

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 отработает 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