

# Система партнёрства во фридайвинге (часть 1)



Константин Новиков  
2 сентября 2011 г.



Фридайвинг, свободное погружение, ныряние с задержкой дыхания! Какая ассоциация возникает в первую очередь, когда человек слышит эти слова? Мне всегда очень важно и интересно знать, зачем человек приходит заниматься фридайвингом? Что он ожидает? Это первые вопросы, которые я задаю каждому будущему ученику. И чаще всего, отвечая на мой вопрос, люди говорят о свободе. Многие из них думают, что фридайвинг - это полная независимость, возможность легко и непринужденно парить под водой, как в невесомости, не сковывая тело громоздким снаряжением и не ограничиваясь контролем со стороны. И это всё так, но есть одно НО...

Мы все любим море и воду. Но к величайшему сожалению, человек в воде не может дышать, нормально двигаться, есть, практически ничего не видит, быстро замерзает. Он не может там жить! А погибнуть может, причём очень легко и быстро. Задерживать дыхание, нырять и плавать под водой в одиночку опасно! В этом году, произошло несколько неприятных инцидентов. Некоторые из них закончились гибелью людей. Самый печальный, на мой взгляд, случай связан с великим спортсменом Патриком Мусиму, который погиб 21 июля, тренируясь в одиночку в бассейне. Он был одним из сильнейших атлетов планеты и многое знал о фридайвинге. Что произошло, можно теперь только предполагать, потому что там и тогда он был один. Во фридайвинге принята система партнерства и взаимопомощи, о которой и хотелось бы немного поговорить. ПОЧЕМУ нужно обеспечивать страховку, можно говорить долго, но я хочу рассказать КАК это удобнее делать.

Как выглядит блэкаут в статике можно увидеть в этом видеоролике: [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=TGwcWuJcjUU](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=TGwcWuJcjUU)

Видео снято во время турнира по фридайвингу в Риге. Спартак, атлет из Украины, немного передержал статику и не смог прийти в себя по завершении попытки. Что могло бы быть, если бы не было страхующих, судей и зрителей рядом? В лучшем случае он мог бы упасть лицом на кафельную плитку, в худшем - назад в воду.

