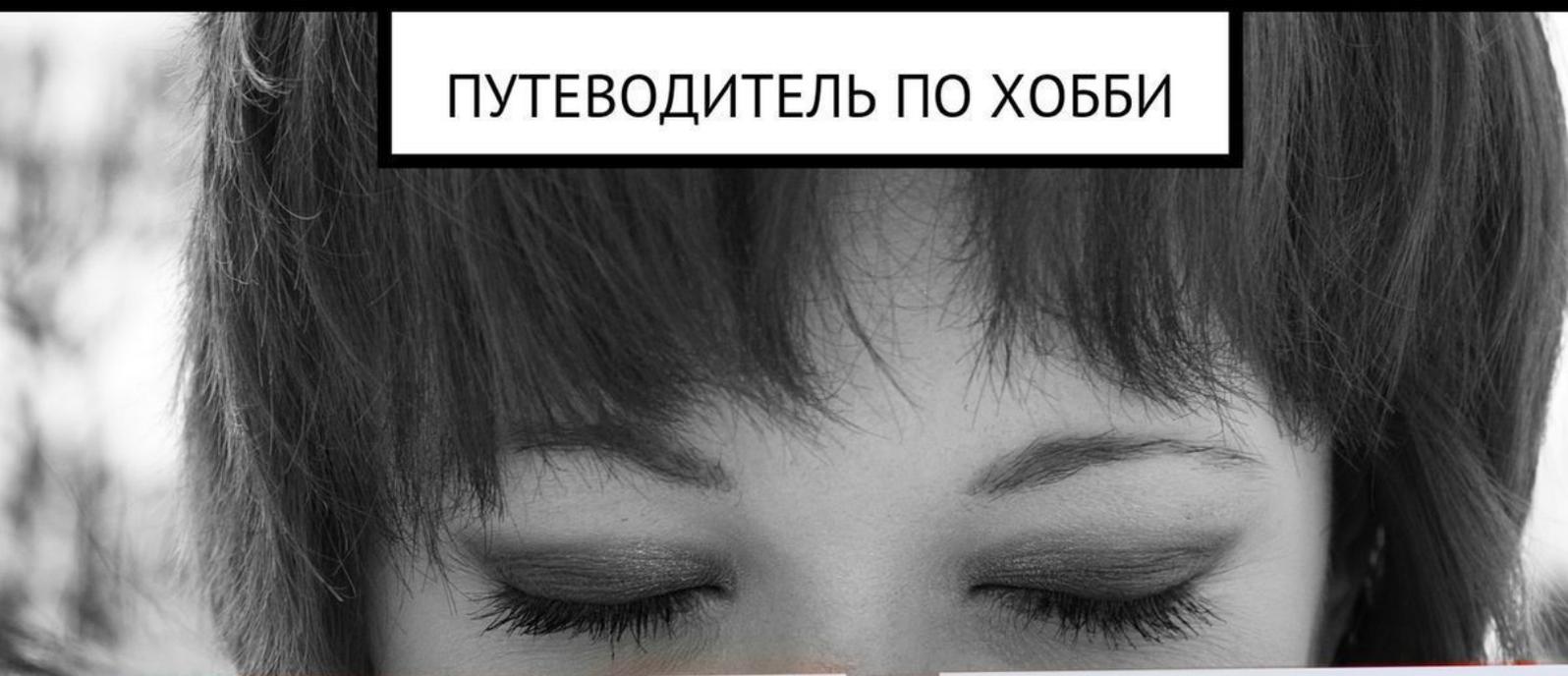


ЕКАТЕРИНА СЕВЕРНАЯ

30 способов сделать жизнь ярче!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ХОББИ



Екатерина Северная

**30 способов сделать жизнь
ярче! Путеводитель по хобби**

«Издательские решения»

Северная Е.

