

Saturs

PRIEKŠVārds	6
IEVADS	7
ZEMŪDENS PELDĒŠANAS ĪPATNĪBAS	9
Ķermeņi un vielas	9
Ūdens	11
Peldspēja	12
Redze zem ūdens	15
Redzamība	17
Krāsas zem ūdens	19
Dzirdamība zem ūdens	20
Elpošana	21
Gaiss	23
Spiediens	24
Spiediena izmaiņas temperatūras ietekmē	28
Parciālspiediens	29
Gaisa patēriņš	31
FIZIOLOĢIJA	35
Dekompresijas slimība	35
Plaušu barotrauma	37
Ausu barotrauma	39
Gaisa dobumu barotrauma	40
Deguna asiņošana	40
Zobu barotrauma	41
Zemmaskas barotrauma	41
Vēdera barotrauma	42
Galvassāpes	42
Reibonis	42
Miega artērijas saspiešana	42
Slāpekļa narkoze	42
Saindēšanās ar oglekļa monoksīdu	43
Saindēšanās ar skābekli	46
Ķermeņa atdzišana (hipotermija)	46

Karstuma radītie veselības traucējumi (hipertermija)	48
Sirds starpsienas defekts	48
Noslīkšana	50
Organisma īpatnības, aizurot elpu zem ūdens	50
Hiperkapnija.....	50
Hipokapnija.....	51
Krampji	52
Psiholoģija	52
APRĪKOJUMS	58
Elpošanas caurulītes	59
Maskas	61
Pleznas	66
Apavi.....	68
Galvassegas	69
Nirēja smagumi.....	69
Hidrotērpi	70
Peldspējas kompensatori.....	74
Elpošanas regulatori	80
Baloni.....	90
Mazlitrāžas glābšanas balons	94
Niršanas tabulas.....	96
Zemūdens pulksteņi.....	103
Dziļummērītāji.....	104
Spiediena rādītāji.....	106
Kompass.....	106
Zemūdens datori (dekompresimetri)	108
Nazis.....	110
Lukturi.....	111
Signālīdzekļi uz ūdens.....	111
PRAKTISKIE VINGRINĀJUMI	114
Pamatvingrinājumi	115
Piemērīt un uzvilkt komplektu nr. 1	115
Ieliet ūdenī komplektā nr. 1 ar lielo soli.....	115
Peldēt ar komplektu nr. 1.....	115
Akvalanga salikšana	118

Uzgērbt komplektu nr. 2	119
leiet ūdenī komplektā nr. 2 ar lielo soli	121
leiet ūdenī komplektā nr. 2 tupus	121
leiet ūdenī komplektā nr. 2 sēdus	131
Elpošanas pamati komplektā nr. 2	131
Zem ūdens noņemt, uzvilkt masku un iztīrīt to no ūdens ar komplektu nr. 2	134
Zem ūdens izņemt un ielikt mutē regulatora otro pakāpi	136
Zem ūdens noņemt un uzvilkt smaguma jostu	138
Zem ūdens noņemt un uzvilkt balonu kopā ar <i>BCD</i>	140
Noregulēt neitrālu peldspēju	141
Elpot no rezerves regulatora vai oktopusa	142
Elpot no viena regulatora	144
Uzgērbt <i>BCD</i> ūdenī	145
Kontrolējama avārijas uzpeldēšana	146
Izcelt cietušo nirēju no ūdens	146
Buksēt pa ūdens virsu cietušo zemūdens peldētāju	147
SAZINĀŠANĀS ZEM ŪDENS	149
PIRMĀ PALĪDZĪBA	153
NIRŠANAS VEIDI	157
Nakts niršana	157
Zemledus niršana	161
Augstkalnu niršana	167
Solo niršana	169
Brīvā niršana	174
ELPOŠANAS MAISIJUMI	176
NIRĒJU SKOLAS	179
Starptautiskās organizācijas	179
Skolu darbības pamatprincipi	179
NOBEIGUMS	183
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	184