

Статья из UNDERSEA JOURNAL, I квартал 2004 года.

Grant W. Graves

Большинство дайверов-любителей не знают, что значительная часть снаряжения, считающегося теперь стандартным и используемого в погружениях, пришла из технического дайвинга. BCD, манометры, подводные фонари и многие другие предметы были изначально разработаны для выполнения технических погружений. Кроме того, многие приемы, которым обучают всех дайверов и которые признаны стандартными, были заимствованы из технического дайвинга.

Погружения в пещерах принято считать первой формой технического дайвинга. Предъявляя более высокие требования, чем обычная водная среда, пещеры вынудили своих первых покорителей совершенствовать методы погружения и снаряжение. Управление плавучестью, крайне важное в любом виде дайвинге, приобретает еще большую значимость в пещерах. Почувствовав необходимость большего контроля плавучести, дайверы, погружавшиеся в пещеры, стали использовать пластиковые бутылки, добавляя в них воздух на спуске и стравливая на всплытии. Это было начало создания устройства, которое позже превратилось в BCD. В первых комплектах снаряжения для дайвинга не было манометров. Тогда дайверы стали просверливать первые ступени регуляторов, чтобы установить манометр и точно следить за динамикой расхода воздуха по ходу погружения. Это усовершенствование позволило проводить более тонкий расчет расхода газовых смесей. Технический дайвинг доступен не каждому, но многие идеи, методы и снаряжение, распространенные среди тек-дайверов, с успехом применялись и применяются в любительском дайвинге. Ниже приведены некоторые рекомендации тек-дайверов, которые будут интересны и полезны любому покорителю подводных глубин.

Урок 1

Вы не столь сильны, как вам кажется

Методы познания в техническом дайвинге бывают очень «жесткими», то есть дайвер погибает, и остальные имеют возможность сделать выводы из его ошибок. Большинству любителей по достижении некоторого уровня мастерства начинает казаться, что теперь они асы и могут все.

Тек-дайверы приучены думать, что они отнюдь не столь сильны, как кажется. Именно по этой причине, готовясь к серьезному погружению, они обычно предварительно моделируют последовательность действий в мелкой воде или даже на суше. Внося любые изменения в снаряжение или исполнение приема, они отрабатывают новые действия, как будто обучаются навыку впервые, сначала в бассейне, затем в закрытой воде, и лишь после этого постепенно увеличивают глубину. Только полностью освоив нововведение, тек-дайвер будет использовать его в реальном погружении. Ничто в тек-дайвинге не делается без тщательнейшей подготовки.

Все это значит, что независимо от достигнутого уровня мастерства, вам все равно есть чему учиться, вы все равно еще не можете погружаться в абсолютно любых средах или условиях. Если вы считаете, что можете все, надо идти учиться, причем немедленно.

Урок 2

Опыт

Тек-дайверы четко знают, что количество часов, непосредственно проведенных в воде, ничем нельзя заменить. Никому из них не придет в голову совершить погружение на 90 метров после шестимесячного перерыва. Также они никогда не решатся на погружение в незнакомой окружающей среде или с новым снаряжением, не отработав предварительно все действия.

Дайвинг – дело опыта. С количеством совершенных погружений растет и ваша компетентность, и ваша уверенность в себе. Ничто не может заменить время, проведенное в воде.

Урок 3

У кого учиться и как учиться

Тек-дайверы обычно гордятся теми, у кого они проходили обучение. Они всегда с удовольствием рассказывают разные истории о великих тек-дайверах прошлых лет и тех, кто активен и по сей день. Обучение очень важно и определяет многое в техническом дайвинге. Хотя встречаются тек-дайверы, которым все равно у кого учиться, лишь бы было удобно, большинство «теков», познакомившись с этим видом дайвинга и покрутившись в среде, стараются найти инструкторов, способных обеспечить наилучшую подготовку и полное взаимопонимание. Многие преодолевают огромные расстояния, тратят большие деньги, и все лишь для того, чтобы пройти обучение у того, кого считают лучшим. Они четко понимают, что полученные знания и навыки крайне важны, и именно они позволят выжить в случае опасности, позволят реализовать свои потенциальные возможности в освоении подводного мира, добиться серьезных результатов, решать какие-то задачи под водой, а не просто вести борьбу за выживание.

