

# Гипервентиляция лёгких и вода - смертельная комбинация

Никогда, никогда не делайте гипервентиляцию легких перед длительным погружением в воду, в том числе если вы практикуете метод Вим Хофа.

Гипервентиляция - это череда частых и глубоких вдохов, оканчивающаяся полной задержкой дыхания. Характерно, что после гипервентиляции вам не будет хотеться дышать длительное время даже тогда, *когда воздух действительно нужен*.

Часто именно из-за этого возникает ситуация **потери сознания на малой глубине**, когда полностью здоровые люди получают гипоксию мозга и тонут в воде незамеченными. Напомню, что утопление - третья по распространенности причина смерти от травм, ежегодно от этого погибает более **320 тысяч** человек во всем мире.

К сожалению, некоторые известные личности, включая самого **Вим Хофа** рекомендовали гипервентиляцию перед погружением, и некоторые их последователи уже погибли от этой смертельной комбинации. Не повторяйте их ошибок.

Автор **заметки**: Тимур

---

Revision #2

Created 31 March 2024 05:31:56 by Тимур

Updated 31 March 2024 06:10:58 by Тимур