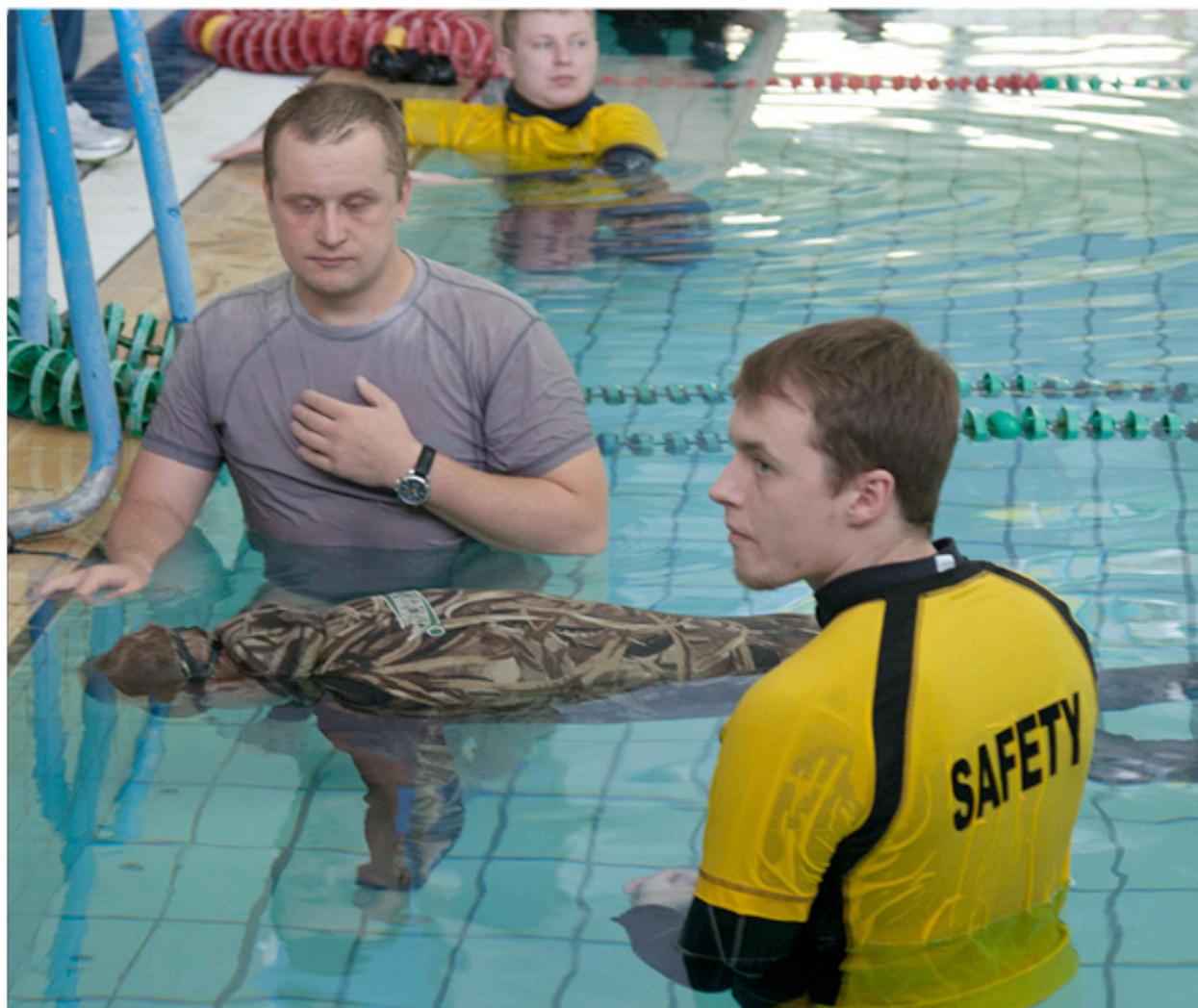
**Статика.** Атлет задерживает дыхание лёжа на поверхности воды, лицом вниз. Иногда человек может находится под водой, как правило не очень глубоко. Его цель - не дышать как можно дольше. Основная опасность в острой гипоксии, потере сознания, как следствие утопления. Как правило, блэкаут или самба случаются в конце попытки. Первое о чём нужно позаботиться, чтобы человек, по окончании задержки дыхания имел опору под ногами и опору для рук.



*фото Юлии Марьевич*

Не рекомендую делать статику в глубокой части бассейна, где нет возможности встать на ноги так, чтобы голова была над водой. Желательно, чтобы к концу задержки дыхания руки человека были на бортике бассейна или он держался за специальные поручни. Барахтанье в воде, без опоры, в попытке привести себя в вертикальное положение, может отнять последние силы и стать причиной потери сознания.

