wiele minut, zanurzeni w lodowatej wodzie. I jak zwykle – sukces! Obserwowani bacznym okiem kamery, wydobyli je spod wody i przekazali na licytację, aby pieniądze ze sprzedaży zasiliły konto WOŚP. Niektórym uczestnikom bardzo spodobało się nurkowanie podlodowe. Nie zniechęcił ich nawet fakt długich i dokładnych przygotowań. Jeden z poszukiwaczy, odziany w mokry skafander 5 mm, siedział pod wodą prawie 60 minut, czyżby rozgrzał go tak widok pluskających się nieopodał morsów, a zwłaszcza atrakcyjnych pań, ubranych w kostiumy kąpielowe w gorących barwach, kontrastujących intrygująco z wszechobecną śnieżną bielą? Pod koniec akcji uśmiechnęło się nawet niskie zimowe słońce, może chciało ogrzać naszego bohatera, a może wysłało nam w rewanżu światełko z nieba? A tak przy okazji, czy ktoś może wie, jaką kwotę na licytacji osiągnęło odnalezione na dnie światełko i подарowane przez Nuras.info książki?



Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli orkiestrowe granie przenieść do naszej podwodnej krainy, może te radosne nutki wciąż płaczą się gdzieś w głębinach, posłuchajcie przy okazji. Do zobaczenia za rok, sie ma!

*Redakcja*



# O Safe Water Association słów kilka

**W poprzednim numerze Nuras.info ukazał się wywiad z zarządem Safe Water Association. Po jego opublikowaniu, w związku z informacją zamieszczoną na FN (<http://forum-nuras.com>), związaną z 1% podatku, który można przekazać właśnie SWA, otrzymałem e-mail od kolegi, z którym długi czas się nie widziałem. Poprosił on o wyjaśnienie, o co właściwie w tym wszystkim chodzi... Co robimy, po co i co z tego mamy... Być może to dobra okazja, aby opowiedzieć szerzej o tym, czego nie znaleźliście w wywiadzie i na naszych stronach.**

Najlepiej zacząć od początku...

Pamiętam jak dziś letni poniedziałek 2008 roku, dowiedziałem się wtedy o wypadku, który wydarzył się w jednym z centrów nurkowych, z którym czasami wyjeżdżaliśmy. Typowy wyjazd weekendowy, typowa turystyka na Mazurach... Finałem były dwie osoby poszkodowane, jedna niestety śmiertelnie. Bez wchodzenia w szczegóły tego zdarzenia powiem, że przyczyną tragedii były kłopoty zdrowotne ofiary wypadku. Druga osoba została uratowana tylko dzięki właściwemu zabezpieczeniu na powierzchni. W krótkim czasie po tych wydarzeniach, siedząc w gronie przyjaciół, również osób biorących udział w feralnym wyjeździe, zastanawialiśmy się, jak skończyłyby się taki wyjazd, gdyby nie zabezpieczenie – tlen oraz przeszkolone osoby udzielające pierwszej pomocy, a także świadomość, co należy zrobić. Nasza konkluzja nie była pozytywna. Przecież niejednokrotnie, jeżdżąc na weekend nurkowy, nie zabieraliśmy zestawu tlenowego, bo... nie mamy, bo... będzie w bazie, bo... to tylko jeden dzień. Wtedy też zapadła decyzja – robimy składkę i kupujemy zestaw tlenowy.

Nagle okazało się, że osób, które chciałyby się „dorzucić” i mieć możliwość korzystania z takiego zestawu w gronie naszych bliskich znajomych jest więcej, niż nam się wydawało. Szybko doszliśmy do wniosku, że chcemy zrobić coś jeszcze, coś dla innych, coś dla całego środowiska nurkowego. Wtedy zrodził się pomysł zinstytucjonalizowania naszego działania...

... i tak powstało Stowarzyszenie.

Szybko stworzyło się forum internetowe, w drodze konkursu powstała nazwa Safe Water Association. Na spotka-

niu założycielskim zjawilo się ponad 20 osób, kolejne zadeklarowały członkostwo.

**Stowarzyszenie** - (zrzeszenie) powoływane przez grupę osób mających wspólne cele lub zainteresowania. Stowarzyszenia zaliczane są w poczet III sektora (I sektor – administracja państwowa, II sektor – biznes), zwanego również w skrócie NGO (non-governmental organization – organizacje pozarządowe). Organizacje pozarządowe – w odróżnieniu od organów publicznych a podobnie jak biznes – są prywatne i powstają z inicjatywy ich założycieli (prywatnych osób), ale – w odróżnieniu od biznesu, a podobnie jak władze publiczne – działają w interesie publicznym, a nie prywatnym.

Cechą wspólną wszystkich tych organizacji jest działalność niezarobkowa.

Od początku określiliśmy 2 obszary, w których chcemy podejmować działania:

1. Wewnętrzny - skierowany na członków stowarzyszenia;
2. Zewnętrzny – skierowany do środowiska nurkowego, ale i do osób nienurkujących.

W ramach działań wewnętrznych zakupiliśmy sprzęt (zestawy tlenowe, defibrylator, fantomy do szkoleń, profesjonalną apteczkę), który służy nieodpłatnie członkom SWA. W ramach wewnętrznego motywowania, spora część osób ukończyła kursy pierwszej pomocy (EFR, DAN). Kilka osób uzyskało uprawnienia instruktorskie. Marginalny, ale lubiany obszar to wspólne wyjazdy pod szyldem - sprawdzony partner to ważny element bezpiecznego nurkowania.

W ramach działań zewnętrznych publikujemy na stronie SWA plany ewakuacyjne dla nurkowisk, które każdy może nieodpłatnie pobrać, promujemy akcję Save Lives (propagowanie defibrylatorów), współpracujemy z Komisarzatem Rzecznym Policji w Warszawie. Stanowiliśmy również wsparcie przedmedyczne na mistrzostwach Polski we freedivingu. Wszystko, co robimy, robimy społecznie, w wolnym czasie oraz bez wynagrodzenia.

W zeszłym roku, ze środków pozyskanych z 1% od osób fizycznych za rok 2009, Safe Water Association zakupiło i przekazało bazie Crazy Shark nad jeziorem Białym k/Gostynina defibrylator Philips FRx. Naszym celem jest pomoc, żeby każda baza nurkowa była wyposażona w podobny sprzęt. Czy jest to realne? Oczywiście, że tak!



### Czy jest realne, aby defibrylator był w każdej bazie w Polsce?

Magazyn Nuras.info rozsyłany jest do 6000 użytkowników forum-nuras. W 2010 roku średnia wartość 1% podatnika to 42 zł. Koszt zakupu defibrylatora i osprzętu, który przekazujemy to ok. 8000 zł. Gdyby każdy z użytkowników forum przekazał 1% na ten cel, moglibyśmy nabyć ponad 30 takich zestawów i prawdopodobnie wszystkie bazy w Polsce otrzymałyby sprzęt mogący uratować życie w sytuacji kryzysowej.

**Jesteśmy przekonani, że jest to możliwe! Ale potrzebujemy Waszej pomocy!**

Co jest ważne i warto jeszcze raz podkreślić – CAŁOŚĆ kwoty 1% przeznaczana jest na zakup sprzętu – nie ma kosztów operacyjnych, zarobku dla zarządu itd.