30 способов сделать жизнь ярче! Путеводитель по хобби /
Е. Северная — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838667-1

Эта книга — настоящее лекарство от скуки! В ней подробно и красочно описаны 30 оригинальных хобби через призму личного опыта автора. Это энциклопедия с полезной информацией, советами и живыми эмоциями, которая позволяет любопытному читателю будто своими глазами заглянуть, например, в студию актерского мастерства, в медитационный зал или на боксерский ринг. Книга не только рассказывает об экстремальных, спортивных и творческих хобби — но и вдохновляет отправиться на поиски приключений!

ISBN 978-5-44-838667-1

© Северная Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	8
Экстремальные хобби	10
Прыжок с парашютом	10
Полет на параплане	15
Дайвинг	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

30 способов сделать жизнь ярче!

Путеводитель по хобби

Екатерина Северная

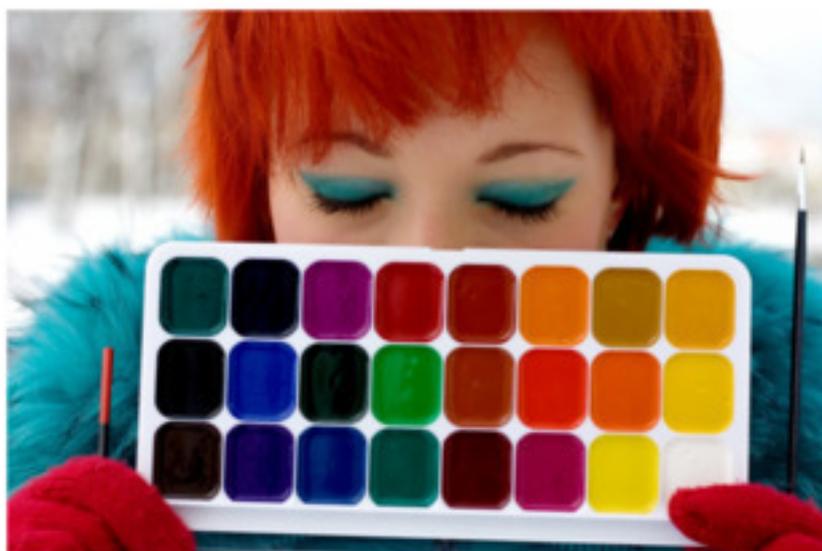
© Екатерина Северная, 2018

ISBN 978-5-4483-8667-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 способов сделать жизнь ЯРЧЕ!

Энциклопедия на основе личного опыта



Введение

Уважаемый читатель!

Эта книга – настоящее лекарство от скуки. В ней подробно и красочно описаны 30 оригинальных хобби через призму личного опыта автора.

Они подойдут любому человеку: как активному и смелому, так и тому, кто только собирается таковым стать. Все, что вам нужно – это выделить свободный день или вечер и отправиться на поиски ярких эмоций и свежих впечатлений!

Что вам даст книга?

Во-первых, необычные идеи для хобби: экстремальные, спортивные, творческие. Во-вторых, заряд вдохновения и мотивацию встать с дивана. В-третьих, полезные советы и исчерпывающую информацию: с чего начать, куда пойти, что взять с собой, как все происходит, сколько это стоит.

Вы узнаете:

- Как испытать ощущения, равные по силе сразу трем прыжкам с парашютом, сидя при этом на месте
- Чем именно занимаются люди на курсах актерского мастерства, и как быстро можно попасть на сцену
- Как самостоятельно достичь сумасшедшей скорости 180 км/час за 2 секунды
- Как полетать на параплане и встать на водные лыжи, если вы не на курорте
- Как при помощи tfr получить профессиональные фотографии за 0 рублей
- Реально ли бюджетно путешествовать и бесплатно останавливаться в домах у местных жителей?

Если вы хотите жить «на всю катушку» и собрать целую коллекцию разноцветных историй для внуков – книга поможет разнообразить будни и найти интересные занятия!

Решиться выйти из зоны комфорта, переступить через свои внутренние барьеры и сомнения, открыть для себя нечто совершенно новое...

Формат

Эта книга – уникальное сочетание энциклопедии и прозы. Информация подается структурированно, но не сухо: живые эмоции и личный опыт автора позволяют читателю будто своими глазами заглянуть в студию актерского мастерства, в медитационный зал или на боксерский ринг.

