

Безопасность на воде

РАФТИНГ: КАК СДЕЛАТЬ СПЛАВ ПО РЕКЕ БЕЗОПАСНЫМ

Сплав по горным рекам - занятие далеко не из разряда простых, оно сложное и опасное. Однако при всей своей сложности и неординарности оно дает массу положительных эмоций, становится идеальным средством для снятия разного рода стрессов, позволяет получить мощный заряд бодрости на длительный период времени. Именно поэтому сегодня появляется все больше желающих освоить этот вид активного отдыха, причем с последующим неоднократным повторением в перспективе.

Но предположение, что на воду отправляются люди, достаточно ознакомленные с опасностями реки и хотя бы частично знающие основные правила сплава, не всегда отвечает действительности. На воду сегодня снаряжаются и абсолютные новички. Иногда и в одиночку, без «знаящей» компании. Поэтому о безопасности на воде при сплаве необходимо заботиться всегда. Основными плавучими средствами, которые используются для сплавов по горным рекам, являются: катамараны, рафты, байдарки и плоты.



Основные правила безопасного катания:

- Каждый участник сплава должен обязательно находиться в застегнутом спасательном жилете и каске.
- Запрещается самовольно покидать судно.
- Расстояние между экипажами не должно превышать 30 - 100 метров.
- Запрещается самовольно покидать назначенные инструктором места.
- Необходимо строго соблюдать место забора питевой воды.
- Запрещается распивать спиртные напитки на воде.
- На опасных участках при необходимости нужно высаживать людей и проходить данный участок пешком, возможно, с обносом.
- В большую воду обязательно нужна разведка сложных участков маршрута.



На воде:

- Обувь, которую можно намочить в воде и которая не спадает с ноги. Это может быть любая обувь - тапочки для рафтинга неопреновые или шлепки на ремнях, пластиковые тапки или кеды.
- Шорты или короткие штаны, желательно ниже колена (убережет от загара).
- Тонкая рубашка х/б от солнца с длинным рукавом.
- Панамка, солнцезащитные очки, крем от загара и для загара.
- Документы в герметичной упаковке: паспорт, страховой медицинский полис.



Если вы попали в воду или при перевороте судна:

-Любыми способами постараться удержаться на судне. Необходимо использовать страховочные стремена по указанию инструктора.

- Не паниковать и не терять весел.
- При попадании в холодную воду – главное не сбить дыхание.
- Необходимо сосредоточиться и, не поддаваясь панике, оценить ситуацию.
- Необходимо самостоятельно пытаться остататься на плыву до оказания помощи.
- Осмотревшись, необходимо плыть к перевернутому судну или к ближайшему страховочному судну.
- Если близко берег – плыть к берегу.



Важно

Запрещается привязывать себя веревками, застежками, обматывать веревки вокруг тела, вокруг ног, рук и т. д.



Предметы личной гигиены

- Кроссовки
- Носки, 2 - 3 шт
- Спортивные костюм, брюки, джемпер или им подобные, 1 - 2 пары.
- Футболка, сорочка с длинным рукавом, всего 2 - 3 шт.
- Фонарик.



На случай непогоды:

- Пара шерстяных носков.
- Теплый шерстяной свитер.
- Теплые штаны или спортивные брюки.
- Для дождливой погоды – штаны и куртка типа анорака или дождевик

