



УПРАЖНЕНИЕ №2

Тема занятия:

Снятие, одевание стейджей, в маске и без маски.

Важность:

После нашего занятия вы научитесь **правильно** снимать и одевать стейджи в маске и без маски, это сделает ваши погружения **уверенными и безопасными**.

Краткое описание упражнения:

Начать упражнение. Принять исходное положение. Снять маску. Отстегнуть оба стейджа одновременно, положить их перед собой на дно, принять исходное положение, поднять стейджи со дна, пристегнуть оба стейджа одновременно, одеть маску, принять исходное положение. Закончить упражнение.

Методическое описание упражнения:

1. Начать упражнение:
Принять исходное положение. Тело горизонтально, руки согнутые в локтях и прижатые к груди. Ноги широко раздвинуты, согнуты в коленях, ласты разведены в стороны.
2. Стабилизировать нейтральную плавучесть. Расстояние от дна 1м. Взгляд направлен отвесно в дно.
3. Не допускать в процессе выполнения упражнения продольного и поперечного перемещения.
4. Снять маску, одеть ее ремешком на лоб.
5. Одновременно отстегнуть задние карабины стейджей. Для этого средние пальцы вставить в кольца карабинов, большими пальцами открыть защелку и снять карабины с D-колец.
6. Не отпуская карабинов, развернуть стейджи дном вперед на вытянутых руках и сцепить между собой задние карабины.
7. Отпустить задние карабины.
8. Продеть средние пальцы в кольца передних карабинов и большими пальцами открыть защелки.
9. Снять передние карабины с грудных D-колец и сцепить между собой передние карабины.
10. Взять стейджи за регуляторы и развернуть их так, чтобы шланги регуляторов были сверху.
11. Не меняя горизонтального положения, опустить стейджи на дно.
12. Сцепить передние карабины.
13. Правой рукой взять за передний карабин правого стейджа, а левой рукой взять пульт инфлятора и сдуть БСД так, чтобы после отпускания стейджей не потерять нейтральную плавучесть.
14. Отпустить правой рукой карабин стейджа.
15. Смотреть на стейджи. Контролировать расстояние до стейджей равное вытянутой руке.
16. Стабилизировать нейтральную плавучесть.
17. Правой рукой взять верхний карабин правого стейджа.
- 18.левой рукой взять пульт инфлятора и поддуть крыло.
19. Всплыть со стейджами на глубину 1 м
20. Расцепить верхние карабины стейджей.
21. Продеть в кольца карабинов средние пальцы, а большими пальцами открыть защелки карабинов.
22. Крюки карабинов направить на себя и прицепить стейджи к грудным D-кольцам.
23. Расцепить задние карабины.

24. Развернуть карабины защелками вверх.
25. Средние пальцы продеть в кольца карабинов, большими пальцами открыть защелки карабинов.
26. Завести стейджи за спину, указательным пальцем нащупать D-кольцо и прицепить карабины с внешней стороны, так, чтобы разрыв крюка карабина и защелка были направлены вовнутрь.
27. Надеть маску.
28. Принять исходное положение. Тело горизонтально, руки согнутые в локтях и прижатые к груди. Ноги широко раздвинуты, согнуты в коленях, ласты разведены в стороны. Расстояние 1 м от дна.
29. Закончить упражнение.