

# האדם העמוק ביותר בעולם

מאת  
דינה גורדון

ללא אוויר, כשזרימת הדם לחלק מאבריו נפסקת ולחץ המים מאיים לרסק את גופו, שיאן העולם בצלילה חופשית (ללא מיכל חמצן) נכנס לרגיעה מוחלטת ומפליג למסע עמוק בנבכי נשמתו. "אני מנתק את עצמי לגמרי מרגשות ומדאגות יומיומיות", הוא אומר

**הנפילה החפשית בזמן הצלילה זו תחושה נפלאה. זה כמו לטוס מתחת למים בלי אווירון**

”

”זה מצב מנטלי שקשה להשיג. בזכות החזרה שעשיתי בדמיון, כשאני נכנס למים, זה כבר מרגיש יותר מוכר, כאילו זו לא הפעם הראשונה שאני עושה את זה.” כדי לעשות את המסע רב הסכנות הזה למעמקי האוקיינוס, ניטש צריך למלא את ראותיו בחמצן שיספיק לכל זמן הצלילה. רגע לפני הצלילה הוא לוקח כמה שאיפות עמוקות, ואחריהן הוא בולע עוד ועוד אוויר, דוחס לתוך ראותיו 15 ליטר של אוויר, בין שבע לתשע יותר מהמצב הנורמלי.

”למרות שרופאים אומרים שזה בלתי אפשרי, זו עובדה, כי אני מדדתי את זה. בליעת האוויר היא פחות בשביל החמצן ויותר בשביל השוואת הלחץ בחללי הגוף, למשל הסינוסים באזניים, ללחץ המים שמחוץ לגוף. השוואת הלחצים היא המגבלה העיקרית של רוב הצוללנים, ואורך הנשימה הוא המגבלה המשנית. זה אתגר רציני למלא את הריאות בכל כך הרבה אוויר, כי הלחץ העצום הזה יכול לעצור את זרימת הדם למוח ולכן צריך לעשות את זה לאט ובהדרגה.”

כשראותיו מלאות באוויר עד קצה גבול היכולת, ניטש יושב על שפת הסירה, גופו שקט ורגוע לחלוטין. שתי רגליו מחוברות לסנפיר ענק דמוי משולש, וידו אוזחת בעדינות בכבל שמשתלשל עמוק לתוך האוקיינוס. השופט מתחיל לספור: אחת, שתיים, שלוש... שבע, שמונה, תשע עשר!!! ניטש מזנק בקפיצת ראש אל תוך המים, ידו עוזבת את החבל, והוא צולל יותר ויותר עמוק לתוך האוקיינוס.

”כשאני מתחיל לצלול לעומק אני

הוא קיבל את הכינוי "האדם העמוק ביותר בעולם", לאחר שצלל ב-2012 לעומק של 253.2 מטר. הוא אוסטרי ושמו האמיתי הוא הרברט ניטש. הוא יכול לעצור את נשימתו ליותר מתשע דקות ומחזיק ב-33 שיאי עולם בשמונה הקטגוריות השונות של צלילה חופשית. ניטש הוא אוטודידקט שהחל לעסוק בצלילה חפשית כתחביב, כאשר היה טייס בחברת תעופה, ובשנים האחרונות פרש מהטיס ומקדיש את כל זמנו לצלילה בסגנון "ללא הגבלת עומק". "מה שמניע אותי הוא הדחף לחקור את הבלתי נודע, ואת גבולות היכולות הפיזיות והמנטליות שלי", הוא אומר לאפוק טיימס. "בכל פעם שאני חושב שהגעתי לגבול היכולת שלי, עוד דלת נפתחת, והגבול נמחק".

## מסע רב סכנות

עשר דקות לפני הירידה למעמקים, ניטש שוכב על הסירה שלוקחת אותו לאתר הצלילה. עיניו עצומות, כולו ברגיעה עמוקה, כמעט כמו בשינה. "בזמן הזה אני עושה חזרה כללית על הצלילה בדמיון, עם כל הפרטים הכי קטנים. זה כאילו שאני יושב בסרט ורואה את זה לנגד עיני, לא את עצמי, אלא כאילו אדם אחר עושה את זה, ולכן אני פחות מרוגש. זה טוב, כי ההתרגשות שבהרבה ענפי ספורט טובה, בצלילה חופשית היא אסון. בצלילה למעמקים אתה חייב להיות רגוע ונינוח באופן מוחלט, כמו כשאתה מתעורר בבוקר ביום בהיר בסופ"ש, מתהפך וחוזר לישון.