Узнать, каково это: заниматься паркуром, если ты давно не подросток, поднимать в первый раз штангу, если ты не спортсмен, танцевать буги-вуги, если нет чувства ритма, петь мантры, если стесняешься своего голоса... И как преодолеть свой страх.

Об авторе

Автор книги – Екатерина Северная, писатель, экспериментатор, гид по хобби и создатель блога «Сделай жизнь ЯРЧЕ!» (let-me-smile.ru).

Знает, как сделать жизнь ярче на личном опыте: проехала на горных лыжах самую длинную «черную» трассу в Норвегии, прыгала с десантным парашютом и с веревкой, 7 раз летала на параплане, управляла спортивным самолетом...

Видела 17 стран, 3 океана и более 36 городов. Гуляла по заснеженной тайге в Сибири и тундре на Крайнем Севере, пересекала Полярный круг и совершала 29-часовой авиаперелет с 4 пересадками через всю Россию – из Петербурга на Камчатку.

Проходила «Гонку Героев» и экологические квесты, побеждала в любительских соревнованиях по кикбоксингу, участвовала в турнирах по фехтованию на рапире, путешествовала при помощи каучсерфинга, танцевала, медитировала и писала картины маслом...

«Друзья, какие бы способы сделать жизнь ярче вы ни выбрали, я знаю – у вас все получится! Вы обязательно решитесь и прыгнете с парашютом, встанете на горные лыжи, напишите картину маслом, научитесь висеть вниз головой или сыграете в настоящем спектакле...

Главное – верьте в свои мечты, даже самые безумные на первый взгляд. Они сбываются – я точно знаю. Для этого не нужно ни больших денег, ни особых качеств характера... По крайней мере, я самый обычный человек, плюс ко всему абсолютно неспортивный в прошлом, нерешительный, со множеством страхов... и у меня получилось.

В какой-то момент моя жизнь стала похожа на приключенческий фильм. С гонками на мотоциклах, полетами за штурвалом самолетов, звоном клинков и прогулками по берегам океанов. Раскрасьте и вы свою реальность – надеюсь, эта книга вдохновит вас, даст в руку кисти и разожжет тот огонь, что дремлет у вас внутри!»

Экстремальные хобби

Прыжок с парашютом

«Прыжок с парашютом – единственный вид падения, после которого испытываешь только гордость».



Шаг в пропасть. Стремительное падение в небо. Попытка прикоснуться рукой к облакам. Скачок адреналина. Ощущение восторга и безграничной свободы.

Вам понадобится:

Обувь без каблука, лучше высокая, фиксирующая голеностоп как берцы. Удобная спортивная одежда, без лишних шнурков и поясов. Перчатки тряпичные, можно огородные. 2500—3500 рублей (на самостоятельный прыжок) или 7000—8500 рублей (на прыжок в тандеме). И обязательно паспорт.

Как все происходит?

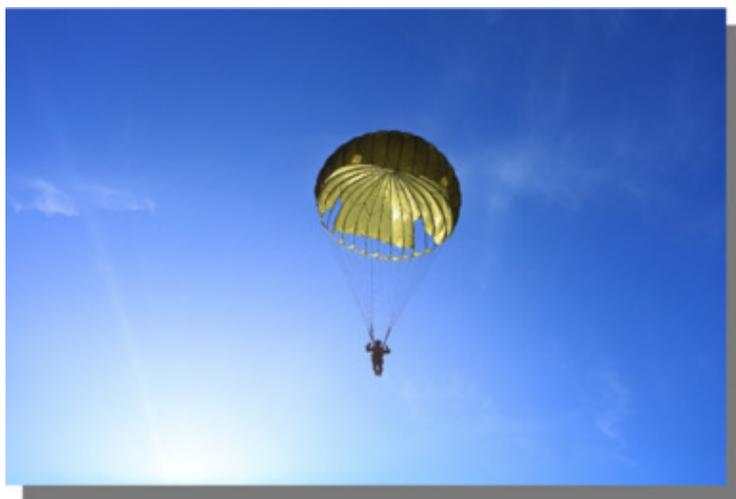
Вы выбираете тип прыжка: самостоятельный прыжок с 800 метров с десантным парашютом (время свободного падения – 3 секунды) или прыжок в тандеме с инструктором с 5 километров на спортивном парашюте-крыле (время свободного падения – 1 минута).

