

Содержание

Посвящение	17
Благодарности автора	17
Об авторе	18
Предисловие	19
От издательства	20
Введение	21
Об этой книге	21
Что вам читать не обязательно	22
Смелые предположения	22
Как построена эта книга	22
Часть I. Вода, вода, кругом вода!	22
Часть II. Бултых!	23
Часть III. Под водой	23
Часть IV. Вперед к воде	23
Часть V. Великолепные десятки	24
Приложение	24
Раздел с цветными фотографиями	24
Пиктограммы в этой книге	24
Что читать дальше	25
ЧАСТЬ I. ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА!	27
Глава 1. Зов моря	29
Плавание с дыхательной трубкой, свободное погружение и ныряние с аквалангом	30
Спасибо, баллонов не надо	30
Маска	31
Дыхательная трубка	32
Ласты	32
“Подгонка”	34
Место, место и еще раз место	36
Лицом к лицу	36
Удаление воды из маски	37
Прочистка дыхательной трубки	39
Работа ногами	39
Лицом к лицу	40

Свободное погружение	41
Нырок под углом	41
Нырок прогнувшись	42
Равновесие в ушах	43
Слишком прохладно	44
Тяжелые вещи	45
Жилетки	45
Продвинутое свободное погружение	46
За пределами свободного погружения — акваланг	46
Глава 2. Снаряжение	49
Основы	49
Маска для подводного плавания	49
Дыхательная трубка	51
Ласты	54
Что еще вам понадобится	56
Защитный гидрокостюм	56
Дополнительная защита	60
Баллон	62
Регулятор	65
Альтернативные источники воздуха	67
Устройство контроля плавучести	68
Грузы	70
Измерительные приборы	70
Компьютер	71
Дайверские часы	73
Необязательное снаряжение	73
Что вам не нужно	76
Общий уход и ремонт	76
Глава 3. Уроки дыхания	79
Вы готовы?	79
Получение сертификата	80
Снова за уроки	81
Дальше и выше	82
Основы безопасности	84
Под давлением	84
Правильное снаряжение	85
Ваш напарник	85

Наилучшее планирование	86
Знание пределов своих возможностей	87
Без рук	87
Всплывайте медленно	87
Действия в экстренных ситуациях	88
Отказ снаряжения	88
Спасительный октопус	88
Экстренное всплытие	89
Напарник, дашь подышать?	89
Больше азота	90
Коктейли на глубине 30 метров	90
Не поддавайтесь кессонной болезни	91
Таблицы погружения	92
Компьютеры	93
ЧАСТЬ II. БУЛТЫХ!	95
Глава 4. У воды	97
До погружения	97
Ныряние с борта катера	99
Ныряние с берега	101
Подготовка снаряжения	103
А теперь надеваем все на себя	107
Справьтесь с тревогой перед погружением	108
Глава 5. Ныряем	111
Вы входите	111
Вхождение в воду с борта катера	111
Вхождение в воду с берега	113
Там внизу	113
Погружение	114
Хорошая форма и контроль плавучести	114
Язык знаков	116
Расход воздуха	116
Ориентирование под водой	118
Схема вашего погружения	119
Подъем на поверхность	122
После погружения	123
Выход	123
Уход за снаряжением	125

Глава 6. Физика и физиология	127
Чудо воды	127
Она материальна	127
Узнайте вашу плотность	129
Горячо	129
Не стоит всегда полагаться на свое зрение	129
Звучный совет	132
Это газ	132
Что такое воздух?	133
А что мне надо — воздух для дыхания!	134
Все по закону	135
Глава 7. Самочувствие отличное	141
Морская болезнь	141
Жара и солнце	142
Солнечный ожог	143
Обезвоживание	143
Тепловое истощение и тепловой удар	144
Проблемы синуса и ушей	145
Осложнения после простуды, аллергии и синусита	145
Ушные инфекции	145
Экзостоз	146
Проблемы дыхания	147
Последствия курения	147
Последствия астмы	147
Баротравма	149
Баротравма уха	150
Сжатие синуса (пазухи)	151
Брюшное сжатие	152
Сжатие маски	153
Поглощение и вывод азота	153
Кессонная болезнь	153
Рекомпрессия	155
Наркоз	156
Переохлаждение	158
Утопление	159
Экстренные ситуации	160
Азы	160
СЛР (сердечно-легочная реанимация)	161

ЧАСТЬ III. ПОД ВОДОЙ **163**

Глава 8. Чудеса в океане **165**

Мировой океан	165
Тихий океан	166
Атлантический океан	168
Индийский океан	172
Ветер на воде	173
Текущий вопрос	174
Волны	175
Прибой	178
Обратные течения	179
Приливы	180
Приливные волны	180
Приливные течения	181
Рецепт лазурной воды	182
Круговорот воды в природе	182
Видимость	184
Температура	184
Термоклины	185

Глава 9. Что там, на глубине? **187**

Коралловый риф	187
Рифовое сообщество	191
Дайверы и риф	195
Рифовая экосистема	196
Водные растения	196
Беспозвоночные	198
Рыбы	204
Рептилии	205
Млекопитающие	210
Опасные морские твари	215
Те, что обжигают	215
Ядовитые штучки	218
Кусачие твари	222
Особая подводная среда	227
Заросли ламинарии	227
Останки кораблекрушений	227
Искусственные рифы	228

