

В этом виде спорта, где так важны разнообразные навыки, мы боимся неизбежного пристального внимания со стороны окружающих, боимся, что они сочтут нас в чем-то ущербными. И хотя подводные погружения - не состязание, слишком часто мы находим способ превратить их в таковые, особенно когда речь заходит об умении и опыте.

Один из наиболее очевидных признаков нашего умения держаться под водой - это расход воздуха, который служит хорошим индикатором нашего общего подводного мастерства, как способность расслабляться, контроль над плавучестью и работа ласт. Потребность подняться вверх, когда у Вас кончается воздух, от других не скроешь - особенно когда Ваш напарник или напарница, а то и вся группа, вынуждены прервать из-за Вас погружение. Никто и никогда не хочет поднимать большой палец вверх первым. Да, еще это неизбежное хвастовство после каждого погружения: "Да у меня еще сотня оставалась, а у тебя как?"

Ну да, Вы всплыли с 15 бар на манометре, надеясь вопреки надежде, что Ваш подводный гид ничего не заметит. У Вашей напарницы - Вашей, кстати, жены - оставалось 90. Да и вообще, откровенно говоря, Вам надоело идти на каждое погружение с мыслью о том, что в конце Вам, возможно, придется одалживать у нее октопус.

И все же, перед тем, как приобретать спарку или, того хуже, вешать ласты на стену, послушайте добрую весть: Ваш расход воздуха никоим образом не предопределен генетически. Эффективное дыхание под водой есть навык. Правда, это, пожалуй, самый важный из адаптационных навыков, которые мы приобретаем, когда начинаем ходить под воду с аквалангом. И тем не менее, навык есть навык, а значит над ним можно работать.

Вот как сэкономить воздух уже при следующем погружении. Здесь мы предсказываем экономию для дайвера - мужчины средних лет, в средней спортивной форме, который ныряет в теплой воде и нормально дышит на глубине порядка 22 метров со стандартным алюминиевым 10-литровым баллоном. В таких условиях баллона обычно хватает минут на двадцать. Если же Вы прислушаетесь к нашим советам, то это добавит Вам от пяти до 17 минут под водой! Разумеется, если Вы уже придерживаетесь некоторых из приводимых ниже правил, то прибавка времени будет не такой начительной.

Секрет 1-й: Измените свой дыхательный цикл

Естественный дыхательный цикл на земле - это вдох-выдох-пауза-вдох-выдох-пауза. Под водой же у расслабленного дайвера этот цикл естественным образом меняется на такой: вдох-пауза-выдох-вдох-пауза-выдох. Самое большое различие между новичком и опытным подводным пловцом - продолжительность вышеупомянутой паузы и степень расслабленности. Чем дольше пауза (без напряжения!), тем меньше расход воздуха. Расслабление же сводит на нет риск баротравмы во время паузы даже если вы поднимаетесь на меньшую глубину: человеческий организм - система с естественной вентиляцией.

Секрет 2-й: Дышите глубоко

Это Вы слышали на первом занятии: вдыхайте медленно, глубоко и расслабленно. А вот почему это действительно необходимо: в силу ограничений человеческого организма и регуляторов при перемещении плотных газов (в том числе воздуха под давлением), Ваш темп дыхания должен замедляться, в противном случае Вы будете "двигать" воздух, не давая Вашему организму достаточно возможностей для поглощения кислорода. Глубокое дыхание способствует более полному обмену кислорода и углекислого газа в ограниченных условиях для дыхания, обусловленных повышенным давлением. Чем больше глубина, тем медленнее и глубже следует дышать, чтобы обеспечить нормальный обмен.

Секрет 3-й: Имитируйте мима

Помните, что вода в 800 раз плотнее воздуха. Под водой просто невозможно двигаться так же быстро и так же часто, не прилагая гораздо больших усилий и, следовательно, не повышая расход воздуха. Ваша цель под водой должна заключаться в том, чтобы превратиться в расслабленный и невесомый организм, который двигается медленно-медленно. Когда вы все-таки двигаетесь, вспомните мима, который изображает замедленную съемку: так . . . легко . . . и . . . целенаправленно. У дайверов, которые практикуют йогу и другие методы релаксации, темп дыхания замедляется еще больше.

Секрет 4-й: Держите руки при себе

Не помогайте себе руками при плавании. Пусть Ваши руки свободно свисают по бокам, сложите их на груди, засуньте их под грузовой ремень или под баллон за спину. Когда гребете ластями, делайте это медленно и целенаправленно, без быстрой "накачки" велосипедиста, который держит путь в гору. Для того, чтобы добиться искомого состояния невесомой расслабленности, нужно прежде всего добиться нейтральной плавучести, то есть, одного из самых важных навыков в деле экономии воздуха.

