

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОДВОДНОМУ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

С. Прапор,
профессор,
инструктор
по детским
погружениям

В. Прапор,
инструктор
по детским
погружениям

В 2004 году, впервые в России, в г. Москве Конфедерацией подводной деятельности России (КПДР) совместно со Всемирной конфедерацией подводной деятельности (КМАС) был проведён семинар инструкторов по детским погружениям. Пятнадцать инструкторов подводного плавания из России и Украины получили Международный сертификат на право обучения детей подводному плаванию.

Всемирная конференция рекомендует работу с детьми в возрастных группах от 8 до 14 лет. Дети старше 14 лет обучаются по программе для взрослых.

Стандарты по детским погружениям предписывают обязательное соблюдение следующих требований:

1. Медицинская справка должна быть выдана врачом, знающим о проблемах, связанных с детскими погружениями.
2. Строго соблюдать срок действия медицинских справок (для возраста 8–12 лет — 6 месяцев, 12–14 лет — 1 год).
3. Первое обследование должно включать проверку у отоларинголога.
4. При проверке готовности к погружениям ребёнок должен проплыть без снаряжения минимум 25 метров.

Необходимый персонал для обучения детей

Стандарты по детским погружениям указывают на обязательное наличие при первом погружении одного инструктора на одного обучающегося.

На последующих занятиях в естественной среде или плавательном бассейне, если глубина погружения превышает 5 метров:

- один инструктор на одного обучающегося;
- один инструктор на двух обучаемых, если они имеют квалификацию «Группа».

В искусственной среде:

- один инструктор может контролировать не более трёх обучаемых.

Требования безопасности

Стандарты погружений зависят от возраста и квалификации подводного пловца.

Возраст	Первое погружение	Подводный пловец с «Бронзовым, серебряным дельфином»	Подводный пловец с «Золотым дельфином»
8–9 лет	2 м	5 м	—
9–10 лет	2 м	5 м	—
10–12 лет	3 м	5 м	5 м
12–14 лет	3 м	5 м	10 м (квалификация с правом погружения в группе)

Число погружений ограничивается одним в течение 24 часов. Ночные погружения — не рекомендуются.



Всемирная конфедерация запрещает также погружения для детей при температуре воды менее +12 градусов. В воде с температурой выше указанной максимальное время пребывания не должно превышать 10 минут. При более высокой температуре максимальный период погружения составляет 25 минут.

Снаряжение для погружения детей

Ласты должны быть лёгкими, а маска соответствовать размеру лица ребёнка. Регулятор — гибким и лёгким, а загубник необходимо адаптировать для ребёнка. Гидрокостюм специально изготавливается для детей и, в зависимости от температуры воды, включает штаны полной длины и обязательно — носки (ботинки). Специальные грузы должны быть небольшого размера, без острых углов. Карманы для грузов адаптируются для детей. Компенсатор может использоваться по усмотрению инструктора.

Снаряжение обучающего инструктора

В дыхательную систему (редуктор — лёгочный автомат) обязательно должен входить второй лёгочный автомат (октопус), адаптированный для детей. Инструктор обязан всегда знать глубину и продолжительность погружения.

Обеспечение безопасности

Обеспечение безопасности на поверхности до и после погружения осуществляется инструктором, имеющим соответствующую квалификацию.

Помимо контроля, в его обязанности входит:

- организация возможной медицинской помощи;
- регистрация в книжке погружений (логбуке) всех параметров погружения;
- фиксирование всех событий и происшествий в журнале погружений.

Медицинское оборудование должно включать кислородную маску, адаптированную для детей; аптечку первой помощи; высококалорийную пищу.

Руководитель группы обязан осуществлять общий контроль, не допускать громких разговоров и выкриков; руководить размещением групп, играми и купанием.

По окончании курса удостоверения выдаются в следующем порядке:

- Подводный пловец с «бронзовым дельфином», потом с «серебряным дельфином» и затем с «золотым дельфином».

Можно получить квалификацию:

- С уровня подводного пловца с «бронзовым дельфином» — квалификацию «*группа*».
- С уровня подводного пловца с «серебряным дельфином» — квалификацию «*лодка-1*», «*лодка-2*» и «*компенсатор*».

Эти квалификации обязательно присваиваются после занятий в море. Присвоение квалификаций никаким образом не связано с результатом экзамена. Переход от присвоения одного удостоверения к следующему происходит в течение одного недельного курса погружений в естественной среде.

Подводное плавание — дорогостоящее занятие и требует квалифицированных инструкторов. В лечебно-оздоровительном лагере «Кавказ» администрация





сумела решить эти задачи. Закуплено 6 комплектов детского подводного снаряжения и оборудования на сумму около 200 тыс. рублей. Отремонтировано помещение под компрессорную установку. Для занятий привлечён преподавательский состав высокой квалификации.

Как нужно проводить занятия

Во время волнения на море нужно проводить с детьми теоретические занятия по темам: «История водолазного дела и подводного плавания», «Физические и физиологические основы подводного плавания (свойства воды и воздуха, атмосферное давление, сведения по анатомии человека, закон Архимеда)», «Комплект №1 (трубка, маска, ласты)», «Устройство и принцип работы акваланга (редуктор, лёгочный автомат, октопус, манометр)», «Сигнальные знаки, способы общения подводников», «Костюм для подводного плавания, компенсатор плавучести», «Дополнительное снаряжение (подводный фонарь, нож, компас, глубиномер, часы, подводная фотокамера)».

Практические занятия в условиях лечебно-оздоровительного лагеря «Кавказ» проводились на пляже — 4 инструкторами по 1 часу на отряд из 20–30 человек. Один инструктор выдавал снаряжение (маски, трубки, ласты), второй — фиксировал в журнале пришедших на занятие и делал разминку, третий и четвёртый, с пятью обучающимися каждый, — работали на воде.

Первое занятие — знакомство с группами (умение плавать, обучение плавать кролем на груди).

Второе занятие — скомплектованная по умению плавать группа получила ласты и обучалась их правильно использовать (одевание, вход в воду, плавание без рук с выдохом в воду, элементы ныряния).

Третье занятие — получение маски и трубки, ласт. Обучение: проверка герметичности маски (метод присасывающего действия маски); регулировка ремешка маски и её подгонка по размеру головы; одевание маски, прикрепление трубки.

Упражнения на воде: обучение плаванию в комплекте №1 (плавание, элементы ныряния, продувание трубки). Упражнения выполняются парами.

Четвёртое занятие — закрепление пройденного курса на воде.

Пятое занятие — плавание в комплекте №1 в гидрокостюме с грузами. Вывешивание — отработка «нулевой» плавучести.

Шестое, седьмое, восьмое, девятое занятия — выезд на Большой Утриш для погружения с аквалангом.

Гигиенические мероприятия и меры безопасности

1. Трубки, загубники после каждого употребления обрабатываются 75-процентным спиртовым раствором.

2. Анализ закачанного в баллоны воздуха проводится один раз в месяц.

3. На занятиях с погружениями обязательно должен присутствовать медработник с аптечкой для оказания первой помощи. **НО**

