



## **Правила по техники безопасности при занятиях апноэ и фридайвингом в бассейне.**

### **1. Общие правила ТБ в Бассейне**

- При занятиях в бассейне необходимо иметь сменную обувь, с нескользящей подошвой.
- При перемещении по бассейну необходимо соблюдать осторожность, т.к. мокрый или влажный пол – могут стать причиной падения и травм.
- Запрещается прыгать в воду с тумб и прыжковой вышки.

### **2. Правила по техники безопасности при занятиях апноэ и фридайвингом в бассейне.**

- Занятия апноэ и фридайвингом, погружения на задержке дыхания являются потенциально опасными и несут в себе угрозу жизни и вероятность ущерба здоровью.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** заниматься в одиночку.
- При занятиях апноэ и фридайвингом, необходимо соблюдать осторожность, постоянно осуществляя самостраховку, а так же необходимо быть готовым в любой момент оказать помощь коллеге, осуществляя взаимостраховку.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** заниматься в состоянии усталости, болезни, под действием лекарственных препаратов или алкоголя.
- В процессе занятий при головокружении, тошноте, недомогании или других признаках ухудшения самочувствия необходимо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору и окружающим коллегам. Возобновление занятий возможно только после полного восстановления хорошего самочувствия, с разрешения инструктора.
- При подготовке к очередной задержке дыхания необходимо дышать спокойно, медленно, легко и размерено. Рекомендуется соблюдать ритм дыхания, при котором выдох в два раза длиннее вдоха.
- Крайне не рекомендуется в процессе занятий дышать глубоко и быстро, тем самым гипервентилируя легкие, т.к. такой способ дыхания значительно повышает вероятность кратковременной потери сознания (блэк-аут).
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** гипервентилироваться при подготовке к очередной задержке дыхания.
- В процессе занятий необходимо крайне осторожно подходить к увеличению гипоксической нагрузки – увеличению времени статической задержки дыхания или увеличению длинны дистанции проплываемой на задержке дыхания.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** осуществлять статическую задержку дыхания близкую к личным максимальным результатам, а так же задержку дыхания продолжительностью больше 3.5 (трех с половиной) минут с погружением на дно бассейна.
- **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЮТСЯ** погружения, осуществляемые на частичном или полном выдохе!
- Осуществление задержек дыхания, близких к личным максимальным результатам, допускается только со страховкой инструктором или квалифицированным напарником, знающим порядок действий и имеющим опыт помощи при потере моторного контроля и кратковременной потере сознания.
- В случае, если в процессе занятий у вашего коллеги наблюдается потеря моторного контроля (самба), то необходимо немедленно прекратить занятия, оказать ему необходимую помощь, а так же сообщить о инциденте ближайшим коллегам и инструктору.



Возобновление занятий в этот день для пострадавшего допускается, только с разрешения инструктора и с нагрузкой значительно меньшей, чем та которая привела к потере моторного контроля.

- В случае, если в процессе занятий у вашего коллеги наблюдается кратковременная потеря сознания (блэк-аут), то необходимо немедленно прекратить занятия, оказать ему необходимую помощь, а так же сообщить о инциденте ближайшим коллегам и инструктору.

Возобновление занятий в этот день для пострадавшего не допускается!

- При занятиях статической задержкой дыхания в воде, отгрузка должна быть подобрана таким образом, чтобы занимающийся на поверхности воды обладал избыточной плавучестью.
- При занятиях подводным плаванием на задержке дыхания (динамические дисциплины фридайвинга), допускается отгружаться таким образом, чтобы занимающийся имел нейтральную плавучесть на той глубине, на которой осуществляется подводное плавание.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** отгрузка занимающегося таким образом, что бы он обладал отрицательной плавучестью.
- Для отгрузки должны использоваться только такие грузовые пояса и грузовые приспособления, которые позволяют максимально быстро снять их одной рукой с любой стороны.
- Для занятий в бассейне рекомендуется использовать гидрокостюмы, чтобы избежать переохлаждения в воде.
- При использовании ласт для подводного плавания, необходимо соблюдать дополнительную осторожность, чтобы в момент погружения, разворота или поворота не травмировать окружающих.
- При осуществлении динамических упражнений – плавания под водой или по поверхности воды, необходимо держаться правой стороны от центра плавательной дорожки, чтобы не столкнуться с другими занимающимися и не травмировать самого себя или окружающих.
- Перед любым погружением необходимо убедиться, что это погружение будет безопасно как для вас самих, так и для окружающих.