

Приложение № 10
к Договору оферты ООО «Студеный берег»

Правила безопасности при фридайвинге

Услуги по организации фридайвинга могут предоставляться третьими лицами- поставщиками Услуг. Данная туристская активность является потенциально рискованной и может представлять опасность для жизни и здоровья туриста.

К фридайвингу самостоятельно допускаются лица старше 18 лет.
Перед прогулкой следует ознакомиться с правилами и техникой безопасности.

Всегда трезво оценивайте свои возможности. Превышения пределов безопасности – причина несчастных случаев. Помните, что алкоголь, наркотики, усталость, и рассеянное внимание могут значительно уменьшить вашу способность моментально реагировать на изменение условий, принимать верные решения для безопасного нахождения.

Никогда не занимайтесь фридайвингом в одиночку.

Глубина – Никогда не погружайтесь одновременно с партнером

Траектория – Партнер наблюдает за тем, чтобы фридайвер строго соблюдал установленную траекторию.

Партнер – должен быть способен быстро предпринимать действия по спасению фридайвера на любой глубине (по крайней мере, 15 м), а также владеть техникой оказания первой доврачебной медицинской помощи, сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Встреча – Задача партнера – встретить дайвера и Лицом к Лицу проплыть с ним самое опасное расстояние: от максимальной глубины в 15 м до поверхности. Глубина встречи определяется соответственно глубине погружения фридайвера, но не может быть больше 15 метров. Во время каждого погружения партнер контролирует время погружения и начинает плыть навстречу фридайверу не позже, чем по истечении половины отведенного временного отрезка.

При погружениях на глубину более 30 м, необходимо иметь под рукой либо акваланг с такелажными принадлежностями, либо страховочный трос с подъемным приспособлением. В зависимости от сложности условий погружений в море/озере участие страховочного партнера может быть еще более интенсивным.

Не совершайте апноэ после погружения с аквалангом.

Остатки азота в тканях, образующиеся после погружения на дыхательной смеси, могут привести к декомпрессионной болезни, когда микропузырьки газа при подъеме в результате снижения давления начинают быстро расширяться. В зоне повышенного риска люди с дефектом межпредсердной перегородки. Перед совершением апноэ после погружения на дыхательной смеси должно пройти не менее 12 часов.

Не испытывайте на прочность свои барабанные перепонки.

Регулируйте давление только при спуске на глубину (примерно каждые 3 метра). Не торопитесь – по мере необходимости регулируйте давление. Никогда не пытайтесь продолжать после неверной регулировки – прервите погружение! Никогда не регулируйте давление при подъеме.

Если вы используете носовой зажим, то в самом начале подъема удалите его.

Всегда правильно подбирайте вес груза.

Очень опасно, если вес груза слишком велик. Это может вызвать проблемы с регулировкой давления при спуске, а при подъеме потребовать от дайвера излишних усилий. Особенно опасно это в сочетании с толстым костюмом для зимних погружений. Хорошее правило – подобрать груз таким образом, чтобы на глубине в 15 метров иметь нейтральную плавучесть.

Перед погружением составьте вместе с партнером план погружения и оцените условия водоема. Важно, чтобы каждый дайвер, имея свою траекторию погружения, точно знал о всех мероприятиях, запланированных другими дайверами – например о разминке, погружениях на глубину и т.д. Четко определите кто, когда и за чью безопасность отвечает.

Продумайте действия в чрезвычайной ситуации.

Как условия водоема могут повлиять на погружение и вашу безопасность: течение, видимость в воде, температура воды, рельеф дна, расстояние до берега и движение водного транспорта.

Течение – это один из наиболее важных факторов, который надо учитывать. При погружениях с грузом дайверу требуется приложить усилия для того, чтобы не отклоняться от траектории погружения.

Плохая видимость, например, при погружениях в озере, требует большего внимания к технике безопасности.

От температуры воды зависит выбор гидрокостюма и, соответственно, груза.

Следует следить за движением водного транспорта, так как такие факторы, как угол падения солнечных лучей и рябь на воде делают фридайвера трудноразличимым на поверхности, в связи с чем нужно быть особенно осторожным.

