



332,35 метра – новый мировой рекорд!

Nermine Zeineldin, член команды Ахмеда Габра, специально для журнала «Нептун XXI век»

18 сентября 2014 г. в Blue Hole в Дахабе (Египет) Ахмед Габр совершил погружение на глубину 332,35 метров, которое длилось 13 часов 50 минут. На сегодня это самое глубокое погружение в соленой воде и новый мировой рекорд (предыдущий рекорд также принадлежал египтянину Нуно Гомесу (318 м)). Результат Габра зафиксирован в книге рекордов Гиннеса.

Рекордное погружение — тщательно разработанная операция, в которой было задействовано 92 баллона для рекордсмена и его 14 помощников из разных стран. Изначально было запланировано поко-

рение глубины на 350 метрах. Одной из основных задач команды было организовать правильное распределение всех баллонов по людям и по глубинам. Также промаркировать баллоны для Ахмеда, подготовить и разместить баллоны на декостанциях по пути всплытия спортсмена. На шлеме Ахмеда были установлены фонари, позволяющие пробивать темноту 350-метровой толщи Красного моря.

Невозможно было гарантировать правильную работу компьютеров на заявленной глубине погружения Ахмеда, поэтому для чистоты эксперимента были использованы одновремен-

но 3 разных компьютера, которые зафиксировали максимальную глубину. Результаты фиксировали также и независимые наблюдатели, не являющиеся частью команды.

На пресс-конференции Ахмед рассказал журналистам:

«Я горд тем, что египтянин. Свое погружение я посвятил египетскому народу, который сейчас переживает трудные времена борьбы за демократию. Я хочу, чтобы египтяне гордились своей страной.

Мое рекордное погружение — это эксперимент, насколько глубоко может погрузиться человеческое тело. Каждый может погружаться на 350

метров, если провести правильную физическую и ментальную подготовку. Помните, как первые смельчаки погружались на 50, на 100 метров? Теперь это могут очень многие. Так что вопрос в правильной подготовке. У меня достаточно способностей, я нахожусь в гармонии с собой и своей совестью. И мировой рекорд для меня — стиль жизни. Во-первых, надо твердо верить в то, что ты делаешь, при этом быть нормальным — без завышенной самооценки. Нужно знать, что именно нужно делать, чтобы получить желаемый результат.



ло. Непосредственно перед погружением я замкнулся в этом пузыре — я был закрыт от всего — от эмоций, жизненных трудностей и стрессов.

Есть два состояния, в которых я никогда не стану нырять: слишком большая самоуверенность и беспокойство. Самое важное — это психологическая подготовка. Нужно четко представлять, что именно ты ждешь от дайва, научиться задавать себе правильные вопросы и уметь говорить «нет».

В начале моей физической подготовки я очень активно занимался спортом — тренажерный зал, велосипед, бег, плавание, развитие сердечно-сосудистой системы. Достигнув определенной физической подготовки, за несколько дней до погружения я занялся набором веса, больше не тренировался, потому что было необходимо расслабить мышцы и суставы. При глубоководном погружении необходимо полностью расслабить свое те-