Секрет 5-й: Освойте нейтральную плавучесть

Когда Вы этого добились, Вы сразу это понимаете: вот оно, чувство невесомой легкости, чувство того, что окружающая Вас вода сама идеально Вас держит. Абсолютная неподвижность. Идеальная взвешенность. Это одно из самых замечательных ощущений в мире, и оно совершенно необходимо для эффективного движения под водой.

Сегодня стандартная проверка на нейтральную плавучесть такова: берите с собой самый минимальный вес, который позволяет Вам сделать страховочную остановку на 3 - 5 метрах с баллоном, в котором осталось 30 бар, без воздуха или с самым минимумом воздуха в Вашем компенсаторе. Цель же в том, чтобы держать нейтральную плавучесть на любой глубине и корректировать ее только дыханием.

Секрет 6-й: Сохраняйте горизонтальное положение

Теперь, когда вы научились правильно отвешиваться и пользоваться компенсатором плавучести, вы нейтрально-невесомы и можете передвигаться под водой самым эффективным образом - горизонтально. Для экономии воздуха следите за тем, чтобы Ваше тело было максимально параллельно направлению движения. Передвижение под углом к направлению движения в сочетании со случайными движениями приводит к наибольшему непродуктивному расходу воздуха и энергии среди новичков.

Секрет 7-й: Упорядочить свое снаряжение и повысить его обтекаемость

Для того, чтобы повысить обтекаемость снаряжения, держите все шланги как можно ближе к телу. Пользуйтесь самым маленьким баллоном. Не носите с собой трубки, если не собираетесь ей пользоваться. Пользуйтесь наиболее обтекаемым компенсатором, достаточным для тех погружений, которые Вы совершаете (для большинства тропических погружений вполне достаточно компенсатора с подъемной силой от 6 до 12 кг). Храните такие предметы снаряжения, как подводные блокноты, в карманах компенсатора. Избавьтесь от всех грузов за исключением тех, что необходимы для совершения страховочной остановки на глубине 3 - 5 метров с давлением в баллоне порядка 35 ат. Сократите количество шлангов за счет использования инфлятора/альтернативного источника воздуха и бесшлангового компьютера. Следите за тем, чтобы Ваши руки были свободны, и чтобы у Вас было только то оборудование, которое Вам необходимо.

Каждая из этих мер поможет Вам снизить сопротивление воды при движении, тем самым сэкономит Вашу энергию и сокращая расход воздуха.

Секрет 8-й: Отрегулируйте Ваш регулятор

Пользуйтесь самым "мощным" (highest performance) регулятором, который Вы только можете себе позволить и с которым вы удобно себя чувствуете, поскольку дыхание - Ваша вторая по величине физическая нагрузка.

Надлежащим образом промывайте свой регулятор, регулярно сдавайте его на обслуживание - не реже одного раза в год и после того, как Вы не пользуетесь регулятором в течение продолжительного периода времени. Устанавливаете любые ручки самостоятельной регулировки в положение максимальной легкости дыхания, которое не приводит к свободному извержению воздуха.

Секрет 9-й: Берегите воздух в баллоне

Если это возможно, плавайте на поверхности дыша через трубку, либо на спине, частично надув компенсатор. Не забывайте о том, что на поверхности ваши движения не так эффективны, как под водой, зато воздуха сколько угодно. Кроме того, погружения на малые глубины также требуют меньшего расхода воздуха, да и сведение к минимуму всплытий для определения собственного местонахождения оставит вам больше воздуха для пребывания под водой.

Секрет 10-й: Прекратите утечки воздуха

Расход воздуха на выравнивание давления, продувку маски, коррекцию плавучести и воздушной прослойки в сухом костюме необходим, тогда как утечки из шлангов и вентилях и свободные извержения воздуха из второй ступени - просто разбазаривание драгоценного ресурса. Когда вы вынимаете свой основной регулятор изо рта, подавите автомат (если эта функция предусмотрена) и поверните его загубником вниз, чтобы предотвратить свободное извержение воздуха, которое не только ведет к ненужному расходу воздуха, но и ставит вас в дарацкое положение. В аквалангах много кольцевых уплотнений, которые могут дать течь, но потеря воздуха через них минимальна. С другой стороны, плохо отрегулированный регулятор, который извергает воздух через загубник, стравливает немало воздуха - еще раз, регулярно сдавайте свой регулятор на обслуживание.

Альтернативные источники воздуха могут также стравливать воздух, когда вы ими не пользуетесь. Подавите автомат в своем октопусе и закрепите его в таком положении, чтобы загубник не был обращен вверх.

