

# ПАМЯТКА ПО СПЛАВАМ

**Перед началом сплава и его покупкой, ознакомьтесь обязательно с памяткой туриста по сплавам (и донесите информацию до всех отправляющихся на сплав)**

## **Правила поведения во время сплава:**

В целях своей безопасности во время водных маршрутов турист обязан выполнять следующие правила:

1. Посадка на судно и высадка с него осуществляются только по команде инструктора.
  2. Пользоваться спасательными средствами – спасжилет надевается на берегу перед посадкой на судно и снимается на берегу после высадки.
  3. Запрещается купание с судна. Купание разрешено только с берега во время специальных остановок.
  4. Лица в состоянии алкогольного и наркотического опьянения к посадке на судно не допускаются.
- При несоблюдении вышеуказанных правил, а также в случае, когда вследствие поведения туриста возникает угроза причинения вреда здоровью и (или) угроза для жизни туриста и (или) других участников маршрута, инструктор имеет право удалить туриста с маршрута. При этом произведенная туристом оплата не возвращается.

- Во время активного похода туристы под руководством инструктора обустраивают лагерь и готовят пищу на костре (если в программе маршрута не указано иное). В рацион входят: консервированное мясо, рыба, масло, крупы, макаронные изделия, овощи, чай, кофе, сгущенное молоко и др.;
- Туристам, нуждающимся в постоянном медицинском наблюдении, путешествовать по маршрутам не рекомендуется;
- Туристам желательно иметь прививку от клещевого энцефалита;
- У инструкторов имеется аптечка с набором медикаментов, которые могут пригодиться в походе. Специфические лекарственные средства необходимо взять с собой;
- Туристы на маршруте обязаны выполнять распоряжения инструктора;
- По объективным обстоятельствам (неблагоприятные погодные условия, рекомендации МЧС и пр.) инструктор имеет право самостоятельно изменить направление и график движения маршрута;
- Во время похода у туристов имеется возможность рыбачить (рыболовные снасти не выдаются, улов не гарантирован), собирать ягоды и грибы, заваривать чай из трав;

**Дети до 18 лет без сопровождения взрослых к участию в маршрутах не допускаются.**

Выполнение техники безопасности на маршрутах обязательно!

**Турист должен быть готов к путешествию, походным условиям и разной погоде.**

Уважаемые туристы, обязательным требованием к участвующим в активных турах является неукоснительное соблюдение мер безопасности и распоряжений инструкторов. В случае недисциплинированного поведения турист может представлять опасность для себя и окружающих. В этом случае организатор тура, оставляет за собой право отказать туристу в дальнейшем обслуживании без возвращения произведенной оплаты.

## **Список рекомендуемого личного снаряжения:**

### **Комплект на воду:**

- 1) На воде бывает прохладно, поэтому необходимо иметь тёплые вещи, лучше из натуральной шерсти, т.к. только шерсть греет даже в воде.
- 2) Для защиты от ветра Вам понадобится непродуваемый костюм из капрона или др. ткани. Лучше если он будет без подкладки. Дождевик на случай дождя.
- 3) Лучшая обувь для сплава – кеды, кроссовки или любая другая легкая шнурованная обувь. Весной и при низких температурах рекомендуем обязательно иметь резиновые сапоги. Дно всех уральских рек каменистое, поэтому ходить придется по воде, также пригодится обувь для комфортного купания.

- 4) Легкие тапочки (сланцы) хорошо подойдут для отдыха на берегу;
- 5) Для защиты от солнца необходимо иметь панамку, крем от солнца, рубашку с длинным рукавом – на воде при активном солнце быстро обгорает, в прохладную погоду — теплую шапочку.
- 6) Для защиты рук от холодной воды лучше запастись защитным кремом или жиром, либо иметь перчатки (рекомендуем иметь пару хозяйственных перчаток, продают в любом магазине)
- 7) Приготовьтесь к тому, что вышеописанный комплект одежды может быть мокрым. А потому, нужно будет взять повседневный комплект, т.е. то, в чем вы будете ходить, лазать по горам, сидеть у костра.

**Повседневный комплект** (одеть на себя): рубашка или футболка, шапка, кофта или свитер, ветровка, нижнее белье, штаны (лучше шерстяные или х\б), штаны капроновые или болоньевые (они защитят вас от грязи и колючек), носки х\б, кроссовки для ходьбы на суше, кроссовки (или калоши) для воды (рекомендуем резиновые сапоги на большой воде весной и при низких летних температурах)

**«Неприкосновенный запас»:** рубашка или футболка, запасной комплект нижнего белья, теплые штаны, носки х/б и шерстяные, вещи в которых вы будете спать, если тур многодневный

**Для посещения пещеры:** легкая, непромокаемая одежда, фонарь, перчатки, нескользящая обувь!

**Не забудьте:** личный комплект посуды КЛМН (кружка, ложка, миска, нож, вилка — алюминий, пластик), умывальные принадлежности, купальник, полотенце, личная аптечка, туалетная бумага, нож, средства от укусов насекомых, фонарь, фотоаппарат

**Пригодится** – туристическая сидуха, небольшой рюкзак для мелких вещей и сумка (рюкзак) для вещей. Для длительного сплава (2 и более дней) – иметь с собой большие полиэтиленовые пакеты (мешки для мусора подойдут плотные на 100-120 л), в случае дождя в них упаковывают вещи и сумки. Рулон скотча (иметь на группу), может пригодиться в некоторых случаях на длительных сплавах.

