

**V РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЕМИНАР РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ И МКК**

# **Безопасность в водных походах: от степенных до категорийных**

**Калинина Ольга Борисовна  
МБОУ «Лицей №15» учитель информатики  
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОТВ  
МБУДО «ДЮЦ «Галактика» ПДО**

**30.03-03.04.2026 г.**

**г.Уфа, Республика Башкортостан**

В России требования к возрасту для участия в водных походах закреплены в «Правилах вида спорта „спортивный туризм“», утверждённых приказом Минспорта России от 22.04.2021 №255. Некоторые минимальные возрастные ограничения в зависимости от категории сложности маршрута:

- 1–3 степени сложности — 10 лет;
- 1 категория сложности — 11 лет;
- 2 категория сложности — 13 лет;
- 3 категория сложности — 15 лет;
- 4 категория сложности — 16 лет.

Требования могут быть снижены на один год для участников, имеющих специальную подготовку в учебных туристских и спортивных школах, в образовательных учреждениях дополнительного образования, спортивных секциях и клубах, специализирующихся на спортивном туризме



Обучающиеся, которые занимаются по программам туристско-краеведческой направленности, в течении года посещают теоретические занятия, ходят в ПВД, участвуют в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма, туристских слетах.

Обучающиеся, успешно сдавшие зачет, в конце первого года обучения могут принимать участие в степенном водном походе



Степенные маршруты проходят по спокойным водоемам без опасных препятствий, подходят для начинающих водников. Они позволяют новичкам освоить навыки управления судном в безопасных условиях.

Требования к водным туристским маршрутам 1-3 степени сложности

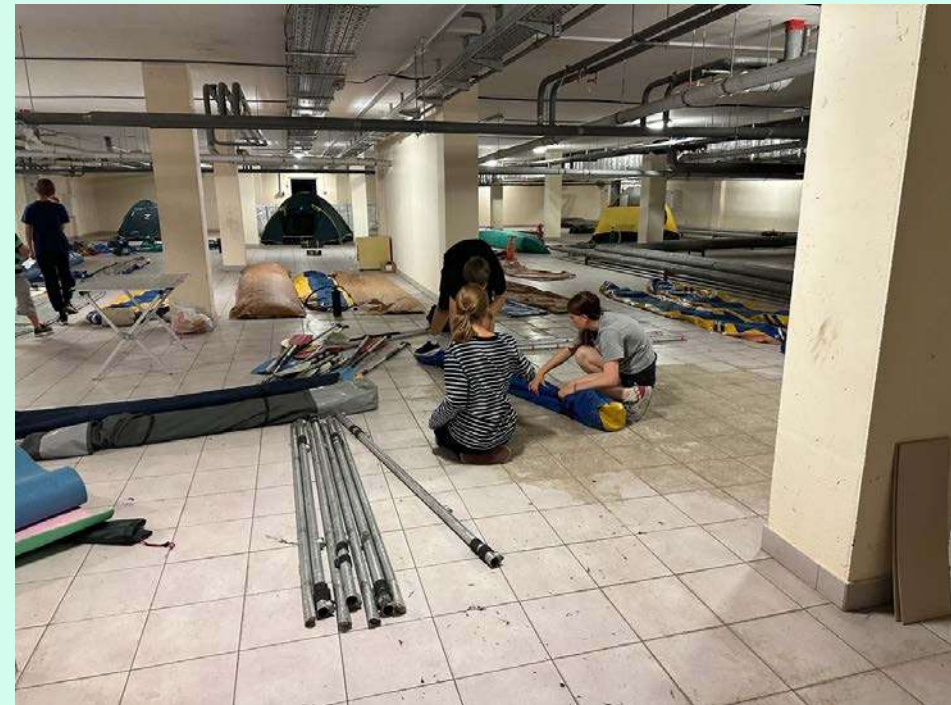
Степень сложности маршрута (ст.с.)	Протяженность маршрута, км	Продолжительность маршрута, дней
1	25	3-5
2	40	4-6
3	55	5-8



# Общие правила

Все участники похода должны:

