

# **Методика проведения базового курса в бассейне по Фридайвингу (ныряние на задержке дыхания) для людей с ограниченными зрительными возможностями.**

Данный курс является адаптированным курсом «AIDA \*\* бассейн».  
Длительность курса: 2 дня.

Авторы методики:  
Школа фридайвинга НОМО-AQUATICUS г. Обнинск  
Клуб Aqualibrium г. Москва

**ШКОЛА ФРИДАЙВИНГА  
НОМО-AQUATICUS**

[www.homo-aquaticus.ru](http://www.homo-aquaticus.ru)



[www.aqualibrium.ru](http://www.aqualibrium.ru)

## 1. Цели и задачи курса

---

- повышение качества жизни людей с ограниченными зрительными возможностями;
- популяризация фридайвинга среди людей с врожденными или приобретенными физическими ограничениями;
- изучение влияния отсутствия зрительного восприятия при нырянии на результаты во фридайвинге;
- развитие инклюзивных (одновременно со зрячими и незрячими участниками) мероприятий.

## 2. Рекомендации к количеству инструкторов и сопровождающего персонала

---

Данный раздел носит рекомендательный характер, однако соображения, изложенные здесь, являются результатом общения со специалистами, работающими с людьми с ограниченными зрительными возможностями, а также результатом проведения нескольких базовых курсов в бассейне с незрячими участниками.

- максимальное количество занимающихся на курсе: 4;
- минимальное количество инструкторов на курсе соответствует количеству занимающихся. Дополнительно в работе должен принимать участие еще один инструктор или ассистент уровня не ниже AIDA \*\*\*\* или аналогичного уровня в соответствии с кросс-таблицей AIDA. «Запасной» инструктор/ассистент необходим для оперативного и квалифицированного решения возникающих орг. вопросов в бассейне, в случае любой нештатной ситуации с одним из основных инструкторов, а также в случае, если основному инструктору необходимо покинуть место занятий на непродолжительное время. В течение почти всего времени курса основные инструкторы находятся в постоянном тактильном контакте с занимающимися (рассматривается более подробно позже).
- всем инструкторам рекомендуется ознакомиться с [общими рекомендациями, как водить слепого человека](#)
- ведущему рекомендуется двигаться медленно лицом вперед, ведомый держится за ведущего и двигается вслед за ним; менее предпочтительный вариант: ведущий двигается спиной вперед и лицом к ведомому, держа ведомого за обе руки;
- в течение первой сессии в воде на курсе желательно присутствие специалиста-психолога, имеющего опыт работы с людьми с ограниченными зрительными возможностями. Помощь данного специалиста может потребоваться в случае возникновения стрессовой ситуации у занимающегося;
- в случае несоответствия полов основных инструкторов и занимающихся, а также по желанию самих занимающихся на курсе должны присутствовать сопровождающие люди: по одному сопровождающему на одного занимающегося. Из задачи заключается в помощи занимающимся в раздевалках, душевых, проходе на бортик бассейна, психологической поддержке. Сопровождающими могут быть также родственники или близкие друзья занимающихся;
- инструкторы и/или сопровождающие лица должны по мере возможности «наполнять эфир», при нахождении в фойе описывать помещение, говорить, что группа делает дальше, при нахождении в бассейне рассказывать о количестве дорожек, температуре воды и т.д.

### 3. Требования к снаряжению

---

Для всех сессий в воде занимающимся должны быть предоставлены гидрокостюмы, ласты, маски и грузы.

Человек с ограниченными зрительными способностями существенно стеснен в возможности, например, самостоятельно «проплыть половину бассейна», чтобы согреться. Занимающиеся с ограничениями зрения будут априори выполнять меньший объем движений в воде по сравнению с обычными зрячими занимающимися, поэтому наличие костюмов обязательно.

Размер костюмов и ласт для потенциальных занимающихся запрашивается на этапе записи на курс и уточняется при первом очном знакомстве.

### 4. Юридическая сторона вопроса

---

Законодательство той или иной страны может содержать специальные требования к процессу обучения людей с ограниченными зрительными (и в общем случае физическими) возможностями. Данные требования могут заключаться в необходимости получения согласований от организаций, курирующих людей с ограниченными зрительными возможностями, в необходимости прохождения занимающимися специального медицинского осмотра у профильного врача с заключением о возможности занятий подводными видами спорта, в обязательности наличия лицензий и т.д. Стандартных форм AIDA («медицинская» и «отказ от ответственности») может быть недостаточно для формально корректного проведения курса. Обязательно проконсультируйтесь с юристом в вашей стране относительно особенностей законодательства при работе с людьми с ограниченными зрительными возможностями.

