

piątek+

nauka

Wielki duszny błękit

ALEKSANDRA STANISŁAWSKA

Na głębokości ponad 200 metrów, na jaką docierają mistrzowie nurkowania z zatrzymanym oddechem, ludzkie płuca kurczą się do rozmiarów pięści – mówi polski rekordzista freedivingu

Tomasz Nitka

J

🐟: Jak to jest dusić się pod wodą?

TOMASZ NITKA: Łatwo to sprawdzić, wstrzymując oddech na dwie minuty. Aby jeszcze lepiej wyobrazić sobie, co czuje człowiek nurkujący z zatrzymanym oddechem, można przy tym pomachać rękami. Jeśli ktoś niewytrenowany to wytrzyma, będzie miał próbkę freedivingu.

Nurkujący z zatrzymanym oddechem przebywają przecież pod wodą dłużej niż dwie minuty.

Choć wydaje się to nieprawdopodobne, najlepsi freediverzy wstrzymują oddech na ponad 10 minut. Aby dotrzeć o własnych siłach do nie tak znowu dużej głębokości 50 m i jeszcze wrócić na powierzchnię, trzeba przebywać pod wodą przez dwie minuty. Nie może więc być tak, że nurek przez większość tego czasu walczy o życie.

Każdy bezdech składa się z dwóch etapów. W fazie początkowej, czyli łatwej, w ogóle nie odczuwa się potrzeby zaczerpnięcia oddechu. To bardzo przyjemny etap. Człowiek niewytrenowany szybko dociera do końca tej fazy, po czym zaczyna mieć wrażenie duszenia się, które go zmusza do natychmiastowego zaczerpnięcia powietrza. Nurek po wieloletnim treningu jest natomiast w stanie przejść do drugiego etapu, czyli fazy walki, w której organizm stopniowo coraz silniej domaga się oddechu. Dyskomfort się pogłębia, pojawiają się mimowolne skurcze przepony, która próbuje po-

Rekordy

Kategoria no limits
(NA WINDZIE)
214 M HERBERT NITSCH
160 M TANYA STREETER

Kategoria stały balast
(O WĘSNYCH SIĘCACH, Z PEŁTAMI)
120 M HERBERT NITSCH
96 M SARA CAMPBELL

Statyczne wstrzymanie oddechu 10 MIN
12 S TOM SIETAS
8 MIN NATALIA MOLCHANOVA

POWTÓRKA Z POTOPU

ZNIKA KOLEJNY FRAGMENT LODOWCA NA ANTARKTYDZIE. KIEDY ZALEJĄ NAS OCEANY? – WCZEŚNIEJ, NIŻ MYŚLIMY – TWIERDZĄ UCZENI DEBATUJĄCY W NORWEGII. ➔A34



•Rekordzistka Tanya Streeter podczas wypływania z głębokości 122 metrów