סרקו את  
הקישורים בכתבה  
באפליקציה  
EPOCHLINK

בריאות מוצפים בדם וגורמים לדפנות הראות להתקשח ולמנוע את קריסת בית החזה תחת הלחץ של משקל המים. בעומק של 80 מטר, הלחץ של משקל המים על הגוף הופך לבלתי נסבל. הסרעפת והצלעות נלחצים פנימה בעוצמה, יש תחושה של חנק ומבחוץ זה נראה נורא, אבל ניטש מצליח גם במצב הזה לשמור על רגיעה מוחלטת. "לפעמים מכנים אותי 'רובוט' בגלל היכולת שלי בזמן הצלילה לנתק את עצמי לגמרי מרגשות ומדאגות יומיומיות".

הצוללן הצרפתי גיום נרי (Guillome Neri), מתאר היטב, בהצצה שלו בטו, איך הוא מתמודד עם לחץ המים בעומק הזה שמוחץ את הגוף: "בחייו היומיים כשאנחנו מרגישים לחץ, אנחנו מתנגדים לו בכוח, נלחמים נגדו, אבל מתחת למים זה לא עובד, אם מפעילים התנגדות נגד לחץ המים, ההתנגדות עלולה לגרום לקרע בריאות ולבצקת. לכן אני מוותר לגמרי על שליטה, ונכנס לרגיעה מלאה. לחץ המים מוחץ אותי, אבל זה לא מרגיש רע בכלל, להפך, אני מרגיש עטוף ומוגן כמו גולם".

השופט מכריז: 200 מטר וניטש הגיע לקצה הכבל. במעמקים האלה קרני האור כמעט לא

שוחה בתנועות מרושלות. בעיני המתחרים שלי זה נראה כאילו אני לא יודע לשחות טוב, אבל אני בכוונה שוחה בצורה מאוד רפויה, כדי להשאיר נינוח ורגוע ב-20 המטרים הראשונים".

שניות אחדות מתחת למים גופו מתחיל להיכנס למצב של הישרדות כאשר רפלקס הצלילה נכנס לפעולה: דופק הלב יורד מ-70 ל-60 לדקה לדופק של 30-40. במקביל זרימת הדם לאיברים הרחוקים הולכת ונפסקת, והיא מתרכזת באיברים החיוניים ביותר: הריאות הלב והמוח. זה רפלקס שקורה באופן טבעי, לכל בני האדם יש אותו וגם לכל היונקים הימיים, כמו דולפינים ולוויתנים.

"הבעיה היא שמכיוון שאנחנו לא צוללים לעתים קרובות, הרפלקס הזה לא פועל כל כך ביעילות. אני גורם לו להיכנס לפעולה על ידי מספר צלילות שטחיות, עם ריאות ריקות, וכך הגוף מוכן לצלילה עמוקה, לפני שאפילו התחלתי".

הוא ממשיך לצלול עוד ועוד לעומק, נעזר בסנפיר הענקי ובתנועות ידיים, ולחץ משקל המים על גופו הולך וגובר. כשהוא מגיע לעומק של כ-40 מטר, קורה דבר מופלא: הגוף מתחיל ליפול למטה בנפילה חפשית, כאילו כוח כבידה עצמתי מושך אותו ממעמקים. מהמקום הזה אפשר לצלול עד לקצה גבול הנשימה מבלי לעשות אפילו תנועה אחת. "זו תחושה נפלאה, כמו לטוס מתחת למים בלי אוויר".

השופט מכריז: "60 מטר" ומנגנון הישרדות נוסף נכנס לפעולה: נימי הדם

מגיעות, הקור מקפיא, ולחץ המים על הגוף הוא פי 13 מאשר על פני המים.

**איך אתה מרגיש במעמקים האלה?**

"זה בשבילי כמו ביקור בעולמות אחרים קסומים. כשאני שם אני מרגיש חלק מהעולם המופלא הזה. כשאני צולל להנאתי, לא בתחרות של קביעת שיאים, זה עוד יותר קסום, ומרגיש כמו בחלום, להיפגש עם כל החיים שיש מתחת למים. כשאני נכנס למערות במעמקי האוקיינוס, זה לפעמים מרגיש מוזר ומפחיד, אבל כשאני עובר ליד מושבה של אלמוגים או ליד להקה של דגי טונה, אני מרגיש כמו ילד בחנות ממתקים".

ונרי הצרפתי מוסיף: "אני מתבונן לכל עבר ורואה רק את הכחול העמוק של תחתית האוקיינוס, ובתוך המרחב העצום הזה אני מרגיש שאני רק נקודה קטנטנה, זעורית, כמו גרגיר של אבק כוכבים שמשייט בתוך הקוסמוס ואני מתמלא בתחושה גדולה של ענווה. אני גרגיר של כלום אבוד בתוך הזמן והמרחב".

הדרך חזרה למעלה רצופה גם היא באתגרים. זה לא פשוט לקרוע את עצמך מהחופש והשקט של המעמקים ולהתחיל לחזור כשכל הדרך למעלה צריך לשחות בכפליים מאמץ, בגלל שאותו כוח שמשך אותך קודם למטה, ממשיך גם עכשיו למשוך אותך, והשרירים כבר עייפים מאוד בגלל המחסור בחמצן.