Первый вариант подарит вам чувство гордости – ведь вы будете один на один с небом. Зато второй вариант – больше ощущений и эмоций, так как свободный полет длится в 20 раз дольше.

В назначенный день вы приезжаете на аэродром, предварительно уточнив по телефону, летная ли сегодня погода. Там вас ждет инструктаж, сложенный парашют и самолет.

Инструктаж

При самостоятельном прыжке вас ожидает 3-х часовая подготовка – вы будете прыгать с высоты 2—3 метров в песок, залезать в макет самолета АН-8 и слушать подробные инструкции: как правильно приземляться, как разворачивать купол парашюта и что делать при нестандартных ситуациях, например, если вас отнесло ветром на деревья или крышу дома.



Десантный парашют Д-10 площадью 100 м², принят на вооружение ВДВ в конце 1990-х

При прыжке в тандеме подготовка в разы короче – всего лишь 10 минут. Все, что от вас требуется – слушаться инструктора. Тем не менее на аэродроме вы можете провести весь день: из-за изменчивых погодных условий и большого количества желающих.

Прыжок

Во время прыжка с десантным парашютом из самолета-«кукурузника» следует выходить по очереди по специальному звуковому сигналу. Задерживаться у выхода нельзя – иначе можно пролететь мимо места, предназначенного для приземления, и самолету придется делать лишний круг над полем. Так что времени бояться и смотреть вниз не будет.

При прыжке на парашюте-крыле все сделает инструктор. Он пристегнет вас к себе, в самолете усадит на свои колени, а при выходе подтолкнет вперед и «ляжет» в воздухе сверху. И, соответственно, приземлится он тоже за вас.



Для прыжка на спортивном парашюте-крыле без инструктора требуется около 50 самостоятельных прыжков на Д-10

Возможные сложности

При прыжке с 800 метров сложностей больше. Во-первых, десантный парашют довольно тяжелый. А ведь кроме него на вас еще наденут запасной.

Во-вторых, при приземлении нужно вовремя развернуть купол против ветра – чтобы сделать посадку более медленной и безопасной. В-третьих, важно мягко «спружинить» на обе ноги, чтобы не растянуть связки.

В-четвертых – сразу же после приземления необходимо «погасить» купол, иначе он может раздуться на ветру и «потащить» вас по полю. В-пятых, вам придется самостоятельно отстегнуть от себя парашют, сложить его и пронести через поле на «базу».



140-300 км/ч – с такой скоростью летит самолет во время выброски парашютистов

При прыжке с 5 километров может возникнуть только одна проблема – на такой высоте маловато кислорода и очень холодный воздух – скорее всего, вам будет трудно дышать. Но не волнуйтесь: на самом деле все совсем не так страшно, как кажется!

Личные впечатления

Перед первым самостоятельным прыжком я переживала целую неделю. Запугивала сама себя, искала статистику несчастных случаев при прыжках. Но в самолете страх отступил. Шаг «в пропасть» я сделала не задумываясь. Получился короткий кувырок в воздухе. На 3 секунды захватило дух. Затем резкий рывок – и вот я уже под куполом. Спускалась очень плавно и безмятежно. Только в самом конце показалось, что земля приближается слишком уж быстро. Однако посадка прошла довольно мягко...



Кроме основного парашюта спереди надевается еще один – запасной

И я уже было выдохнула с облегчением... как вдруг подул ветер, купол наполнился воздухом и «потасил» меня по полю. Это продолжалось минут 5—6. Стропы перекрутились и давили на шею, куртка порвалась, руки оцарапались до крови жесткой травой... Мне не хватало сил натянуть стропы и остановить купол... Наконец на миг ветер замер! Я тут же прыгнула на парашют, прижала его к траве своим телом, еле отстегнула. На земле было страшнее, чем в небе!