Druga ważna dla nas sprawa to niesienie pomocy w taki sposób, aby nie wyręczać właścicieli baz z ich podstawowych obowiązków dbania o bezpieczeństwo nurków. Każda baza powinna mieć minimum jeden zestaw tlenowy. Defibrylator ma stanowić wartość dodatkową, zapewniać poczucie bezpieczeństwa na wyższym poziomie. Chodzi nam o zainicjowanie pewnego kierunku zmiany w jakości, dobrej rozumianej mody na posiadanie tego typu sprzętu zarówno przez bazę, jak i centrum nurkowe organizujące wyjazdy.

### W jaki sposób można przekazać Safe Water Association 1% podatku za 2010 rok?

Przekazanie przez podatnika swojego 1% dla SWA w roku 2010 jest niezwykle proste. Wystarczy wypełnić odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-37 lub PIT-28). Po wyliczeniu, ile podatku będziemy mieli do zapłacenia w tym roku, w ostatnich rubrykach zeznania podatkowego, w sekcji WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) wpisujemy numer, pod jakim widnieje ona w Krajowym Rejestrze Sądowym, czyli numer KRS 0000319349.

I już - pieniądze z tytułu 1% podatku prześle urząd skarbowy na konto SWA.  
**Pieniądze zamiast do fiskusa trafiają do Safe Water Association.**

### Zamiast podsumowania...

Środowisko nurkowe jest odbiciem społeczeństwa w ogóle. Jako osoba działająca od wielu lat w obszarze organizacji pozarządowych mam świadomość, że wiele osób nie rozumie, co kryje się pod słowami takimi jak „stowarzyszenie” czy „NGO”. Części osób kojarzy się to z przymusowymi akcjami społecznymi, z fundacjami organizowanymi przez korporacje dla ukrycia zysków, a pozostałym - z obowiązkowymi spółdzielniami. Zapewne w jakimś stopniu są to skojarzenia zasadne, bowiem sektor organizacji pozarządowych zrobił wiele, aby na początku lat 90. XX wieku zepsuć sobie opinię. Ale w ostatnich czasach zrobił jeszcze więcej, aby tę reputację odbudować. Ciągle jeszcze jest nam daleko do Skandynawów, którzy w dziedzinie społeczeństwa obywatelskiego są liderami.

Wierzę jednak głęboko, że organizacja taka jak Safe Water Association jest potrzebna, ma sens i „robi dobrą robotę”.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych do kontaktu, wsparcia i członkostwa. Jesteśmy otwarci na każdego – niezależnie czy posiada stopień OWD czy instruktorski, czy jest wyszkolony w CMAS, PADI, NAUI czy w jakiegokolwiek innej organizacji. Nie stanowimy zamkniętego środowiska. Jesteśmy otwarci na każdą propozycję działania!!!

Grzegorz Sierak

Prezes Safe Water Association



# Zawodowcy

W cyklu Zawodowcy po raz kolejny proponujemy wywiad Piotra Szalatego z nurkiem zawodowym.

**Piotr Szalaty: Witam! Może tak w skrócie przedstaw się, jakie uprawnienia w nurkowaniu zawodowym zdobyłeś?**

Marcin Woźnicki: *Cześć, Marcin Woźnicki, inaczej „Wózek”, mam 35 lat, posiadam uprawnienia IMCA Surface Supplied/South African Diver Class II, czyli mogę pracować na głębokości do 50 m na powietrzu w dzwonie mokrym, jestem też operatorem komór dekompresyjnych i instruktorem płetwonurkowania CMAS i PADI.*

**PS: Jak zaczęła się Twoja przygoda z nurkowaniem zawodowym?**

MW: *Moja przygoda z nurkowaniem zaczęła się prawie 20 lat temu, na kursie prowadzonym przez OSP Ratownictwo Wodne Mistral Poznań. Zdobyłem wtedy*

*uprawnienia 1\* CMAS. Były to trochę inne czasy, z uprawnieniami CMAS można było wykonywać prace podwodne, może nie od razu z P1,*

*ale z wyższymi stopniami już tak. Z czasem zdobyłem uprawnienia instruktora CMAS, następnie PADI, tak więc zawodowo zająłem się nauką płetwonurkowania. Miałem małą przygodę z własnym centrum nurkowym, potem jako instruktor pracowałem w kraju i trochę za granicą. Niedawno postanowiłem na dobre zająć się pracą pod wodą i ukończyłem szkołę dla nurków zawodowych w RPA.*

**PS: Twoja pierwsza praca?**

MW: *Moje pierwsze prace podwodne związane były z działalnością klubu, czyli głównie z poszukiwaniem ofiar*



utonięć, poza tym wykonywałem różne inne drobne robotki. Po powrocie z RPA pracowałem w Grecji przy instalacji i obsłudze farm rybnych na morzu.



**PS: Czy zamierzasz dalej się kształcić zawodowo?**

MW: *Od początku przygody z nurkowaniem staram się kształcić i rozwijać na kursach, ale nie tylko w tak formalny sposób. W rozmowach z bardziej doświadczonymi nurkami, książkach, magazynach, na stronach interneto-*

*wych związanych z nurkowaniem zawsze można znaleźć wiele cennej wiedzy, której nie zdobędziesz na kursie. Oczywiście, myślę o dalszym szkoleniu, chciałbym zrobić kurs Diving Medic Technician, czyli zdobyć umiejętności technika medycznego, który udziela pomocy w chorobach i urazach, które zdarzyć się mogą na morzu. Taki kurs to między innymi: szycie ran, podawanie leków, zastrzyków..., może znów wybiorę się do Afryki? Kolejną rzeczą, którą chciałbym zrobić to kurs NDT, czyli uprawnienia do wykonywania inspekcji z wykorzystaniem między innymi urządzeń ultradźwiękowych, potem może nurkowania saturowane albo LST (Life Support Technician) technik utrzymania życia w systemach saturowanych, zobaczymy... Ścieżek dalszego rozwoju jest sporo, bo prace podwodne to bardzo szeroka działka, a na morzu i pod wodą sporo się dzieje.*

**PS: W jakich firmach i gdzie do tej pory pracowałeś?**

MW: *Ostatnio pracowałem w firmie Hydroservice przy budowie Mostu Północnego w Warszawie, a wcześniej dla Seaswift z Dubaju.*

