



Книга «Внимание, глубина!» впервые была издана ДОСААФ еще в 1974 году. Длительное время была бестселлером среди книг, посвященных физиологии и патологии при подводном плавании.

За прошедшие годы актуальность проблем, которым посвящена книга, резко обострилась. Занятия дайвингом приняли массовый характер. Это повлекло за собой увеличение профессиональной заболеваемости и чрезвычайных происшествий у дайверов.

Второе издание книги – это своеобразная энциклопедия мер безопасности при занятии подводным плаванием. Книга исправлена и дополнена в соответствии с возросшим уровнем научных знаний о дайвинге, подводном туризме и техническом дайвинге, о спусках на затонувшие корабли, в пещеры, под лед, а также о подводной охоте, о втором издании детально описаны причины и механизмы развития профессиональных заболеваний, а также патологических состояний у дайверов. Особое внимание уделено оказанию первой и медицинской помощи, а также профилактике чрезвычайных происшествий и патологических состояний дайверов.

Автору удалось найти гармоничное сочетание научной строгости и увлекательности изложения. Книга написана простым доступным языком, с использованием большого количества рисунков, стихотворений автора и афоризмов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Вызов Нептуну

Глава 1. «НЕРАССКАЗАННАЯ СКАЗКА – СИНЕОКАЯ СТРАНА...» (о воде, как среде временного пребывания человека)

- Гостеприимен ли океан?
- Физические и химические свойства воды
- Водная среда и ее давление на организм при погружении на глубину
- Мир без солнца
- В мире безмолвия

Глава 2 ГДЕ ЛЕГЧЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ: В ЛЕСУ ИЛИ ПОД ВОДОЙ? (особенности ориентации под водой)

Глава 3 КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ФИЗИОЛОГИЮ ДЫХАНИЯ

- Дыхание – это жизнь
- Роль изменений парциальных давлений биологически активных газов в возникновении у дайверов патологических состояний

Глава 4 МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ... (О кислородном голодании у дайверов)

- Профилактика кислородного голодания
- Первая помощь при кислородном голодании

Глава 5 ЯД ХРОНОКОНЦЕНТРАЦИОННОГО ДЕЙСТВИЯ

(О судорожной форме кислородного отравления дайверов при спусках на глубину)

Глава 6 БЕРЕГИСЬ, ФРИДАЙВЕР! НЕПТУН ИДЕТ В КОНТРАТАКУ (Об остром углекислого голодании при гипервентиляции)

Глава 7 КОГДА «СТОРОЖЕВОЙ ПЕС» КУСАЕТСЯ (об отравлении углекислым газом)

Глава 8 ВРАГ НОМЕР ОДИН (О значении теоретической и практической подготовки дайверов)

Глава 9 ОПЛЕУХА В ОБА УША (О баротравме среднего и внутреннего уха)

- Первая «оплеуха» (Баротравма среднего уха)
- Симптомы баротравмы среднего уха
- Симптомы баротравмы среднего уха при увеличении перепада давления снаружи
- Баротравма среднего уха при увеличении перепада давления изнутри барабанной полости во время погружения
- Симптомы баротравмы среднего уха при повышенном давлении изнутри во время декомпрессии

Первая помощь и лечение при баротравме среднего уха

- Вторая «оплеуха» (Баротравма внутреннего уха)
- краткие данные об анатомии и физиологии внутреннего уха
- Этиология баротравмы внутреннего уха
- Симптомы баротравмы внутреннего уха

- Дифференциальный анализ баротравмы внутреннего уха

- Первая помощь и лечение при баротравме внутреннего уха

- Профилактика баротравмы уха при медицинском отборе желающих стать дайверами

- Профилактика баротравмы уха при погружении под воду

Глава 10 АПНОЭ (задержка дыхания)

Глава 11 НЕБЕЗОПАСНЫЙ СТАРТ И ОПАСНЫЙ ФИНИШ (Особенности ныряния в длину и безопасность)

\_ Небезопасный старт при нырянии в длину

\_ Опасный финиш

- О рекордах при нырянии в длину

- как надо тренироваться, чтобы чемпионом стать и живым остаться?