Кто ваш Учитель и как он вас Учит значит очень много. Обучение у хорошего инструктора даст уверенность в своих силах и позволит наслаждаться всеми аспектами дайвинга в течение долгих лет.

Урок 4

Дешево хорошо не бывает

Бывалые тек-дайверы понимают, что бесплатным бывает только сыр в мышеловке. Если цена на что-либо слишком низкая - значит чего-то там не хватает. Оглянувшись назад, многие понимают, что даже самый дорогой курс, был очень «недорогим», так как полученные знания, умения, навыки и опыт с лихвой перекрывают все затраты. Как ни крути, за качество надо платить. А за плохую подготовку и плохое снаряжение часто приходится «платить» гораздо дороже.

Помните, вы получаете то, за что заплатили. Что-то может показаться слишком дорогим в данный момент, но подумайте немного вперед: гораздо лучше научиться правильно с самого начала, чем потом долго и мучительно переучиваться (платя за это гораздо больше).

Урок 5

Многому можно научиться через интернет, но можно ли научиться нырять?

Интернет изобилует информацией по дайвингу, но насколько она достоверна и кто дает советы зачастую не известно. Тем не менее, интернет является удобным и полезным инструментом общения тек-дайверов. С его помощью можно организовывать команды для осуществления различных проектов, получать общее представление о регионах, где еще не бывал, о людях, там работающих, и об особенностях местного дайвинга. Но знания, полученные с экрана компьютера, никогда не заменят того, что дают реальные погружения, и тек-дайверы это прекрасно знают. В интернете можно встретить «экспертов» по дайвингу, которые никогда и не погружались.

Будьте бдительны в отношении информации, представленной в интернете. Проверяйте и перепроверяйте все сведения, полученные по сети, не бросайтесь на новые идеи и предлагаемые методы и процедуры. Общеизвестно, что недостаток знаний опасен, но знания, которые неизвестно как применять, еще опаснее.

Урок 6

Появилось эго?

Ничего плохого в этом нет до тех пор, пока это эго (так называемое «осознание собственного Я») не препятствует принятию разумных решений и не создает дополнительных сложностей. Множество несчастных случаев в дайвинге, в том числе и с летальным исходом, происходит в результате того, что люди предпринимают действия, для которых у них нет достаточной квалификации, к которым они не готовы. Тек-дайверы следуют правилу: совершать только те погружения, к которым полностью готовы. Не готов, не ныряй! И никаких если... или но...

Перед каждым погружением задумайтесь, а в состоянии ли вы выполнить то, на что толкает вас ваше «эго» или чего вам очень хочется. Не позволяйте втянуть себя в испытания, которые можете не выдержать.

Урок 7

Никто не может погружаться за вас

Дайвинг – это такой род деятельности, в котором успех зависит только от самого дайвера. Ваш опыт и знания, все, что вы умеете, всегда с вами. Чтобы в полной мере получать удовольствие от погружений, надо совершать их правильно. Тек-дайверы помнят, что должны постоянно контролировать ход погружения, ведь только они сами ответственны за то, чем оно кончится.

Никогда не предпринимайте действий, к которым не готовы, и не рассчитывайте ни на чью помощь при планировании. Ваше погружение совершаете только вы сами и никто другой.

Урок 8

Подержанный парашют. Дешево. Есть желающие?

Тек-дайвер никогда не доверит свою жизнь плохому или не соответствующему стандартам снаряжению. Ведь от этого зависит жизнь. Технический дайвинг во многом основан на используемом снаряжении, и поэтому люди, им занимающиеся, предельно серьезно относятся обслуживанию и поддержанию своего снаряжения в рабочем состоянии. Именно специальное снаряжение позволяет погружаться и исследовать

подводный мир. В техническом дайвинге стараются приобретать самое лучшее из доступного.

Снаряжение дайвера относится к жизнеобеспечивающему, и это определяет отношение к нему. Если ваше снаряжение устарело, не экономьте и купите новое. Если вы давно не проводили технического обслуживания снаряжения, не успокаивайте себя тем, что для следующего погружения оно еще подойдет, проведите соответствующее обслуживание немедленно. Заботьтесь о своем снаряжении, и оно позаботится о вас.