**PS: Najciekawsze lub najtrudniejsze zadanie wykonywane przez Ciebie pod wodą?**

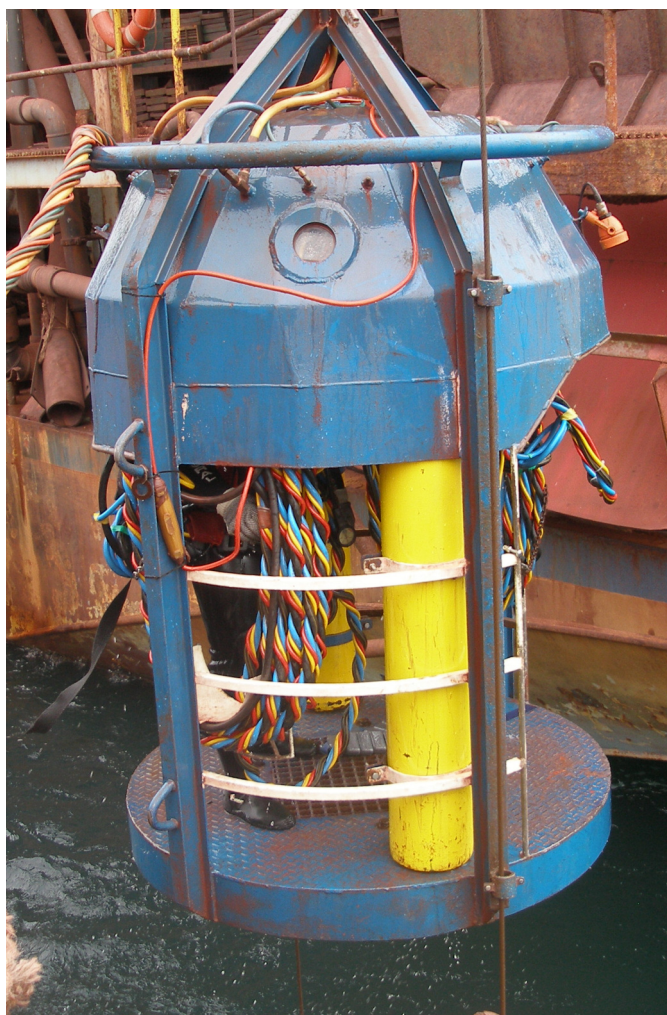


MW: *Najtrudniejsze, a właściwie ciężkie emocjonalnie, były poszukiwania i wydobywanie ofiar utonięć. Najczęściej byli to ludzie młodzi, niestety bardzo często po alkoholu. Woda nie lubi alkoholu. Bardzo dobrze natomiast wspominam badania roślinności podwodnej w jeziorach Wielkopolskiego Parku Narodowego, które prowadziłem między innymi do mojej pracy magisterskiej. Lato, słońce, dzika przyroda, przejrzysta, ciepła woda, miła lekka praca, studenckie czasy...*

*Myślę, że żadnej pracy w wodzie nie można lekceważyć i wpadać w zbyt dużą rutynę, mimo wszystko cały czas należy być czujnym, przestrzegać procedur i dobrej praktyki nurkowej. Niewątpliwie najtrudniejsze są nowe zadania, których wcześniej nie wykonywaliśmy, nurkowanie w nowych akwenach, szczególnie gdzie nic nie widać - jakoś często się to zdarza. Na szczęście wszystkiego możemy się nauczyć i do wielu rzeczy przyzwycząić.*

**PS: Czy można dobrze zarobić, pracując jako nurek?**

MW: *Można i nie można. Tak samo jak w każdym innym zawodzie, można dobrze zarabiać, a można też klepać biedę. Wszystko zależy od naszych chęci, kompetencji, pracowitości, zdolności, predyspozycji, no i oczywiście od szczęścia, jak wszędzie.*



**PS: Jakie są Twoje dalsze plany?**

MW: *Na razie praca, praca, jakieś krótkie wakacje, może narty, może wypad na ciepłego nurka w Egipcie.*

**PS: W jakim sprzęcie pracowałeś?**

MW: *Kirby Morgan - większość jego modeli, była też maska firmy Interspiro, często zwykła maseczka i poczciwy Cyklon 5000, miałem też przyjemność nurkować w ogrzewanym skafandrze.*

**PS: Co Cię najbardziej urzekło w pracy nurka zawodowego?**

MW: *Hmm... fajna, ciekawa robota, po prostu lubię nurkować! Poza tym ten sprzęt - zabawki dużych chłopców. Podróże, ciekawi ludzie, dobrzy kumple, kasa, dziewczyny... aaa i jeszcze południowoafrykańskie diamenty w Atlantyku!*

**PS: Dziękuję za rozmowę.**

MW: *Dziękuję*

# Testy komputerów

**Testy komputerów wielogazowych made in VR Technology and Heinrichs/Weikamp, czyli głębokie rozpracowanie Buhlmana – dobry, stary Pyle czy „teoretycznie” bardziej właściwe Gradients Factors.**

Zgodnie z uknutym wcześniej planem ucieczki przed zimą, zaplanowałem spędzenie ostatniego miesiąca 2010 r. w Egipcie, w słonecznym, choć nieco wietrznym o tej porze roku, Dahab. A ponieważ nie bardzo lubię się opalać, za to bardzo lubię nurkować, postanowiłem trochę pokombinować.

Ostatnio system RUN TIME na tabliczce odchodzi na dalszy plan na rzecz kilku sposobów liczenia „deco w locie” lub stosowania drugiego komputera wielogazowego jako backup. Moim zdaniem, bardziej adekwatne jest stwierdzenie „liczenie deco w głowie”, bo nie chodzi przecież o nurkowania bez planu dekompresji i wyliczanie jej w trakcie nurkowania, a jedynie o sposób jej liczenia.

Podczas pobytu zaplanowałem przeprowadzenie serii nurkowań, w celu przetestowania dwóch, spośród wielu, trimiksowych komputerów nurkowych, które pojawiły się ostatnio na naszym rynku, wzbudzając niemałe emocje i komentarze.

Pierwszy to „ledowa” nowość ze stajni Heinrichs/Weikamp – **OSTC MK2** (Open Source Tauch Computer), drugi jest najnowszym dzieckiem VR Technology, czyli **NHeO3**.

Nie będę rozpisywał się nad możliwościami i parametrami obu komputerów, ponieważ można je znaleźć w opisach reklamowych tych cacek. Zaznaczę jedynie, że MK2 bazuje na algorytmie Buhlmana ZHL 16 z możliwością modyfikacji za pomocą współczynników gradientu (GF - Gradients Factors), natomiast NHeO3 posiada wbudowane dwa algorytmy z możliwością ich przełączania: Buhlmann ZHL 16 + deep stopy Pyle’a, algorytm dobrze znany z VR3, oraz nowość – algorytm VGM (Variable Gradient Model), czyli tzw. Equivalent GF pozwalający na oddzielną modyfikację w zakresie 3 rodzajów tkanek (szybkie, średnie i wolne).

Nurkowania odbywały się z użyciem mieszanin gazów NX i TMX w zakresie 130 metrów.

Moje porównanie nie będzie opierało się na zasadzie lepszy/gorszy komputer i algorytm. Przedstawię jedynie własne spostrzeżenia dotyczące bieżącej obsługi obu komputerów podczas nurkowania. W ich ocenie będę się

trochę odnosił do VR3, dlatego że większość nurków trimiksowych kojarzy ten komputer (kiedyś był jednym z popularniejszych komputerów wielogazowych), a ponadto ja sam wykonałem z nim kilkadziesiąt nurkowań trimiksowych w granicach 100 metrów i trochę go znam. W porównaniu chodzi o intuicyjność obsługi, dostępność menu, czytelność oraz wygodę użytkowania.

Na koniec przedstawię oczywiście swoje trzy grosze, dotyczące porównania wspomnianych na wstępie modyfikacji koncepcji „wujka Buhlmana”.

**Gabaryty obu komputerów.** Oba mają dość zwartą, lekką konstrukcję z polimerów (w NHeO3 to bardzo miła zmiana wprowadzona przez stajnię VR w stosunku do ciężkiego, „kuloodpornego” VR3). Oczywiście metal to metal (VR3, VRX), ale przy obecnej wytrzymałości polimerów większość producentów idzie właśnie w tym kierunku (Cochran, HeLO2, Nitek, Shearwater itp.) Co do mocowania na rękę, NHeO3 posiada znany z VR3 elastyczny pasek z plastikową klamerką, w MK2 natomiast klamerkę zastępuje wodoodporny rzep. Oba zapięcia sprawdzają się dobrze, ja polecałbym jednak wykonanie dodatkowego zabezpieczenia w postaci pętli z gumowej linki na nadgarstek i tu, w obu, brakuje trochę miejsca na jej pewne zamocowanie (w metalowej obudowie VR3 jest otwór do wykorzystania).

**Obsługa przycisków.** NHeO3 to dwa wystające przyciski mechaniczne (czasem warto je przeczyścić) o zadowalającej wielkości i łatwości obsługi. Mk2 posiada natomiast dwa przyciski piezoelektryczne. Jest to system dotykowy, działający praktycznie bezobsługowo. Użycie tych przycisków („dotyków” bardziej) również jest proste i łatwe.

