



Виктор Израйлит,
инструктор-тренер по дайвингу

Психологические аспекты безопасного дайвинга

О правилах погружения под воду написано много книг: хороших и не очень, учебников и не совсем. В них большое внимание уделяется правилам погружения и поведения под водой. В подавляющем большинстве все правильно, и начинающие дайверы сразу проникаются ответственностью. Они исправно следят за гидом, своим компьютером, окружающими и так далее. А вот психологии дайвинга в этих книгах уделяется не так много внимания. Предлагаю порассуждать на эту тему.

Законы природы беспристрастны. Они не хорошие, не плохие — они есть. Физиологию и психологию тоже никуда не денешь, хотя уже не так однозначно. Физиологические и психологические состояния у каждого человека в каждый момент времени существуют свои и очень разные. И то, что сегодня погружение у нас прошло легко и без осложнений, не факт, что завтра пройдет так же. Мы не знаем своего запаса «прочности» в каждый конкретный момент под водой. И то, что сегодня нам удалось пройти по краю пропасти (не понимая, что он уже рядом), создает ошибочное впечатление, что его нет или он далеко.

Совершая все новые и новые погружения под воду, растет наш личный опыт, и мы понимаем, что в правилах безопасности погружений «слишком» большой запас прочности, предусматривающий и страхующий нас. Нас, таких разных, наше разное состояние вчера и сегодня, учитывая недостатки обучения, плюс плохое состояние здоровья, ошибки планирования погружения, недостатки подобранного снаряжения, даже капризы погоды, да и просто наше разгильдяйство под водой во время погружения. И мы, почти все, по неволе начинаем раз за разом делать небольшие шагжки «за грань». Начинаем

нарушать протоколы: «Что без толку махать руками под водой? Мы же все опытные, ученые. Ошибка невозможна!» Еще как возможна! А это означает, как говорил Маугли в известном произведении Киплинга: «Дергать смерть за усы». Сегодня обошлось, завтра обошлось, но мы расширили свои пределы, мы крутые! А еще в голове дурацкая реклама из 90-х — «Правила существуют, чтобы их нарушать!» Так, за рюмкой чая можно небрежно бросить: «Да я погружался на воздухе на 50, 60, 70... да так, ничего особенного». А у кого-то в это время екнуло: «Он смог — и я смогу!» И тут не важно, что у него опыт



погружений 20, 30 и так далее лет, а у меня год, два, три. Зерно то уже посеяно. К сожалению, море не прощает ошибок. Вернее, может простить одну, из двух создаст проблему, а из трех — неразрешимую проблему, и «назад фарш уже не повернуть».

Стресс и паника — убийцы номер один в дайвинге. Нормальные реакции организма на стресс — бежать или «драться». А иногда, при стечении некоторых обстоятельств, человек чувствует свою неспособность к этим действиям, и его внимание рассеивается, концентрация теряется, дыхание становится поверхностным. Это можно назвать словом «оцепенение», или по-простому — «столбняк». Из этого состояния или совсем нет выхода, или он становится совершенно противоположным — активная паника. Она может заменить собой реакцию «бежать», которая предусматривала осмысленное отступление, удаление от про-

блемы, которая вызвала стресс. Ведь даже закончившийся у дайвера воздух не означает немедленную смерть! А вот паника в попытках срочно, во что бы то ни стало найти воздух в темноте, на глубине, в замкнутом пространстве, да рядом с перепуганным партнером, может закончиться плохо для обоих. А если это еще и под действием азотного наркоза — то тут уж совсем «труба»! Никогда не пускайте панику в свою жизнь! Формула действий под водой в ЛЮБОЙ экстремальной ситуации:

ОСТАНОВИТЬСЯ — ДЫШАТЬ — ДУМАТЬ — ДЕЙСТВОВАТЬ!

При этом ключевым шагом, на мой взгляд, является первый. Если вы остановились, то вы уже осознали проблему, а это половина ее решения! Решение подскажут опыт, здравый смысл и предыдущие тренировки.

Тренировки по действиям в экстремальных ситуациях, безусловно, важны, их надо проводить периодически, а не только во время обучения. На курсе мы сосредоточены, собраны, навыки только что отработаны, и мы «готовы» к решению проблем. Потом, со временем, когда «все уже хорошо», эти навыки утрачиваются, и внимание притупляется, а самоуверенность с увеличением числа погружений растет. И получается, как с искусственным дыханием — все знают, как это делается, многие пробовали на манекенах, а в реальной ситуации, да еще и под стрессом — не известно, что получится. Так и под водой — во время тренировки все хорошо, а на глубине, да в состоянии того же стресса или азотного наркоза — большой вопрос, как вы сможете действовать.

Кто из нас проводит брифинг перед погружениями после окончания курса, особенно если погружаются равные по опыту дайверы? Вроде, все всё знают, отработывали на курсе. Зачем лишний раз сотрясать воздух? А он, этот раз, совсем и не лишний! У кого-то был большой перерыв в погружениях, кто-то перенес болезнь, кто-то просто не выспался или не поел. Сказать при всех вслух неудобно, а психологическая проблема точит сознание изнутри. Непонятно что нехорошо, но «что-то не так». Брифинг, пусть даже формальный, успокаивает, внушает большую

уверенность, определенность, а если скажут нужное слово перед погружением — совсем хорошо! Постепенно всплывает в памяти всё то, «чему учили», пусть даже на уровне инстинктов. Руки сами выполняют нужные манипуляции, а голова, втягиваясь в процесс, начинает все это контролировать.

Очень важный элемент профилактики действий в экстремальных условиях — дебрифинг, проведенный руководителем погружения.

Разбор полетов после каждого погружения обязателен! Разговор по душам обо всем, что произошло, что могло произойти, что тревожит, чего хотелось бы достичь. Общение не как учитель с учеником, а на равных, с обязательным акцентом на рисках, которых удалось избежать по стечению обстоятельств или счастливой случайности и которые прошли незаметно — без формирования проблемы. Лучше вовремя подсказать, чем пустить проблему на самотек.

Друзья! Не нарушайте правила и протоколы погружений! В конце концов глубина — это только цифры на компьютере! А жизнь прекрасна, она одна, и другой не будет! И в конце — тост, который в нашем клубе произносится на каждом мероприятии: «Так за то, друзья, чтоб число погружений равнялось количеству всплытий!»

