

## Тест: Оцените свою задержку дыхания!

От Автора:

Привет, уважаемый коллега, Подводный Охотник!

### Хотите узнать, насколько хорошо вы умеете задерживать дыхание?

Специально для Вас я, совместно с коллегой – инструктором по фридайвингу, Еленой Варшавской, подготовил легкий тест из 10 вопросов. Всего может быть 2 варианта ответа:

**ДА**

**НЕТ**

Ваша задача заключается в том, что бы выполнить несложные упражнения, посмотреть на свое снаряжение для подводной охоты и ответить на вопросы из теста.

За каждое **ДА** ваша задержка дыхания зарабатывает **1** балл, за каждое **НЕТ** – **0**.

Чем больше баллов, тем лучше.

Дорогой друг, будьте предельно честны. Помните, если Вы здесь кого-то и обманываете, то только лишь самого себя!

В конце теста суммируйте результат и, на следующий день смотрите вердикт, который бы я вынес для Вашей задержки дыхания.

Так же прошу принять во внимание, что в тест я включил только самые явные и грубые ошибки. На самом деле их может быть гораздо больше!

### Сейчас, инструкция к действию...

- 1) Возьмите чистый листик и ручку
- 2) Внимательно читайте задание
- 3) Выполните задание.
- 4) Ответьте ДА или НЕТ
- 5) Если ДА – рисуйте 1 плюсик на листике.
- 6) Переходите к следующему вопросу.

PS: если Вы сомневаетесь – лучше ставьте НЕТ, так Вы получите наиболее правдивую оценку.

Выложите результаты теста ниже, в Комментариях:

[http://www.kbelousov.ru/?page\\_id=3147](http://www.kbelousov.ru/?page_id=3147)

## **Вопросы к тесту:**

### **1. Ваше снаряжение гидрокостюм не стесняет ваших движений и вы не испытываете дискомфорта в воде?**

**Примечание:** Понятно, что гидрокостюм – не пиджак и должен плотно облегать вашу фигуру. Но, при этом, вы не должны испытывать жесткого сдавливания в области грудной клетки и шеи. Цвет лица у вас не должен становиться багровым, после одевания на голову шлема.

Ваши ласты не жмут, нога в них не замерзает. Лопасть умеренно жесткая. Позволяет совершать минимум движений ногой, при этом, не перегружает мышцы. Помогает совершить эффективный гребок.

### **2. Ваша маска не отвлекает вас, при нырянии на глубину?**

**Примечание:** если у вас не протекает и не запотевают маска, при нырянии, к вам в нос не попадает вода, а маска не вдавливается болезненно, в переносицу.

### **3. Вы легко компенсируете давление в ушах?**

**Примечание:** вы легко продуваете уши при спуске на глубину. Уши продуваются равномерно, при погружении. При всплытии, не кружится голова. Вы не пользуетесь сосудосуживающими средствами (Називин, нафтизин и т.п.)

### **4. Вы ныряете в теплой и прозрачной воде?**

**Примечание:** если температура воды ниже 16 градусов, прозрачность воды ниже 3 метров, и вы надеваете 7 мм гидрокостюм и толще, ответ – НЕТ.

### **5. Вы разминаетесь на берегу?**

**Примечание:** Если вы, сразу одеваете снаряжение и плывете на охоту, ответ – НЕТ. Если вы не проводите никакой дыхательной гимнастики на берегу ответ – НЕТ. Если вы не разминаете суставы и мышцы, ответ – НЕТ.

### **6. Вы правильно ныряете?**

**Примечание:** Вы выполняете нырок, не прибегая к помощи рук и не размахивая ластами, на поверхности. Ноги не сгибаются в коленях. Если, до глубины 4 метра, вы доходите, гребя руками и ластами, ответ – НЕТ!

### **7. Вы разныриваетесь меньше, чем через 30 минут?**

**Примечание:** Если вы чувствуете, что после 30 минут, не стали дольше и без усилия задерживать дыхание на глубине, ответ – НЕТ!

### **8. Вы используете диафрагмальное дыхание?**

**Примечание:** Если вы дышите, перед нырком, как обычно, поднимая и опуская грудную клетку – ответ НЕТ!

## **9. Ваша задержка дыхания в динамике более 1 минуты 30 секунд?**

**Примечание:** Замеряем время, при нырянии на глубину 3-5 метров, неторопливое движение вдоль дна и плавный выход на поверхность. Если, при достижении 1,5 минут апноэ, вы испытываете спазмы в груди и непреодолимое желание вдохнуть – ответ НЕТ! Если вы не проводили таких экспериментов, тогда, не надо их проводить, пишите – НЕТ!

## **10. При подготовке к нырку, продолжительность выдоха, при вентиляции, составляет у вас более 15 секунд.**

**Примечание:** если комфортный выдох менее 15 секунд (см. предыдущее видео задание на выдох), ответ – НЕТ!

**Теперь подсчитайте количество плюсикиков на вашем чистом листочке и напишите в Комментариях, сумманое количество баллов:**

[http://www.kbelousov.ru/?page\\_id=3147](http://www.kbelousov.ru/?page_id=3147)

Завтра, смотрите почту. Там будет мой вердикт.

С уважением,

Елена Варшавская

Константин Белоусов