**Menu.** Tu bardziej intuicyjny jest bez wątpienia MK2. Czytając ekran i zmieniające się opcje, bardzo szybko „nauczmy” się komputera. NHeO3, podobnie jak jego poprzednik VR3, to troszkę bardziej skomplikowana kombinacja kolejności przełączeń przycisków (krótko, długo, naraz itp.) i na początku trzeba się z nim trochę poprzekomarzać.

**Ekran.** To szlagier stajni Heinrichsa! Mk2 posiada ledowy wyświetlacz (białe znaki na czarnym tle), którego czytelność powala na kolana. Wskazania komputera, w każdych warunkach, odczytuje bez problemu nie tylko jego posiadacz. Tak samo są one widoczne dla partnera nurkowego, partnera - partnera nurkowego i partnera – partnera – partnera... NHeO3 nie pozostaje w tyle. Co prawda nie posiada ekranu LED, ale również tu obserwu-

jemy zasadę „im ciemniej, tym widniej”. Kolorowy ekran jest podświetlony na stałe, z możliwością regulacji kontrastu i mocy podświetlenia. W bardzo czystej i przejrzystej wodzie podświetlenia praktycznie nie widać, natomiast zanik światła (w Dahab testowałem to w Canionie, pod Archem i w nocy) powoduje rozświetlenie i świetną czytelność ekranu.

**Bateria.** NHeO3 wyposażony jest w popularną baterię alkaliczną AA 1,5 V lub opcjonalnie litową AA 3,6 V, z możliwością samodzielnej wymiany. W tym celu dostarczony jest z komputerem specjalny kluczyk do pokrywy baterii. Oczywiście można ją zastąpić akumulatorem tego rozmiaru. Mk2 posiada wbudowany akumulator LI-JON, z możliwością ładowania bez wyjmowania, za pośrednictwem gniazda mini USB, np. za pomocą laptopa w trakcie szczytywania danych. Oba komputery wyświetlają na ekranie informacje o stanie naładowania baterii/akumulatora. Co do czasu pracy, oczywiście technologia LED znana jest z oszczędności energii, więc w MK2 można prawie zapomnieć o konieczności doładowywania. NHeO3 jest bardziej „energożerny”, ale po miesiącu intensywnych, codziennych nurkowań (siła podświetlenia ekranu 40%) jego bateria jest jak nowa, więc NO PROBLEM.

**Informacje wyświetlane w czasie nurkowania.** Oba komputery, poza parametrami podstawowymi (głębokość, czas nurkowania, rodzaj gazu, czas bezdekompresyjny, czas do wynurzenia itp.), umożliwiają wyświetlenie pozostałych potrzebnych nam informacji. Można więc za pomocą ustawień indywidualnych zobaczyć na ekranie głównym %CNS, temperaturę czy nawet wykres nasycania/odsycania tkanek ON LINE (NHeO3). Wszystko to jest zresztą zawarte w instrukcji obsługi. Ja zwróciłem uwagę na jedną, moim zdaniem, ważną rzecz. W obu komputerach można za pomocą kombinacji przycisków wyświetlić planowany przebieg dekompresji, ale...!!!

**NHeO3** wyświetla wszystkie planowane przystanki do powierzchni. Jeżeli jest ich dużo i nie mieszczą się na jednym ekranie, mamy do dyspozycji podgląd na następnym. W ten sposób na każdym etapie nurkowania mamy pełny obraz deco z czasami wszystkich przystanków.

**MK2** wyświetla tylko tyle planowanych przystanków, ile zmieści się na jednym ekranie (wykorzystuje w tym celu kawałek ekranu głównego). Możemy zobaczyć przystanki od najgłębszego do (?) tego, który akurat jeszcze się zmieścił. Jeżeli odbędziemy kilka przystanków i pojawi się miejsce na ekranie, będziemy mogli dowiedzieć się o następnych.

Oczywiście oba komputery cały czas informują nas, wyświetlając całkowity czas do powierzchni (TTS - Time To Surface).

Zdziwiłem się natomiast brakiem możliwości w obu komputerach wyświetlenia/sprawdzenia aktualnej godziny, choć podobno w nowym sofcie MK2 już jest. Czasem na długim deco myślę już o obiedzie/kolacji i chciałbym wiedzieć jak do niej daleko.

**Przełączanie gazów.** Stary VR3 był w tym temacie prostszy. Długo lewy, krótko prawy i po robocie. Nowe jest bardziej skomplikowane. NHeO3, podobnie do poprzednika, przypomina i proponuje zmianę gazu migającym ekranem (jego częścią właściwie), ale tu kombinacja jest dłuższa: długo lewy, krótko prawy, obydwa długo i krótko prawy (Ld, Pk, LPd, Pk). Jeżeli chcemy zmienić na gaz inny niż proponowany przez system, kombinacja jeszcze się wydłuża. MK 2 też nie zaskakuje prostotą (choć nie ma tu podziału krótko/długo). Najpierw lewym przyciskiem wybieramy menu, prawym je zatwierdzamy, lewym wybieramy listę gazów, prawym ją zatwierdzamy, lewym wybieramy gaz, prawym go zatwierdzamy (L-P, L-P, L-P). W obydwu jest trochę roboty. Jeżeli chodzi o wybór innego gazu niż proponowany w Mk2 to procedura jest taka sama, ponieważ MK2 NIE PROPONUJE ZMIAN GAZU, musimy pamiętać o tym sami.

**Niezawodność.** Miesiąc to trochę krótki okres na testy, jednakże wykonałem w tym czasie ok. 60 nurkowań, na różnych mieszankach, głębokościach i z różnym czasem dennym. Oba komputery były praktycznie nowe. W trakcie eksploatacji NHeO3 nie sprawił żadnej niespodzianki. MK2 raz zawiesił się w formie ciągłej pracy (włączony na powierzchni, rozpoczął samodzielne nurkowanie bez możliwości wyłączenia), pomogło wyjęcie akumulatora. Zakres kalibracji MK2, według opisu dystrybutora, to 140 metrów, w instrukcji do NHeO3 mowa jest o 150 metrach.

Oczywiście nie oznacza to, że głębiej nie będą działały. Po prostu do tych wartości producenci dają gwarancję poprawności wyliczeń. Moje testy odbywały się na głębokości max. 130 metrów, więc nie miałem okazji „organoleptycznie” sprawdzić poprawności ich obliczeń poza limitami. Może NEXT TIME.

**Akcesoria.** W komplecie do MK2 dostajemy: zgrabne sztywne pudełko (w którym pękł zamek, ale nawet w rozporoku też czasem pęka), kabel mini USB do przesłania danych na PC i ładowania akumulatora (można to robić w tym samym czasie) oraz płytkę z oprogramowaniem. NHeO3 sprzedaje się bardziej ubogo: cordurowe etui + kluczyk do zmiany baterii. Brak kabla i oprogramowania. Dostępne oczywiście, i to w technologii światłowodowej, ale dodatkowo płatne.

