



Herbert Nitsch

»KLJUČ POTAPLJANJA NA VDIH JE UČINKOVITA
SINHRONIZACIJA TELESA IN UMA«

Herbert Nitsch je aktualni svetovni rekorder v potapljanju na vdih in »najgloblji človek na svetu«. Prestižni naslov je prejel, ko se je z enim vdihom potopil na globino neverjetnih 214 metrov. Svetovni rekord v ekstremni disciplini »no limits«, ki dovoljuje neomejeno uporabo pripomočkov – uteži na poti navzdol in balon pri dvigu na površino –, je še izboljšal. Leta 2012 se je potopil 253,2 metra globoko. Čeprav je ogromno pozornosti posvetil varnosti, je v zadnjem poskusu doživel nesrečo. Še bolj neverjetno od postavljenega rekorda se zdi, glede na napovedi zdravnikov, njegovo čudežno okrevanje.

POGOVARJALA SE JE: **ALEŠ KOCJAN**

FOTOGRAFIJA: **FRANCINE KREISS**

Kaj je za vas bistvena značilnost potapljanja na vdih?

Premikanje meja človekovih zmožnosti. Človek o sebi goji določene predstave in te se z vadbo potapljanja na vdih drastično spreminjajo. Vzemimo osnovno disciplino statiko oz. zadrževanje diha na mestu. Njen rezultat se z le malo napora lahko izboljša s treh na šest minut in več. Po svetovnem rekordu, ki sem ga postavil – takrat je znašal več kot devet minut –, nisem več meril, kakšen je moj rezultat, toda gotovo se je še izboljšal. Enako velja za globinske preizkušnje. Ko sem se začel potapljati na vdih, je bil rekord 80 metrov. Zdelo se je, da je globina nepresegljiva. Danes se praktično vsak resen tekmovalec v tej disciplini potopi 80 metrov globoko.

V apnei, kot tudi pravijo potapljanju na vdih, ste postavil 33 svetovnih rekordov. Dvaintrideset izmed njih, kar ni v zgodovini tega športa uspelo še nikomur, ste dosegli v vseh osmih tekmovalnih disciplinah mednarodne zveze AIDA. Je torej glavno vodilo vaše apnee postavljanje rekordov?

Ko postaviš rekord, presežeš mejo in vstopiš v neznano. Doživiš, kar ni pred tabo izkusil še nihče. To je trenutek vznemirjenja, ki mu ni para. Toda rekordi so kljub vsemu le postranski dosežek.

Kje je potem presežek v tem športu?

Mnogo ljudi, ki se ukvarjajo z apneo kot hobijem in športom, kmalu opazi,

da gre v resnici za poseben življenjski slog. Potapljanje na vdih je povezano z mnogo stvarmi: z občudovanjem in ljubeznijo do podmorskega življa, s strastjo do raziskovanja objektov in razbitin, potopljenih v globinah, z zanimanjem za geološke in topografske značilnosti površja pod morjem, z jamarstvom ali celo s preživetveno tehniko, kar je lahko podvodni ribolov ... Vse te discipline imenovati le potapljanje na vdih, zveni skoraj slabšalno.

V nasprotju z drugimi elitnimi potapljači na vdih ste samouk, hkrati pa ste v vseh pogledih tudi pionir tega športa. Kako ste razvili svoj unikatni slog, ki je sodeč po rezultatih doslej najuspešnejša tehnika potapljanja na vdih?

Mnogo potapljačev na vdih živi ob morju, jaz pa živim v Avstriji, ki je celinska država. Poglavitni dejavnik mojega napredovanja je bila vadba na suhem. Ker je ključ potapljanja na vdih učinkovita sinhronizacija telesa in uma, sem si prizadeval, da bi razumel metode njune uglasitve. Naučil sem se, kako po želji preklopiti v stanje popolne sproščenosti in zmanjšati porabo kisika v telesu ter kako z voljo uravnavati telesne funkcije, kot sta krvni pritisk in srčni utrip. Prav zadnja dva sta bistvena za fiziologijo potapljanja na vdih. Vzdrževal sem vrhunsko telesno pripravljenost in se posvečal specifičnim telesnim vajam – krepitvi določenih mišic, ki

povečajo izkoristek kisika v telesu. S telesno vadbo sem povečal fleksibilnost trebušne prepone, ki potapljaču omogoča zajetje večje količina zraka. Čeprav so mi pnevmologi rekli, da je to nemogoče, sem z vajami povečal kapaciteto pljuč. V nasprotju z mnogimi potapljači na vdih pa se nikoli nisem ukvarjal z jogo ali meditacijo.

