

# **СТАНДАРТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЕТСКОГО ДАЙВИНГА ПО ПРОГРАММЕ ФПСЦД УКРАИНЫ ПРАВИЛА ПОГРУЖЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

## **1. СТАНДАРТЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

### **1.1 Общие положения**

Одна из целей Федерации подводного спорта и подводной деятельности Украины (ФПСЦДУ) состоит в том, чтобы открыть двери подводного мира детям, при условии их полной безопасности и в соответствии с законами сохранения окружающей среды.

Обучение детей от 8 до 14 лет подводным погружениям должно осуществляться по специальным программам. Оценка знаний и умений ребенка не должна быть результатом экзамена, они проверяются инструктором в процессе занятий и тренировок.

### **1.2 Основные задачи учебной программы**

- Дать ребенку основные навыки пользования снаряжением для подводного плавания, научить его плавать с маской трубкой и ластами и погружаться под воду с аквалангом.
- Научить ребенка всем необходимым навыкам обеспечивающих его безопасность.
- Научить ребенка правильно действовать в экстремальных ситуациях.
- Привить ребенку любовь к подводному плаванию, уважение к подводному миру и его обитателям.
- Воспитать уверенность в своих силах, собранность, дисциплинированность и ответственность.

### **1.3 Предварительные обязательные условия**

- По медицинским показаниям, минимальный возраст для подводного плавания - 8 лет.
- Максимальный возраст детей при обучении по детской программе - 14 лет.
- Занятия с ребенком или подростком могут быть начаты только после письменного согласия родителей (опекунов) и при отсутствии медицинских противопоказаний.
- Медицинское свидетельство должен быть оформлено врачом, знакомым с проблемами детского подводного плавания.
- Медицинский осмотр определен медицинской комиссией ФПСЦДУ каждые полгода (если врач не предписывает иного) для возраста между 8 и 12 годами, и каждый год для возрастов между 12 и 14 годами.
- Первый медосмотр должен включать обследование лорврача.
- Ребенок должен уметь проплыть без вспомогательных средств как минимум 25 м.

## 1.4 Обучающий персонал и снаряжение

### 1.4.1 Необходимые общие условия

- Обучающий персонал (инструкторы и ассистенты инструкторов) должен иметь медицинский допуск, определяемый существующим законодательством Украины относительно работников детских учреждений.
- Лица, обучающие детей дайвингу, должны принять участие, по крайней мере, в одном семинаре или курсе лекций по детскому дайвингу. Этот курс должен содержать следующие аспекты:
  - Методика проведения практических и теоретических занятий с детьми
  - Основы педагогики
  - Физиология, анатомия и психология ребенка
  - Медицинский освидетельствование ребенка
  - Специфика реанимации ребенка
  - Отношение ребенок - родители
  - Поведение инструктора при проведении занятий с детьми
  - Снаряжение для погружений ребенка
  - Снаряжение для погружений инструктора
  - Техника безопасности
  - Показательный урок в бассейне
  - Минимальная программа обучения по уровням
  - Правила погружений
  - Структура секции детского дайвинга в федерации
  - Дидактический материал.

### 1.4.2 Необходимая квалификация

- ФПСЖД считает, что минимальная квалификация для получения статуса инструктора и инструктора-тренера по детскому дайвингу следующие:
  - тренер-преподаватель по подводному спорту с высшим специальным образованием, или
  - тренер по подводному спорту в ранге мастера спорта по подводному спорту, или
  - инструктор международной квалификации по дайвингу
- ФПСЖД считает, что минимальная квалификация для получения статуса ассистента инструктора по детскому дайвингу:
  - Дайвер СМАС\*\*\* либо эквивалентная квалификация по иным международным системам обучения

#### Необходимое условие

- выполнение условий, указанных в п.1.4.1

#### Полномочия инструктора и ассистента инструктора:

- работать только в бассейне, имеющем мелкую и глубокую части, находясь в воде в непосредственной близости от детей;
- проводить первое погружение с аквалангом на глубине до 2 м;
- первые погружения на открытой воде разрешено проводить только инструктору по детскому дайвингу

### 1.4.3 Соотношение инструктор / ученик

- при проведении погружений на открытой воде или в плавательном бассейне:
  - 1 инструктор для каждого ученика

- при проведении тренировок с использованием комплекта №1:
  - 1 инструктор на 5 учеников

#### **1.4.4. Снаряжение для детского дайвинга.**

**1.4.4.1 Снаряжение ребенка** должно быть адаптировано для детей и быть в идеальном рабочем состоянии.

- Ласты должны иметь малый вес и маска должна подходить к лицу ребенка.
- Регулятор должен быть легким, загубник должен быть адаптирован для рта ребенка.
- Комплект снаряжения должен соответствовать телосложению ребенка.
- Гидрокостюм должен быть скроен для ребенка и соответствовать температуре воды.
- Груз должен быть оптимального веса и предпочтительно мягким.