**Algorytm.** Na wstępie zaznaczam, że opisuję moje prywatne, subiektywne odczucia, nie prosząc o komentarze. Dziękuję.

Mk2 to tradycyjny Buhlmann ZHL 16 z możliwością modyfikacji poprzez GF. Nie będę tłumaczył idei tego sposobu, każdy kto używa tego systemu wie, że od momentu wejścia w strefę deco i uzyskania GFLow przystanki odbywają się w interwałach 3 metrowych. NHeO3 daje możliwość wyboru podobnego sposobu wykonywania przystanków, z tym że ustawienia odbywają się za pomocą modyfikacji w zakresie konserwatywności 3 grup tkanek (szybkie, średnie i wolne), otrzymując tzw. Equivalent GF - jest to algorytm VGM, oraz tradycyjnego Buhlmanna z deep stopami Pyle'a. Udało mi się zsynchronizować MK2 z GF z NHeO3 z VGM. GF w MK2 i Equivalent GF w NHeO3 ustawiłem na poziomie 20/80. Wykonałem w ten sposób kilka nurkowań TMX w zakresie 100 – 130 m. Następnie przestawiłem NHeO3 na tradycyjnego Buhlmanna z Pylem (synchronizacja z VR3 nastąpiła automatycznie) i wykonałem podobne nurkowania. Moje spostrzeżenia są następujące:

- całkowity czas dekompresji jest zbliżony, ale inaczej rozłożony w czasie i głębokości;
- system Buhlmann + GF i VGM przy głębokich nurkowaniach wymaga większej ilości gazu dennego, ponieważ od dość dużych głębokości

rozpoczynamy wynurzanie w interwałach 3 metrowych (przy 130 m od ok.75 m – deep stopy na TMX);

- system Buhlman + Pyle rozkłada dekompresję w głębszych partiach nurkowania w większych odcinkach (nie mamy tylu deep stopów na TMX);
- w płytszej strefie wszystkie systemy liczą deco w 3 metrowych zakresach.

Który jest lepszy? Nie ma takiego! Każdy może wybrać sam. Teoretycznie lepszy powinien być GF, ponieważ przebieg deco jest bardziej zrównoważony, mniejsze przesylenia, bardziej zbliżony do wysycania liniowego, mniej mikropęcherzyków. Ja jednak wolę Pyle'a. Lepiej się czuję i lepiej go czuję (sposób wynurzania). Ale może mój organizm po prostu się przyzwyczaił (nurkuję TMX w tym systemie już kilka ładnych lat).

**Podsumowując.** Oba komputery zasługują na uwagę. Nawet cenowo jest to podobny przedział. Polecam oba, chyba że ktoś nie lubi GF, albo nie wie czy lubi. Wtedy NHeO3 daje możliwość wyboru.

Wojciech Tuchliński

be yourself ...in water





FREE

SPORT  
ZABAWA  
BEZPIECZENSTWO

KURSY FREEDIVINGU

- BASENOWE
- WODY OTWARTE

SZKOLENIA PROWADZI  
INSTRUKTOR FREEDIVINGU  
AIDA I APNEA ACADEMY  
AGATA BOGUSZ -  
REKORDZISTKA POLSKI

DIVING

WIECEJ INFORMACJI NA:

WWW.BLUEGO.PL  
TEL: +48 503 105 399



DOŁĄCZ DO NAS - WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU

SPIS INSTRUKTORÓW, BAZ NURKOWYCH, SKLEPÓW, ...

CIEBIE TAM NIE MOŻE ZABRAKNAĆ

# Dynamika bez płetw

## Elementy techniki dla początkujących

**Prowadząc kursy freedivingu zauważyłem, że na basenie wielu osobom największy problem sprawia tzw. dynamika bez płetw - jedna z trzech dyscyplin (oprócz statyki i dynamiki w płetwach), których wraz z innymi zagadnieniami, takimi jak techniki relaksacyjne czy ćwiczenia oddechowe i rozciągające, uczę na kursach basenowych.**

Termin **dynamika** w odniesieniu do nurkowania może wydawać się dość dziwaczny. Mnie przynajmniej wydał się takim kilkanaście lat temu, kiedy zaczynałem interesować się freedivingiem i usłyszałem go po raz pierwszy. Pochodzi on wprost od angielskiej nazwy dynamic, stosowanej przez Anglosasów. Biorąc pod uwagę, że język angielski zdominował wiele obszarów językowych, pewnie tak już zostanie. We freedivingu dynamika to nic innego jak najzwyklejsze pływanie na odległość, tyle że pod powierzchnią wody. Dynamika bez płetw to dokładnie to samo, ale oczywiście bez płetw. Wygląda to prawie jak pływanie zwykłą żabką, jednak ta żabka nie do końca jest taka „zwykła” i sprawia nieco kłopotu osobom, które nigdy wcześniej jej nie próbowały. W płetwach jest łatwiej, bo mają taką powierzchnię, że nawet technicznie słaby nurek, machnąwszy nimi choćby byle jak, będzie przemieszczał się do przodu. Bez płetw sprawy się komplikują, co nie oznacza, że „zwykli” ludzie (tj. nie będący freediverami) nie potrafią pływać żabką pod wodą. Rzecz w tym, że **to co ci zwykli ludzie robią, nie zasługuje na szlachetne słowo dynamika.**

Zacznijmy od rzeczy najbardziej elementarnej, a mianowicie od **wyważenia**. Ten akurat termin doskonale znany jest nurkom sprzętowym, idea za nim stojąca powinna więc być dla nich łatwa do zrozumienia. Otóż, aby dynamika rzeczywiście była dynamiką, nurek musi być odpowiednio wyważony. Zwykły człowiek nabrawszy pełne płuca powietrza (a tak postępują prawie wszyscy zwykli ludzie, którym przyjdzie przepłynąć jakiś odcinek pod wodą na zatrzymanym oddechu), ma jak diabli dodatkową pływerność. Zachowuje się trochę jak szałwiarz, który woda bezlitośnie wypycha na powierzchnię. W każdej chwili biedny nurek musi walczyć z dodatkową pływernością, poświęcając na tę walkę znaczną część swej energii i bezcennego w tych warunkach tlenu. Jego ruchy są gwałtowne,

następujące jeden po drugim, bez wytchnienia, bo nawet krótka przerwa spowodowałaby nieuchronnie – natychmiastowe wyniesienie na powierzchnię - a przecież nie o to w pływaniu pod wodą chodzi, prawda? Czy można temu zaradzić? Oczywiście, że tak! Metody są dwie. Pierwsza, bardziej wymagająca, polega na... nie nabieraniu powietrza do płuc, lub jak kto woli, pływaniu na wydechu. Gdyby ludzkie ciało pozbawione było płuc, a w zasadzie zgromadzonego w nich powietrza, miałyby pływerność ujemną i człowiek zawsze tonąłby w wodzie. Powietrze znajdujące się w płucach daje nam dodatkową pływerność, a zmieniając jego ilość, możemy tę pływerność regulować. W szczególności możemy zrobić wydech, pozostawiając tylko tyle powietrza, by nasza pływerność była zbliżona do zerowej.

Jednak pomysł z nabieraniem małej ilości powietrza przy nurkowaniu z zatrzymanym oddechem nie wszystkim musi się podobać. Stąd idea wyważenia, tj. zrównoważenia dodatkowej pływerności odpowiednio dobranym balastem. Dobrze wyważony freediver na głębokości „operacyjnej”, która w dynamice oznacza na ogół około jednego metra, ma pływerność praktycznie zerową. Oznacza to, że nie tonie, ani nie jest wynoszony na powierzchnię i odbiwszy się mocno nogami od ściany basenu, płynie na niezmienną głębokość, pokonując pięć, siedem, czasem nawet ponad dziesięć metrów w całkowitym bezruchu! Nie tracąc przy tym energii ani tlenu! Jakaż różnica w stosunku do „zwykłego” pozbawionego ciężarków człowieka, który na tym samym odcinku musi wykonać dwa, trzy a czasem i więcej cykli ruchów rękami i nogami, by utrzymać się pod powierzchnią wody!