#### Россия:

Если человек является дееспособным, никаких специальных требований (к обучающим и/или процедуре) для его обучения законодательством не предусмотрено, даже если данный человек имеет официальную степень инвалидности. Кроме стандартных форм AIDA: медицинской и отказа от ответственности (содержание форм зачитывается вслух, разъясняется, затем на формах ставятся подписи участников или подпись зрячего сопровождающего, которому доверяют участники), необходимо провести инструктаж поведения на воде во время курса и поведения в случае нештатной ситуации. Инструкция по поведению в случае нештатной ситуации должна быть зафиксирована в отдельном документе, каждый участник курса (с помощью зрячего сопровождающего) должен поставить свою подпись под данным документом (документ должен быть составлен с учетом того, что от каждого участника курса будут две подписи: его и его зрячего сопровождающего/инструктора, которому участник курса может доверять). Этого достаточно для минимизации рисков.

## 5. Общая структура курса:

### • Первое знакомство

Первое знакомство проходит в учебной аудитории/классе. Потенциальные участники курса приезжают самостоятельно или вместе с сопровождающими. Знакомство проходит в виде беседы. Инструкторы представляются, говорят несколько слов о Фридайвинге, далее представляются потенциальные участники, рассказывают о себе, об опыте взаимодействия с водой (если таковой был), об ожиданиях от курса. Далее инструкторы рассказывают про структуру курса, что будет происходить на курсе и в какой последовательности.

На данном этапе инструкторам желательно не делать акцент на том, что курс в значительной степени адаптирован и переработан под людей с ограничениями.

После первого знакомства инструкторы предварительно определяют, кто будет взаимодействовать с кем из занимающихся в воде. В течение курса возможно и приветствуется чередование инструкторов между занимающимися. В случае наличия веских оснований этого не делать (например, по сильному желанию занимающегося) каждый инструктор закрепляется за отдельным занимающимся, либо допускается частичная ротация инструкторов.

### • Теория

Особенностью преподавания теории является то, что вы, как инструктор, не имеете возможности что-либо продемонстрировать визуально. Вы должны быть в состоянии очень на простом и четком уровне создать однозначный зрительный образ того или иного пункта или темы. После каждого пункта или темы необходимо акцентировано уточнять, поняли ли слушатели материал, или необходимо повторение.

Эффективной практикой является чтение теории инструктором с темной повязкой на глазах. В этом случае речь автоматически замедляется до оптимального темпа, а также исчезает лишняя в данном случае жестикуляция.

Во время чтения теории не следует использовать специальные термины, ориентированные на особенности занимающихся, например, такие как «мы дадим вам пощупать снаряжение»; вместо этого следует использовать стандартные термины, например, «мы вам покажем снаряжение». Такой подход позволяет избежать психологического дискомфорта у занимающихся.

Каждому инструктору, читающему теорию, рекомендуется до курса проговорить «свою» часть теории с темной повязкой на глазах, не подсматривая в конспект или презентацию.

Во время теории желательно использовать трехмерные анатомические модели, например, [модель среднего уха в разрезе](#).

## Теоретический блок состоит из следующих разделов (2 дня):

- а) физиология задержки дыхания (1-ый день)
- б) корректное дыхание до/после нырка (1-ый день)
- в) физиология погружения в глубину/закон Бойля/продувка (2-ой день)
- г) снаряжение (минимальный объем информации) (2-ой день)
- д) самба и блэкаут во фридайвинге (без спасения) (2-ой день)
- е) особенности статического апноэ (1-ый день)