#### **1.4.4.2 Снаряжение для инструктора (ассистента инструктора)**

- Во время освоения детьми маски и трубки снаряжение инструктора должно включать маску, трубку и ласты.
- При проведении погружений снаряжение инструктора дополнительно должно включать компенсатор плавучести, баллон достаточного объема, 2 регулятора, из которых один должен иметь длинный шланг и загубник, подходящий для ребенка.

#### **1.5. Минимальный период**

- Минимальный период обучения устанавливается инструктором, но не менее 3 месяцев регулярных занятий по 3 (1 – теория и 2 – практика) занятия в неделю.
- Все практические навыки, приобретенные в бассейне, должны быть опробованы в открытых водоемах в соответствии с принятой программой обучения.

## **2. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

### **2.1. Рекомендации**

Технический комитет ФПСДУ рекомендует трехуровневую программу обучения детей подводному плаванию, причем минимальный возраст для каждого из уровней составляет:

- первый уровень 8 лет
- второй уровень 10 лет
- третий уровень 12 лет

По окончании курса обучения юный подводный пловец получает документы, подтверждающие его квалификацию. Состав и форма документов, а также порядок их выдачи определяет технический комитет ФПСДУ. После 12 лет (после медобследования и разрешения врача) ребенок может присоединиться к программе для взрослых.

#### **2.1.1. Предпосылки к обучению**

Программа и методика обучения должны быть составлены таким образом, чтобы ребенок:

- Чувствовал к себе уважение, как к личности
- Чувствовал себя в безопасности
- Был мотивированным
- Понимал целенаправленность проводимых занятий.
- Был активным

- Знал, что предложенные места адаптированы к возможностям детей
- Знал, что места могут быть изменены, и погружения имеют достаточную продолжительность
- Был способным к самооценке

### 2.1.2. Учебная программа

#### а) Теоретические занятия

- Должны быть сопряжены с практическими занятиями.
- Должны включать сведения о подводной фауне и флоре, а также элементы, направленные на воспитание бережного отношения к природе.
- Должны дать ученику знание элементарной физиологии, позволяющее ему сознательно выполнять правила безопасности.

#### б) Практические занятия.

- Должны обеспечить усвоение учеником практических навыков, позволяющих ему чувствовать себя уверенно в подводной среде и квалифицированно обращаться с оборудованием для подводного плавания.
- Должны проводиться с строгим соблюдением требований гигиены (дезинфекция оборудования коллективного пользования и т.д.)

#### в) Методика преподавания

- Занятия следует проводить в непринужденной атмосфере с широким использованием наглядных пособий (плакаты, элементы снаряжения), видеофильмов, слайдов, современных цифровых источников информации.
- Рекомендуются использовать игровые, интерактивные методы обучения.
- Рекомендуются обучение детей проводить в групповой (теория) и индивидуальной (практика) формах.

#### г) Учебные материалы для инструкторов

- Методические пособия международных и национальных федераций
- Правила и инструкции международных и национальных федераций
- Материалы заседаний, конференций и семинаров

## 2.2 Содержание учебной программы

Теоретические знания и практические навыки каждого из уровней квалификации должны включать знания и практические навыки низших уровней.

### 2.2.1 Теоретические занятия

В ходе обучения ребенок должен овладеть следующими знаниями:

#### а) Первый уровень

- Знать назначение основных элементов снаряжения для подводного плавания (маска, трубка, ласты, акваланг, костюм, грузовой пояс, компенсатор плавучести)
- Иметь общее представление о подводной флоре и фауне. Он должен уметь идентифицировать все, что увидел:
  - животное или растение;
  - несколько разновидностей рыб и морских водорослей;
  - опасные растения и животные;
- Уметь обсудить погружение.
- Понимать и знать назначение и порядок использования следующих сигналов:
 

○ Все в порядке, я понял.	○ Что-то не в порядке
○ Я на резерве	○ Мне холодно
○ Смотрите	○ Вы, Я
○ Стоп	○ Мы опускаемся

○ Мы поднимаемся

○ Плываем на этом уровне

### б) Второй уровень

- Иметь общее представление об истории развития водолазного дела (водолазный колокол, вентилируемое снаряжение, акваланг).
- Понимать на качественном уровне соотношение давление-объем.
- Понимать на качественном уровне принцип действия акваланга.
- Иметь общее представление об экологических проблемах подводного мира.
- Уметь произвести анализ своего погружения (рассказать о своих ощущениях, впечатлениях).
- Быть в состоянии идентифицировать несколько подводных животных и несколько морских водорослей.
- Понимать и знать назначение и порядок использования следующих дополнительных сигналов:
 