Урок 9

Sixty-Four Pounds per Cubic Foot

Правильный ответ - морская вода. Тек-дайверы очень хорошо знают это число. Они понимают, что со всем тем снаряжением, которое они берут с собой под воду, обтекаемость и равновесие в воде критичны. Они зачастую тратят многие часы на освоение такого положения тела, которое обеспечит наименьшее лобовое сопротивление при движении. Кому-то это может показаться не столь важным, но в некоторых случаях от этого зависит жизнь. Плохая обтекаемость и неэкономичные движения могут привести к перерасходу дыхательной смеси, которой в случае критической ситуации может не хватить для благополучного завершения погружения. Каждый элемент технического снаряжения закрепляется таким образом, чтобы минимизировать лобовое сопротивление. На тек-дайвере вы никогда не увидите болтающихся планшетов или волочащихся по дну фонарей. Все всегда как следует закреплено.

Не столь критичные для дайверов-любителей преимущества обтекаемости и равновесия в техническом дайвинге очевидны: большая эффективность дыхания, меньшее утомление, большее удобство, легкость движений и грациозность в воде. Этого, однако, не так легко достичь, как хотелось бы. Большинство курсов дают только азы, показывая направление, в котором надо идти. Надо заметить, что правильное положение тела под водой важно для всех дайверов, а не только для «теков». Старайтесь, чтобы ничего не болталось и не волочилось за вами по дну, закрепляйте шланги, убирайте аксессуары, держите руки вдоль туловища, то есть делайте все, чтобы минимизировать объем воды, который вам приходится перемещать при плавании.

Урок 10

«Плохому танцору одежда мешает»

Тек-дайверы четко осознают, что само снаряжение редко бывает проблемой; проблемы, как правило, создает тот, кто его использует. Столкнувшись с трудностями под водой, тек-дайвер никогда не будет винить в этом свое снаряжение, а постарается найти причину и предпринять все необходимые шаги, чтобы преодолеть их. Если это означает прервать погружение и внести какие-то изменения в методы или процедуры, в нем используемые, значит он сделает это и отработывает нововведения в бассейне со своей командой. И никаких других вариантов. Точно также, тек-дайверы не относят успех погружения за счет использованного на нем снаряжения. Снаряжение – это всего лишь инструмент, который позволяет человеку проникнуть в места, которые он хотел бы увидеть. Тек-дайверы берут на погружение только те элементы снаряжения, которые необходимы для обеспечения безопасности, и ничего лишнего.

Подбирайте себе снаряжение, которое будет работать с вами, а не против вас. Если

что-то не подходит, замените. Не мучайтесь день за днем, борясь со снаряжением, которое только создает проблемы. Вкладывайте деньги в то, что пригодится на ваших будущих погружениях.

Урок 11

Планирование

Тек-дайверу никогда не придет в голову совершать погружение, не спланировав его заранее от начала до конца. Они используют специально придуманные системы или фразы, чтобы не забыть какой-либо важный компонент плана. Обязательно рассчитывается воздействие кислорода, декомпрессия, наркоз инертных газов, количество газовых смесей, теплозащита, предназначение и задачи погружения, а также логистика. Все аспекты предстоящего погружения прорабатываются до прибытия на место. Бывают погружения, планирование которых занимает месяцы, иногда даже год.

В любительском дайвинге план погружения обычно составляется очень быстро, но всегда вы и ваш напарник должны знать все его детали. Только в этом случае вы сможете работать в паре в унисон.

Урок 12

Надейся на себя!

Погружения с напарником – основа всего дайвинга, в том числе и на техническом уровне. Однако каждое техническое погружение планируется так, как будто бы его надо было совершать в одиночку. Тек-дайвер – всегда самодостаточен, и погружается вместе с товарищами по взаимному решению.

Никогда не следует рассчитывать на то, что кто-то поможет вам во время погружения. Надо всегда иметь возможность помочь себе самостоятельно, а не надеяться, что это сделают другие. К тому же это сделает вас хорошим напарником. Если вы в состоянии справиться со своими проблемами, вы сможете помочь и другому, если это понадобится. Очень важно владеть навыками оказания помощи другим дайверам. Подготовка по СЛР (сердечно-легочной реанимации) и навыкам первой помощи, предлагаемая Emergency First Response, Corp., является обязательной для каждого.

