



ГЛУБИНА (м)	ГРУППА ПО АЗОТУ ПО ПРОШЛЕВШИМ ВРЕМЕНИ НА ПОВЕРХНОСТИ																												
	Z	Y	X	W	V	U	T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A			
10*	219	199	178	160	145	133	122	112	104	95	88	82	75	70	64	59	54	50	45	41	37	34	30	26	20	10			
12	147	134	125	116	108	101	94	88	82	76	71	66	62	57	53	49	45	42	38	35	32	29	26	23	17	9			
14	98	92	87	82	77	73	68	64	61	57	53	50	47	43	40	37	35	32	29	27	24	22	19	15	8				
16			6	11	16	21	25	30	34	37	41	45	48	51	55	58	61	63	66	69	71	74	76	79	83	90			
18			72	70	67	63	60	56	53	50	48	45	42	39	37	34	32	29	27	25	23	21	19	17	13	7			
20			2	5	9	12	16	19	22	24	27	30	33	35	38	40	43	45	47	49	51	53	55	59	65				
22			56	55	53	51	48	46	43	41	39	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	15	11	6				
25			3	5	8	10	13	15	17	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	41	45	50	60					
30						45	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	10	6			
35								3	5	7	9	11	13	15	17	19	20	22	24	25	27	29	30	32	35	39			
40										3	5	7	8	10	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	28	32			
											29	28	26	25	23	22	21	19	18	17	15	14	13	11	10	8	4		
														3	4	6	7	8	10	11	12	14	15	16	18	19	21	25	
																20	19	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	3
																		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	17
																				14	13	12	11	10	9	8	7	5	3
																						3	4	5	6	7	9	11	
																							9	8	7	7	6	5	2
																											4	7	

В МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

ВЕРНУТЬСЯ К ТАБЛИЦЕ ОДИН

\* в действительности - 10,5 м, но для удобства пользования глубиномером - 10 м.

Планировщик любительских погружений (Recreational Dive Planner) предназначен исключительно для планирования любительских (бездекомпрессионных) погружений с использованием воздуха. Не применяйте планировщик для расчета декомпрессионных погружений.

**Остановки в целях безопасности** - Остановки в целях безопасности на 3 минуты на глубине 5 метров обязательны во всех случаях, когда группа по азоту соответствует бездекомпрессионному пределу или является одной из 3-х ближайших к этому пределу групп, а также при погружениях на 30 метров и более.

**Аварийная декомпрессия** - В случае превышения бездекомпрессионного предела не более, чем на 5 минут, обязательна 8-минутная аварийная декомпрессионная остановка на глубине 5 метров. После всплытия дайвер не должен погружаться как минимум 6 часов. В случае превышения бездекомпрессионного предела более, чем на 5 минут, настоятельно рекомендуется сделать остановку на глубине 5 метров как минимум на 15 минут (если позволяет запас воздуха). После всплытия дайвер не должен погружаться как минимум 24 часа.

**Паузы после погружений. Рекомендации.**  
**Для погружений в бездекомпрессионных пределах:**  
 • Единичное погружение. Рекомендуемый поверхностный интервал перед полетом составляет не менее 12 часов.  
 • Повторное погружение и/или серия погружений в течение нескольких дней. Рекомендуемый поверхностный интервал перед полетом составляет не менее 18 часов.  
**Для погружений, требующих совершения декомпрессионной остановки:**  
 • Рекомендуемый поверхностный интервал перед полетом составляет более 18 часов.

МЕТРИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА 3 • ГРАФИК ПОВТОРНЫХ ПОГРУЖЕНИЙ

**Погружения в условиях высокогорья** - Погружения в условиях высокогорья (300 м и более) требуют соблюдения специальных правил.

**Специальные правила для многократных погружений**  
 Планируйте 3-х или более погружений в день! Начиная с первого погружения, если конечная группа по азоту после какого-либо погружения - W или X, то минимальный поверхностный интервал между каждым из последующих погружений - 1 час. Если конечная группа по азоту после какого-либо погружения - Y или Z, то минимальный поверхностный интервал между каждым из последующих погружений - 3 часа.

**Примечание:** На сегодняшний день мало известно о влиянии на организм человека многократных погружений, совершаемых в течение нескольких дней, поэтому к концу многодневной серии погружений следует ограничивать их число и длительность.

**Общие правила**  
 • Всегда всплывайте со скоростью, не превышающей 18 м/мин.  
 • Планируя погружение в холодной воде или осложненных условиях, которые могут потребовать от вас определенных усилий, принимайте в качестве глубины погружения значение, превышающее реальное на 4 метра.  
 • Планируйте повторные погружения так, чтобы каждое последующее было на меньшую глубину. Глубина повторных погружений должна быть не более 30 метров.  
 • Никогда не превышайте пределов, установленных планировщиком RDP, и, по возможности, не погружайтесь до предельных значений. Глубина 42 метра указана только для критических случаев, не погружайтесь на эту глубину!

На белом фоне указано время по остаточному азоту (RNT) в минутах. Оно должно прибавляться к действительному времени на дне (ABT).

**25**  
**30**

На голубом фоне указан поправленный бездекомпрессионный предел. Действительное время на дне (ABT) не должно превышать этого значения.

+ Время по остаточному азоту (RNT)  
 + Действительное время на дне (ABT)  
 = Общее время на дне (TBT)

**ВНИМАНИЕ!** Данная таблица может использоваться только сертифицированными дайверами или лицами, погружающимися под наблюдением сертифицированного инструктора по подводному плаванию. Неправильное использование данной таблицы может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы точно не знаете, как пользоваться таблицей, обратитесь к сертифицированному инструктору по подводному плаванию.