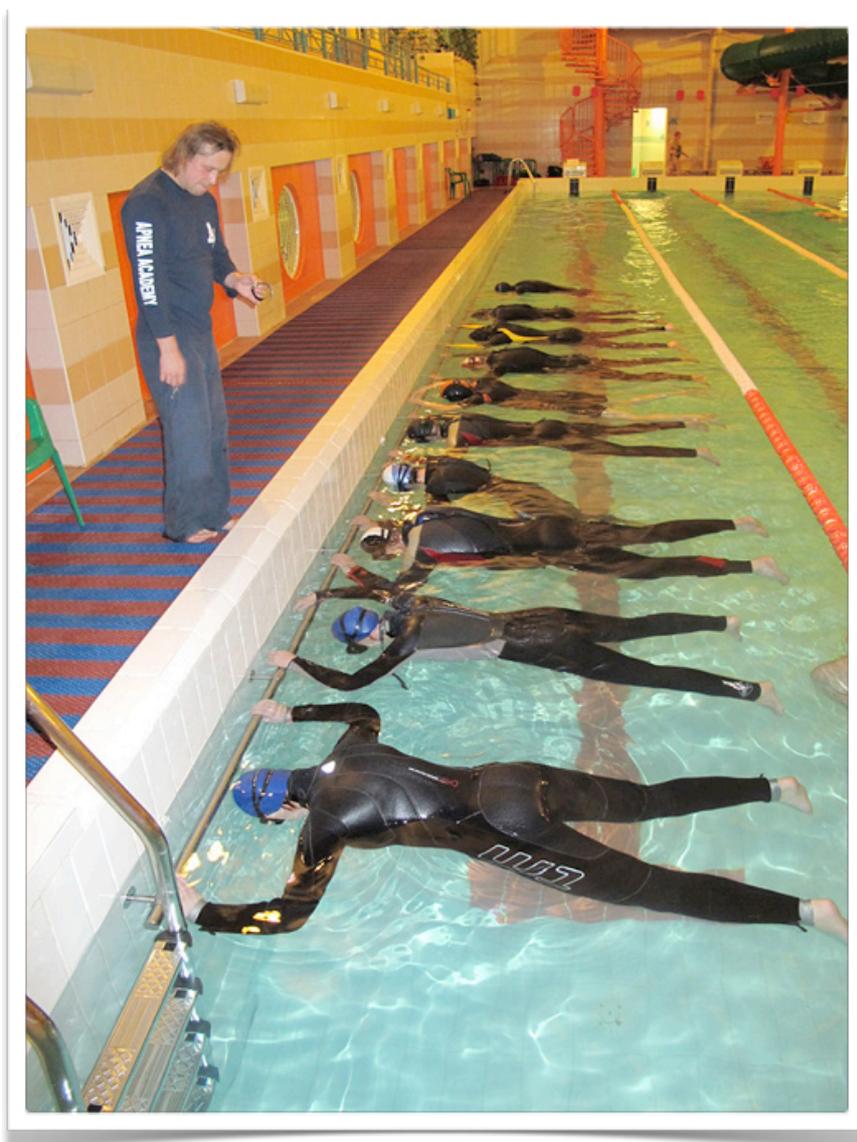
Кто такой страхующий или напарник, и что ему делать? Это тот, кто рядом и он понимает, что происходит. Человек должен представлять, что делать, если что-то случится. Лучше всего идея обеспечения безопасности реализована на соревнованиях. Рядом с атлетом стоит официальный страхующий, с другой стороны стоит тренер, сверху сидит судья, недалеко врачи.



*фото Юлии Марьевич*

Конечно, каждый раз, на тренировке так сделать не получится, да и не надо. Но если ваш страхующий стоит рядом с вами в воде, то это идеальный способ обеспечить безопасность. Что он делает? Он засекает время. При необходимости, сообщает его, голосом или лёгким прикосновением. Это не всегда необходимо, но обязательно нужно договориться о том, что на такой сигнал следует дать ответ, что все в порядке. Это можно сделать показав знак "ок" или подняв указательный палец, или лёгким наклоном головы в сторону. В случае отсутствия знака, страхующий повторяет запрос и останавливает задержку дыхания. Напарник следит за

тем, чтобы спортсмен не превысил запланированные пределы. На тренировках, не делают максимальных задержек дыхания часто. Как правило, выполняются таблицы, где время ограничено 50-70% от максимума. Следующая важная задача, следить за положением тела в воде, не давать ему уплыть далеко от бортика и опоры. Аккуратно, не беспокоя атлета, поправлять положение, или придерживать в нужном положении рукой. Иногда, напарник помогает отвлечься от грустных мыслей о недостатке воздуха и расслабиться. Он может подсказывать, что нужно расслабить те или иные группы мышц, сделать легкий массаж воротниковой зоны. И самое главное, он следит за признаками наступающей гипоксии. Внимание нужно обращать на сокращения диафрагмы и мышц живота, изменение цвета кожи в области шеи, ушей, кистей рук (посинение или побледнение), появление дрожи, выдыхание воздуха в воду. Если что-то подобное наблюдается, нужно спросить всё ли в порядке и убедиться в том, что спортсмен контролирует себя, при необходимости подсказать, что пора завершить попытку. В случае отсутствия реакции, остановить задержку дыхания, поднять человека из воды. В момент окончания задержки дыхания, напарник следит за состоянием своего подопечного. Особенно внимательным нужно быть во время первого выдоха и вдоха. Часто именно после выдоха случается блэкаут. Можно спокойным, уверенным голосом, говорить: "Дыши, смотри на меня, снимай маску." и т.д. Это помогает атлету сфокусировать своё внимание на дыхании и восстановлении газового баланса.