"אני מרגיש שאני כבר בקצה כוחותי, אבל איכשהו אני בכל זאת מצליח להמשיך", אומר ניטש.

ונרי מוסיף: "בדרך למעלה, עודף חנקן שמצטבר ברקמות גורם לתופעה מוזרה





## ” בכל פעם שאני חושב שהגעתי לגבול היכולת שלי, עוד דלת נפתחת, והגבול נמחק

של בלבול שבה המוח מוצף במבול של מחשבות, מהמורע ומתת המורע. הדרך היחידה להתמודד איתן היא כמו קודם, לא להתנגד ולא לנסות לשלוט, פשוט לתת להן לחלוף. ובתוך זה מגיע האתגר הבא: כ-70 מטר מתחת לפני המים, מתעורר דחף חזק לנשום ואפשר בקלות להיכנס לפאניקה, להביט למעלה בתקווה שפני המים כבר ממש קרובים, אבל הפאניקה הזאת מסוכנת. במצב הזה אסור להביט למעלה ולחפש את פני המים בעיניים או בדמיון. חייבים להישאר ממקודים במקום שנמצאים”.

### ”הכה את המומחה”

ניטש הפך להיות אלוף עולם לאחר שהתאמן לכד, ללא כל מדריך.

#### למה העדרת להתאמן לכד?

”הייתי טייס כשהתחלתי להתעניין בתחום ולא היה לי זמן להתאמן עם מדריך בתוך המים כמו אחרים, אז פיתחתי שיטות משלי לאימון. אני עושה עד היום תרגילי כושר וסיבולת במשך כל השנה, ותרגילי מתיחה מיוחדים כדי להגדיל את הגמישות של הריאות והסרעפת, כך שיוכלו לעמוד טוב יותר בלחץ מתחת למים. כשבוע לפני תחרות או ניסיון להשיג שיא חדש, אני מתאמן בעצירת נשימה על הספה מול הטלוויזיה”.

אתה חושב שלא היית אלוף עולם אם היית הולך לפי השיטות של האחרים?

”כנראה שלא. אם אתה הולך בדרך של מישו אחת, אתה יכול להיות רק טוב כמוהו, לא יותר טוב ממנו, ושיטת האימון שלי כל כך שונה מהשיטות של האחרים. התאמתני לכל היותר עשרה אחוז מהזמן שבו הם התאמנו”.

מה אומר המחקר המדעי, כמה עומק אפשר לצלול?

”ב-1961 רופאים אמרו לצוללן האיטלקי הידוע אנו מיורקה שהגוף האנושי לא יוכל אף פעם לרדת עמוק יותר מ-50 מטר. מיורקה האמין בגופו וצלל לעומק של 100 מטר, והיום הוא בן יותר מ-80”.

יש מגבלות לגוף הפיזי?

”יש, אבל המדענים לא מכירים אותן.

”לאחר שמשו אותי מהמים עברתי שרשרת של אירועים מוחיים והרופאים אמרו שאהיה מרותק לכסא גלגלים לשארית חיי. אבל לא קיבלתי את האבחנה שלהם, מאותו מקום של לסמוך על עצמי, כמו בצלילה החופשית. ידעתי שכל אתלט מכיר את גופו יותר טוב מכל רופא. וכמו בצלילה חופשית לקחתי בכל פעם צעד קטן, כשאני מתמקד ביכולת המופלאה של הגוף לרפא את עצמו. בניגוד לכל העצות שקיבלתי מרופאים, חברים ומשפחה, עזבתי את בית החולים, רכבתי עשרה ק”מ על אופניים, כי עדיין לא יכולתי ללכת, והתחלתי לטפל בעצמי בבית, עד שהחלמתי לגמרי. אז אם מישו אומר לך שיש גבול למה שאת יכולה לעשות עם הגוף שלך, אל תאמיני לו”.

אני בטוח שאפשר להגיע עמוק יותר, אבל זה מסוכן מאוד ולכן צריך אמצעי בטיחות גדולים יותר, שהם גם יקרים מאוד”.

כשצללת לעומק של 253 מטר, עליית מהר מידי אל פני המים, ומשו אותך כשאתה חסר הכרה.

”כן, ראשית חשוב לדעת שכשאתה חלויך במשהו, אין הרבה ידע בנושא ולכן אתה עושה גם טעויות. הבעיה הייתה שהייתי יותר מידי בטוח בעצמי, וגם השקעתי כל כך הרבה זמן, מאמץ וכסף ולא רציתי לדחות את הצלילה. אולי מזג האוויר לא היה מתאים ואולי אני לא התכוננתי מספיק טוב.