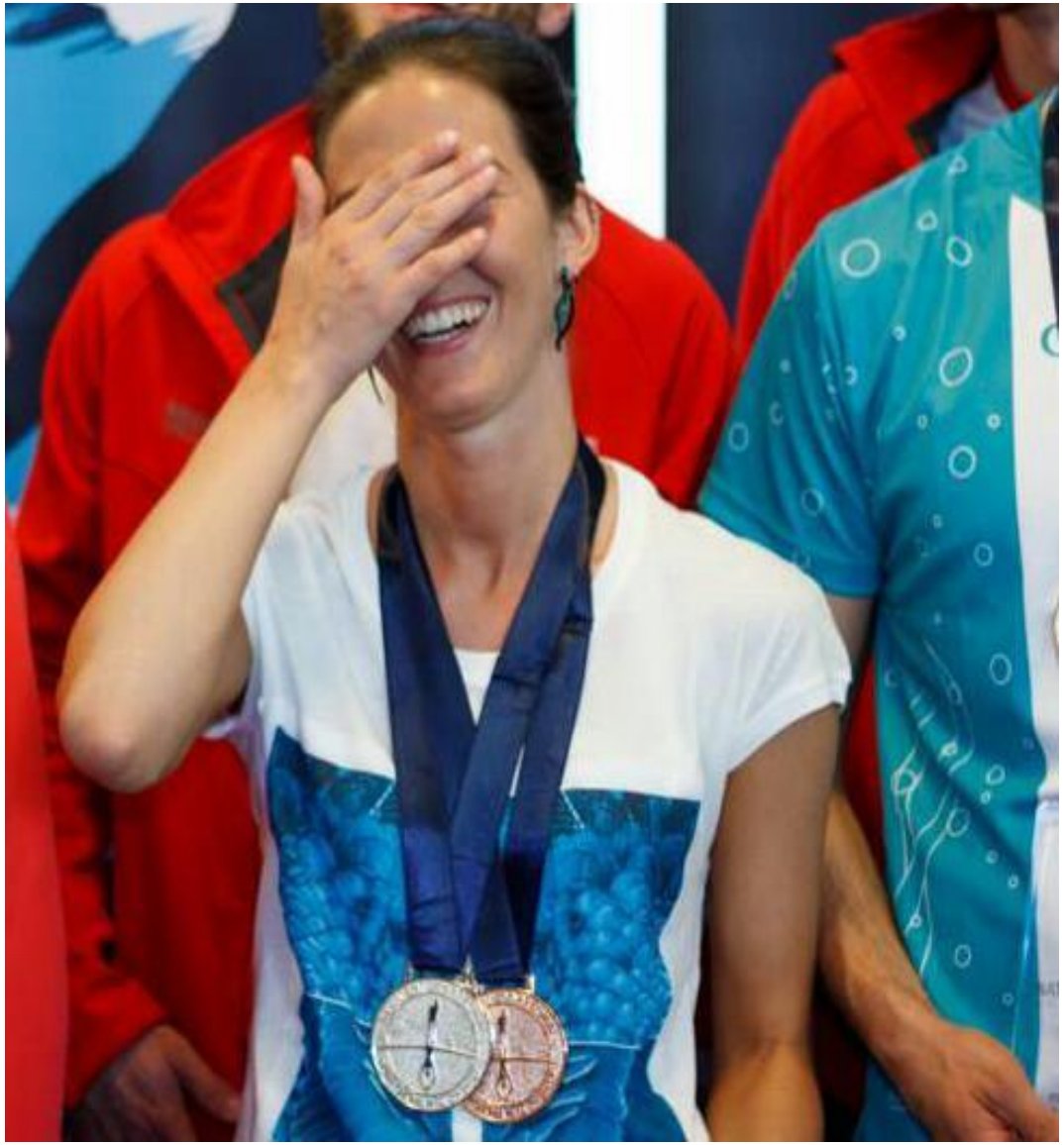

LD CHAMPIONSHIPS
ND 2016
AIDA FREEDIVING POOL
FINLAND

Julia Kozerska

- Wicemistrzostwo Polski 2013 r., 2016 r., 2018 r.
- Mistrzostwo Polski 2014 r., 2015 r., 2017 r.
- Brązowy medal Mistrzostw Świata w dynamice bez płetw 2016 r. (167 metrów)
- Wicemistrzostwo Świata w dynamice bez płetw 2018 r. (173 metry)
- Wicemistrzostwo Świata w dynamice w płetwie 2016 r. (210 metrów) 2018 r. (233 metry)
- Oficjalne rekordy życiowe:

- Statyka 6:04
- Dynamika bez płetw 177 metrów
- Dynamika w płetwie 233 metry



Konkurencje głębokościowe, gdzie liczy się osiągnięcie jak największej głębokości, wcześniej zadeklarowanej przez zawodnika.