Jednak właściwe wyważenie to nie tylko odpowiednia ilość kilogramów ołowiu. **Równie istotne jest ich rozmieszczenie na naszym ciele.** W sumie to podobna sytuacja jak w nurkowaniu sprzętowym – aby złapać prawidłowy trym, balast musi znajdować się we właściwych miejscach. Tradycyjnym miejscem na ciężarki nurkowe jest talia nurka, ale we freedivingu basenowym nie jest to dobre miejsce. Znajdujący się tam pas balastowy ciągnie nurka w dół, podczas gdy wypychające ku górze powietrze zgromadzone jest w płucach. Te zaś znajdują się dużo wyżej niż talia. Per saldo, u będącego w pozycji poziomej freedivera powstaje moment obrotowy sprawia-



jący, że dolna część tułowia wraz z nogami opada na dno, a górna wraz z głową wynoszona jest na powierzchnię i mimo że średnią pływalność nurek ma zerową, z dynamiki nic dobrego nie wychodzi. Prawidłowe wyważenie można uzyskać zakładając tzw. neckweight, czyli ciężarek szyjny umiejscowiony, jak nazwa wskazuje, na szyi. Tylko w przypadku używania grubej (co w dynamice basenowej oznacza na ogół grubszej niż 1 – 1,5 mm) pianki pojawia się dodatkowo konieczność założenia niewielkiego obciążenia również na pas. Dopiero tak wyważony nurek może pokusić się o wykonanie prawdziwej dynamiki bez płetw, dającej okazję do długich faz szybowania w bezruchu i dzięki temu dostarczającej mnóstwa satysfakcji. Dlatego też na swoich kursach poświęcam czas na prawidłowe wyważenie kursantów, z których każdy otrzymuje na czas trwania kursu swój własny, odpowiednio dobrany neckweight.

Jednak najlepsze nawet wyważenie to jeszcze nie wszystko (och, gdyby życie mogło być tak proste!). Niestety, schody zaczynają się dopiero teraz. Zacznijmy od rytmu. W żabce powierzchniowej rytm jest ciągły, kolejne ruchy następują praktycznie jeden za drugim: ręce, nogi, ręce, nogi, ręce, nogi ... W dynamice podwodnej jest inaczej. Po każdym ruchu napędowym przychodzi faza długiego szybowania. Nurek pozostaje wtedy przez chwilę jakby w statyce. Nie wykonuje żadnych ruchów, a przemieszcza się wyłącznie siłą nadanego przed chwilą rozpędu. Zdobywa odległość, pozostając na stałym pułapie, ale nie traci energii na walkę z pływalnością. Och, co za rozkosz! Przyznaję, że dla mnie to najpiękniejsza chwila i kwintesencja dynamiki bez płetw. Zapominam wtedy o całym świecie i szybuję, szybuję, szybuję ... Rozmarzyłem się, ale trzeba wracać do rzeczywistości, a więc w DNF rytm jest zupełnie inny: ręce, PAUZA, nogi, PAUZA, ręce, PAUZA, nogi, PAUZA, itd... Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to nic trudnego, ale w praktyce bywa z tym różnie. Ludzie są na ogół przyzwyczajeni do rytmu żabki powierzchniowej i „wklejenie” dodatkowych faz wyczekania sprawia im problemy, zwłaszcza na początku. Na ogół, po przepłynięciu kilku długości basenu i wysłuchaniu uwag instruktora, problem znika, ale bywa i tak, że trzeba zalecić kursantowi dodatkowe ćwiczenia i dopiero one pozwalają mu na uporanie się z niesfornym ciałem, w którego pamięci mięśniowej zakodowany jest zupełnie inny rytm. Zdarzają się też kursanci, którzy próbowali wcześniej swoich sił w DNF<sup>1</sup> i mają już tę kwestię wstępnie przyswojoną, wykonują pauzy, ale... zdecydowanie za krótkie. Przekonanie ich, że nie muszą się śpieszyć i mogą, a nawet powinni, pozwolić sobie na odrobinę luzu, spokoju i wydłużenie fazy szybowania, zajmuje trochę czasu oraz wymaga cierpliwości.

Pisząc o rytmie, nie sposób nie wspomnieć o kwestii koordynacji. Poszczególne ruchy muszą być wykonywane w odpowiedniej kolejności i w odpowiednim czasie. Powinno wyglądać to mniej więcej tak:

1. Płyniemy (np. po odbiciu od ściany basenu) w pozycji strzałki, tj. całe ciało jest wyprostowane z rękami wyciągniętymi nad głowę. **Szybujemy, szybujemy, szybujemy...** i ...
- 2 ... gdy zaczynamy wytracać prędkość, **ręce wykonują pociągnięcie**. Sposób jego wykonania to oddzielny problem, który wymaga specjalnego omówienia. Jednak na razie ograniczę się tylko do najważniejszego, tj. do tego, że ręce przesuwają się znad głowy aż na sam dół, do ud. To zupełnie inaczej niż w żabce powierzchniowej, gdzie ruch napędowy kończy się mniej więcej na wysokości barków i od tej chwili dłonie zaczynają powrót do pozycji wyprostowanej nad głowę. Takie są wymogi stylu klasycznego, a ich złamanie w przypadku zawodów rozgrywanych pod auspicjami FINA<sup>2</sup> (czyli m.in. na olimpiadzie) grozi dyskwalifikacją. U nas jest jednak zupełnie inaczej. U nas ręce zataczają pełny ruch, od wyprostowania nad głowę aż do sięgnięcia dłońmi do ud.
- 3 Po dotarciu dłoni do ud nie rozpoczynają one powrotu nad głowę, ale pozostają tam nieruchome, - przyklejone do nóg, a nurek znów szybuje, szybuje, szybuje... w bezruchu.
- 4 Wreszcie jednak przychodzi moment, gdy trzeba z powrotem **przenieść ręce nad głowę, a nogi podciągnąć pod pośladki, by móc wykonać nimi kopnięcie**. I tu pojawia się kolejny mały problem, właśnie ze wspomnianą wyżej koordynacją. Przyzwyczajeni do żabki powierzchniowej kursanci mają nawyk, by powrót rąk i nóg rozpoczynać w tym samym momencie. W stylu klasycznym działa to bardzo dobrze, ale u nas, jak zwykle, sprawy mają się trochę inaczej. Rzecz w tym, by w chwili kiedy nogi wykonują kopnięcie, ręce były już wyciągnięte nad głowę tak, by sylwetka nurka była maksymalnie hydrodynamiczna. Inaczej znaczna część impetu, jaki nadają nurkowi nogi, zostanie zmarnotrawiona na pokonywanie oporów wody. W stylu powierzchniowym równoczesne rozpoczęcie powrotu rąk i nóg sprawdza się bardzo dobrze. Ręce przesuwają się z linii barków do pozycji wyprostowanej, a w tym samym czasie nogi pokonują mniej więcej taki sam dystans, podciągając stopy pod pośladki. Kiedy rozpoczyna się kopnięcie, ręce są więc już wyprostowane. Tymczasem u nas ręce mają do pokonania mniej więcej dwa razy dłuższą

drogę! Powrót rozpoczyna się bowiem nie z linii barków, ale z okolic ud. Nic więc dziwnego, że przy równoczesnym rozpoczęciu powrotu (rąk i nóg), kiedy nogi są już gotowe do kopnięcia, ręce dopiero mijają głowę! Pozycja jest daleka od optymalnej, a energia kopnięcia idzie w gwizdek. Żeby tego uniknąć, trzeba opóźnić start podciągnięcia nóg w stosunku do przeniesienia rąk. I... znów trzeba się tego nauczyć, wypleniając stare nawyki. Niby proste, a w praktyce okazuje się, że potrafi to sprawiać nieco kłopotów. Okay, nauczywszy się „spóźniania” nóg, udało się przenieść ręce i nogi z zachowaniem odpowiedniej koordynacji. Teraz, z wyprostowanymi nad głową rękami, następuje **kopnięcie**, po którym...