Результат после 1 прыжка: ощущение ликования и абсолютной свободы, осознание «я это сделал!», прилив энергии и отличного настроения, запасы адреналина в крови на неделю вперед.

Результат после 2—3 месяцев: все желающие могут вступить в летный клуб и продолжить заниматься: учиться складывать парашюты и «копить» прыжки – после первых 50-ти вам разрешат снять десантный парашют и начать прыгать на спортивном «крыле» с высоты 3000—5000 метров.



Чтобы не закрутиться во время свободного падения, сразу же выбрасывается мини-парашют – стабилизатор

Интересные факты

- Человек, выскочивший из самолета, будет падать вниз со скоростью 180 км/ч. До тех пор, пока не раскроется парашют.
- Самый старый парашютист в мире – 97-летний Джордж Мойз, прыгнувший в тандеме с инструктором в свой день рождения.
- Прыжок без парашюта называется «Банзай». Его придумали японцы в 2007 году, чтобы войти в Книгу рекордов Гиннеса. Из самолета скидывают парашют, следом прыгает человек. Цель – догнать парашют, надеть систему и раскрыть купол прежде, чем высота станет критической.
- По статистике, из 100 000 парашютистов разбиваются только 25 человек.
- Бейсджампинг – особый вид прыжков со статичных объектов высотой от 40 до 500 метров: вышек, строительных мачт, башен, высотных домов, гор. Считается самым опасным видом спорта – по статистике, разбивается 1 из 60 человек.
- Чем ниже высота, тем экстремальнее прыжок. Важно рассчитать все до секунды, в противном случае парашют не успеет раскрыться.
- 38 600 метров – самая большая высота, с которой когда-либо прыгал парашютист. При этом прыжке скорость свободного падения составляла около 1340 км/час.
- Во время прыжка с парашютом невозможно лететь и разговаривать.

Полет на параплане

«Мы вправе лететь, куда хотим, и быть такими, какими мы созданы».

(Ричард Бах, писатель и летчик)



В отличие от прыжка с парашютом, полет на параплане – это не падение сверху вниз, а, наоборот, взлет снизу-вверх. Свободный взлет без мотора и крыльев. Есть только вы, раскрытый купол-крыло над головой и небо.

Вам понадобится:

2000—3000 рублей, паспорт, удобная одежда и обувь. Шлем и непродуваемый комбинезон дадут на месте.

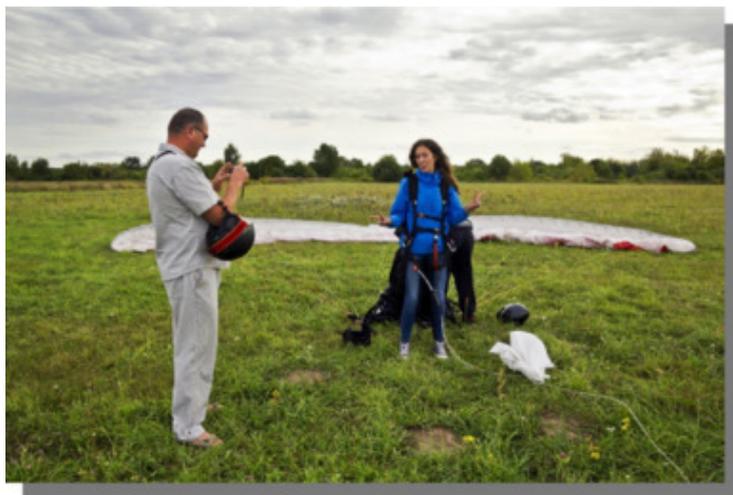
Как все происходит?

Есть 3 варианта полета на параплане: взлет при помощи лебедки, взлет с возвышенности и взлет при помощи мотора-пропеллера за спиной (как у Карлсона).

