



В ближайшее время в печать выходит уникальный «Учебник подводной охоты на задержке дыхания». Автор учебника – известный подводный охотник, многократный чемпион Италии, неоднократный обладатель Кубка Европы, Чемпион мира, лидер команды Team Omer Марко Барди.

Эта книга, без сомнения, будет интересна не только подводным охотникам, но и фридайверам, поскольку значительная ее часть посвящена вопросам подводной медицины и физиологии погружений на задержке дыхания.

Чтобы вы могли составить представление о книге, мы начинаем публикацию кратких выдержек из нее. Следите за нашими новостями!

**Книга в рознице будет стоить примерно 950 рублей.  
На ЗД её можно будет купить примерно за 650-700 рублей и подписать у автора.**

[обсудить на форуме---&gt;](#)

---

Готовимся к погружению  
(отрывок из книги Марко Барди «Учебник подводной охоты на задержке дыхания»)

На поверхности, прежде чем приступить к расслабляющему дыханию, нужно дождаться, чтобы скорость сердцебиения стала нормальной, близкой к той, что бывает в состоянии покоя (восстановление сердцебиения).

Если начать упражнение при учащенном сердцебиении, то его эффект окажется обратным; и это является классическим признаком недостаточного отдыха или плохого настроения.

Чтобы понять, что сердцебиение в норме, не нужны специальные приборы, это

естественное ощущение, просто прислушайтесь к своему организму. Его также можно уловить, сидя в кресле или идя по улице. Со временем данное умение станет совершенно автоматическим и воспроизводимым в любой момент.

После того как мы поняли, что сердцебиение более или менее обычное, прежде чем начать дыхание, убедитесь, что вы полностью расслаблены. Положение тела должно быть совершенно горизонтальным, без помех или ограничений. Слишком тяжелые грузовые повязки на щиколотках, заставляющие ноги опускаться, приводят к усталости и деконцентрируют. Если груз плохо распределен на поясе, это заставляет тело заваливаться на бок, и, многие этого не замечают, но для выравнивания положения задействуются мышцы, которые потребляют кислород и мешают расслаблению. Нужно подбирать груз таким образом, чтобы оставаться на поверхности даже при максимальном выдохе, иначе будет тяжело расслабиться.

Если обращать внимание на все детали, можно добиться хорошего баланса и поддерживать горизонтальное положение без малейших усилий.

Нужно оценить все возможные внешние факторы, чтобы понять, готовы ли вы к погружению.

Следующий этап предусматривает краткую оценку эмоционального состояния и мышечного напряжения. Следует проверить, не сокращены ли некоторые мышцы. Очень часто оказываются напряженными трапецевидные мышцы. Даже язык – это мышца, которая может сокращаться и зачастую является первым признаком напряжения.

Для тех, кто только начинает обращать внимание на эти ключевые факторы, может показаться невероятным, что впоследствии это делается автоматически, хотя на самом деле данный навык можно очень быстро освоить. Достаточно задать себе вопрос: расслаблена ли трапецевидная мышца? Автоматически вы почувствуете контакт с мышцей и оцените ее состояние. Расслаблен ли язык? Расслаблены ли мышцы ног и рук? Прочувствуйте всю важность данной процедуры, и после первых нескольких раз ее выполнение станет простым и автоматическим. Чтобы убедиться в расслабленном состоянии каждой части тела, можно мысленно пройтись по нему, начав, к примеру, с пальцев ног, щиколоток, икр и т.д., поднявшись так до шеи, лица, глаз и языка. Нужно обратить пристальное внимание на каждую из этих частей, по очереди расслабляя их. После того как вы таким образом проинспектируете все тело и будете уверены, что избавились от малейшего мышечного напряжения, разница между обычным и расслабленным состоянием сразу же станет очевидна.

Когда вы поймете, что полностью расслаблены, и добьетесь общего хорошего состояния, можно начинать подготовительное дыхание перед спуском.

