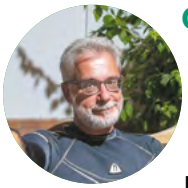
Д.А. КНЯЗЕВ, *тренер по адаптивному дайвингу, директор АНО «Инклюзивный клуб развития дайвинга для людей с инвалидностью «Вызов открытой воды», Москва*

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ДАЙВИНГ: О РЕКОРДАХ, ГРАНИЦАХ ВОЗМОЖНОГО И ПРОГРАММЕ «С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ»



О РЕКОРДАХ И ГРАНИЦАХ ВОЗМОЖНОГО

Часто при рассказе об инклюзивном дайвинге приходится употреблять слово «впервые»:

- «впервые дайвер с ампутацией рук и ног самостоятельно погрузился на 40 м в море»;
- «впервые в России незрячий дайвер достиг глубины 30 м»;
- «впервые россиянин со сложной формой параплегии (травмой шеи) прошел обучение дайвингу в Египте»;
- «впервые дайвинг-сафари по Красному морю прошло для группы дайверов с инвалидностью из России», и т. д.

Это связано не с тем, что мы стремимся быть во всем первыми, нет, дело обстоит иначе: мы стремимся показать путь нашим последователям, нашим коллегам, чтобы они не только повторили наш опыт, но и пошли дальше нас. Если мы смогли, значит и вы сможете!

Именно этим стремлением объясняется то, что некоторое время назад мы были увлечены регистрацией рекордов с участием дайверов с инвалидностью. Этот подход помогал нам продвигать идею доступности дайвинга для людей с ограниченными возможностями здоровья. Что уж тут скрывать, магическое слово «рекорд» привлекает внимание СМИ, заставляет людей зафиксировать внимание на достижении дайверов с инвалидностью. Каждое «рекордное» погружение – это результат кропотливой работы как самого дайвера, так и команды инструкторов. Прорабатываются все детали, прежде чем решиться пойти под воду, ведь наша цель – показать торжество человеческого духа, а не умножать число несчастных случаев на воде.

В процессе подготовки к рекордному погружению и дайвер, и инструктор выходят на неизведанную территорию, прохождение которой потребует от них новых решений, новых приспособлений, которые можно будет использовать дайверам с инвалидностью и в рекреационном дайвинге. Это похоже на то, как космические технологии находят себе применение в нашей повседневности и становятся неразрывно с нею связанными.

Перечислю часть тех решений, которые были использованы нашими двумя дайверами при совершении ими рекордных погружений – рекордов, некоторые из которых стали рутиной для следующих генераций дайверов с инвалидностью.

ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО И ЕГО РЕКОРДЫ

Разрыв гранаты в руках Дмитрия в период срочной службы в 1999 году, тогда



Дмитрий Князев и Дмитрий Павленко

еще в Советской армии, привел к ампутации рук и ног. Произошло это, когда парню было только 19 лет, жизнь только-только начиналась.

Не стану здесь пересказывать всю биографию Дмитрия, замечу, что он прошел длинный путь и сегодня воодушевляет своими проектами многих людей, причем не только тех, у кого есть ограничения здоровья.

С Дмитрием мы познакомились по переписке в Интернете в 2016 году, встретились в 2017-м и после пробного погружения в бассейне (совместно с инструктором Алексеем Побожаковым) решились на проведение курса дайвинга (совместно с инструктором Алексеем Виноградовым). Идея установить рекорд самостоятельного погружения на 40 м (максимальная глубина для рекреационного дайвинга) пришла уже позже, когда после завершения курса обучения и сертификации Дмитрий приехал в Хургаду (Египет) понырять в Красном море. Ориентиром для нас было погружение замечательного спортсмена Philippe Croizon в бассейне Nemo-33 в январе 2013 года. Филипп, кроме дайвинга, активно занимался плаванием на длинные дистанции. Он был первым (и до сих пор единственным) пловцом, который преодолел Ла-Манш с ампутацией рук и ног. Мы предполагали сделать больше, чем Филипп. Погружение (и спуск, и всплытие) должно было быть выполнено Дмитрием полностью самостоятельно, т. е. после прохождения полосы поверхностного волнения никто из дайверов сопровождения не мог его касаться.