Kakšne so razlike v vaši metodologiji priprav na globoke potope, tekmovanja in rekorde?

Pred tekmovanji in rekordi praktično nikoli nisem treniral v vodi. Vadil sem doma, zadrževal sapo na kavču pred televizijo ali pa v službi; tam sem kot pilot dolge ure presedel v kabini, saj je za večino poleta tako ali tako poskrbel moj avtomatski nadomestek. Treninge v vodi, neposredno pred tekmo, sem opravil s potapljanjem za zabavo in ne ob vrvi, kar je norma slehernega potapljača na vdih. Anomalija je tudi, da globinskih potopov nikoli nisem vadil s polno kapaciteto. Svetovni rekordi, ki sem jih dosegel,

Če počneš nekaj, kar je lahko nevarno, se posvetiš temu, da izločiš dejavnike, ki bi utegnili povzročiti nevarnost.

Pred tekmovanji in rekordi praktično nikoli nisem treniral v vodi. Vadil sem doma, zadrževal sapo na kavču pred televizijo ali pa v službi.

so bili vedno za 20 do 30 odstotkov boljši od mojih rezultatov s treninga. Zakaj bi po nepotrebnem obremenjeval telo, če sem vedel, da sem sposoben precej več?

Čemu bi torej pripisali največ teže pri vašem potapljanju na vdih?

Izjemne rezultate prinese poznavanje lastnega telesa in uma. Glavni pogoj za to pa je neomajno zaupanje vase, ne glede na to, kaj pravijo strokovnjaki. Nekoč sem obiskal znanstveno konferenco, na kateri so trdili, da človek nikoli ne bo sposoben potopa prek 200 metrov, jaz pa sem se ravnokar potopil do globine 214 metrov. Kdor je gospodar svojega telesa, ga nedvomno pozna bolje od kogarkoli drugega.

Do nesreče pri zadnjem poskusu v disciplini *no limits* ste veljali za potapljača, čigar uspehi so temeljili na natančnih izračunih in skoraj absurdnem posvečanju varnosti. Kako je k temu prispeval vaš poklic pilota?

Ker je najpomembnejša sestavina letenja varnost, je poklic pilota stremljenje k popolnosti. Pilot se nikoli ne zadovolji s povprečnostjo, ampak pri vsaki vaji, tudi če je opravljena še tako natančno, razmišlja, kako bi jo v naslednjem poskusu izboljšal. V času bratov Wright je bila varnost precej slaba, danes pa vemo, da je letalski promet najvarnejša oblika transporta na planetu. Enako je pri potapljanju na vdih. Če počneš nekaj, kar je lahko nevarno, se posvetiš temu, da izločiš dejavnike, ki bi utegnili povzročiti nevarnost. V vsakdanjem življenju človek pogosto igra na srečo. Že prečkanje ulice se lahko, če nisi dovolj pazljiv, konča s prometno nesrečo. Prometne nesreče vsako leto vzamejo 1,2 milijona življenj. Najbrž zato, ker se udeleženci v prometu

največkrat ne zavedajo nevarnosti. Če pa jih upoštevaš in si na njih pripravljen, kot je praksa pri potapljanju na vdih, se stopnja tveganja občutno zmanjša. Pri potopu so najpomembnejše priprave. V moje sani, s katerimi sem se potopil na globino 253,2 metra, je vgrajena množica rezervnih mehanizmov, ki se sprožijo, če bi odpovedal osrednji, mogoče pa jih je upravljati tudi ročno. Tako je popolnoma odpravljeno tveganje, če bi morebiti zatajila tehnika.

V karieri ste razvili in prvi uporabili nekaj kosov unikatne opreme. Katere so vaše najpomembnejše inovacije?