Есть еще паратрайк (условно говоря, летающая тележка), а также парасейлинг (когда парашют цепляется тросом за катер), но это уже совсем другое. Разберем вариант с лебедкой, для которого не нужны ни горы, ни мотор-пропеллер...

Самостоятельный полет

Вы приезжаете в широкое поле. Надеваете подвесную систему – в воздухе вы будете «сидеть» на ней, болтая ногами, как на качелях. От нее идут стропы к самому «крылу». Яркий цветастый купол раскладывают на траве за вашей спиной. Это выглядит так, будто вы – бабочка, а купол – ваши крылья. Спереди же вас пристегивают к длинной лебедке.



Лебедка легко поднимает парашюриста на высоту 350-450 метров, а дальше уже надо ловить восходящие потоки воздуха

Когда все готово, лебедка начинает крутиться и тянуть вас вперед. Вы должны бежать за ней по полю (на деле бег получается, как в замедленной съемке) до тех пор, пока купол за вашей спиной не наполнится воздухом. В какой-то момент купол поднимется вверх и оторвет вас от земли. Это всегда происходит очень быстро и неожиданно. Только что вы бежали по земле – и вот уже пытаетесь бежать по небу, перебирая ногами в воздухе.

Если вы новичок, лебедка поднимет вас на 100—200 метров, и вам останется только выровнять купол прямо по курсу, дергая за стропы. Полет закончится быстро – уже секунд через 40—50. Приземляться на параплане гораздо мягче, чем на парашюте – скорее всего, вы даже не упадете на землю, а просто спокойно встанете на ноги.

Если вы уже успешно совершили 5—10 таких полетов – вам разрешается отстегиваться в небе от лебедки и продолжать полет, свободно и плавно снижаясь. Когда вы научитесь ловить восходящие потоки воздуха и правильно управлять куполом, ваш полет может спокойно продолжаться 10, 20 или даже 40 минут.

Полет с инструктором

Самый простой вариант – полетать на параплане в тандеме с инструктором. Он пристегнет вас к себе в «связку» и будет контролировать все сам. Это не так интересно, как управлять крылом самостоятельно... Зато с инструктором первый полет продлится дольше – минут 15, высота будет больше – метров 300—400, а ощущения – более красочными.

Особенно если вы согласитесь на предложение опытного пилота показать вам парочку «трюков». От этих трюков захватывает дух. Кажется, что вы проваливаетесь в небо или подсакиваете на воздушной «кочке». Впечатления очень яркие, ярче – только на спортивном самолете.



На парaparане можно выполнять различные трюки из воздушной акробатики: спирали, петли, развороты...

Возможные сложности

При самостоятельном полете бывает трудно ровно «поставить» купол. Он может наклониться в сторону и даже перевернуться. Это не слишком опасно: у нас с подругой был такой опыт, и закончился он абсолютно мягкой посадкой. Но беда в том, что тогда вас занесет в сторону, вы не наберете нужную высоту и приземлитесь гораздо раньше, чем могли бы. Кроме того, купол может накрыть вас с головой, а стропы – перепутаться. И придется потом очень долго его расправлять, возвращаться к месту старта, заново натягивать лебедку...

Личные впечатления



Для взлета достаточно бега со скоростью 10 км/час – или попутного ветра

Самое яркое впечатление – момент взлета. Вот ты бежишь по полю... секунда – и ты уже в буквальном смысле бежишь по небу. Высота набирается моментально. Так быстро, что даже не успеваешь испугаться. Дух почти не захватывает, конкретно физических ощущений маловато... Зато чувство свободы и небывалой легкости просто зашкаливает!



Параплан весит всего от 6 до 20 кг, в собранном виде помещается в рюкзаке и подготавливается к старту за 5-10 минут

Результат после 1 полета: удивление, как «кусочек тряпки с ниточками» может удерживать тебя в воздухе, восторг и безгранично приятное ощущение полета.