- Погружение должно проходить на большую глубину: не 33 м (глубина Nemo-33), а на 40 м (максимально разрешенная глубина в рекреационном дайвинге).
- Погружение проходит не в оранжерейных условиях бассейна, а в открытом море, где возможны различные течения, меняющие свое направление с глубиной.
- Глубина в месте погружения не будет ограничена дном и будет достигать более 45 м (фактически она была около 60 м), и Дмитрий не должен «провалиться» ниже 40 разрешенных метров.
- Ориентиром для спуска будет не лестница бассейна, а размеченный по длине трос, закрепленный сверху на плавающем буе и нагруженный грузами снизу.

Погружение состоялось 7 мая 2018 года. При подготовке к нему были использованы следующие технические решения:

- **Полнолицевая маска**: ее применение дало возможность Дмитрию самостоятельно выравнивать давление при погружении («продуваться»), прижимая ее к лицу. В обычной маске можно выравнять давление, зажимая пальцами нос, но их нет у Дмитрия.
- **Собственная система знаков**. Существует международная системы знаков, которыми дайверы общаются под водой. Однако многие знаки образуются с использованием пальцев и кистей рук. Дмитрию пришлось разрабатывать собственную систему знаков, т. к. некоторые общепринятые знаки он не мог воспроизвести.

• **Компенсатор без инфлятора с системой i3**: для контроля за положением в воде, а также погружения и всплытия необходимо управлять количеством воздуха в компенсаторе плавучести. В обычном случае это делается через нажатие кнопок на пульте инфлятора (шланга, через который воздух из баллона надувает жилет). Поскольку у Дмитрия нет пальцев и нажать на кнопки пульта ему сложно, выбор пал на редкую модель компенсатора Aqualung с системой i3, управление воздухом в которой происходит не с помощью кнопок, а с помощью специального рычага.

• **Рычаг для управления компенсатором плавучести**: в базовом исполнении рычаг управления воздухом в компенсаторе плавучести сделан из расчета манипулирования им с помощью пальцев правой руки. Пришлось заменить обычный рычаг на рычаг большего размера (выполненный на 3D-принтере), чтобы им можно было управлять предплечьем.

• **Дополнительные грузы, размещаемые на плечевых ремнях**. Обычно в рекреационном дайвинге грузы у дайвера располагаются либо на грузовом ремне, либо в специальных карманах компенсатора. В любом случае они располагаются в районе пояса дайвера. Поскольку опора на ласты у Дмитрия отсутствует, то для обеспечения оптимальной развесовки и возможности под водой занять близкое к горизонтали положение (трим) на плечевые лямки компенсатора устанавливаются небольшие грузы (два по 300 г).

• **Алюминиевый баллон**. Установлено, что применение баллона с положительной плавучестью обеспечивает устойчивое положение дайвера под водой, не отнимает его внимание на борьбу с опрокидыванием.

• **Брасовый ремень**. Для более надежной фиксации компенсатора плавучести и исключении сдвига во время движения использован брасовый ремень, который широко распространен у технических дайверов в конфигурации «крыло».

• **Крылья-бабочки**. Движение в воде обеспечивается с помощью ласт. Дайверы, которые не могут воспользоваться ногами, гребут руками, некоторые при этом используют спортивные лопатки. Дмитрий лишен и этой возможности. Специально для него были изготовлены крылья-бабочки, которые складываются при движении вперед и раскрываются при движении назад, обеспечивая таким образом гребок с большей опорой на воду. Устанавливаются крылья-бабочки на руки выше локтя, и они не попадают в стекло маски, когда Дмитрий прижимает ее к лицу, чтобы выровнять давление.

• **Индивидуальный костюм** с местами для крепления снаряжения с помощью липучек. Разместить оборудование и контрольные приборы надо было так, чтобы они были доступны Дмитрию с учетом его особенностей. К костюму также предъявлялось требование, чтобы Дмитрий мог сам его надевать и снимать или делать это с минимальной помощью.

ГРИГОРИЙ ГАЛЕЕВ И ЕГО РЕКОРДЫ

Григорий познакомился с дайвингом еще до травмы, он проходил обучение по программе CMAS в 2003–2006 годах в клубе аквалангистов «Северный СКАТ» и получил сертификат пловца-подводника.

