



Памятка о безопасности при занятиях подводной охотой и фридайвингом

Подводная охота

1. Подводная охота - занятие индивидуальное. При выезде на подводную охоту, особенно если вы идёте один, нужно обязательно сообщить родным/друзьям/родителям, куда вы едете, сколько времени планируете провести на охоте. В воде вы сами должны обеспечивать свою безопасность, даже если рядом находится ваш напарник, на него нельзя надеяться - окажись он на 10 метров в стороне от места вашего аварийного всплытия, он уже может не успеть вам помочь. В случае глубоководной охоты охотиться без напарника не рекомендуется. По возможности не ныряйте в одиночку.

2. Каждый охотник должен знать, уметь и быть всегда готовым провести реанимационные мероприятия, быстро и эффективно помочь товарищу, будь то травма, блэкаут (внезапная потеря сознания), утопление или любой другой случай травмирования и/или потери сознания.

3. Никогда не направляйте заряженное оружие в сторону людей! Никогда не заряжайте оружие на берегу или вблизи других людей. Не направляйте оружие на себя, не держите палец на спусковом крючке. Разряжайте оружие в воде вдали от других людей. Строго запрещено выходить на берег/лодку с заряженным оружием. Не надейтесь на предохранитель. Заряжайте оружие правильно, по инструкции. Категорически запрещена стрельба на воздухе.

4. Строго запрещено охотиться на пляжах или местах купания людей.

5. Нельзя стрелять в цель, пока вы не убедитесь в безопасности выстрела для людей и неохотничьих видов ракообразных, рыб, земноводных, пресмыкающихся, птиц, млекопитающих. Современные камуфлированные костюмы надежно маскируют охотника на дне. Неоднократно фиксировались случаи травм, когда один охотник стрелял в рыбу на поясе другого охотника!

6. В местах, где осуществляется судоходство, обязательно нужно охотиться с ярким и хорошо заметным буйком. На буйке должен быть хорошо заметен флаг «Альфа» или «Человек под водой». Отсутствие буйка уже стоило жизни и здоровья многим подводным охотникам в Крыму.

7. Правильно дышите перед нырком и выдерживайте достаточные периоды отдыха между нырками. Дышать нужно спокойно, медленно и расслабленно. Ни в коем случае нельзя допускать гипервентиляцию и сокращение периодов отдыха. Гипервентиляция - усиленное, интенсивное и частое дыхание перед нырком - снижает концентрацию углекислого газа, не добавляя при этом кислорода, повышенная сердечная активность и интенсивная нервная нагрузка приводят к риску несчастных случаев и сокращает время и комфорт нырка.

8. Не волнуйтесь и не паникуйте. Нужно быть спокойным и расслабленным. Суета, страх, неуверенность – при подготовке к охоте, во время отдыха на поверхности и во время нырка – могут привести к печальным последствиям. Паника под водой почти всегда приводит к непоправимым последствиям.

9. Ныряние на большие глубины в течение длительного времени требует четкого соблюдения ритма нырков и строгих интервалов отдыха между погружениями, достаточных для

максимально полного восстановления. Пользуйтесь часами или специализированными приборами для контроля времени между нырками.

10. Правильно подбирайте снаряжение! Снаряжение должно быть строго индивидуальным, правильно подобранным, вы должны быть полностью уверенными в его исправности. Тщательно проверяйте снаряжение перед началом погружений. Не ныряйте в неисправном или ненадежном снаряжении. Для разных условий погружений нужно иметь соответствующее снаряжение, не ныряйте в летнем костюме зимой или не используйте зимний грузовой пояс летом.

11. Нож всегда должен быть в отличном состоянии, надежно и легкодоступно закреплен на теле. Без ножа заниматься подводной охотой строго запрещено. Нож спас не одну жизнь, а его отсутствие погубило многих охотников.

12. Тщательно подбирайте вес грузового пояса. Сам пояс должен быть резиновым с быстросъемной пряжкой. В зависимости от глубины, на которой вы планируете охотиться, варьируйте и вес пояса. Хорошо иметь в комплекте несколько быстросъемных грузов. Плаучность должна приближаться к нулевой на той глубине, где вы планируете охотиться. Охотник подбирает плаучность, исходя из текущей ситуации и глубины, на которой необходимо охотиться. Недостаток, равно как и избыток, груза приводит к повышенному расходу энергии. Никогда не ныряйте с перегрузом.