Урок 13

Достаточно ли газов?

В техническом дайвинге истощение запасов газовых смесей под водой недопустимо. Погружения всегда планируются так, чтобы исключить прекращение подачи газа по причине механической поломки снаряжения. Запас газовых смесей у тек-дайвера предназначен не только для помощи товарищам, это – его резерв. Тек-дайвер может решить поделиться своей смесью, и это – его личное решение. Если этот жест будет стоить ему жизни, решением должно быть не отдавать свой запас. Планирование газов – наиболее критический аспект подготовки технического погружения.

В любительском дайвинге нет оправдания истощению запаса газа. Планирование количества газов является частью общего планирования перед любыми погружениями, даже мелководными. Имейте резерв на любых погружениях, и берите резервный источник воздуха на более глубокие погружения. Помните, никогда ни на каком погружении дайверы не должны быть в неведении относительно того, сколько газа у

них имеется.

Урок 14

Исполнение всегда важнее, чем Достижение

Героями «ужастиков» в техническом дайвинге всегда являются дайверы, превышающие свои личные пределы или общие пределы безопасности в погоне за сомнительными достижениями. Уравновешенные тек-дайверы понимают, что то, как хорошо проведено погружение, значит не меньше, а то и больше, чем цифры на глубиномере или расстояние, пройденное по пещере. Хорошо исполненное погружение вызывает большее уважение. Безупречное техническое погружение на 30 метров ценится в среде «технарей» выше, чем плохо проведенное погружение на 120 метров. Тек-дайверы не пойдут на глубину прежде, чем доведут до совершенства все навыки и приемы, которые будут использовать, в мелкой воде.

Не рвитесь к пределам! Сначала, не жалея времени и сил, надо полностью овладеть навыками рекреационных погружений и лишь затем усложнять их или ставить дополнительные задачи. Это также дает еще одно важное преимущество – уверенность в своих силах и полную концентрацию на приобретении опыта погружений. Когда в результате трудной и кропотливой работы дайвинг становится второй натурой, вы можете считать, что действительно достигли многого.

Урок 15

«Прерываем погружение!»

В техническом дайвинге есть правило: любой дайвер может прервать общее погружение в любое время по любой причине без каких-либо негативных последствий. К этому правилу относятся очень серьезно. Часто, если погружение было прервано кем-либо, его участники даже не будут обсуждать причины произошедшего, опасаясь, что это может негативно повлиять на принятие таких радикальных решений в будущем. Если дайвер, которому когда-то дали почувствовать, что он виноват в прерывании погружения, не прервет погружение в следующий раз (когда возникнет такая необходимость) и продолжит движение вперед, он своими действиями подвергнет опасности всю команду. При прекращении технического погружения вся команда выходит из воды.

В любительском дайвинге не редки ситуации, когда один из напарников хочет прервать погружение, а другой тогда машет ему рукой на прощание, что даже получило в дайверских кругах название «Прощальный поцелуй». В результате пара разделяется, и каждый плывет своей дорогой. Не раз такие ситуации завершались трагически. Если один член команды хочет завершить погружение по какой бы то ни было причине, оба дайвера должны завершить его и выйти из воды вместе. Всегда можно будет совершить другое погружение или решить возникшую проблему. Это – вопрос безопасности и уважения к тем, с кем вы ныряете.

Урок 16

Любое погружение - декомпрессионное

Эту идею хорошо осознают тек-дайверы. При спуске под воду под воздействием высокого давления происходит растворение газа в тканях организма. При всплытии всегда имеет место декомпрессия. Существуют различия между безостановочными

погружениями и погружениями, требующими декомпрессионных остановок, но смысл ясен: дайверы всегда должны учитывать и внимательно следить за своей декомпрессией независимо от того, требует ли погружение остановок или же оно является безостановочным.

Урок 17

Скорость всплытия 60 м/мин?!