- **CWT stały balast w płetwach** – zawodnik zabiera ze sobą określoną ilość balastu z którym musi wrócić na powierzchnię. Freediver zanurza się wzdłuż liny opustowej przy pomocy monopłetwy lub płetw. Powrót na powierzchnię odbywa się również wzdłuż liny przy czym niedozwolone jest podciąganie się na linie.
- **CNF stały balast bez płetw** - zawodnik zabiera ze sobą określoną ilość balastu z którym musi wrócić na powierzchnię. Freediver zanurza się wzdłuż liny opustowej płynąc zmodyfikowaną żabką. Powrót na powierzchnię odbywa się również wzdłuż liny przy czym niedozwolone jest podciąganie się na linie.
- **FIM free immersion (swobodne zanurzenie)** – zawodnik pokonuje drogę w dół i na powierzchnię podciągając się na linie. Wraca z tą samą ilością balastu z którą zaczął próbę.
- **VWT zmienny balast** – zawodnik zanurza się z dodatkowym balastem, który pozostawia na dole, powrót na powierzchnię odbywa się przy pomocy płetw lub podciągając się po linie.
- **No limits** – zawodnik uzyskuje określoną głębokość za pomocą tzw. windy, wynurza się natomiast za pomocą balonu z powietrzem, który wynosi go na powierzchnię. Podczas całego nurkowania nie używa siły swoich mięśni.

Konkurencje basenowe



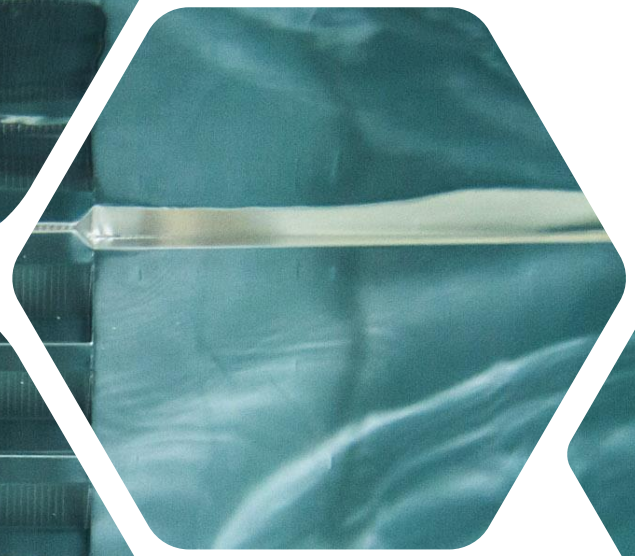
Statyka (STA), statyczne wstrzymanie oddechu – zawodnik nabiera powietrza po czym kładzie się na wodzie zanurzając drogi oddechowe (twarz musi być zanurzona w wodzie), celem tej konkurencji jest wstrzymanie oddechu na jak najdłuższy czas.

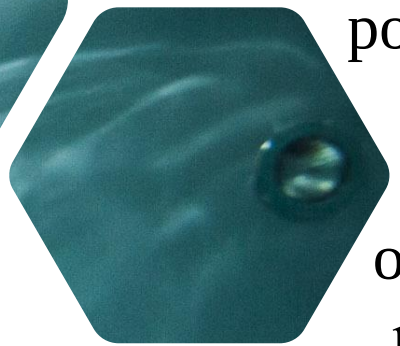


Dynamika bez płetw (DNF) – zadaniem zawodnika jest pokonanie, na jednym oddechu, jak najdłuższej odległości pod wodą płynąc żabką. Nie liczy się czas nurkowania a pokonane metry.









Dynamika w płetwach (DYN) – zadaniem zawodnika jest pokonanie pod wodą, na jednym oddechu, jak najdłuższej odległości przy użyciu monopłetwy lub płetw. Nie liczy się czas nurkowania a pokonane metry.