У некоторых дайверов до сих пор сохраняется иллюзия, что воздух можно сэкономить, если поддувать компенсатор ртом под водой. Надо сказать, что силовой инфлятор гораздо более эффективен, а вот на поверхности действительно можно поддувать компенсатор ртом и экономить воздух в баллоне - если только это безопасно и удобно лично вам.

Секрет 11-й: Снизьте нагрузки

Плавайте как можно меньше, поскольку именно работа ласт - основная физическая

нагрузка под водой. Плывайте по течению, поднимайтесь и опускайтесь при помощи управления плавучестью, пользуйтесь якорными концами, чтобы медленно подниматься на поверхность и ходите по дну "на цыпочках" пальцев рук - если только это не вредит окружающей среде.

Секрет 12-й: Не мерзните

Это доказанный факт: дайверы, которым тепло, потребляют меньше воздуха. Действительно, нырять в одном купальнике или плавках, когда тропические воды ласкают вам кожу, - одно удовольствие. Вы чувствуете себя так легко и свободно, на вас почти нет свинца - ведь вы плаваете без неопрена. Но какую цену вы платите с точки зрения усталости и, следовательно, расхода воздуха? Потеря тепла - один из главных факторов усталости при погружениях под воду. Эта потеря происходит непрерывно, даже в самых теплых 30-градусных тропических водах, ведь они все равно намного холоднее температуры вашего тела. В воде теплоотдача происходит в 25 раз быстрее, чем на воздухе.

В целях экономии воздуха в первую очередь защитите свой торс, особенно подмышки и пах. Затем защитите голову, ноги и руки. Пользуйтесь костюмами, которые толще на торсе, либо закажите себе костюм по размеру. А наилучшую теплозащиту вам, конечно, обеспечит сухой костюм в сочетании с правильно подобранными поддевками.

Секрет 13-й: Следите за своей физической формой

Легко сказать, трудно сделать. И все же, чем лучше ваша физическая форма, тем оптимальнее ваш организм использует кислород в воздухе, которым вы дышите. В долгосрочной перспективе нужно хорошо питаться, хорошо отдыхать, избегать стрессов и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек - особенно от курения. Перед погружениями ешьте только удобоваримую питательную пищу, пейте много жидкостей (безалкогольных), как можно лучше отдыхайте, и все это поможет вам при погружениях в целом и в плане экономии воздуха в частности.

Секрет 14-й: Набирайтесь опыта и повышайте свой уровень подготовки

Сами по себе погружения под воду приводят к совершенствованию навыков. Чем больше вы ныряете, тем более комфортно вы будете себя чувствовать и тем более эффективно вы будете вести себя под водой. Дополнительные курсы подводного плавания позволяют набираться опыта под контролем инструктора и укреплять понимание того, как лучше нырять. Сопряженные курсы плавания и спасения на водах повышают вашу физическую форму и развивают необходимые навыки, а курсы вождения катера и морского дела позволяют вам лучше понять подводную среду. Если вы стали более здоровым, умелым и знающим ныряльщиком, то это вне всякого сомнения повысит ваше умение, комфортность и безопасность, что позволит вам как получать больше удовольствия от подводных погружений, так и сократить расход

воздуха.

Секрет 15-й: Эффективно работайте ластами

Прошлые испытания, проведенные ScubaLab, ясно показали, что нет ласт, которые оптимальны для всех дайверов. Ваш личный опыт, физическая форма и умение работать ластами перевешивают любые качества самих ласт (см. "Обзор снаряжения RSD: Ласты" и "Гребите как рыба" в номере RSD за апрель 1995 года). В то же время, всем полезно придерживаться следующих принципов:

- Наиболее эффективно медленное, расслабленное и равномерное плавание.
- Передвижение в воде в максимально приближенном к горизонтали положении значительно улучшает ваши показатели.
- Наиболее эффективны гребки от бедра максимально прямой ногой.
- Максимально эффективные ласты не должны быть жесткими и большими; в тропических водах часто пользуются небольшими и гибкими ластами.
- Ласты должны хорошо на вас сидеть; излишне жесткие ласты создают чрезмерную нагрузку и ноги.

Секрет 16-й: Это не соревнование

Люди различаются по своим физическим габаритам, емкости легких, метаболизму, полу (женщины, как правило, расходуют меньше воздуха, чем мужчины), физической форме и способности расслабляться, так что всегда есть та точка, после которой сократить расход воздуха уже невозможно. Крупный профессиональный футболист никогда не сможет соперничать по расходу воздуха с миниатюрной женщиной, которая к тому же, регулярно плавает.

Если вы будете пытаться стать тем, чем вы не являетесь, и использовать небезопасные методы, это может только привести к разочарованию и повысить риск подводного плавания. Вот и самый важный секрет: Расслабьтесь, это не соревнование!