Однозначно, скорость всплытия 60 м/мин – сумасшествие. Но шутка ли это? Хорошо, если бы так, ведь именно с такая скорость была отмечена у дайвера-любителя, «рванувшего» к остановке безопасности.

Тек-дайверы понимают, что самое существенное для организма падение давления происходит на последних 10 метрах. Поэтому последние метры всплытия на поверхность большинство тек-дайверов преодолевают как можно медленнее, рассматривая поверхность воды как следующую декомпрессионную остановку. Они знают, что погружение реально завершается только по прошествии нескольких часов после всплытия.

Тек-дайверы знают, что стремительное начало всплытия - также не вариант действий, и по этой причине последнее время принято включать в профиль всплытия дополнительные глубокие остановки.

Не спешите оказаться на поверхности; если возможно, добавьте глубокую остановку безопасности на полпути с максимальной глубины погружения. Если это невозможно, добавьте несколько небольших остановок до остановки безопасности. И не забывайте про медленное всплытие, особенно после последней остановки, считая поверхность воды финальной остановкой безопасности.

Урок 18

Кессонная болезнь – не просто слова

Тек-дайверы выполняют каждое погружение, зная, что декомпрессионная болезнь (DCI) –реальная опасность, и планируют возможность ее возникновения на каждом погружении. Они всегда точно знают, какие смеси используют для дыхания под водой, какие симптомы могут почувствовать после всплытия, и имеют четко проработанные планы действий в такой ситуации, а также запас кислорода. Почувствовав, что что-то не в порядке, они безо всяких сомнений и раздумий просят помощи. Кроме того, каждый тек-дайвер оформляет специальную страховку для занятий дайвингом, чтобы всегда иметь возможность покрыть расходы, которые могут потребоваться на лечение.

Всегда скрупулезно регистрируйте все свои погружения и приобретайте специальные страховые полисы (например, полис PADI Diver Protection Program), чтобы финансовые вопросы не влияли на принятие решения об обращении к врачу. Никогда и никто не даст вам гарантий, что вы избежите декомпрессионной болезни. Каждый раз при возникновении даже самого незначительного подозрения на связанное с дайвингом заболевание обращайтесь к врачу. Сомневаешься – проверься.

Урок 19

$70\% = 1/3$

Это равенство верно, когда речь идет о том, как работают наши легкие. 70% газообмена осуществляется в нижней трети легких. Этот урок следует отнести уже не к

техническому дайвингу, а скорее к экстремальным погружениям на задержке дыхания. Газ расходуется быстро, когда вы находитесь на большой глубине. Дайверы, ныряющие на задержке дыхания, делают один вдох и используют его. Они достигают этого за счет глубокого, расслабленного диафрагмального дыхания.

Тек-дайверы использовали эту технику дыхания много лет, чтобы оптимизировать расход воздуха на глубине. Даже будучи вынужденными увеличить интенсивность деятельности под водой, тек-дайверы стараются не отходить от такого дыхания, отдавая себе отчет в том, что никакого дополнительного газа у них нет. Кроме того, изменение техники дыхания приведет к снижению его эффективности, а может даже стоить жизни.

Совершенствуйте технику дыхания, чтобы повысить комфорт и увеличить время своих погружений. Небольшие изменения в стиле дыхания могут сразу позволят увеличить время на дне. Обратитесь к опытному инструктору и посетите семинар по погружениям на задержке дыхания, чтобы узнать больше о технике диафрагмального дыхания.

Урок 20

Каждое погружение должно быть лучше предыдущего

Это – кредо тек-дайверов. Даже самые квалифицированные тек-дайверы понимают, что им всегда есть чему учиться и куда расти. Самодовольство может привести к беде под водой. Как только тек-дайвер прекращает учиться и повышать свою квалификацию, он останавливается в своем развитии и может нести опасность своим товарищам.

Тек-дайверы постоянно совершенствуют свои умения и навыки и стараются не отставать от общего прогресса.

Хорошие дайверы-любители также никогда не прекращают тренироваться и учиться, что дает им свободу погружений, а также исключает риски для себя и для окружающих.

Reprinted with permission of International PADI, Inc.
(перепечатано с разрешения International PADI, Inc.)

Переводчик А. ЗУБКОВА