Результат после 2—3 месяцев: тех, кто начнет обучение, ждет много интересного – самостоятельные полеты, отсоединение от лебедки, управление парапланом по восходящим воздушным потокам, длительное время в воздухе и дальние дистанции, удостоверение пилота-любителя.

Интересные факты

- Параплан – по статистике самый безопасный из всех сверхлегких летательных аппаратов. Он гораздо безопаснее, чем, например, дельтаплан.
- Максимальная скорость параплана – 70 км/ч.
- Мировой рекорд дальности полета на параплане зафиксирован в ЮАР – Невил Хьюлетт преодолел 502 километра за 7,5 часов со средней скоростью 67 км/ч.
- Официальный рекорд по высоте полета – 4 526 метров над уровнем моря.
- Подлетая к земле, парапланерист гасит скорость практически до 0 км/ч и становится на ноги. Очень похоже на то, как вороны садятся на ветки деревьев.
- Параплан можно подготовить к старту за 10 минут.
- Параплан весит максимум 20 килограммов – 10 кг подвесная система +10 кг само крыло.
- Если к параплану прибавить мотор в виде пропеллера, который парапланерист надевает себе на спину как Карлсон, получится мотопараплан – более независимый летательный аппарат.
- Часто параплан путают с паратрайком – тележкой с мотором, колесами и крылом парапланерного типа. На нем летать не так интересно: вы сидите на жесткой конструкции, а не парите в воздухе.

Дайвинг

«Дайвинг – это как медитация.

Человек осознает каждое мгновение и каждый вдох. Только представь, ведь можно всю жизнь так жить – жить полной жизнью каждое мгновение...»

(из фильма «Жизнь не может быть скучной»)



Как прыжок с парашютом, только в воду. Знакомство с еще одним измерением. Крушение рамок пространства и ощущение невесомости. Осознание ценности кислорода и каждого вдоха.

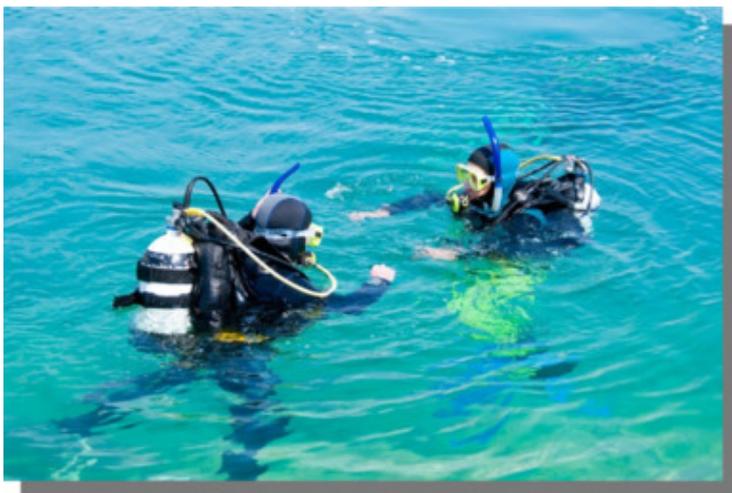
Вам понадобится:

1500—3000 рублей за пробное погружение, паспорт, купальник. Гидрокостюм и все необходимое снаряжение дадут на месте.

Как все происходит?

При приезжаете на море и записываетесь в дайвинг-клуб на пробное погружение. С трудом влезаете в тесный гидрокостюм, надеваете ласты и маску. Садитесь в моторную лодку и мчитесь по волнам в синюю даль. На вас вешают пояс с утяжелителями и акваланг. Шевелиться становится трудновато.

Если повезет – вам выделяют персонального инструктора. Если нет – одного на мини-группу. Самое веселое – нырок в воду. Нужно сесть на край лодки и сделать кувырок назад, за борт. И уже через несколько мгновений инструктор возьмет вас за руку и потащит вниз, к темному дну...



Сертификат дайвера PADI Open Water Diver можно получить даже если в вашем городе нет моря – начальное обучение проходит в бассейнах или океанариуме

Пятно света над головой все больше и больше отдаляется. Погружение в глубину происходит довольно стремительно. По крайней мере, так кажется. И вот вы уже встречаете любопытных рыбок, которые подплывают вплотную к маске и пытаются заглянуть вам в глаза.

