

Доклад «О подводном погружении в Тихом океане на Архипелаге Палау» Погониной Татьяны Юрьевны 30.10.16. Приход Храма Тихвинской иконы Божией Матери.

Во времена Ноя, когда было землетрясение и всемирный потоп, произошли большие изменения в земной коре. Образовались огромные впадины и каменные выступы в земной коре. При Всемирном потопе они заполнились водой. Древние легенды и научные исследования совпадают в одном: человек когда-то вышел на землю из водной стихии. Наверное, поэтому возвращаясь на морскую глубину, он испытывает особенные эмоции.

Подводное плавание-это не только встреча с невероятной красотой подводного мира, но и необыкновенное чувство невесомости, которую можно сравнить с ощущением полета. Только подводное плавание и «глубинная невесомость»,оставаясь одним из самых адреналиновых занятий, конечно безопаснее и комфортнее полета в небесах. Если Вы соблюдаете все правила и рекомендации тренера и у Вас выработался нырательный рефлекс. И к выше сказанному: у подводного пловца не должно быть заболеваний, и отсутствовала клаустрофобия, при которой невозможно научиться подводному плаванию.

Кроме того, подводное плавание – чрезвычайно полезный вид активного отдыха, в котором можно совместить исследование незнакомого подводного мира с сильнейшим оздоровительным эффектом. У подводного пловца есть снаряжение, в состав которого входят: маска, ласты, трубка, компенсатор, кислородный баллон, дыхательный регулятор, ботинки, океанические ласты, перчатки, фонарь, шлем на голову из неопрена и конечно, костюм подводного пловца, который помогает не только защитить кожу во время подводного путешествия, но и улучшить кровообращение. Именно из неопрена шьют костюмы для подводного погружения, а также шорты. Их одевают наверх костюма, чтобы не замерзнуть под водой и максимально защитить кожу пловца, например хорошая защита от иголок морского ежа, рыбы- иглы и рыбы-шар, которая смертельно опасна, а также помогает защитить от повышенного подводного давления и совместно с компенсатором (Би Си Ди)сохраняет внутренние органы человека от повреждения, следовательно, уменьшает давление на органы и повышает плавучесть под водой. В формуле это выражается в коэффициенте плавучести. Под водой человек дышит воздушной смесью с повышенным содержанием кислорода, которая называется найтроксом – это своеобразный кислородный коктейль. Благодаря особой системе дыхания, подводный пловец может находиться под водой на одном кислородном баллоне около 55 мин., если использовать четыре кислородных баллона соответственно дольше в четыре раза.

Подводный пловец должен уметь плавать и нырять без маски и трубки на задержке дыхания минимум от 50 метров. При обучении подводному плаванию в маске, трубке, ластах приходится задерживать дыхание при погружении в воду. Сердце человека при этом начинает биться реже, если у него нет страха и испуга и он дышит равномерно, тогда дыхание спокойное, сердце бьется ритмичнее и улучшается кровоснабжение сердца, легких и мозга.

При дыхании через трубку нагрузка на грудные мышцы и легкие возрастает, что позволяет устранить такие патологии как застой в легких, образующийся при поверхностном неглубоком дыхании.

Подводное плавание - это радость, которую человек испытывает при общении с удивительным подводным миром и его обитателями: разнообразные рыбы, моллюски, морские черепахи, подводные морские коньки, скаты, манты, лобстеры, раки – отшельники, хищные метровые ракушки, фиш-болл, образующийся из маленьких особей рыб, которые таким образом защищают себя от нападения хищных акул и наконец, - хозяйки океанических глубин – акулы и редкая особь – это маленькие океанические крокодильчики, и рэки затонувших кораблей и удивительные кораллы.

Подводное плавание – это настоящее интересное дело, занимаясь которым человек переживает реальную остроту ощущений, не подменяя их компьютерными суррогатами.