Вытаскивайте трубку изо рта.

По возвращении на поверхность резкий выдох через трубку практически наверняка приведет к потере сознания (блэк-аут), если дайвер поднимается на пределе своих возможностей. Трубка на глубине усложняет регулировку давления и может привести к заглатыванию воды, когда начинаются сокращения диафрагмы.

Никогда не делайте выдоха, находясь под водой, а также резкого выдоха на поверхности после подъема. Выдох при спуске на глубину может привести к преждевременным проблемам с регулировкой давления. При подъеме же это приводит к снижению плавучести, и фридайверу потребуется больше усилий для того, чтобы достичь поверхности, а это может повлечь блэк-аут. Когда давление в легких падает до предела, остаток кислорода в крови поступает в легкие, а не в мозг, приводя к потере сознания. Любое сокращение диафрагмы также действует как механизм возобновления дыхания.

Никогда не погружайтесь без надежного такелажа и опознавательных знаков.

Страховочный трос представляет собой коридор, по которому партнер ожидает подъем фридайвера с глубины. Если для крепления троса вы используете буй, а не лодку, он должен быть оранжевого или красного цвета для лучшей различимости на воде. А также буй должен быть достаточного большого размера, чтобы исключить утягивание его под воду, даже если поднимаются два фридайвера одновременно. Буй используется для крепления к нему страховочного троса и предоставления фридайверу места отдыха и подготовки к следующему погружению. Толщина троса должна быть как минимум 10 мм, чтобы за него можно было хорошо ухватиться. Цвет желательно белый. Его предназначение в том, чтобы указывать вертикальное направление подъема и спуска. Трос гарантирует безопасность. Если фридайвер потерял ласт или у него свело ногу, то ухватившись за трос, он сможет выбраться на поверхность. Для обычного погружения, как правило, подойдет груз весом 5кг., однако при свободных погружениях в зависимости от толщины гидрокостюма может потребоваться до 30 кг груза.

На лодке, с которой осуществляется погружение, необходимо поднять флаг «Идет погружение».

Придерживайтесь правильной продолжительности интервалов между глубокими погружениями.

Помните о том, что многократные глубокие погружения опасны.

Это не менее 5 до 8 минут между глубокими погружениями, в зависимости от температуры воды. Цель – восстановление газового баланса. Нормализация уровня O₂, CO₂ и молочной кислоты. Если вы выкладываетесь на 85% и более своего максимального потенциала, стараетесь превзойти самого себя, то многократные глубокие погружения становятся огромным стрессом для организма, а выделение молочной кислоты может стать опасным при последующих погружениях. Никогда не совершайте более 1-2 глубоких погружений за одну дайвинг-сессию.

Не допускайте гипервентиляции.

Гипервентиляция – это более 15 глубоких вдохов в минуту. В результате фридайвер начинает спуск в напряжении, с учащенным пульсом и сниженным CO₂. Нарушенный баланс O₂/CO₂ при задержке дыхания способствует продлению «легкой фазы» за счет «тяжелой фазы», что

может привести к потере сознания. Правильная вентиляция имеет целью максимальное насыщение крови кислородом при минимальном пульсе. Это достигается при помощи медленного глубокого дыхания, расслабления и концентрации, при этом во всем должна быть мера.

Избегайте слишком быстрых переворотов.

Слишком быстрый переворот в конце спуска может привести к потере сознания. Это особенно характерно для очень глубоких погружений, когда прилив крови становится значимым фактором.

Никогда не смотрите вниз при спуске и вверх при подъеме.

Сгибание шеи является причиной затруднения в регулировке давления при спуске и подъеме, влияет на приток крови к мозгу и увеличивает давление в области барорецепторов на шее, посылая нервной системе неверный сигнал, в результате чего может повыситься пульс.

Также такая поза неверна с точки зрения гидродинамики.

Не увеличивайте скорость на последнем этапе подъема.

Минимум движений необходим для сбережения кислорода и поддержания оптимальной частоты пульса. При переворотах нужны размеренность, спокойствие и экономия сил. На протяжении всего подъема, несмотря на выделение молочной кислоты, необходимо сохранять размеренный темп.