### • Статическое апноэ

#### Последовательность действий:

- а) встреча в фойе бассейна/в классе для теории;
- б) переодевание для сухого зала в раздевалках при помощи сопровождающих;
- в) разминка в сухом зале: упражнения на растяжку мышц шеи, плечевого пояса, стоп + упражнения на отработку подготовительного и восстановительного дыхания (в разминке должны использоваться упражнения, которые могут быть легко объяснены аудиально без дополнительной визуальной демонстрации); разминка в сухом зале может проводиться в двух различных вариантах взаимодействия инструкторов с занимающимися: в индивидуальном (оптимальный вариант), при котором каждый инструктор работает со своим занимающимся, объясняет технику дыхания, упражнения, контролирует и корректирует выполнение; в групповом варианте, при котором один инструктор объясняет группе технику дыхания, упражнения, а каждый инструктор контролирует и корректирует выполнение упражнений «своим» занимающимся.
- г) переодевание для бассейна, встреча на бортике («запасной» инструктор/ассистент приносит костюмы и маски);
- д) примерка костюмов; после полного подбора снаряжения инструкторы заводят «своих» занимающихся в воду (способ входа в воду выбирается инструктором в зависимости от формата той части бассейна, где проходит статика);
- е) общего инструктажа и демонстрации нет, каждый инструктор в воде работает со «своим» занимающимся;
- ж) перед началом статике рекомендуется определиться с каждым занимающимся относительно использования маски или зажима для носа. Использование зажима для носа в общем случае более предпочтительно и возможно, если: у занимающегося нет медицинских противопоказаний по опусканию глаз в хлорированную воду, И занимающийся комфортно чувствует себя в зажиме. Определить степень комфорта в зажиме/маске можно, попросив занимающихся опустить лицо в воду поочередно с зажимом и маской соответственно и выполнить по 1-2 короткой задержке дыхания.
- з) первые 2 попытки – минимальное время в статике, отработка подготовительного дыхания, входа в воду, выхода из попытки, восстановительного дыхания;

и) объяснения взаимодействия страхующего и выполняющего задержку посредством сигнала "I'm OK";

к) следующие 3 попытки – на увеличение времени; до 1-ой контракции, до нескольких контракций, максимальная попытка; между попытками выполняются дыхательные упражнения на расслабление на усмотрение инструктора, например, лежа на спине на поверхности воды: свистелки/жужжалки;

л) заключительная часть сессии – 7-10 минут комфортное, для каждого в своем ритме, дыхание на максимальное расслабление, лежа на спине на поверхности воды;

м) встреча в классе для теории/фойе бассейна на выходе, короткий дебрифинг, нацеленный на получение обратной связи от занимающихся.

#### • **Динамическое апноэ**

##### **Требования к бассейну и дополнительному снаряжению:**

- глубина бассейна: более 2м;
- профиль бассейна должен быть либо постоянным, либо плавно-переменным, скачкообразное изменение профиля не допускается;
- 2 буй для фридайвинга; тросы, жестко закрепленные на дне бассейна при помощи вакуумной присоски (см. рис. 1) или любого аналогичного способа;
- горизонтальный трос на расстоянии не менее 50 см от дна, жестко закрепленный на обеих сторонах (например, при помощи вакуумных присосок к бортикам бассейна), а также зафиксированный на двух вертикальных тросах (см. рис.2).
- в случае значительного расстояния между тросами для компенсации возможной положительной плавучести ныряющей пары необходима установка дополнительной вакуумной присоски и короткого вертикального троса в центре конструкции.



Рис. 1. Вакуумная присоска двойная.

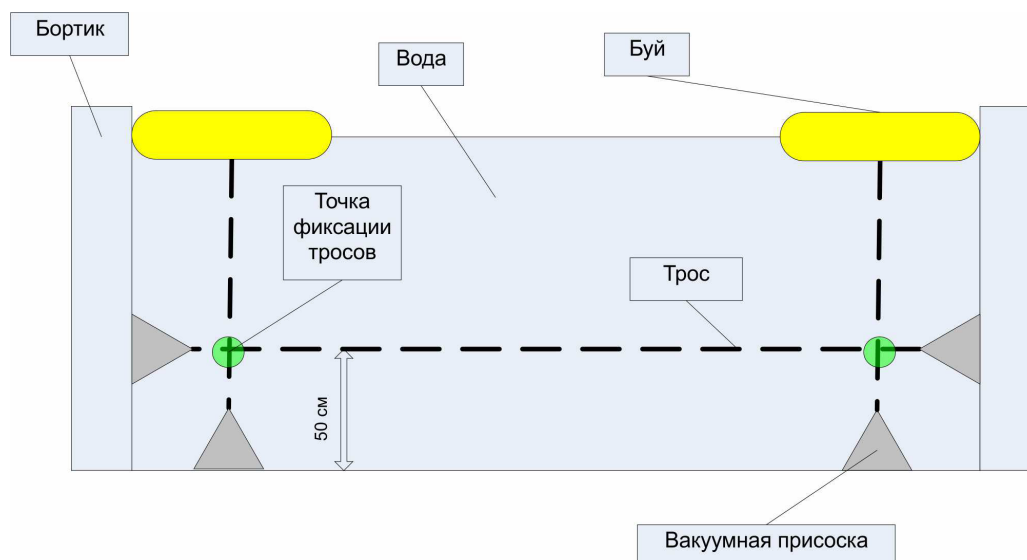


Рис. 2. Система тросов для динамического апноэ.