13. Погружайтесь комфортно. Нельзя терпеть дискомфорт, в случае любого недомогания – прекратите охоту.

14. Внимательно относитесь к состоянию ваших лор-органов. Нельзя терпеть боль. Как только вы почувствовали боль в ушах, пазухах, зубах, носу – немедленно прекратите нырять. Разрыв барабанной перепонки под водой приводит к полной потере пространственной ориентации и с большой вероятностью может привести к гибели ныряльщика.

15. Погружаясь, вынимайте трубку изо рта. Расслабив лицо, вы легче расслабите и все тело, тем самым уменьшив расход кислорода. Трубку во рту на больших глубинах препятствует выравниванию давления. При всплытии первый вдох проще сделать открытым ртом и лишь потом перейти на дыхание через трубку. К тому же резкий выдох в трубку при выходе на поверхность с большой глубины может привести к самбе и блэкауту (внезапная потеря сознания).

16. Не делайте резких движений и больших мышечных усилий под водой, особенно перед началом и во время всплытия: резкие движения стимулируют расход кислорода, выброс в кровь углекислого газа и отток крови к конечностям, что может привести к нарушениям координации и потере сознания на глубине или при всплытии.

17. Составляйте приблизительный план охоты. До выезда на море прикиньте, в каких условиях будет проходить охота и подберите соответствующее снаряжение. В случае, если условия на водоеме сильно отличаются от запланированных, как-то: шторм, холодная вода летом, сильное течение, плохая прозрачность воды – лучше откажитесь от охоты.

18. Охота несовместима в один день с плаванием с аквалангом. Не менее 12 часов должно пройти после последнего погружения с аквалангом, прежде чем вы займетесь охотой. Также не желательно заниматься глубоководной охотой, если в этот же день вам предстоит авиаперелет.

Фридайвинг

1. Никогда не занимайтесь фридайвингом в одиночку.
2. Не занимайтесь фридайвингом в состоянии болезни, усталости, под действием лекарственных препаратов или алкоголя.
3. Тренировки по фридайвингу несовместимы (в один день) с плаванием с аквалангом. Не менее 12 часов должно пройти после последнего погружения с аквалангом, прежде чем вы займетесь фридайвингом. Также не желательно заниматься глубоководным фридайвингом, если в этот же день вам предстоит авиаперелет.
4. На тренировках по фридайвингу буй, к которому привязан направляющий трос, должен быть достаточно плавучим, прочным и устойчивым; хорошо, если он будет иметь удобные рукоятки - поручни, чтобы ныряльщик мог спокойно готовиться к погружению и отдохнуть после всплытия.
5. На тренировках по фридайвингу всегда используйте яркий (белый или желтый) трос толщиной 10–15 мм. Буйреп фридайвера должен быть прочным и соответствовать ситуации. В Черном Море погружаться глубже 20 метров без направляющего троса может быть опасно.
6. Место погружений всегда должно обозначаться флагом «Альфа» или «Человек под водой», поблизости должен находиться страхующий катер или моторная лодка, если погружения происходят вдали от берега.
7. Всегда заранее обговаривайте с остальными участниками и со страхующими свой план погружения.
8. Правильно отгружайтесь из расчета, что для фридайвера оптимальной можно признать нейтральную плавучесть на глубине 15–20 м. Нырять с перегрузом недопустимо, фридайвер должен надежно держаться на поверхности воды без каких либо усилий.
9. Страхующие ныряльщика фридайверы должны четко знать свои обязанности и учитывать погодные условия: волнение, течение, ветер. Страховка фридайвера и его страхующая команда должны знать планы спортсмена и его тактические задачи. Страхующий должен встречать фридайвера на глубине 13–15 м и всплывать с вами параллельно, страхуя на самых опасных последних метрах пути к поверхности
10. Каждый фридайвер должен знать, уметь и быть всегда готовым провести реанимационные мероприятия, быстро и эффективно помочь товарищу, будь то травма, блэкаут, утопление или любой другой случай травмирования и/или потери сознания.