



Победа над собой

Виктор Израйлит ■ Фото из архива автора

В этой статье мы знакомим вас с воронежским клубом парадайвинга «200 Bar», которому в январе 2022 года исполняется 10 лет. Воспитанники клуба уже трижды становились победителями международных турниров по подводному спорту среди людей с инвалидностью – парадайвингу.

Обычно так начинаются все сказки, но эта история произошла со мной наяву. Давным-давно (лет 20 назад) во время одной из своих поездок в Египет я увидел, как инструктор «катает» под водой человека, который был в полном подводном снаряжении, но не рабо-

тал ластами. Каково же было мое удивление, когда через некоторое время я увидел на палубе соседнего корабля этих же людей, мирно беседующих, но один из них находился в инвалидной коляске!

Сам факт погружения под воду человека, который на суше может передвигаться только на инвалидной коляске, произвел на меня неизгладимое впечатление. Поэтому, когда один мой друг из Москвы предложил познакомить меня с руководителем воронежского областного отделения Всероссийского общества инвалидов, желающего заняться дайвингом, сомнений в целесообразности такой встречи у меня не было.

В результате этой встречи 4 января 2012 года начались занятия в бассейне с группой ин-

валидов. Изначально было два условия, чтобы попасть в эту группу: желание заниматься дайвингом и возможность самому добираться до бортика бассейна. Наш бассейн был спроектирован в шестидесятые годы, когда в СССР инвалидов «не было» и тогда, естественно, никто не подумал о том, чтобы снабдить его лифтами и пандусами.

Первое условие действует до сих пор, а от второго уже отказались. Сначала мало кто верил в то, что из этой затеи что-нибудь получится. Вопросов, касающихся того, как вести занятия подобного рода, было гораздо больше, чем ответов. У нас были только желание и мой более чем сорокалетний опыт ведения занятий по подводному спорту и дайвингу. У ребят — огромное желание заниматься. Первая группа состояла всего из пяти человек. С ними занимались два инструктора — я и мой сын (человек, погрузившийся под воду с аквалангом первый раз в 5 лет). Все было для нас непривычно — мы не понимали, как с ними разговаривать, уместно ли употребление слова «инвалид», как работать, нужно ли им помогать или нет. Ребята сами разрешили многие вопросы: инвалидность есть — значит, инвалид; не попросили помогать — не помогай, и т.д. Уже через пару месяцев поплыли все, включая девушку, которая до этого на воду только дула. К концу весны уже все были готовы к выходу на «открытую» воду. И этот выход состоялся. Все были в восторге!

В течение всего второго сезона мы совершенствовали полученные навыки и привлекали но-



вых учеников. Одновременно мы повысили свой инструкторский уровень и стали инструкторами по работе с инвалидами.

В октябре 2013 года в Анапе проходил международный фестиваль дайверов с инвалидностью. Здесь мы впервые приняли участие в научной деятельности и провели мастер-класс для желающих погрузиться под воду. Опыт этих мастер-классов пригодился в Сочи во время зимних Паралимпийских игр 2014 года, где в течение 3 дней мы погрузили под воду несколько десятков желающих. Посещение Олимпийской деревни натолкнуло нас на мысль о том, чтобы адаптировать спортивный дайвинг для занятий с инвалидами. Дело в том, что, занимаясь лю-





Рассказывает участница II Международного турнира «Парадайвинг» Татьяна Привалова:

Первый международный турнир по парадайвингу состоялся в Анапе в 2016 году, где наша команда воспитанников Виктора Израйли-та завоевала свой первый переходящий кубок. В ноябре того же года воронежцы приняли «эстафетную палочку» и стали хозяевами уже II Международного турнира. В 2017 году парадайв-соревнования снова прошли в нашем городе. В этот раз турнир посвящен сразу двум грандиозным юбилеям — 90-летию ДОСААФ России и 20-летию воронежского областного

Каждый вторник мы собираемся в бассейне, чтобы отработать упражнения, а заодно побороть свои страхи, сомнения, комплексы. Постепенно я справилась со своими эмоциями и теперь спокойно могу снимать маску под водой.

бительским дайвингом (на терапевтическом или рекреационном уровне), перед человеком открывается не так много возможностей для самосовершенствования, как если бы он занимался дайвингом профессионально и участвовал в соревнованиях.