**Дополнительно для перекуса на воде и в дороге до места сплава можно взять:** бутерброды, крекеры, сало, фрукты, орехи, шоколад. Питьевая вода, минералка, сок.

#### **Запрещается:**

Находиться на катамаране в нетрезвом состоянии.

Прыгать в воду с катамарана.

Заходить в воду без обуви.

Ходить и сидеть на катамаране, когда катамаран находится на берегу.

Опускать ноги в воду.

Если катамаран сел на мель, сталкивать катамаран, находясь ниже по течению от катамарана.

Подплывать под низко стоящие или лежащие деревья.

Проплывая мимо деревьев, трогать или хватать их.

#### **Необходимо:**

Внимательно слушать инструктора и выполнять его просьбы.

Крепко держать весло в руках и не отпускать его без крайней необходимости.

Сообщать инструктору о ваших действиях в случае необходимости.

При высадке на берег выходят сначала впереди сидящие пассажиры, придерживая плавсредство и помогая другим покинуть его.

При попадании плавсредства на мель, внимательно слушаем и выполняем требования инструктора по сталкиванию его с мели (не забываем, что вода прозрачная, и адекватно оценить глубину не получится).

#### **Не рекомендуется:**

При ярком солнце находиться на катамаране без головного убора и с открытыми частями тела.

Пить холодную воду большими глотками.

### **Команды, подаваемые на воде:**

«Табань». Команда подается, когда плавсредству надо дать задний ход. По этой команде гребцы начинают грести в обратную сторону.

«Табань правый» / «Табань левый». Команда подается, когда плавсредству надо резко повернуть направо/налево соответственно или выровнять по направлению течения.

«Навались». Команда подается, когда необходимо увеличить скорость шлюпки, используя до предела физические возможности гребцов. Гребцы усиливают проводку весел в воде.

«Легче грести». Команда подается для уменьшения скорости шлюпки. Гребцы ослабляют проводку весел в воде.

### **РЕКОМЕНДУЕМ**

· В целях вашей безопасности рекомендуем воздержаться от употребления алкогольных напитков на воде!

### **Правила безопасности в период клещевой активности (апрель – июнь):**

· Важно помнить, что клещи чаще всего живут в сухой листве и на кустарниках на высоте около полутора метров. Поэтому в лес нужно ехать в сапогах. Но если в кроссовках, то брюки должны быть заправлены в них, чтобы предупредить заползание клеща на тело.

· Кроме того, необходимо взять с собой головной убор, но в любом случае осматривать голову каждые полчаса.

· Если клещ все-таки укусил, не рекомендуется удалять его с тела голыми руками. Клещ выделяет вирус, и если у вас есть рана, можно заразиться. Чтобы его удалить, подойдут любые подручные предметы — перчатки, пинцет, полиэтиленовый пакет.

· Клещ впивается в кожу по часовой стрелке, соответственно, удалять его нужно в обратном направлении. Но не тянуть его под углом, а удалять по направлению вверх, перпендикулярно, легкими движениями.

· Распространенная рекомендация о том, что клеща нужно смазать маслом и он сам отпадет – не обоснована.

· На самого клеща нельзя капать масло, клей, нельзя ничем его затыкать, потому что он дышит через задний проход. Как только вы его затыкаете, он становится агрессивным и выплескивает вам в организм все вредные вещества, которые есть в его пищеварительной системе. Это вирус клещевого энцефалита, анаплазма, боррелия и другие.

· После того как клещ удален, место укуса следует промыть перекисью водорода и обработать йодом и при первой же возможности обратиться к врачу. Само насекомое необходимо отнести в лабораторию для исследования, а если нет такой возможности – сжечь.

· Не помешает обработать одежду репелентами Антиклещ, обязательно осматривать себя, в аптеках продается средство «Иодантипирин» — (читайте инструкцию в интернете, консультируйтесь с врачами — иммунологами), можно оформить страховку в любой страховой компании со сроком действия 1 год.

**!!!! Погода на Урале переменчива, летом могут быть достаточно низкие температуры, особенно в горных районах, поэтому отправляющиеся на сплав должны быть готовы к любым погодным условиям и иметь соответствующую одежду.**

**Перед сплавом, за 1- 2, рекомендуем смотреть погоду в местах прохождения сплава и внимательно отнестись к выбору одежды на сплав:**

**Приятного отдыха.**