Возможные сложности

Во-первых, может заложить уши. Поэтому новичкам рекомендуется нырять не глубже чем на 10 метров. А чтобы запросто погрузиться метров на 30—40, нужно быть уже более-менее профессионалом. Во-вторых, вам может быть сложно справиться с невесомостью. Особенно если грузики распределятся неравномерно по поясу. Меня, например, все время переворачивало: то на спину, то на бок.

В-третьих, вы можете разволноваться и начать дышать слишком часто, чего делать не следует – иначе получится чересчур много пузырьков, да и кислород быстрее израсходуется. Нужно ритмично совершать спокойные и размеренные вдохи и выдохи.

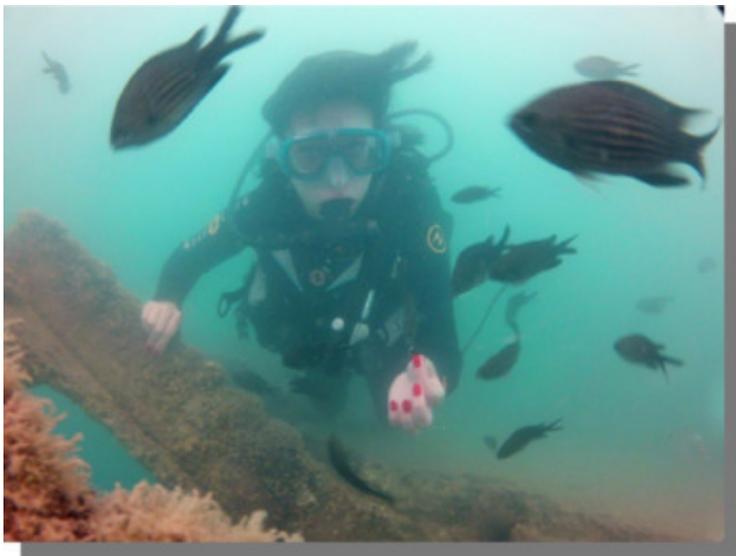


Дайвинг – это спорт, а не развлечение. Он требует дисциплины и выносливости – акваланг и пояс с грузами весят немало

Личные впечатления

Когда мы с инструктором стремительно спускались вниз по сброшенной на дно веревке с грузом, мне показалось, что я еду на скоростном лифте. Было жутковато – мы оказы-

вались все глубже, квадратик света наверху все отдалялся, а я впервые в жизни пробовала дышать с помощью акваланга. Мне казалось, что если я сделаю хотя бы одно неверное движение, трубка с кислородом отсоединится и заполнится соленой водой. Но, конечно, мои страхи как всегда были напрасны.



Нырять можно и у нас, в Черном море. И пусть там не будет красочных коралловых рифов – все равно очень интересно. Одна возможность подержаться за штурвал затонувшего корабля чего стоит

Я покормила рыбок с руки, посмотрела на угрюмого краба, потрогала заросший водорослями штурвал затонувшего корабля... и даже постояла на дне морском, сплошь усыпанном ракушками. Правда, если бы не инструктор, который все время держал меня за руку, мне ни за что бы не удалось принять вертикальное положение. Возвращение к свету и воздуху спустя 30 минут было особенно радостным... Мы поднимались по той же веревке, и вокруг становилось все светлее!

Результат после 1 погружения: восторг, легкая эйфория, ощущение невесомости своего тела.

Результат после 2—3 месяцев: если вы решитесь пройти первый этап обучения, то получите сертификат PADI Open Water Diver, дающий право самостоятельных погружений до глубины 18 метров. Обучение состоит в среднем из 5 теоретических +5 практических занятий в бассейне +4 погружений в «открытой воде». В вашем городе нет моря? Не беда, дайвинг-клубы проводят погружения в том числе в озерах или организуют выезды на Черное и Красное моря.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.