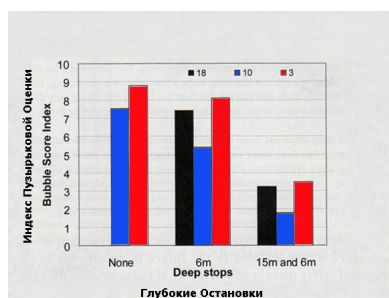


### Нужны ли глубокие остановки и какая должна быть скорость всплытия?



С целью исследования утверждения о пользе глубоких остановок, DAN провел серию погружений для изучения влияния скорости всплытия и глубоких остановок на формирование пузырьков. Серия погружений была проведена на 25 метров, 25 минут, затем поверхностный интервал 3 часа, 30 минут и, повторное погружение на 25 метров, 20 минут.

После каждого из погружений испытуемые всплывали с разной скоростью всплытия – 18 м/мин, 10 м/мин и 3 м/мин. Каждое всплытие с определенной скоростью было скомбинировано с прямым всплытием к поверхности, с традиционной остановкой безопасности на 6 метрах на 5 минут и, с глубокой остановкой на 5 минут на 15 метрах плюс традиционной на 6 метрах, 5 минут. Было сделано одно исключение – не проводилось прямое всплытие к поверхности со скоростью 18 метров в минуту ввиду большого риска ДКБ. После каждого погружения с помощью датчика Допплера высчитывался Индекс Пузырьковой Оценки/Bubble Score Index (BSI) для этого дайва.



Если мы посмотрим на результаты BSI, которые показаны в диаграмме, то увидим, что его значение при подъеме без остановок выше, чем при подъеме с остановкой на 6 метрах или при подъеме с двумя остановками, на 15 и 6 метрах. Результат подъема с двумя остановками, на 15 и 6 метрах, явно показывает существенно более низкое значение BSI, чем при других способах всплытия. Этот опыт показывает, что глубокие остановки оказывают положительный эффект на формирование пузырьков, даже во

время рекреационного дайвинга. Из диаграммы также видно, что подъем со скоростью 18 м/мин приводит к большему значению BSI, чем подъем со скоростью 10 м/мин. **Интересно, что подъем со скоростью 3 м/мин, показывает большее значение BSI, даже чем подъем со скоростью 18 м/мин.**

Это говорит о том, что медленный подъем необходим, но не через чур медленный. Лучшая комбинация – это всплытие со скоростью 10 м/мин, совмещенное с глубокой остановкой на 15 метрах и традиционной на 6-ти.

Материал взят с сайта: [divexpert.ru](http://divexpert.ru)