Elementy treningu

- ✓ trening na wstrzymanym oddechu na basenie (sprinty pod wodą, piramidy, długie dystanse w treningu interwałowym)
- ✓ **trening mentalny** (umiejętność zrelaksowania się, odcięcia od bodźców zewnętrznych, **nauka obserwacji reakcji własnego organizmu,** kontrola oddechu – wyeliminowanie hiperwentylacji)
- ✓ trening siłowy
- ✓ trening pływacki (skoncentrowany na poprawie techniki, pozycji torpedowej, czucia wody)
- ✓ ćwiczenia na lądzie na wstrzymanym oddechu: apnea walking, jazda na rowerze stacjonarnym, orbitrek, statyki na sucho
- ✓ joga/stretching

Istotą treningów jest zwiększenie tolerancji na podwyższoną ilość CO_2 oraz na zmniejszoną ilość O_2 w organizmie.

Zagrożenia związane z freedivingiem

- **LMC (loss of motor control) tzw. Samba** – utrata kontroli motorycznej objawiająca się drgawkami, niekontrolowanymi ruchami mięśni głowy, kończyn, problemem z utrzymaniem równowagi, nieskoordynowaną gestykulacją, niezdolnością do poruszania się oraz mówienia, nieartykułowane dźwięki, brak reakcji na bodźce. Występuje w stanie głębokiego niedotlenienia (hipoksji). Samba nie jest utratą przytomności jednak może ją poprzedzać, może również doprowadzić do ponownego zanurzenia się pod wodę i utraty przytomności.
- **Blackout** - utrata przytomności

Postępowanie przy blackoucie

- wyciągamy freedivera na powierzchnię
- utrzymujemy drogi oddechowe ponad wodą
- ściągamy sprzęt twarzowy (maska, okulary, noseclip)
- dmuchamy w twarz
- mówimy do osoby nieprzytomnej, żeby oddychała
- niezmiernie rzadko, właściwie tylko podczas nurkowań w głąb, stosowane są oddechy ratownicze
- po odzyskaniu przytomności przez freedivera można mu podać tlen
- nie stosuje się RKO, ponieważ podczas blackoutu nie dochodzi do zatrzymania krążenia

Zagrożenia podczas nurkowań w głąb

- samba
- blackout
- narkoza azotowa – zaburzenie psychofizyczne wywołane narkotycznym działaniem azotu
- niedokrwienie kończyn – w wyniku odruchu nurkowego ssaków, naczynia krwionośne dostarczające krew do peryferyjnych części ciała ulegają obkurczeniu. Kończyny są skąpo zaopatrywane w krew co może powodować uczucie omdlewania kończyn lub nawet brak władzy nad nimi podczas nurkowania
- uraz ciśnieniowy ucha (barotrauma) – dochodzi do niego gdy nie zostanie wyrównane ciśnienie panujące po obu stronach błony bębenkowej. Podczas zanurzania zwiększające się ciśnienie wody wpycha błonę bębenkową do środka ucha, jeżeli ciśnienie nie zostanie wyrównane błona ulegnie przerwaniu.

- uraz ciśnieniowy płuc (lung squeeze) – powstaje gdy pod wpływem różnicy ciśnień krew zaczyna przenikać z naczyń krwionośnych do światła pęcherzyków płucnych. Po wynurzeniu nurek pluje śliną podbarwioną krwią. Na ogół jej ilości są niewielkie a objawy ustępują po dość krótkim czasie. Jednak w skrajnych przypadkach może dojść nawet do wtórnego utonięcia. Zalane krwią pęcherzyki płucne nie są wówczas w stanie prawidłowo wykonywać swojej pracy, a nurek dusi się, mimo że znajduje się na powierzchni i może oddychać powietrzem atmosferycznym.
- choroba dekompresyjna (DSC) – przesycenie gazami płynów tkankowych co prowadzi do uwolnienia gazu w postaci pęcherzyków w płynach i tkankach organizmu, a więc tworzenie materiału zatorowego ze wszystkimi tego następstwami. Może wystąpić podczas pojedynczych głębokich nurkowań (poniżej 80 m) oraz wielokrotnych płytkich nurkowań (10 - 40 m) z krótkimi przerwami, ponieważ rozpuszczony we krwi i tkankach azot zaczyna się kumulować.