

### Испытание холодом

Воронежец просидел 70 минут в ледяной воде



**Автор фото:**  
**ЕКАТЕРИНА**  
**БЕЛЯЕВА**

Каких только испытаний не придумывают сами себе люди, лишь бы увековечить свою фамилию в книге "Русских рекордов". Не столь важна польза достижений: поедание червей или прыжки на одной ноге вокруг Москвы, главное — быть единственным и неповторимым. Владимир Дадакин из Воронежа решил "пересидеть" на 10 минут в ледяной воде прошлогоднего рекордсмена Диаба Карима, который продержался в проруби 60 минут.

Перед погружением 40-летний Владимир Дадакин дефилирует в плавках вокруг проруби, посматривает на холодное весеннее солнце и обмахивается полотенцем с таким видом, будто изнывает от жары. Атлет холодной воды, как сам себя называет воронежец, спустился в воду и засел в позе "зародыша".

— Личный рекорд Владимира 80 минут, а уж 70 тем более просидит, — обнадеживает зрителей Владимир Гребенкин, президент федерации закаливания и спортивного зимнего плавания. — Для неподготовленного человека это гарантированная смерть, а для моржей — "холодовая" нагрузка.

Температура воды +1 градус, и глядя, как Дадакин дрожит и стучит зубами, зрители тоже начинают замерзать.

— Бедняжка! И зачем так себя истязает? — недоумевает бабушка с внуком. — Это сколько же надо будет водки выпить, чтобы согреться.

— Пить ни до погружения, ни после него нельзя ни в коем случае, — объясняет Александра Тихомирова, зам. председателя федерации закаливания. — При переохлаждении, чтобы ледяная кровь не попала во внутренние органы, моржа отогревают специальными жилетами, в которые подается горячий воздух. Тогда организм согревается постепенно, без перегрузок на сердце.

Оказывается, Дадакин сидит в проруби не только из любви к ледяной воде, но и участвует в научном эксперименте. Перед погружением он проглотил таблетку термохрон. Она напоминает маленькую батарейку, в которой электронное устройство фиксирует внутреннюю температуру охлаждения. Благодаря полученным исследованиям моржи смогут повысить свою морозоустойчивость.

— Считается, что критическая температура тела человека +34 градуса, — рассказывает Владимир Гребенкин. — Но прошлогодний эксперимент показал, что и при температуре +32 человек жив и здоров. Учитывая, что 20 тыс. человек во всем мире ежегодно умирают от переохлаждения, изучение возможностей организма позволит выработать методику выживания в экстремальных условиях.

Зрители-моржи подбадривают Дадакина песнями, тоже холодными, о снегах, льдах и белых медведях. Экспериментатор старается не шевелиться, чтобы не тратить энергию, но время от времени все-таки машет рукой и передает приветы родным и близким.

Морж просидел 70 минут и самостоятельно вылез из проруби, будто ничего особенного и не было. Врач подтвердил, что пульс и давление в норме, жить будет и даже не простудится.

— Мне важно было доказать, что ледяная вода полезна для организма, — говорит Владимир Дадакин, а самого трясет так, что все тело ходуном ходит. — Такие эксперименты пригодятся морякам северного флота, возможно, будет меньше трагических случаев.

Владимир Дадакин мечтает переплыть озеро Байкал одним заплывом. Он временно не работает, у него достаточно времени, чтобы тренироваться дома в ванне — сидеть в ледяной воде. Как показывает его жизненный опыт, все функции организма в норме — дочери уже 16 лет