

Abstrakt

Název:

Životospráva potápěče

Cíl:

Cílem bakalářské práce je zjistit aktuální dodržování životospráv u potápěčů a porovnat, jak si na tom stojí více zkušení potápěči oproti méně zkušeným. Následujícím cílem je provést komparaci výsledků mezi sebou, pomocí tabulek v programu Microsoft Excel a při současném stavu poznání nastínit vhodnou životosprávu pro potápěče v den ponoru a dny kdy se nebudou potápět, pro udržení a zlepšení své kondice.

Metody:

Rešerše odborné literatury a zpracování dosažených výsledků z ankety.

Výsledky:

Výsledkem této bakalářské práce je zjištění, že většina potápěčů se neřídí vhodnou životosprávou. A na základě těchto výsledků, by měli své návyky změnit.

Klíčová slova:

Přístrojové potápění, životospráva, trénink