Опасности погружений «на выдохе».

Погружения 'На выдохе' требуют от фридайвера совершенной техники, и этого следует добиваться с МАКСИМАЛЬНОЙ предосторожностью и под непосредственным контролем опытного инструктора. В случае допущения какой-либо ошибки вы рискуете навсегда пожертвовать своим здоровьем или погибнуть. Фридайвер начинает спуск со сниженным уровнем O₂ и может потерять сознание совершенно неожиданно как раз на глубине, где его плавучесть будет отрицательной. Если же на этом уровне не произойдет спазма гортани, то под действием давления легкие фридайвера просто втянут воду, и он захлебнется. В течение всего погружения фридайвера «на выдохе» его сопровождает партнер, набравший в легкие воздуха. Никогда не следует производить погружение «на выдохе» с грузовым поясом.

Прекратите дальнейшие погружения после «самбы» или потери сознания. Потеря контроля над собой в любом виде (дрожь, судороги, невозможность сфокусировать взгляд) в конце погружения означает, что это было последнее погружение для данного фридайвера в этот день. Цианоз, т.е. посинение губ, в конце погружения означает, что лимит потенциала фридайвера на сегодняшний день исчерпан. И ему можно нырять только на мелководье.

Отводите достаточно времени на физиологическую адаптацию.

Нашему телу требуется ВРЕМЯ на адаптацию к новым и экстремальным условиям, таким как долгая задержка дыхания и высокое давление. Температура может значительно усугубить вышеуказанные факторы, и ее также следует принимать во внимание. Наше тело обладает гибким механизмом приспособления, НО должно пройти достаточно времени прежде, чем произойдет адаптация к новым стрессовым условиям.

Безрассудное стремление брать великие глубины и ставить рекорды по задержке дыхания может привести фридайвера либо к серьезным физическим, либо психологическим травмам, таким как «синдром неудачника».

Такие проблемы как шум в ушах, отек легких и легочная баротравма, воспаление носовых пазух или определенные разновидности заболеваний сердца могут стать следствием чрезмерной скорости погружения и интенсивности движений.

Не думайте о плохом.

Это приводит к стрессу и соответственно возникает опасность потери сознания. Психология фридайвинга строится на огромной силе внутреннего настроя, умении создать позитивное настроение и убедить себя в способности на большее. Никогда не погружайтесь, если вы устали или замерзли. Простуда, усталость, алкоголь и медикаменты мешают трезво оценивать ситуацию, негативно влияют на способность задержки дыхания, и способствуют наступлению блэк-аута. Один из первых симптомов переохлаждения - это усталость и нарушение мыслительных процессов, что в купе с выделением молочной кислоты может привести к

печальным последствиям. Вы только почувствовали, что замерзаете, а ваша возможность задерживать дыхание уже снизилась. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не недооценивайте холод.

Гиперемия (застой крови) ведет к проблемам регуляции давления и повышенному риску возникновения проблем с ушами.

Прием пищи и жидкости.

НЕ рекомендуется совершать погружения в течение 4 часов после полноценного или 2 часов после легкого приема пищи. Интенсивная работа пищеварительной системы требует большого объема крови, которая во время погружений могла бы доставлять кислород в мозг. Питание фридайверов само по себе является отдельным сводом правил, и это нужно знать.

Обезвоживание, которое у фридайверов возникает по нескольким причинам: при погружении наблюдается более интенсивная работа мочевыделительной системы, выделение большого количества жидкости во время дыхания, обменные процессы, способствующие производству энергии.

Фридайвинг предполагает большое потребление воды, питье между погружениями обязательно. Обезвоживание резко повышает риск потери сознания и осложняет регуляцию давления.

Фридайвер не обязательно каждый день пребывает в отличной физической форме. Следует принимать во внимание такие обстоятельства, как проблемы с ушами (как следствие травмы), повышение температуры или начало простудного заболевания, насморк или сильную усталость, а женщинам – определенный период менструального цикла, когда возможны проблемы с регуляцией давления.