И вот уже в апреле 2014 года мы проводим областные соревнования по дайвингу под эгидой ДОСААФ. Соревнования прошли успешно, и мы продолжили не только спортивные тренировки, но и усовершенствование правил соревнований. Всего упражнений 3 — полоса препятствий, «ночной дайвинг» и канатная эстафета. Канатную эстафету мы придумали сами, а остальные упражнения адаптировали.

Сейчас мы разрабатываем и уже опробовали два новых упражнения: подъем затонувших предметов и подводный биатлон.



подводного клуба «200 бар». Событие для нас очень значимое. Ведь мы готовимся к этим соревнованиям весь сезон, а их, сезонов, у некоторых воронежских парадайверов уже шесть.

Будни и тренировки

Каждый вторник мы в обязательном порядке собираемся на тренировку, где шлифуем и закрепляем все полученные знания и навыки. Поскольку во время тренировок в бассейне в нашем распоряжении только одна дорожка, а под водой сразу находится от семи до двенадцати человек, то бывают случаи и смешные, и казусные, порой и опасные. Случается, пока надеваешь под водой скубу, даешь хорошего пинка случайно проплывающему мимо товарищу, а бывает, что и тебя баллоном к стене могут припечатать подводные коллеги. Порой, пока проходишь дистанцию, идущий на-

встречу дайвер случайно сносит своей ластой маску с твоего лица, и пока ты промываешь ее и пытаешься вернуть на предназначенное ей место, тебе на голову кто-нибудь падает. Это кто-то из ребят отрабатывает упражнение «вход в воду шагом». И ведь не закричишь от неожиданности, и не заругаешься, потому что ты находишься под водой, а значит, во рту загубник. (И в голове мелькает мысль: «Так вот ты какая — толерантность!»)

Некоторые упражнения давались легко, а есть и такие, к идеальному выполнению которых мы до сих пор стремимся. Вот я, например, долгое время не могла себя заставить снять маску с лица под водой. Думаю, девушки меня поймут — так неприятно, когда в лицо попадает вода! Сразу же хочется зафыркать или запищать от недовольства, но кругом вода, а на тебя смотрит строгим и ироничным взглядом инструктор... Постепенно я справилась со своими эмоциями и теперь спокойно могу снимать маску под водой. Вот так каждый вторник мы собираемся в бассейне, чтобы отработать упражнения, а заодно и побороть свои страхи, сомнения, комплексы. А на дне бассейна забываешь про свои болячки, потому что там просто некогда думать о своих недугах, да и заботливые и строгие инструкторы никому не дают никаких поблажек.

У каждого своя история

Команда наша сформировалась не сразу, ребята приходили в клуб в разное время, и у каждого своя история. Например, Александр Гайдамачук, Сергей Бахметьев и я пришли заниматься с самого начала, с января 2012 года. А вот Зарина Манюхина присоединилась к нам через год (ее пригласила на занятия дайвингом Наталья Черникова, которая на тот период уже сезон отзанималась). Женя Дюдюкин просто увидел по одному из местных каналов репортаж об областных соревнованиях по парадайвингу и сам созвонился с Виктором Лазаревичем. Было это всего пару лет назад.

Долгожданные праздники

Но тяжелые, изнуряющие и порой граничащие с человеческими возможностями тренировки иногда сменяются веселыми и забавными праздниками. На Хэллоуин мы погружаемся под воду... с тыквой и устраиваем большую фотосессию. А на Новый год наш



клуб «200 бар» устраивает костюмированный перформанс. Вот представьте: надеваешь на себя не только скубу, но и какой-нибудь костюм (шапку клоуна, шляпу пирата, корону принцессы), начинаешь погружаться, а на дне бассейна тебя уже встречают Дед Мороз и Снегурочка — тоже в скубе, там же, на столе, стоит наряженная елка. Большая фотосессия, перетягивание каната, дружный хоровод вокруг елки и прочие забавы — и вся эта феерия происходит под водой! Жаль только, что мы ограничены временем и количеством воздуха в баллонах.

Но, чередуя тренировочные будни и праздники, мы готовимся к самому важному для нас событию — международному турниру по подводному спорту — парадайвингу.