Потом был большой перерыв, и Григорий вновь вернулся в дайвинг в лагере Open Water Challenge на Черном море в августе 2018 года.



Григорий Галеев

Вклад Григория в развитие адаптивного дайвинга очень велик, своим примером он показал, что границ для дайверов с ограничением мобильности не существует:

• **Технический дайвинг**. Григорий единственный мне известный, возможно, первый в России дайвер с инвалидностью, который прошел курсы технического дайвинга. Украшением этого курса стало прохождение Григорием в спарке знаменитой Арки в Дахабе.

• **Подледный дайвинг, сухой костюм**. Отличился Григорий на больших глубинах теплых морей, но и стремлением покорять водоемы нашей полосы, которые отличаются суровостью и низкой температурой воды. Он не только освоил сухой костюм, что у нас ранее считалось практически недостижимым для дайверов с параплегией. Но он единственный дайвер с инвалидностью, кто прошел курс подледного дайвинга.

• **Погружение в Байкал под лед**. Григорий использовал свои навыки владения сухим костюмом, чтобы совершить погружение на Байкале, который известен сложностью для дайвинга. Чтобы «закрыть гештальт» с Байкалом, Григорий сделал то, что до него не делал ни один дайвер с ограниченными возможностями – в 2023 году он совершил погружение под лед Байкала зимой.

• **Участие в сафари на Красном море**. Григорий неоднократный участник дайвинг-сафари на Красном море (Египет). Сложность участия для дайвера с инвалидностью в дайвинг-сафари заключается не столько в самом дайвинге, а в том, что дайверам-участникам приходится неделю жить на специально оборудованной яхте вдали от берега. Далеко не все дайверские яхты подготовлены к приему гостей на коляске, и условия пребывания на них трудно охарактеризовать как «доступные». Тем не менее Григорий открыл для людей с инвалидностью и эту страницу дайвинга.

• **Проведение занятий в реабилитационном центре «Преодоление»**. С 2020 года проект Open Water Challenge проводит погружения с аквалангом для пациентов реабилитационного центра «Преодоление» (Москва). Каждому погружению предшествует брифинг с демонстрацией оборудования для дайвинга. Григорий неоднократно проводил брифинги, демонстрируя свои навыки пациентам реабилитационного центра, что выглядело гораздо более наглядно и убедительно для них, чем когда это делал «нормотипичный» дайвер.

Я привел примеры только двоих дайверов – участников нашего проекта. Очевидно, что их суммарный вклад в демонстрацию доступности дайвинга для людей с инвалидностью очень велик. Неудивительно, что он подталкивает новых и новых энтузиастов попробовать себя. Ну а наша роль инструкторов – помочь им расширить свои границы.

О ПРОГРАММЕ «С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ»

Надо сказать, что важной составляющей многих достижений дайверов с инвалидностью стала поддержка их увлечения в семье. Более того, часты случаи,

когда члены семьи тоже увлекаются дайвингом и становятся напарниками по путешествиям, по подводным приключениям.

Наша программа «С любимыми не расставайтесь» адресована членам семьи, в которой есть инвалид, увлеченный дайвингом. В рамках этой программы членам семей этих инвалидов также предлагается пройти курс обучения дайвингу, чтобы стать напарниками по погружениям для своих близких с инвалидностью. Эта социально значимая программа направлена на решение следующих проблем:

***Первая проблема*: распад семейных связей под грузом инвалидности и выгорание лица, осуществляющего уход**

Суть проблемы: Когда в семье появляется человек с серьезной формой инвалидности, вся жизнь часто перестраивается вокруг ухода за ним. Родственник (чаще всего мать, супруг или совершеннолетний ребенок) превращается в «сиделку». Его личная жизнь, карьера, здоровье и увлечения отходят на второй план. Часто это приводит к следующему:

- профессиональной и социальной изоляции здорового члена семьи.
- эмоциональному выгоранию, хронической усталости и депрессии.
- кризису идентичности: человек перестает быть супругом, другом, личностью и становится только «опекуном».
- росту скрытой напряженности в семье, чувству вины у инвалида и скрытого негодования у ухаживающего.

