



Правила по технике безопасности при занятиях апноэ и фридайвингом на открытой воде.

1. Общие правила ТБ на открытой воде

- При занятиях на открытой воде необходимо иметь подходящее снаряжение.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ прыгать в воду с лодки и скал.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ спуск в воду с лодки без разрешения капитана судна и при работающем моторе!
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ проводить занятия по фридайвингу при волнении моря более 2х баллов, сильном течении, температуре воды менее 16 градусов, ветре более 10 метров в секунду, грозе, тумане.

2. Правила по технике безопасности при занятиях апноэ и фридайвингом на открытой воде.

- Занятия апноэ и фридайвингом, погружения на задержке дыхания являются потенциально опасными и несут в себе угрозу жизни и вероятность ущерба здоровью.
- КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ заниматься в одиночку!
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ перегружать фридайверские буйки и осуществлять занятие одновременно более 4-х человек на одном буйке! Допускается ныряние 4-х студентов и 1 инструктора (5 человек) на 1 буйке, в случае если инструктор обучает студентов и занимается страховкой.
- На каждом буйке должен находиться дежурный, который осуществляет общий контроль над всеми занимающимися на буйке, с точки зрения соблюдением правил техники безопасности.
- Дежурный на буйке назначается инструктором АПДКС при распределении занимающихся по буйкам.
- Дежурным на буйке может быть инструктор АПДКС, квалифицированный инструктор любой признанной системы обучения фридайвингу, а также действующий страховый АПДКС, имеющий опыт страховки на глубинных соревнованиях по фридайвингу.
- Занятия по задержке дыхания могут проходить только в парах с напарником или квалифицированным инструктором любой признанной системы обучения фридайвингу.
- Напарник или инструктор должен быть информирован о ваших планируемых действиях по задержке дыхания, погружению на определенную глубину выбранным способом.
- При занятиях апноэ и фридайвингом, необходимо соблюдать осторожность, постоянно осуществлять самоконтроль, а так же необходимо быть готовым в любой момент оказать помощь напарнику, осуществляя взаимостраховку.
- В процессе занятий необходимо крайне осторожно подходить к увеличению гипоксической нагрузки и увеличению глубины погружения.
- Занимающийся должен показывать отчетливый знак ОК рукой и произносить «Ай эм Окей» в сторону напарника или инструктора, после каждого погружения.



Межрегиональная общественная организация
Ассоциация подводной деятельности Крыма и Севастополя

Правила техники безопасности при занятиях Апноэ/Фридайвингом в бассейне

Редакция 1 - 01 мая 2019 г.

- ЗАПРЕЩАЕТСЯ нырять 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 напарнику, а также дежурному на буйке. Возобновление занятий возможно только после полного восстановления хорошего самочувствия, с разрешения инструктора.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ гипервентилироваться при подготовке к очередному нырку.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ осуществлять погружения на глубину, превышающую максимальный личный результат ныряльщика, более чем на 2 метра.
- КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЮТСЯ погружения, осуществляемые на частичном или полном выдохе!
- В случае, если в процессе занятий у ныряльщика наблюдается потеря моторного контроля (самба), то необходимо немедленно прекратить занятия, оказать ему необходимую помощь, а так же сообщить об инциденте дежурному на буйке. 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. Ныряльщик может оставаться на буйке до окончания сессии.
- В случае, если в процессе занятий у вашего напарника наблюдается кратковременная потеря сознания (блэк-аут), то необходимо немедленно прекратить занятия, оказать ему необходимую помощь, а так же сообщить об инциденте дежурному на буйке. Напарник пострадавшего ныряльщика должен сопровождать пострадавшего к берегу или лодке, не допуская новых погружений. Возобновление занятий в этот день для пострадавшего КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ!
- КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ осуществление статической задержки дыхания на глубине, которая превышает отчетливую видимость ныряльщика с поверхности воды!
- В качестве разминки перед погружениями, допускается статическая задержка на поверхности воды или на глубине, которая позволяет хорошо и отчетливо видеть ныряльщика с поверхности. Статическая задержка дыхания при такой разминке/заминке не должна превышать 2 минуты.
- При погружениях на глубины до 25 метров ЗАПРЕЩАЕТСЯ отгружаться таким образом, что бы ныряльщик приобретал отрицательную плавучесть на глубине ранее, чем 5 метров.
- При погружениях на глубины до 40 метров ЗАПРЕЩАЕТСЯ отгружаться таким образом, что бы ныряльщик приобретал отрицательную плавучесть на глубине ранее, чем 10 метров.
- При погружениях на глубины свыше 40 метров ЗАПРЕЩАЕТСЯ отгружаться таким образом, что бы ныряльщик приобретал отрицательную плавучесть на глубине ранее, чем 15 метров.
- Для отгрузки должны использоваться только такие грузовые пояса и грузовые приспособления, которые позволяют быстро снять их одной рукой с любой стороны.
- Для занятий на открытой воде необходимо использовать гидрокостюмы, чтобы избежать переохлаждения в воде. Ныряльщики без гидрокостюмов не допускаются к занятиям.



Межрегиональная общественная организация
Ассоциация подводной деятельности Крыма и Севастополя

Правила техники безопасности при занятиях Апноэ/Фридайвингом в бассейне

Редакция 1 - 01 мая 2019 г.

- При использовании ласт для подводного плавания, необходимо соблюдать дополнительную осторожность, чтобы в момент погружения, разворота или поворота не травмировать окружающих.
- Любое погружение допускается только в случае, если ныряющий пристегнут к ходовому тросу страхующим лайнером (линь-ярдом)!
- До завершения всплытия на поверхность **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** отцеплять страхующий лайнер (линь-ярд) от ходового троса или снимать с себя лайнер, за исключением случая, когда это требуется соображениями безопасности (например - зацеп лайнера при развороте на глубине).
- При погружениях в глубину необходимо держаться на минимальном расстоянии от троса.
- Все находящиеся на поверхности у буй ныряльщики должны следить за тем, чтобы осуществляющий погружение ныряльщик и его страхующий не столкнуться с другими занимающимися при всплытии и выходе на буй.
- Перед любым погружением необходимо убедиться, что это погружение будет безопасно как для вас самих, так и для окружающих.
- При осуществлении погружений на задержке дыхания, необходимо планировать погружения так, чтобы напарник мог осуществить страховку в любой момент выхода ныряльщика на поверхность.
- При несоблюдении положений техники безопасности дежурный на буйке имеет право прекратить текущее занятие для нарушителя и удалить его с занятия.
- При грубом или повторном нарушении положений техники безопасности нарушитель будет лишен права посещать тренировки на месяц. Возобновление тренировок для такого нарушителя будет возможно только при положительном решении всех инструкторов АПДКС.