Вертикальные тросы служат для спуска на заданную глубину (незрячий занимающийся не в состоянии занырнуть в нужную точку под водой, т.к. у него нет зрительных ориентиров). Горизонтальный трос служит для задания направления движения при динамическом апноэ. Рука ныряющего всегда скользит по горизонтальному тросу, либо по нему осуществляется подтягивание. Способ фиксации горизонтального и вертикальных тросов может быть любой (двойной карабин, узел); основная цель фиксации – обеспечить комфортный переход из вертикальной плоскости (погружение/всплытие) в горизонтальную плоскость (движение в динамике) при наличии только тактильного контакта с тросом и отсутствии визуального контакта.

Для маркировки правильного горизонтального направления после спуска на глубину пересечения тросов (незрячий, находящийся рядом с точкой пересечения тросов, не понимает, двигаться ему вправо или влево) можно использовать армированный скотч в несколько слоев. Скотч необходимо намотать на «корректную» часть горизонтального троса, в сторону которой осуществляется движение от вертикали;

### **Содержание сессии:**

Занимающийся погружается вместе с инструктором к теннисному шарик, далее выполняется зависание в данной точке на 10-15 секунд с расслаблением. Перед нырком инструктор акцентирует внимание занимающегося на том, что всплытие осуществляется без работы ластами за счет положительной плавучести. Количество повторений определяется инструктором. Отрабатывается продувка среднего уха и пазух до «комфортного» состояния навыка. Обязательно делается акцент на продувке маски, если занимающийся погружается в маске (возможно погружение в зажиме с очками(если глубина дна бассейна не превышает 4м) или без очков(глубина дна бассейна не имеет значения))

Выполняется произвольное количество нырков в динамике: спуск по одному тросу, движение по горизонтали, всплытие по противоположному тросу.

Инструктор сопровождает занимающегося в течение всего нырка, сохраняя тактильный контакт с занимающимся в области плеча, предплечья или верхней части спины.

Занимающиеся должны быть «отвешены» так, чтобы в районе горизонтального троса они имели примерно нейтральную или очень небольшую положительную плавучесть. Инструкторы «отвешиваются» индивидуально.

Все нырки выполняются последовательно в обоих направлениях. Сначала все пары (занимающийся + инструктор) последовательно ныряют в одном направлении, затем все пары последовательно ныряют в другом направлении. Пара (занимающийся + инструктор), которая готовится совершать нырок, занимает место у буйка. Две другие пары отдыхают рядом или на противоположной стороне на воде с использованием дополнительных плавучих средств (доска, мини-буй, бортик бассейна), т.е. основной буй используется только готовящейся к нырку или ныряющей в данный момент парой. После завершения нырка и восстановительного дыхания пара отплывает от основного буйа, освобождая место следующей паре.



### **Последовательность действий:**

- а) встреча в классе для теории/фойе бассейна;
- б) переодевание для сухого зала;
- в) разминка в сухом зале: упражнения на растяжку мышц шеи, плечевого пояса, стоп + упражнения на отработку подготовительного и восстановительного дыхания (в разминке должны использоваться упражнения, которые могут быть легко объяснены аудиально без дополнительной визуальной демонстрации);
- г) переодевание для бассейна, встреча на бортике (4-ый инструктор/ассистент приносит костюмы, маски, ласты, пояса, грузы);
- д) подбор снаряжения для динамического апноэ; «запасной» инструктор устанавливает предварительно подготовленные буи, натягивает тросы.
- е) общего инструктажа и демонстрации нет, каждый инструктор работает со своим занимающимся;
- ж) выполняются нырки в соответствии с указаниями в предыдущем разделе «контент сессии»; первые несколько нырков акцент делается на переход из вертикальной плоскости в горизонтальную и обратно, на продувку, а также на подбор количества необходимых грузов. Затем, если базовые моменты не вызывают затруднений, то акцент при нырках смещается в сторону работы ластами и расслабления;
- з) заключительная часть сессии – 7-10 минут комфортное, для каждого в своем ритме, дыхание на максимальное расслабление, лежа на спине на поверхности воды;
- и) встреча в классе для теории/фойе бассейна на выходе, общий дебрифинг, нацеленный на получение обратной связи у занимающихся, подведение итогов.

Написать нам:

**Школа фридайвинга НОМО-AQUATICUS**

**Аквалибриум - Freediving Club**