

**Abstrakt:**

**Název:** Metody prodloužení času při potápění na nádech a rizika s tím spojená

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je popsat jednotlivé metody a techniky, které ovlivňují zvýšení výdrže pod vodou při potápění na nádech. Dalším cílem je upozornit na možná rizika a traumata, která se mohou objevit při potápění na nádech a popsat jejich řešení. Tato práce si klade za cíl navrhnout optimální metody, které vedou ke zvýšení výkonnosti a minimalizaci rizik, případně následků souvisejících s potápěním na nádech.

**Metody:** V práci bylo použito obsahové analýzy dokumentů. Především bylo využíváno literárních pramenů týkajících se fyziologie člověka a bezpřístrojového potápění.

**Výsledky:** Návrh optimálních metod, které vedou ke zvýšení výkonnosti a minimalizaci rizik, případně následků souvisejících s potápěním na nádech.

**Klíčová slova:** Potápění, hypoxie, ventilace, kyslík, hyperventilace, free diving