*фото Дмитрия Беленихина*

Есть ещё способы обеспечения страховки, но это либо вариации на тему двух предыдущих, либо недостаточно безопасные способы, поэтому о них говорить не будем.

**Динамическое апноэ.** Человек плывёт в бассейне в ластах или без них в длину. Его задача - пронырнуть как можно больше. Он находится под водой. Очень часто, для обеспечения нейтральной плавучести используются грузы на поясе или на шее. Движение под водой и наличие грузов вносят дополнительные сложности в обеспечение страховки. Лучше всего она реализована на соревнованиях: над атлетом, по поверхности в ластах, с плотиком в руках плывёт страхующий, он дышит через трубку и смотрит на спортсмена, судья и тренер идут по бортику, рядом с дорожкой, врачи недалеко, у бассейна.

На тренировке мы стремимся к идеалу. Во-первых, нужно обеспечить наиболее безопасное место для движения. Лучше всего выбирать дорожку у бортика, а не в середине бассейна, так, чтобы в любой точке траектории движения, при всплытии, человек мог ухватиться за него руками. Страхующий плывет сверху в ластах и с плотиком в руках. Ласты нужны для того, чтобы в случае потери сознания, страхующий смог удерживать человека на поверхности, пока не сбросит с него груз. Без ласт это сделать очень трудно, а иногда даже невозможно. Плотик он подставляет спортсмену под руки, если тот не ухватился за бортик. Это нужно для того, чтобы человек после первого выдоха не погрузился снова под воду.



*фото Юлии Марьевич*

В динамике конечно сложнее следить за состоянием спортсмена, потому что тот двигается. Внимание нужно обращать на превышение запланированного предела, ускорение движения, изменение траектории движения, выдох, остановку движения без всплытия на поверхность. Всё это сигнал страхующему, что нужно остановить попытку и поднимать человека на поверхность. В случае потери сознания, нужно снять груз, маску, зажим. Дальше действовать так же как было описано в предыдущем разделе. Этот способ обеспечения

страховки довольно трудоемкий, страхующему приходится много плавать, особенно если спортсмен не один.

При выполнении небольших по расстоянию проныров (до 50% от максимума) можно страхующего располагать в конце дистанции. Этот способ менее безопасный, но эффективный при тренировке нескольких человек.

Возможно использовать страхующего, которых ходит сверху по бортику бассейна. Но это должен быть очень опытный фридайвер, способный увидеть отклонения от нормы у совершающего попытку и немедленно броситься в воду на помощь. При этом у него нет ласт. Что усложняет подъём человека на поверхность.

Я очень часто наблюдаю в разных бассейнах людей, ныряющих в одиночку. На вопрос, почему человек не использует страхующего, чаще всего говорят: "Так вон сколько народу вокруг!" Это иллюзия, что люди, которые плавают по поверхности в бассейне увидят, что с вами что-то не так и помогут. Даже инструкторы, по плаванию, которые сидят на бортике, могут не увидеть опасности, особенно если бассейн большой и инструктор находится в другом его конце. Обратите его внимание на то, что вы делаете, тогда появится шанс, что он будет наблюдать за вами внимательнее.

***Берегите себя. Берегите нервы своих родных и близких. Безопасных вам погружений.***

***ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ***