Программа не просто предлагает развлечение. Она целенаправленно борется с выгоранием, давая ухаживающему родственнику новую, яркую и значимую роль – роль партнера, напарника, товарища по приключению. Это восстанавливает его личность и дает ресурс для дальнейшей заботы.

***Вторая проблема*. Социальная изоляция и стигматизация людей с инвалидностью и их семей**

Суть проблемы: Семья с инвалидом часто оказывается в социальном вакууме. Людям сложно участвовать в общей социальной жизни из-за физических и коммуникативных барьеров, а также из-за предвзятого отношения общества. Они остаются один на один со своей бедой.

Дайвинг предлагает эффективный инструмент социальной инклюзии. Он обеспечивает:

- выход в новое сообщество: семья попадает в сообщество дайверов – людей, объединенных страстью, а не диагнозом;
- изменение публичного образа: когда люди видят такую пару, они видят не «инвалида и сиделку», а команду смелых исследователей. Это ломает стереотипы и меняет отношение общества на более уважительное.
- создание общего социального капитала: у семьи появляются новые друзья, общие темы для разговоров и место в социальной структуре вне мира инвалидности.

***Третья проблема:* Патерналистская модель отношений в семье с инвалидом**

Суть проблемы: Традиционно отношения строятся по схеме «здоровый опекун – беспомощный подопечный». Это лишает человека с инвалидностью агентности (возможности влиять на свою жизнь), самостоятельности и чувства собственного достоинства.

Программа радикально меняет эту модель. В дайвинге оба участника равны перед стихией. Им обоим нужны навыки, внимание и взаимная поддержка. Здоровый партнер доверяет инвалиду контроль над своим снаряжением и безопасностью. Это создает модель отношений партнерства и взаимного доверия, где инвалид становится не обузой, а ответственным и ценным членом команды.

Четвертая проблема: **Отсутствие доступных и достойных форм совместного досуга**

Суть проблемы: Для многих семей с инвалидом досуг сводится к просмотру телевизора или коротким прогулкам. Нет доступных и амбициозных активностей, которые могли бы стать общей страстью, источником радости и адреналина для всех членов семьи.

Программа предлагает не просто «занятость», а высококачественный, экстремальный, престижный досуг. Это поднимает самооценку всех участников. Они делают то, что многие «здоровые» люди считают опасным и недоступным. Это мощный психологический ресурс.

Пятая проблема: **Системный кризис института семьи**

Суть проблемы: Современная семья испытывает кризис, связанный с хрупкостью связей, эгоцентризмом и неготовностью к длительным трудностям. Испытание инвалидностью часто приводит к распаду семей.

Эта программа – инструмент укрепления семьи. Совместное преодоление трудностей, разделение риска и невероятной красоты подводного мира создает неразрывную эмоциональную связь. Это инвестиция в «семейный капитал», который поможет паре пережить и другие кризисы. Она показывает, что семья – это не бремя, а команда, способная на большее.

ВЫВОДЫ

Социальная значимость программы «С любимыми не расставайтесь» заключается в том, что она решает целый комплекс взаимосвязанных проблем:

- *на уровне семьи* борется с выгоранием, трансформирует патерналистские отношения в партнерские, дает новый смысл и ресурс.
- *на уровне сообщества* интегрирует семью в новое социальное поле, ломает стереотипы, создает инклюзивную среду.
- *на уровне общества* продвигает новую, более зрелую и устойчивую модель семьи, основанную на партнерстве, а не на опеке, и формирует запрос на инклюзивную инфраструктуру и услуги.

Это не программа про дайвинг. Это программа про *спасение семей и переизобретение заботы* в современном мире.



Дмитрий Павленко с женой Ольгой и дочкой Станиславой



Семейная команда Дмитрий Павленко



Евгений Бурмистров (травма спины из-за ДТП) с сыном Александром



Семейная команда Бурмистровых

МГНОВЕНИЯ СЕМЕЙНОГО ДАЙВИНГА



Мария Касаткина (незрячая) с мужем Валерием



Егор Сидорук (ДЦП) и его семейная команда



Светлана Фомичева (травма спины, падение с лошади) с мужем Дмитрием



Ирина Базик с приемными дочерями Аленой и Софией, имеющими врожденные заболевания позвоночника, и Дмитрий Князев