- 5 ... oczywiście znów **szybujemy, szybkojemy, szybkojemy**, co oznacza, że... cały cykl zaczyna się od nowa i za chwilę znów będziemy mogli wykonać kolejne **pociągnięcie rękami**, po którym nastąpi ponowne **szybowanie**, potem powrót rąk i nóg, **kopnięcie** i znów szybowanie, **szybowanie, szybowanie** ... i tak bez końca (lub raczej do chwili, gdy zapragniemy się wynurzyć)

Dobry nurek na jednej długości 25-metrowego basenu wykonuje zaledwie trzy, a czasem nawet tylko dwa takie cykle! I w ten sposób pokonuje sto kilkadziesiąt metrów! Czasem dla zabawy płynie jeden tylko basen, starając się wykonać jak najmniejszą liczbę cykli. Jak na razie, rekordowe osiągnięcie w tej „konkurencji” to ni mniej, ni więcej jak... pół cyklu na 25 metrów, a dokładnie odbicie od ściany, jeden ruch rękami i... nic poza tym! Oczy-

wiście w ten sposób nie da się przepłynąć długiego dystansu, bo tempo poruszania się jest w tym przypadku zbyt wolne, jednak pozwala to wyobrazić sobie, co daje odpowiednie wyważenie w połączeniu z nienaganną techniką. Porównajmy to z pozbawionym balastu, wiosłującym raz za razem pływakiem, który by pokonać tej samej długości basen, potrzebuje ośmiu, a czasem i dziesięciu nerwowo wykonywanych cykli, a będziecie już wiedzieli, dlaczego jego pływania nie nazywam terminem **dynamika bez płetw**.

To co przedstawiłem powyżej to oczywiście tylko ułamek podstawowej wiedzy, czy może raczej należałoby powiedzieć umiejętności, jakie trzeba posiadać, by cieszyć się pełną przyjemnością jaką daje DNF. Problemów jest jeszcze całe mnóstwo, m.in. związanych z odpowiednią pracą rąk, ich ułożeniem, pozycją stóp, startem, nawrotami, itd... Na szczęście, korzystając z pomocy kompetentnego instruktora, wszystkie je można stosunkowo szybko pokonać (choć potem należy doskonalić technikę przez całe lata). Więcej na ten temat, ale również na temat dynamiki w płetwach, statycznego wstrzymania oddechu, technik relaksacyjnych, oddechowych, rozciągających, jak również fizjologii nurkowania na zatrzymanym oddechu można dowiedzieć się i nauczyć na prowadzonych przeze mnie basenowych kursach freedivingu.

*Tomasz Nitka*

<sup>1</sup> DNF Dynamic with No Fins (oficjalny skrót nazwy dynamika bez płetw używany przez organizację AIDA)

<sup>2</sup> FINA Fédération Internationale de Natation (Międzynarodowa Federacja Pływacka)



Redakcja miesięcznika Nuras.info zaprasza wszystkich do odwiedzenia naszego stoiska nr 3 na targach Podwodna Przygoda

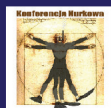


# 2 TARGI NURKOWE & Nurgres

“**PODWODNA PRZYGODA**”

**5-6 lutego 2011**

**Pałac Kultury i Nauki  
w Warszawie**



**ProjektFilm**

PATRONAT MEDIALNY  
**WIELKI BŁEKIT**

[www.targinurkowe.pl](http://www.targinurkowe.pl) / [info@targinurkowe.pl](mailto:info@targinurkowe.pl)

# WYSTAWCY TARGOWI



<b>A</b>	ABYSS DIVING	34	<b>D</b>	DAN EUROPE	15	<b>O</b>	OCEANIA	1, 10
	ACTIVTOUR	14		DANGER FLEET	29	<b>P</b>	PADI INTERNATIONAL	6
	AGRESSOR FLEET	29		DIVE AWAY	29		PHOTODIVE.PL	30
	AKADEMIA INSTRUKTORÓW			DIVEMASTER	7		PIJAWKA	7
	NURKOWANIA	12		DIVERCLUB.ORG	37		PODWODNY ŚWIAT	31
	AMMONITE SYSTEM	28		DRAGON DIVE	26		POSEIDON	33
	AQUATA	13	<b>E</b>				PRAMERICA	21
	ATOMIC AQUATICS	41		EXPLORER CASES	1, 10		PROJEKTFILM	4
<b>B</b>	BARAKUDA AMWAJ	27	<b>F</b>			<b>R</b>	RAJA	32
	BARE	2		FREAK FROGMEN FRIENDS	39		RED SEA YACHTING GROUP	17
	BEACH SAFARI	14		FORUM-NURAS.COM	3	<b>S</b>	SEA FISH	31
	BEL	24		FOTO PODWODNA	36		SEAC	13
	BLADEFISH	12	<b>G</b>				SCUBA MISSION	13
	BLUEGO			GRALMARINE	4		SCUBATECH	40
<b>C</b>				GREISINGER	13		SEA SHELL	42
	CAMEL DIVE EGIPT	5	<b>H</b>				SERPENT FLEET	43
	CAVE DIVERS GROUP	3		HEAD SWIMMING	1, 10		SI TECH	13
	COLTRI SUB	13	<b>I</b>				SONY	9
	CZARNA PERŁA	18		IMMERSION	1, 10		SUBMATIX	13
				IQ	7		SZKOŁA INSTRUKTORÓW	
							NURKOWANIA	
			<b>K</b>			<b>T</b>	TECLINE	40
				KALLWEIT	13		TUSA	33
				KDP CMAS	25	<b>U</b>		
				KRAKEN	8		UWAHU	23
				KONF. NURKOWA	8	<b>V</b>		
			<b>L</b>				VEKTOR SPORT	33
				LET'S DIVE	12	<b>W</b>		
			<b>M</b>				WATERPROOF	7
				MARES	1, 10		WIELKI BŁĘKIT	11
				MILSO	19		WOLFGANG	20
				Adventurer	16			
			<b>N</b>					
				NAJLEPSZE NURKOWANIA	35			
				NAUTICA CN	38			
				NOMAD DIVER	26			
				NURAS.INFO	3			
				NURKOWANIE POD ŻAGLAMI	32			

# PLAN NURGRESU

## SALA GOETHEGO – Sobota 5.02.2011

- 10.50 – 11.00 Maksymilian Allweil – Organizator Nurgresu i Targów Podwodna Przygoda – Otwarcie Nurgresu
- 11.00 - 12.00 Tomek Nitka - rekordzista Polski we freedivingu  
Freediving. Nurkowanie po wydechu, czyli siła odruchu nurkowego.
- 12.00 - 13.00 Agata Bogusz - rekordzistka Polski we freedivingu - Freediving. Wyrównywanie ciśnienia na bezdechu.
- 13.00 - 14.00 Witek Śmiłowski - Course director PADI - Rekin - ofiara czy morderca?
- 14.00 - 15.00 Maciek Curzydło - Course Director PADI - Wprowadzenie do teorii dekompresji - spojrzenie nurka.
- 15.00 - 16.00 Michał Kosut - Course Director PADI - Analiza śmiertelnych wypadków nurkowych.
- 16.00 - 17.00 Dariusz Miodzio Wilamowski - rekordzista Polski w nurkowaniu głębokim  
Coraz głębiej, czyli o nurkowaniu głębokim solo.
- 17.00 - 18.00 Tomasz Janecki i Michał Adamczyk - członkowie polskiej wyprawy antarktycznej  
Nurkowanie w najzimniejszych wodach świata.
- 18.00 - 19.00 Radek Bizoń - uczestnik ekspedycji Grom - Premiera filmu Ekspedycja Grom 2010
- 19.00 - 22.00 MARATON FILMÓW NURKOWYCH

