



Spis treści

Nurkująca kobieta cz. I Psychologiczno-socjologiczne aspekty nurkowania kobiet

Wstęp	15
Rozdział 1	
Dlaczego kobiety nurkują?	19
Hobby lub odpoczynek od rodziny	19
Namówione przez partnera	19
Przykładowa sytuacja konfliktowa – basen	21
Organizowanie wyjścia na basen	23
Dojrzały partner	23
Z zazdrości o partnera – żeby nie wyjeżdżał sam	24
Szukanie mężczyzny życia	30
Nurkowanie jako zawód	31
Sprawdzenie siebie (kobiety rzadko mają potrzebę bicia rekordów w tej dziedzinie)	31
Rozdział 2	
Boisz się nurkować? Przeczytaj!	33
Jak zacząć swoją przygodę z nurkowaniem?	36
Czy trzeba umieć pływać?	37
Jeśli nie umiem pływać kraulem, to co?	38
Mam nadwagę, więc czy nadaję się do uprawiania tego sportu?	38
Jestem słaba fizycznie	38
Boję się wody	39
Nie mam zdolności technicznych	39
Słyszałam, że to bardzo niebezpieczny sport	40
Mam dużą wadę wzroku, jak więc mogę pływać, w szklach kontaktowych? A jak się „wypłuczają”?	40
Nie mam dobrej orientacji, mogę się zgubić pod wodą i co wtedy?	40





Rozdział 3	
Aspekty psychologiczne i socjologiczne nurkowania kobiet	41
Motywacja	42
Lęk przed sukcesem	43
Kobieta a podejmowanie ryzyka	43
Rywalizacja kobiet z mężczyznami. Teoria stereotypów	44
Rywalizacja między kobietami	48
Agresja	51
Pobudzenie, lęk i stres	53
Opanowywanie stresu	57
Joga	59
Podsumowanie	67
Rozdział 4	
Grupa. Specyfika zachowań w grupie	69
Myślenie grupowe	70
Przywództwo w grupie. Kobieta z wyższym stopniem nurkowym od kolegów	71
Rozdział 5	
Molestowanie seksualne	79
Rozdział 6	
Partnerzy nurkowi	83
Buddy mężczyzna	84
Buddy kobieta	84
Buddy mąż lub stały partner	84
Buddy własne dziecko	86
Rozdział 7	
Ciekawostki	91
Porody w wodzie	91
Nurkujące niemowlaki	93
Nurkomatki	94
Rozdział 8	
Historie nurkujących kobiet	97
AMA. Poławiacze pereł i uchatek	97
Audrey Mestre	104
Leni Riefenstahl – najstarsza nurkini na świecie	112
Simone Cousteau – „Dusza Calypso”, tajemnicza żona Jacquesa Cousteau	115
Podsumowanie	117
Różnice płci i co z nich wynika dla nurkowania	117
Konkurencja między płciami	130
Stres	131
Empatia	132
Rodzina i dzieci	133
Kursy dla kobiet	134



Nurkująca kobieta cz. II Poradnik praktyczny

Rozdział 1	
Kiedy jeszcze nie nurkujemy z butlami	141
Snorkling, czyli nurkowanie z maską, fajką (inaczej: rurką oddechową) i w płetwach	141
Przed wejściem do wody w sprzęcie ABC	142
Kiedy jesteśmy już w wodzie	149
Prawa fizyczne, akustyczne i optyczne	162
Wskazówki dla mam – snorklingujące dzieci	163
Podsumowanie	167
Rozdział 2	
Jak wybrać organizację nurkową?	169
Rozdział 3	
Jak wybrać najlepsze dla siebie centrum nurkowe?	181
Rozdział 4	
Organizacja wyjazdu nurkowego w Polsce	185
Transport	185
Zakwaterowanie	186
Co zabrać?	188
Nurkowania podwodowe	190
Profilaktyka wychłodzenia	192
Rozdział 5	
Wycieczki do ciepłych krajów, np. do Egiptu	199
Wybór miejsca nurkowego	200
Opłaty za nurkowania	201
Transport z i do hotelu i inne sprawy organizacyjne	201
Kobieta w Egipcie	209
Rozdział 6	
Sprzęt nurkowy dla kobiet	211
Skafander suchy	218
Szelki do skafandra suchego	220
Skarpety	221
Buty	222
Rękawice	224
Jak zakładamy suchara?	225
Płetwy	230
Maska	235
Fajka	237
Kamizelki dla kobiet	238
Automat oddechowy	239
Co po powrocie do domu robimy z naszym ubrankiem i sprzętem nurkowym?	241



Rozdział 7

Aspekty medyczne a nurkowanie kobiet	243
Siła fizyczna kobiet	243
Ćwiczenia do regularnego wykonywania dla nurkujących kobiet	248
Ćwiczenia do wykonywania w domu	249
Ćwiczenia do wykonywania na siłowni	251
Specyfika patologii narządów ruchu u kobiet uprawiających nurkowanie	255
Miesiączka	257
Cięża	260
Nurkowanie w czasie wakacji i samoistne poronienia	261
Nurkowanie w położu, po ciąży	261
Nurkowanie w trakcie karmienia	261
Przeziębienie	261
Nurkowanie po operacjach piersi	262
Nurkowanie a rak piersi/mastektomia – zabieg amputacji piersi	263
Choroba ciśnieniowa u kobiet	263
Budowa ciała, dystrybucja tkanki tłuszczowej	264
Spalanie tkanki tłuszczowej	264
Wysiłkowe nietrzymanie moczu (NTM)	266
Lęki, depresje	267
Choroba morska	268
Odmrożenia i wrażliwość na zimno w zależności od płci	269
Menopauza	269
Osteoporoza	270
Przyjmowanie płynów	270
Tytoń	275
Płukanie zatok	276
Podsumowanie części II	279
Statystyka-zestawienie dotyczące nurkowania na świecie kobiet i mężczyzn w latach 2002–2008	279
Od Autorki	281