Ценоты	228
Пресная вода	228
ЧАСТЬ IV. ВПЕРЕД К ВОДЕ	229
Глава 10. Дайвер-путешественник	231
Тепло и холодно	231
Тепло	232
Холодно	233
По суше или по морю	234
Проживание на борту	234
На курорте	237
Выбираем проживание на борту	239
Размер	239
Емкость	239
Владелец	240
Требования к дайверскому судну	241
Выбираем дайв-курорт	241
Условия проживания	242
Собственно дайвинг	242
Требования к дайв-курорту	243
Какой вид дайвинга?	243
Риф-дайвы	244
Дрифт-дайвы	244
Прогулки по стенам	245
Ночные погружения	245
Келп-дайвы	246
Дайвинг к затонувшим кораблям	246
Дайвинг с акулами	247
Глава 11. И куда дайверу податься?	249
Лучшие развлечения	249
Вокруг света за 68 абзацев	250
Красное море	250
Восточная Африка	251
Сейшелы	251
Мальдивы	252
Таиланд	252
Малайзия	253
Индонезия	253

Филиппины	254
Австралия	255
Папуа-Новая Гвинея	256
Микронезия	257
Фиджи	258
Полинезия	258
Гавайи	258
Галапагосские острова	259
Центральная Америка	260
Карибские острова	260
Меры предосторожности	261
Вакцинация	262
Пакуемся	263
Оденемся как надо	263
Прочие вещи	264
Будем здоровы	264
Правильно питаемся	265
Правильно пьем	265
Защищаемся от солнца	266
Боремся с насекомыми	266
Дайверы с физическими недостатками	266
Путешествие с обычными туристами	267
Глава 12. Всегда в форме	269
Без багажа	269
На месте	270
Курсы повышения квалификации	270
Физподготовка	270
Только вперед	270
Фотография и видео	271
Обогащенный воздух	272
Профессиональный и технический дайвинг	273
Эко-дайвинг	275
ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	277
Глава 13. Большое приключение пловца с дыхательной трубкой	279
Узкорылые дельфины — Малая Багамская Банка	279
Ламантины — Кристал-Ривер, Флорида	281
Стингрей-Сити — Большой Кайман	282
Содержание	13

Молокаи — Мауи, Гавайи	284
Горбатые киты — Силвер-Бэнк и Тонга	285
Остров Бунакен — Индонезия	286
Кашалоты — Азоры	288
Медузовые озера — Палау	289
Китовые акулы — Западная Австралия	291
Остров Лизард — Квинсленд, Австралия	293
Глава 14. Десять правил безопасного дайвинга	297
Получить надлежащую подготовку	297
Пользоваться исправным снаряжением	298
Никогда не задерживать дыхание, ныряя с аквалангом	298
Не нырять в одиночку	298
Планировать погружение	299
Не бояться отменить погружение	299
Не бояться прервать погружение	299
Сначала опускаться на самую большую запланированную глубину	299
Ничего не трогать	300
Поднимайтесь медленно	300
Глава 15. Десять великолепных мест для дайвинга	301
Блю-Корнер — Палау	301
Лагуна Чуук — Чуук	303
Риф Паланкар — Козумель	304
Острова Галапагос — Эквадор	306
Остров Бунакен — Индонезия	307
Большой Барьерный риф — Квинсленд, Австралия	308
Папуа-Новая Гвинея	310
Большая Белая Стена — Фиджи	313
Мальдивы	314
Красное море — южный Синай	316
Глава 16. Десять способов помочь сохранить рифы	319
Задайте вопросы	319
Закрепите свое снаряжение	320
Никогда не становитесь на риф	320
Контролируйте плавучесть	320

Не поднимайте песок	320
Не прикасайтесь к морским существам	320
Не кормите морских животных	321
Оставьте после себя чистоту	321
Покупайте только сертифицированных тропических рыб	321
Будьте активны	322

Приложение 323

Памятка дайвера	323
Другие тур-операторы	324
Природозащитные организации	325
Сертификационные агентства и организации	328
Россия, страны СНГ и Балтии	330
Белое Море	330
Волгоград	331
Геленджик	331
Екатеринбург	331
Ижевск	331
Казань	332
Калининград	332
Каунас	332
Кемерово	332
Киев	332
Клайпеда	333
Краснодар	334
Красноярск	334
Курск	334
Минск	334
Москва	334
Московская область	338
Находка	338
Нижний Новгород	339
Новороссийск	339
Новосибирск	339
Одесса	340
Пермь	340
Петрозаводск	341
Петропавловск-Камчатский	341
Рига	341

Ростов-на-Дону	342
Рязань	342
Самара	343
Санкт-Петербург	343
Севастополь	344
Симферополь	344
Смоленск	345
Сочи	345
Таллинн	345
Тверь	345
Тула	346
Уфа (Башкортостан)	346
Феодосия	346
Череповец	346
Южно-Сахалинск	346
Другие страны (где работают русские инструкторы)	347
Болгария	347
Египет	347
Израиль	351
Канарские острова	351
Карибское море, Гондурас	352
Кипр	352
Мальдивы	352
Мальта	353
Таиланд	353
Турция	354
Журналы и издания	354
Предметный указатель	357