Pri potopih v globino sem prvi uporabljal monoplavut in z njo izboljšal svetovne rekorde v globinskih in dinamičnih (dolžinskih) preizkušnjah. Razvil sem posebno masko z napol poplavljenimi komorami, ki potapljaču prihranijo nekaj dragocenega zraka za izenačevanje pritiska v globini. Nekatere inovacije so v primerjavi s sanmi, ki sem jih uporabil pri postavljanju zadnjega rekorda, izredno preproste, a zato nič manj učinkovite. Denimo utež, nameščena okoli vratu, ki poskrbi za boljšo razporeditev teže pri dinamičnih disciplinah in ima boljši učinek od standardnih uteži okoli pasu pri globinskih preizkušnjah. Izdelal sem jo iz stare zračnice za kolo in svinčenih zrn ter si jo dan, preden sem postavil enega izmed svetovnih rekordov, z lepilnim trakom pritrdil okoli vratu. Kasneje sem jo opremil s plastično sponko za nahrbtnike, da lahko potapljač rekvizit po potrebi odvrže. Potem je pri mojih potopih nepogrešljiva še naprava, imenovana *equex* (equalization extension tool). To je navadna plastenka kokakole, v katero na manjši globini shranim zrak, ki ga globlje, ko so moja pljuča že prazna, uporabim za izenačevanje pritiska.

In vaše inovacije na področju varnosti?

Ljudje so se mi smejali, ko sem po globokih potopih, da bi odpravil morebitne posledice globinske (dekompresijske) bolezni, na šestih metrih začel uporabljati čisti kisik. To je danes postal standardni element slehernega tekmovanja. Eden izmed razlogov, zakaj se nisem prej lotil di-

scipline *no limits*, je bila nezanesljivost naprav, ki so njen nepogrešljivi pripomoček. Razvil sem novi dizajn sani, ki potapljača ponesejo v globino ter ga varno pripeljejo nazaj na površje. Toda vse ima svojo ceno. Tradicionalne sani, take, kot so jih uporabljali dotlej, je mogoče izdelati za vsega 300 evrov. Prve iz moje delavnice so stale tri tisočake, naslednje že sto, zadnje pa so znašale enormnih četrtilijona evrov. Sani so tako postajale vse bolj popolne, opremljene z več rezervnimi, varnostnimi in *override* mehanizmi. Največ denarja je bilo porabljenega za večjo varnost.

Nam lahko opišete okoliščine vašega zadnjega poskusa v disciplini *no limits*, ki se je končal z nesrečo?

Med zadnjim svetovnim rekordom na grškem Santoriniju so se že pred potopom dogajali številni zapleti. Zaradi tega sem treniral manj, kot je bilo v načrtu. Na izbiro sem imel dvojce: dogodek odpovedati ali pa ga pripeljati do konca in se spopasti s časovno stisko. Prva možnost preprosto ni prišla v poštev, saj bi privedla do finančnega kolapsa. V zadnjem trenutku so se umaknili moji glavni sponzorji, ki naj bi organizirali in financirali projekt. Zato sem moral večino dela opraviti sam. To je bila nora naloga. V projekt sem vložil sto tisoč evrov svojega denarja. Težko je bilo tudi upati, da bi se ob mojem naslednjem poskusu spet zbralo podobno število novinarjev iz tako različnih medijev. Rekel sem si, da bom pač poskusil, pa tudi če mi ne uspe. Verjel sem, da je vse, kar se mi lahko zgodi, le to, da ne bom dosegel napovedane globine.

Kaj je šlo torej narobe?

Potopil sem se na načrtovanih 253 metrov, pri dvigu na površino pa je prišlo do incidenta, ki ga v zgodovini potapljanja na vdih še ni bilo. Zaradi visoke koncentracije dušika v telesu sem zdrsnil v narkotičen sen. Sani, ki so me vlekli na površino, so se ustavile na globini desetih metrov, kjer bi moral opraviti načrtovan enominutni varnostni postanek, ki bi zadostoval za dekompresijo in nevtralizacijo škodljivega dušika v telesu. Varnostni potapljači so mislili, da sem izgubil zavest zaradi pomanjkanja

kisika. Sneli so me s sani in me potegnili na površje. Nemudoma sem se zavedel, da nisem opravil načrtovanega varnostnega postanka. Napol po instinktu sem zahteval masko in kisik ter se nemudoma potopil nazaj. Žal mi ni uspelo nadoknaditi zamujenega. Prizadela me je hujša oblika globinske bolezni – multiple zaporedne kapi v cerebralnem delu možganov.

Bi se bilo posledicam ob boljšem reševanju mogoče izogniti?