## SALA GOETHEGO – Niedziela 6.02.2011

- 10.00 - 11.00 Dariusz Sepiolo - wybitny fotograf podwodny - Najlepsze miejsca nurkowe dla nurków rekreacyjnych.
- 11.00 - 12.00 Patryk Krzyżak - dr n. med., lekarz nurkowy KDP/CMAS - Wakacyjne nurkowanie.
- 12.00 - 12.30 Błękitny Laur - wręczenie nagrody przyznawanej przez czytelników magazynu Wielki Błękit.
- 12.30 - 13.00 Małgorzata Popienia - redaktor naczelna magazynu Wielki Błękit  
Niebezpieczne zwierzęta pod wodą - zasady zachowania i postępowania.
- 13.00 - 14.00 Marcin Jamkowski - podróżnik, dziennikarz, fotograf i filmowiec  
Duchy z głębin Bałtyku. Steuben, Gustloff, Goya.
- 14.00 - 14.45 Małgorzata Raj - sportowiec, instruktor nurkowania - Nurkowanie dzieci.
- 14.45 - 15.30 Kamil Jaczyński - publicysta, laureat konkursu Nurality - Nurality 2010, czyli jak zostałem płetwonurkiem.
- 15.30 - 16.00 KONKURSY DLA ODWIEDZAJĄCYCH

## PLAN WARSZTATÓW – SALA RUDNIEWA IV p. – Sobota 5.02.2011

- 10.30 - 13.00 PADI MEMBER FORUM - Terry Johnson - Coroczne spotkanie instruktorów PADI.  
**Spotkanie zamknięte**
- 14.00 - 15.00 Jacek Wendołowski Jak skutecznie przy pomocy ogólnie dostępnych programów prowadzić bazę danych klientów.
- 15.00 - 17.00 Spotkanie TDI
- 17.00 Maciek Curzydło o pływalności w suchych skafandrach i piankach

## PLAN WARSZTATÓW – SALA RUDNIEWA IV p. – Niedziela 6.02.2011

- cały dzień Warsztaty Scubatech - Prezentacja sprzętu dla dealerów firmy.  
**Spotkanie zamknięte**

Podczas targów zapraszamy na bezpłatne przeglądy automatów na stoisku nr 32, Centrum Nurkowe Raja

**SPIS INSTRUKTORÓW, BAZ NURKOWYCH, SKLEPÓW, ...**











**CIEBIE NIE MOŻE TAM ZABRAKNAĆ**

**Maraton Filmów Nurkowych – Sala GOETHEGO – Sobota 5.02.2011**

Autor	Tytuł	Początek projekcji	Czas
Bartosz Sykus	Guadalupe	19:00:00	00:12:34
Sławek Paćko	Morskie Oko 2010	19:12:34	00:08:42
Wojciech Zgoła	Albania	19:21:16	00:15:29
Daniel Pastwa	Bristol Blenheim	19:36:45	00:10:06
Karol Susicki	Ruiny	19:46:51	00:04:49
Konrad Dubiel	V315	19:51:40	00:06:37
Sławek Paćko	Srebrna Góra	19:58:17	00:07:32
Projektfilm	M/V Dania	20:05:49	00:05:44
Artur Ksycki	Ocean Atlantycki	20:11:33	00:08:48
Rafał Ogrodowczyk	F 33,2	20:20:21	00:10:03
Bartosz Sykus	Morze Korteza	20:30:24	00:14:57
Darek Sepioło	4 Perły Filipin	20:45:21	00:27:34
Konrad Dubiel	Franken	21:12:55	00:05:56
Sławek Paćko	Cała Luna 2010	21:18:51	00:09:05
Aga HD Studio	Zatopienie K18	21:27:56	00:15:00
Piotr Kardasz	Cave diving in Ardeche	21:42:56	00:06:38
		21:49:34	<b>02:49:34</b>

## Zapraszamy na spotkanie nurków TDI /SDI



Spotkanie tegoroczne poprowadzą:

1. **Jacek Musiał "Joker"** – Instructor Trainer TDI /SDI  
wykład: Nurkowanie solo
2. **Adam Wysoczański** – Instructor Trainer TDI/SDI  
wykład: Szkolenie rebreatherowe w TDI
3. **Marcin "Chochor" Chochorowski**  
TDI Advanced Trimix Instructor #10961  
wykład: Planowanie nurkowań technicznych



**5 lutego 2011 r. godz 15.00**  
Pałac Kultury i Nauki – Sala Rudniewa  
Targi Nurkowe  
Podwodna Przygoda

# www.kursynamedal.pl

NOWY PADI COURSE DIRECTOR  
NOWA JAKOŚĆ



Let's  
**Dive**<sup>™</sup>  
www.letsdive.pl

Zostań instruktorem  
nurkowania.

**Cena kursu OWSI: 3.500,-  
szczegóły na stronie www**



Let's  
**Dive**<sup>™</sup>

**PADI 5 STAR IDC DIVE CENTER**  
ul. Zgodna 80,  
30-444 Kraków-Libertów  
tel: 513 800 900



**PADI**<sup>™</sup>

**Jacek Wendołowski**  
PADI Course Director  
DAN Instructor Trainer  
EFR/CFC Instructor Trainer  
Rebreather Instructor Trainer

poprawa błędów	zboże na chleb	opieka, patronat	futurał, szkutała	używany do wyrobu pudru	miara długości	szczypta
	11	hrabstwo w Anglii	dziesiętny lub zwykły	2	nazwa, tytuł	
np. Kupido				butelkowa miara		6
błądny w siodle			naprawi dach za nimi Azja	13	18	
	10				śpiew głuszca	paragon
np. karbometylen					15	
zarys kształtu	szczęście, fuchs	potok górski	stolica Egiptu			5
	16			17	jednostka częstotliwości	broń rycerza
						4
zapinka przy spódnicy		Paracelsus				kamizelka ratunkowa
poczucie piękna		korsarz	12			
				uprzywilejowana grupa		
				nasycenie barwy	14	
filtrują krew						unikaj uciech życiowych
rozrusznik						może być po fachu
ból, męka	godność	krezus, bogacz		3	ozdoba, bibelot	
					Roman, Wilhelmi	
				8		wstrząs psychiczny
Pięćoksiąż					mały koń	
Ares dla Zeusa	7				zasila Odrę	owocowy napój
	1		jednostka informacji	9		
					literacki szkic	
staw z rzepką						
podarunek					ubiór sędziogo	19
			krakowski rondel			

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie - aforyzm Witolda Gombrowicza.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Tym razem zamieszczamy nieco trudniejszą krzyżówkę nie związaną z nurkowaniem po to abyście się troszkę wysilili. Prawidłowe odpowiedzi prosimy przysyłać na adres [wydawnictwo@nuras.info](mailto:wydawnictwo@nuras.info) wśród których wylosujemy 3 nagrody książkowe.