Как мы уже говорили, бывает достаточно трех или четырех полных дыхательных актов по 10-15 секунд каждый. На этом этапе медленные вдохи и выдохи должны помочь добиться еще большего расслабления и хорошего самочувствия, не отвлекая внимания от того, что нам предстоит сделать. Концентрация, в определенном смысле,

зарождается из расслабления! Теперь можно начинать погружение. Если вы достигли значительной степени нервно-мышечного расслабления и правильно выполнили подготовительное дыхание, апноэ окажется приятным и продолжительным. С опытом можно научиться сохранять расслабление мышц, не используемых во время погружения. Такая техника, как уже упоминалось выше, еще больше способствует концентрации, так как сознание слушает ваше тело и отвлекается от мысли, что вы больше не дышите, и от бессознательного страха того, что в ближайшее время нельзя будет сделать вдох. Очень важно научиться распознавать ощущения, передаваемые телом, чтобы суметь почувствовать, когда придет время начать всплытие. Расслабление позволяет нам определить, являются ли сигналы тела симптомом острой потребности в кислороде, а, кроме того, позволяет в полной мере насладиться всеми сторонами этого чудесного спорта.

---

## *Содержание книги:*

### **1. Введение**

Школа подводной охоты

### **2. Подводная охота на задержке дыхания**

Истоки и будущее – Философия и этика подводного охотника – Расширение знаний и возможностей

### **3. Основы человеческой анатомии и физиологии**

Живые организмы – Клетка – Ткани – Сердечно-сосудистая система – Система кровообращения – Кровь – Дыхательная система – Физиология дыхания – Физические законы и дыхание – Нервная система – Организация нервной системы – Компенсация – Спонтанная компенсация – Баротравмы барабанной перепонки – Альтернобарические головокружения – Эффект присоски – Синусопатия баротравматическая – Анатомия носовых пазух – Баротравма или разрыв легких – Клинические случаи – Баротравма зуба – Брюшная или желудочная баротравма («водолазные колики») – Зрение и подводное плавание

### **4. Подводная медицина**

Физиопатология погружения на задержке дыхания – Опасности задержки дыхания – Таравана – Утопление и полуутопление – Действия по оказанию первой помощи – Морская болезнь – Ранения

### **5. Базовая сердечно-легочная реанимация при несчастных случаях в подводном плавании**

Введение – Часть I. Физиология сердца и легких – Часть II. Подъем потерпевшего подводника – Часть III. Поддержание жизни и действия при сердечно-легочной реанимации – Часть IV. Проверка признаков жизни – Часть V. Искусственное дыхание –

Часть VI. Проверка деятельности кровеносной системы – Часть VII. Непрямой массаж сердца – Часть VIII. Способ выполнения СЛР – Часть IX. Резюме последовательности СЛР – Заключение – Физическая пригодность и периодический медицинский осмотр

### **6. Дыхание и релаксация**

Дыхание – Диафрагмальное дыхание – Готовимся к нырку – Расслабление во время задержки дыхания – Улучшение возможностей дыхания

### **7. Тренировки и питание**

Общие спортивные характеристики – Общая оценка физической подготовки – Физическая подготовка – Составление программы тренировок – Питание и его влияние на подводное плавание

### **8. Адаптация к водной среде и техника погружения**

Особенности плавучести человека – Движение ластами – Нырок и техника погружения – Страховка напарника в погружении

### **9. Море, рыбы, биология и морфология**

Подводная среда – Экосистема и пищевая цепочка – Морфология дна – Основы морской биологии – Рыбы – Перечень основных видов рыб, интересующих подводного охотника – Опасные морские животные – Таблица минимальных размеров рыб, допустимых для отлова

### **10. Снаряжение**

Основные принципы – Гидрокостюм и аксессуары из неопрена – Грузовые системы – Ласты – Маска и трубка – Подводные ружья – Ружье как предмет культа – Резиновые тяги и гарпуны для арбалета – Аксессуары – Дополнительный полезный инвентарь

### **11. Тактика охоты**

Волшебство великих охотников – Охота в укрытиях – Охота в засаде-залежке – Охота с подкрадыванием – Охота в падении – Охота в открытом море – Приманивание – Способы маскировки – Тенденции и перспективы – Факторы, влияющие на рыб

### **12. Планирование подводной охоты**

Планирование выхода в море – Подводный охотник и прогноз погоды – Ориентиры на суше: запоминание мест – «Карта» дна – Как вернуться на то же место при следующем нырке

### **13. Законы и правила**

Нормативные акты в сфере подводной охоты – Основные правила, запреты и ограничения – Акты и иски