Главное событие

В этом году спортивный праздник состоялся 18 ноября во Дворце подводного плавания и был приурочен сразу к двум значимым юбилеям, о которых я уже писала выше. Показать свои умения и полученные навыки к нам приехали наши друзья из Анапы и Московской области, которые на несколько часов стали нашими соперниками. А также нас посетила очаровательная гостья из Боснии и Герцеговины – Лилия Слишковиц. Девушка никогда не принимала участия в подобных соревнованиях, да и парадайвингом начала заниматься не так давно. Но Лиля лучше меня рассказывает о себе: «Я пока новичок в дайвинге, и мне медали не важны. Главный резуль-

тат для меня – еще одна победа над собой. Я доказываю себе и своим знакомым, что колясочной жизнь не ограничивается, даже в инвалидном кресле можно жить ярко и интересно». И я с Лилей соглашусь: ведь важно прежде всего себе доказать, что «я все смогу, у меня все получится». А медаль – это красивая «плюшка», приятное дополнение к полученному результату.

Но вернемся к соревнованиям. Нас почтили своим вниманием Бранко Равнак – президент Международной ассоциации дайверов-инвалидов IAND-Adriatic (Словения), почетный президент ФПСП (Федерация подводной деятельности России) Валентин Сташевский, а также представители и руководители дайв-клубов из Анапы и Москвы.

С каждым годом растет число участников соревнований, с каждым разом соревнования становятся все более зрелищными и эмоциональными.

Турнир состоял из традиционных дисциплин: «Дайвинг – полоса препятствий», «Ночной дайвинг», «Дайвинг – канатная эстафета». В тот день вода в чаше бассейна «кипела» от накала страстей. На подводных дорожках парни и девушки показывали командную слаженность и умение работать в паре, демонстрировали ловкость, силу воли и духа. Без ложной скромности скажу, что Воронежская школа дайвинга показала превосходные результаты по всем дисциплинам. Так, первое общекомандное место завоевала команда хозяев, вторыми стали спортсмены из Анапы, третье место у парадайверов из Москвы и Московской области.

В целом соревнования проходили в очень дружелюбной и позитивной обстановке. Как сказал один из парадайверов: «Важен олимпийский принцип. А соревнования – это отличный повод, чтобы встретиться со старыми друзьями, а также завести новых и интересно провести время с пользой для здоровья». Ведь дайвинг для людей с инвалидностью – это отличная реабилитация и адаптация. Вот так рассказывает об увлечении дайвингом Женя Дюдюкин: «Не передать словами даже половину тех эмоций, которые



я чувствую под водой. Это ощущение полета. На суше я привязан к коляске, а в воде полностью свободен, куда хочу, туда и плыву, без коляски, которая за 17 лет уже стала частью меня».

Вообще, впечатления от участия в соревнованиях отличные! Радует, что с каждым годом заинтересованных людей все больше. Что появляются новые лица и соревнования с каждым разом становятся все бо-

нежской области во главе с председателем регионального отделения В.П. Орловым — за помощь в подготовке и проведении соревнований; главной судейской коллегии в лице главного судьи соревнований — судьи всесоюзной категории, водолазного специалиста, инструктора ФПСР СМАС 3* Виктора Израйлита, а также Владимира Израйлита и Андрея Израйлита — за точное и справедливое



лее зрелищными и эмоциональными. Конечно, в выступлении не все получилось идеально, но на то соревнования и даны, чтобы выявлять свои слабые моменты и отрабатывать их на тренировках. Но в целом все выступили здорово! Ну и, конечно же, общение, эмоции — все это дает стимул для дальнейшей работы!

Спортсмены выражают огромную благодарность организаторам спортивного праздника — коллективу НФСУ «Дворец подводного спорта» ДОСААФ России во главе с директором и председателем местного отделения ДОСААФ России г. Воронеж С.Д. Ловчиковым — за чуткость, понимание и помощь; ДОСААФ России Воро-

сударство. Отдельные слова благодарности в адрес Дениса Кузьменко и Романа Кухарева — людей, которые обеспечивали техническую, физическую и моральную поддержку участников соревнования под водой, следили за безопасностью спортсменов, контролировали правильное выполнение заданий и начисляли штрафные очки. Благодарим также Алексея Власова и Артура Андриевского, которые наблюдали за происходящими в подводном пространстве событиями через объектив фото- и видеокамер, тем самым помогли увековечить III Международный турнир по парадайвингу, который состоялся во Дворце подводного спорта 18 ноября 2017 года в Воронеже.

mares XR
extended range

**Регуляторы
Mares DR 25 X
разработаны
специально
для технических
погружений.**

1-ые ступени 25 X с сухой камерой и идеальной трассировкой шлангов.

2-ые ступени DR цельнометаллические с эксклюзивной байпасной системой.



**Надежная система
для серьезных
погружений**

MARES.RU