○ На поверхности: все в порядке.	На поверхности: что-то не в порядке
○ Нет воздуха	Приблизьтесь ко мне
○ Внимание	Стоп
○ Я открыл свой резерв	Откройте мой резерв

### в) Третий уровень

- Понимать порядок обеспечения безопасности, принятый в группе
- Понимать закон Архимеда и условие плавания тел, роль грузов и компенсатора плавучести.
- Знать основные физические свойства воды
- Иметь представление о свойствах воздуха (состав, роль основных газов)
- Знать некоторые анатомические понятия (канал наружного уха, барабанная перепонка, воздушная полость позади барабанной перепонки, связь между евстахиевой трубкой и горлом, имеет представление об устройстве легких, глаза), может распознать все эти элементы на простой иллюстрации.
- Знать взаимосвязь между давлением и объемом при подъеме и спуске (погружении). Знать, почему не допустима задержка дыхания при всплытии на поверхность
- Понимать природу баротравм и знать, как предотвратить:
  - баротравму легких
  - обжим маски
  - баротравму уха
- Знать основы организации спусков (флаги, используемые при подводном плавании, роль инструктора, основные правила парной страховки).
- Понимать естественную среду и правила взаимоотношения человека и подводного мира, в частности, должен понимать недопустимость вмешательства дайвера в жизнь подводных растений и животных.

## 2.2.2. Практические занятия

### а) Первый уровень

#### Место проведения занятий.

- Плавательный бассейн, имеющий мелкую и глубокую части.
- В месте для подводного плавания на открытой воде должна быть хорошая видимость, оно должно быть укрытым, с удобными местами входа в воду и выхода из воды. Желательно наличие флоры и фауны. Глубина акватории до 3 м., по одному погружению в день, с температурой воды не ниже 18° С, с использованием гидрокостюма, в соответствии с требованиями безопасности.

В ходе обучения ребенок должен овладеть следующими практическими навыками:

- Уметь плавать в комплекте №1 (маска, трубка, ласты), нырять на глубину до 2-х метров.
- Уметь самостоятельно надевать и снимать снаряжение.
  - соблюдать правильный порядок надевания снаряжения
- Уметь компенсировать нагрузку на свои уши:
  - у врача (во время медосмотров)
  - с преподавателем (инструктором) на берегу у воды
  - знать, как производить выдох через нос при надетой маске и загубнике во рту
  - знать, как преодолеть ощущение "давления" в обоих ушах
- Уметь свободно пользоваться под водой основными сигналами.
- Уметь вынимать и заменять свой легочный автомат на другой:
  - открыть рот в воде
  - знать, как задержать свое дыхание на короткий период времени
  - сохранять спокойствие
  - заменить легочный автомат на вдохе
  - заменить легочный автомат на выдохе, используя кнопку байпаса на легочном автомате.
- Уметь освобождать свою маску от воды.
- Уметь входить в воду с берега и с бортика бассейна.
- При погружении под воду уметь:
  - перемещаться во всех направлениях;
  - поддерживать стабильное положение;
  - оставаться в контакте с инструктором.
- Уметь возвратиться на поверхность, что означает:
  - уметь плавать вертикально
  - уметь всплывать, дыша, как обычно, с регулятором
  - уметь подняться, выдыхая воздух
  - уметь подняться за то же самое время (с той же скоростью), что и инструктор
  - уметь находиться на поверхности

#### Правила техники безопасности

- Во время освоения акваланга в бассейне стоя на мелком месте с глубиной по грудь ребенка
- Максимальная глубина открытого водоема и бассейна - 3 метра. Предельная глубина погружения должна быть ограничена дном.
- Рекомендованный метод входа в воду в начале обучения - с берега (пляжа)

#### **б) Второй уровень**

##### Место проведения занятий

- Плавательный бассейн глубиной до 4 м.
- В месте для подводного плавания в открытом водоеме должна быть хорошая видимость, оно должно быть укрытым, с удобными местами входа и выхода из воды. Желательно наличие флоры и фауны для плановой работы. Глубина акватории до 5 м., по одному погружению в день, с температурой воды не ниже 18° С, с использованием гидрокостюма, в соответствии с требованиями безопасности.

В ходе обучения ребенок должен овладеть следующими практическими навыками:

- Уметь при погружении в открытых водоемах:

- распознавать различные места погружений (массивы обвалившихся камней, выступы, растительный мир и скалы)
- определять расположение солнца и света
- определять погружается ли он или поднимается, или находится в равновесном положении на глубине
- ориентироваться относительно поверхности (близко, далеко, видеть шлюпку, рябь на воде или волны)
- ориентироваться относительно других подводных пловцов.
- Уметь заменить свою маску под водой:
  - уметь снять свою маску
  - уметь дышать без маски
  - выдыхать через нос без маски
  - открывать глаза без маски
  - уметь заменять маску надлежащим образом и освободить ее от воды
- Уметь контролировать запас воздуха.
- Уметь вернуться на поверхность при возникновении необычных и чрезвычайных обстоятельств:
  - знать, как потребовать воздух
  - уметь вернуться на поверхность, используя дыхательный аппарат инструктора
  - определять расстояние до поверхности
  - знать, как и зачем проверять глубину перед возвратом на поверхность
  - уметь плыть к поверхности без маски
- Уметь возвращаться к исходной точке:
  - знать, как плыть на поверхности кратчайшим путем с полной экипировкой и регулятором во рту
  - знать, как плыть по прямой линии при плавании с полной экипировкой и регулятором
  - знать, как держать направление к шлюпке.