Глава 12 ЭКСТРИМ ПОД ВОДОЙ (Меры безопасности при подводной охоте)

Глава 13 ЭКСТРИМ В КВАДРАТЕ (Подледный дайвинг и безопасность)

Глава 14 НЕ СТОИТ ЛЕЗТЬ НА РОЖОН (Опасности, связанные с нырянием на выдохе)

Глава 15 О ХОЛОДЕ, КОТОРЫЙ СТРАШНЕЕ АКУЛЫ

- Этиология переохлаждения в воде
- Первая помощь при переохлаждении и его лечение
- Профилактика переохлаждения при погружении под воду

Глава 16 РАСПЛАТА ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ-ПОД ДАВЛЕНИЯ (О ДКБ у фридайверов, дайверов и водолазов)

- Декомпрессионная болезнь у фридайверов
- Декомпрессионная болезнь у дайверов и водолазов
- Несколько слов о декомпрессионной болезни у женщин
- О влиянии алкоголя на возникновение декомпрессионной болезни у дайверов
- О влиянии курения на возникновение ДБ
- Лечение декомпрессионной болезни

- Профилактика декомпрессионной болезни

Глава 17 УДАР ВЫШЕ ПОЯСА

- Основные симптомы баротравмы легких от повышения давления

- Первая помощь и радикальное лечение при баротравме легких

- Профилактика баротравмы легких

Глава 18 БЕЗДНА ЗОВЕТ ИЛИ «ГЛУБИННОЕ ОПЬЯНЕНИЕ»

(О наркотическом действии азота при спусках на глубины более 50 метров)

Глава 19 К НЕПТУНУ НА ПОСТОЯННУЮ ПРОПИСКУ (Об утоплении при плавании под водой)

Глава 20 В ПЛЕНУ У НЕПТУНА (О баротравме придаточных полостей носа)

Глава 21 ДЕССАТУРАЦИОННЫЙ (ВТОРИЧНЫЙ) ОСТЕОПОРОЗ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДАЙВЕРОВ

Глава 22 НА УЧЕБУ К КАШАЛОТУ (Или как стать хорошим фридайвером)

- О глубине ныряния кашалота

- О возможности человека догнать кашалота по глубине погружения

- Как научиться длительно задерживать дыхание

- Профилактика заболеваний, связанных с нырянием фридайверов на большие глубины

Глава 23 ФЛИРТ СО СМЕРТЬЮ (Об опасных встречах с акулами)

Глава 24 ПРЫЖОК В БЕЗДНУ (Глубиномания и ее опасности у фридайверов)

- Коварные объятия Нептуна и их последствия (Обжатие грудной клетки при нырянии в глубину, осложненное баротравмой легких от разрежения)

- Первая помощь и лечение баротравмы от разрежения

- Профилактика баротравмы легких от разрежения

- встреча в «зоне обморочного свидания» (Кислородное голодание во время всплытия с глубины)

- Декомпрессионная болезнь у ныряльщиков на большие глубины

Глава 25 НА ГЛУБИНУ ЗА СТРЕССОМ

Глава 26 ПРЕДЕЛЬНАЯ ГЛУБИНА У КАЖДОГО ДАЙВЕРА СВОЯ (Глубиномания у дайверов и ее опасности)

- Последний шаг, он трудный самый... (О спусках тех-дайверов на предельные глубины)

- Немного истории

- Без права на ошибку

Глава 27 ДАЙВИНГ И ЗДОРОВЬЕ

Глава 28 ЧУДО-КАМЕРА (Лечение профессиональных водолазных заболеваний в барокамерах)

- Краткая история создания рекомпрессионных барокамер

- Декомпрессионная болезнь и ее лечение в барокамере

\_ Отравление окисью углерода (СО)

Глава 29 УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ (Опыт – лучший учитель)

- Безопасность – главное условие развития дайвинга

- общие положения о том, как сохранить здоровье при занятии дайвингом (Советы начинающему от «бывалых» дайверов)

- Сигнальный конец – нить жизни

- Чтоб не пропасть поодиночке (О мерах безопасности при занятии фридайвингом)

Глава 30 ЮМОР ДАЙВЕРОВ