Danes si lahko zamislim množico variacij o mojem srečnejšem reševanju. Nekoč sem med podvodnim ribolovom, ko sem se na morskem dnu, da bi k sebi privabil ribe, pretvarjal, da spim, res za kratek čas zaspal. Ko sem se zdramil, sem se zavedel, kje sem. Nisem nagonsko hlastnil za zrakom, kar bi povzročilo, da bi mi voda zalila pljuča. Tudi na posnetku zadnjega poskusa, ki se je končal z nesrečo, je dobro vidno, da sem se, ko so posredovali varnostni potapljači, predramil. Oprijel sem se vrvi, na katero so bile pritrjene sani. Če bi opazili, da sem le zaspal, bi se vse skupaj lahko končalo brez posledic. Toda dejstvo je, da tega preprosto niso mogli predvideti. Glede na pogosto izgubo zavesti potapljačev na vdih pri vračanju na površino so odreagirali pravilno. Nezgoda moje vrste je bila dotlej nepredstavljiva.

Kako vam je uspel še večji podvig, kot je dosežena globina 253,2 metra – vaše čudežno okrevanje?

S prognozo, da bom vse življenje prikovan na invalidski voziček in odvisen od tuje pomoči, sem zapustil program zdravniške nege in zdravljenje vzel v svoje roke. Zdravnike sem nehal obiskovati, že dolgo preden sem si toliko opomogel, da sem bil sposoben samostojnega življenja. Ob odhodu iz bolnišnice nisem čutil desne strani telesa. Ko sem obrnil glavo, sem moral počakati nekaj sekund, da se je moje vidno polje umirilo in so se predmeti izostrili. Potem sem fizično delal. Ponavljal sem rutino. Na novo sem se moral naučiti osnovnih stvari, najprej govoriti in hoditi po dveh nogah, potem pa bolj zapletenih stvari, kot je denimo vožnja s kolesom.



HERBERTNITSCH.COM

Potapljanje na vdih je povezano z mnogo stvarmi: z občudovanjem in ljubeznijo do podmorskega življa, s strastjo do raziskovanja objektov in razbitin, potopljenih v globinah, z zanimanjem za geološke in topografske značilnosti površja pod morjem, z jamarstvom ali celo s preživetveno tehniko, kar je lahko podvodni ribolov.

Pravite, da vam je pomagala tudi prehrana. Kako ste jo spremenili?

Držim se stroge diete. Nič sladkorja, nobene bele moke in mesa, zelo malo rib, kajti velike so strupene, nasičene z živim srebrom, majhnih pa ne maram, ker imajo preveč kosti. Prav tako se ne dotaknem gojenih rib ali rakov. Jem veliko biološko pridelane zelenjave, stročnic, semen, žitaric, oreščkov, zelenih rastlin in sadja ter uživam le ovčje ali kozje mleko.

Kako se počutite danes?

Moji naporji so se očitno obrestovali. Skoraj tri leta po nesreči spet vadim potapljanje na vdih. Pod vodo sem kot riba in ne čutim posledic globinske bolezni. Na kopnem imam včasih nekaj težav z ravnotežjem, še posebno kadar me zebe. Še vedno, na primer, ne znam dobro pisati, ampak to je zato, ker tega ne vadim. Zadostuje mi tipkanje na računalnik, prednost pa dajem drugim, pomembnejšim vajam in zdravilnim praksam.

V zadnjem času se posvečate ekologiji. Kaj vas je vzpodbudilo?

Med številnimi potovanji, ki so bila po-

vezana s tekmovanji, postavljanjem rekordov ali zgolj potapljanju za zabavo, sem se zavedel zaskrbljujočega stanja naših čudovitih morij in oceanov.

Na kakšen način pomagate?

Sodelujem v svetovalnem odboru organizacije Sea Sheperd Conservation Society. Javnost obveščamo o stanju v morjih in na mizo postavljamo rešitve. Ne govorimo le, kaj bi moralo biti storjeno, ampak izvajamo projekte, ki prinašajo konkretne rezultate.

Kaj načrtujete v prihodnosti?

Skrb za dobrobit morja me je vzpodbudila h gradnji čezoceanskega ekološkega plovila, ki bo za dober del leta postalo moj dom. Z njim želim objadrti vseh sedem morij in se potapljati, potem pa skupaj z različnimi strokovnjaki, ki bodo v določenih projektih sodelovali na krovu moje plovila, poročati o problemih ter pripraviti ukrepe. Prav tako bom na vseh koncih sveta nadaljeval predavanja o ekologiji morij in oceanov ter apnei kot življenjskem slogu, pisal bom avtobiografijo in razvijal priručnike za vadbo potapljanja na vdih. ❌