

# Lugna lungor krävs i helgens SM

**Hitta lugnet samtidigt som du kämpar med att hålla andan under vattnet.**

**Det är segerreceptet för helgens SM-tävling i fridykning i Fyrishov.**

De flesta människor tycker inte att det låter särskilt behagligt att befinna sig flera minuter under vattenytan utan att få andas. Men för att bli riktigt duktig i fridykning gäller det att hitta just denna andlösa harmoni.

– Det finns olika tekniker att träna in för att bli bra på att hålla andan och komma förbi smärtan i lungorna. Det kräver disciplin, vägledning och träning, säger Peter Boivie.

**Farligt att träna ensam**

Peter Boivie är från Uppsala och tävlar i statisk apnea som innebär att man ligger still under ytan. Den som kan hålla andan längst vinner.

– Eftersom man kan svimma är det totalt livsfarligt att träna andhållning på egen hand. Därför tränar vi alltid tillsammans.

Det nuvarande nordiska rekordet på 8 minuter och 43

sekunder har Ulf Dextegen som kommer till Fyrishov för att försvara sin bedrift från Åland tidigare i år.

– För att hålla andan så länge krävs maximal avslappning och en puls under normal vilopuls.

**Första SM någonsin**

Till helgen kommer inte Peter Boivie att försöka bräcka det rekordet utan nöjer sig den här gången med att vara domare för det allra första SM i pool-fridykning någonsin. Trots att det mesta av sporten sker under ytan hoppas och tror han att Uppsala-publiken ändå ska leta sig till Fyrishov.

– Framför allt apnea utan fenor är roligt att titta på eftersom man hela tiden ser den som simmar.

**Tävlingar i två dagar**

Tävlingarna inleds på lördag i Upplands-Väsby Vilundabadet med statisk andhållning. Senare på kvällen fortsätter tävlingen på Fyrishov med både dynamisk andhållning utan fenor och med fenor. Där kommer bland annat de båda svenska rekordhållarna Yamina Ene-

## FRIDYKNING

- Fridykning är en form av sportdykning, men utan lufttuber eller andra andningshjälpmedel.
- Utrustningen består av cyklop, snorkel, simfenor, våtdräkt och viktbälte, om förhållandena så kräver.
- Apnea (andhållning) är en sport som man har tävlat i sedan början av 1990-talet. Det handlar om att vara under vattnet så länge som möjligt med bara ett enda andetag.
- Statisk apnea innebär att fridykaren ligger stilla i vattnet och håller andan så länge som möjligt.
- Dynamisk apnea går ut på att simma så långt som möjligt under vattnet med eller utan fenor.

dahl-Mekki och Anders Larsson att tävla.

På söndag avslutas SM i Fyrishov med dynamisk apnea med fenor då bland annat rekordhållaren Martin Wikström deltar.

**Mattias Sjöberg**

mattias@uppsalatidningen.se



**VIKTLÖS.** Trots att bassängvattnet är varmt kräver fridykning rejäl våtdräkt. "Efter några minuter under vattnet blir kroppen kall", säger Peter Boivie.

FOTO: PRIVAT

## SVENSKA REKORD

**Statisk apnea, herrar:** Ulf Dextegen, 8 minuter 43 sekunder.

**Statisk apnea, damer:** Lotta Ericson 6 min 49 sekunder.

**Dynamisk apnea utan fenor, herrar:** Anders Larsson, 151 meter.

**Dynamisk apnea utan fenor, damer:** Yamina Ene-dahl-Meeki 113 meter.

**Dynamisk apnea med fenor, herrar:** Martin Wikström, 201 meter.

**Dynamisk apnea med fenor, damer:** Lotta Ericson 150 meter.

## VÄRLDSREKORD

**Statisk apnea, damer:** Natalia Molchanova (Ryssland), 8 minuter.

**Statisk apnea, herrar:** Tom Sietas (Tyskland), 10 minuter och 12 sekunder.

**Dynamisk apnea, damer:** Natalia Molchanova (Ryssland), 205 meter.

**Dynamisk apnea, herrar:** Dave Mullins (Nya Zeeland), 244 meter.

**Dynamisk apnea, utan fenor, damer:** Kathryn McPhee (Nya Zeeland), 151 meter.

**Dynamisk apnea utan fenor, herrar:** Tom Sietas (Tyskland), 213 meter.



Hörselskadades förening i Uppsala

### Hur klarar man att leva med Menière?

Docent Ulla Friberg, Akademiska sjukhuset, informerar om denna sjukdom och de olika behandlingsformer som finns.

Vi bjuder på juice och tilltugg i pausen.

Alla intresserade är välkomna.

Skrivtolk och teleslinga finns. Fritt inträde.

Tisdagen den 12 maj kl 18-20

S:t Johannesgatan 28 A Lindersalen



## Blodomloppet Uppsala 3 juni



### Alla kan vara med

- ung som gammal
- du som vill springa eller tävla
- för er som vill ta en skön kvällspromenad tillsammans

Alla som deltar får T-shirt och medalj

Blodgivare eller deltagare med ICA-kort får rabatt

Anmäl ett lag med fem personer och få en picknickkasse från ICA.

**Anmäl dig senast 11 maj!**

Beställ inbjudan eller anmäl dig direkt via [blodomloppet.se](http://blodomloppet.se)

**Akademiska Sjukhuset behöver blod från minst 500 blodgivare varje vecka. Som blodgivare kan du göra en stor insats!**

Huvudsponsor



Huvudsamarbetspartner



Arrangörer: Blodcentralen och Upsala IF



Kooperativet  
**Capella**

Rackarbergsgatan 10

## Café Second Hand

Besök vår uteservering med vårt goda hembakade bröd.



**Just nu:**

Bärpaj med vaniljvisp inkl. valfritt kaffe

**25:-**

Vi säljer och tar emot möbler, husgeråd, leksaker, cyklar och böcker.

**Låga priser!**



Om Ni lämnar era saker själva bjuder vi på kaffe och kaka.

Öppet: Mån, fre 12-16. Tis, ons, tor 12-18.

Tel 018-50 45 40