#### Правила техники безопасности

- Глубина погружения должна быть не более чем 5 метров, начиная с 12 лет – 10 метров. Предельная глубина погружения должна быть ограничена дном.
- Вход в воду должен быть адаптирован к уровню учеников.

#### **в) Третий уровень**

##### Место проведения занятий

- Плавательный бассейн длиной 25 м и глубиной до 4 м.
- В месте для подводного плавания должна быть хорошая видимость, оно должно быть укрытым, с удобными местами входа в воду и выхода из воды. Оно также должно иметь флору и фауну. Глубина акватории до 10 м., по одному погружению в день, при температуре воды не ниже 18° С, с использованием гидрокостюма, в соответствии с требованиями безопасности.

В ходе обучения ребенок должен овладеть следующими практическими навыками:

- Уметь обслуживать свое оборудование:
  - проверять оборудования перед погружением
  - ополаскивать оборудование ( гидрокостюм, регулятор) пресной водой после погружения
  - дезинфицировать регулятор, если он не его личный
  - предохранять регулятор от случайных повреждений
  - сушить свое оборудование в тени
  - бережно относиться к оборудованию своих товарищей-пловцов

- Научиться выполнять требования групповой безопасности.
  - На судне:
    - держаться вместе со своей группой и инструктором
    - быть внимательным к источникам опасности
    - следить за сохранностью и надлежащем состоянии своего снаряжения
    - соблюдать правила поведения на судне
  - На поверхности воды:
    - входить в воду после инструктора и по его команде
    - не задерживаться под трапом
    - держится на поверхности воды вместе со своей группой.
    - погружаться под воду только по команде инструктора
  - При проведении погружений:
    - внимательно следить за сигналами инструктора
    - находиться на его уровне при погружении на ложе дна водоема
    - сообщать инструктору о сигналах других пловцов
    - сообщать инструктору о поведении его партнеров, если оно неправильно
    - не задерживаться под трапом
    - поднимается на поверхность, когда трап свободен
- Совершенствовать свои навыки в области техники подводного плавания:
  - технику погружения под воду (утиное погружение, вертикальное положение)
  - совершать погружения (на месте, предназначенном для подводного плавания)
  - уметь выполнять попеременное дыхание от регулятора через загубник и через трубку
  - уметь плавать на поверхности воды в полном водолазном снаряжении, используя трубку
  - совершенствовать технику плавания в ластах

#### Правила техники безопасности

- Погружения проводятся в соответствии с Правилами любительских погружений.
- Глубина погружения должна быть не более 5 метров, начиная с 12 лет – 10 метров. Предельная глубина погружения должна быть ограничена дном.
- Вход в воду должен быть удобен для учеников.

После окончания обучения, по достижению 12 летнего возраста и по рекомендации инструктора ученик может проходить обучение по программе взрослых подводных пловцов международного или национального уровня сертификации, с получением пластиковой карточки и паспорта подводного пловца с дневником погружений.

### **3. ПРАВИЛА ПОГРУЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ПОД ВОДУ С АКВАЛАНГОМ**

3.1. После прохождения обучения и при наличии сертификата детского дайвера ребенок – аквалангист может быть включен в группу аквалангистов под руководством опытного инструктора и в сопровождении опытного взрослого напарника - аквалангиста уровня дайвера CMAS\*\* или эквивалентной квалификации по другим системам обучения.



3.2. Количество детей в группе не должно превышать 3 человек, при этом каждый с более опытным напарником- взрослым не ниже уровня дайвера CMAS\*\* или эквивалентной квалификации по другим системам обучения.

3.3. Погружения с детьми разрешается проводить на защищенной от волн и течений акватории на глубины соответствующие уровню возрастной подготовки, а именно: для детей 1 и 2 уровня подготовки – 5м, для 3 уровня – 10м. Глубина должна быть ограничена дном.

3.4. Необходимо предусмотреть удобный вход в воду и выход из воды, возможность срочной эвакуации, а также плавсредство, способное быстро доставить на берег.

3.5. Запрещается включать в группу детей – аквалангистов без опытного напарника, по программе взрослых погружений, вдали от берега, с большей, чем предусмотрено Правилами, глубиной.