1. Ознакомиться с маршрутом и техникой безопасности.
2. Получить походную должность, подготовить все необходимое для выполнения своих обязанностей и выполнять их в походе
3. Участвовать в проверке исправности снаряжения и упаковке общественного снаряжения
4. После похода сдать чистое и сухое выданное личное снаряжение
5. Участвовать в разборке снаряжения после похода
6. Получить список личного снаряжения
7. Получить личное снаряжение, выдаваемое в турклубе
8. Лично упаковать свой рюкзак по списку
9. Участвовать в упаковке еды перед походом



## На маршруте:

1. Каждый участник похода обязан точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя и его заместителя.
2. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о малейших признаках заболеваний или недомоганий участников группы.
3. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о замеченной опасности.
4. Соблюдать походную дисциплину.
5. Без разрешения руководителя не уходить на привалах за территорию лагеря.
6. Купания проводятся только с разрешения руководителя или его заместителя и под присмотром взрослого человека
7. Нельзя прыгать в воду вниз головой
8. Запрещено зажигать в палатке свечи и спички, разбрызгивать репелленты
9. Запрещено есть неизвестные ягоды и грибы



# Какие навыки можно отрабатывать в степенном походе?

В основном отрабатываются навыки:

- Проблемы дисциплины
- Быстрая установка/снятия бивака
- Заготовки дров
- Разведения костра
- Приготовления еды
- Утилизации мусора
- Техники гребли (правильно держать весло, опускать в воду и делать гребок)
- Правильно зачаливание катамарана и привязка его.
- Пользования спасконцом.
- Поведения на воде
- Отработка походных должностей
- Дежурство по кухне



## На воде

### Правила

1. Участники группы должны находиться на воде в спасательном жилете и обуви, плотно сидящей на ноге.
2. На судне соблюдать правило «три точки опоры»
3. Вещи надо обязательно привязывать к катамарану
4. Иметь сверху гермомешок с запасной одеждой
5. При движении необходимо выдерживать дистанцию между суднами, следить за сигналами впереди идущего и первого судна.
6. Если нужно остановиться, передать сигнал об остановке.
7. Поднятое вверх весло – сигнал опасности.
8. Во время движения запрещается вставать в полный рост, переходить с одного места на другое без команды руководителя или его заместителя



**Психологический климат** в группе очень важен для комфортного сплава. Поэтому руководители строго следят, чтобы не возникало никаких конфликтов между участниками сплава, а в группе царил теплая дружественная обстановка. Все готовы были помочь друг другу



**Первый поход задает вектор нужного развития туриста-водника. Он никогда не бывает простым ни для руководителя и заместителя, ни для начинающих туристов. К юным туристам приходит понимание, что поход это не развлекательная поездка, а преодоление себя**



# Классификационные требования к водным категорийным маршрутам

Параметры маршрута	Категории сложности маршрута			
	1	2	3	4
Протяженность водной части	100	100	100	100
Ориентировочная продолжительность активной части маршрута (дней)	4	5	7	9



**Водный поход 1 категории сложности** — это маршрут, который характеризуется несложными препятствиями и доступен для прохождения туристам, не имеющим туристского опыта. В основном это могут быть перекаты, небольшие прижимы, мели. Например, р.Агидель, Республика Башкортостан



Протяженность маршрута 1 кс не меньше 100 км. Количество активных дней тоже увеличивается.

Появляются новые требования к навыкам:

- управления судном
- ремонта снаряжения
- оказания первой медицинской помощи.
- умением ориентироваться на реке, распознавать и преодолевать препятствия



Важна как психологическая подготовка — тренировка морально-волевых качеств, необходимых для преодоления экстремальных условий, так и физическая подготовка — выработка достаточной выносливости, так как поход связан с сильным течением, быстрым изменением погоды, с ветром и дождем, холодной водой, физической усталостью



Требования остаются в принципе те же, что и в степенном походе, но отношение к юным туристам более строгое. Каски и спасжилеты с паховыми стропами обязательны



**За опоздание на зарядку, плохое дежурство, не соблюдение режима дня, разбрасывание своих вещей, оставление на берегу спасжилета или весла – штраф.**

**Обычно утром, перед сплавом собирают все группу и «потеряшки» должны выполнить задание: отжаться, или присесть, или спеть песню, или рассказать стихотворение. Самые злостные нарушители назначаются помощниками дежурных – мыть каны**



На воде отрабатываются навыки причаливания и отхода катамарана от берега, траверса с учетом течения. Сначала это не всегда получается



**Отдельно отрабатывается бросание спасательного конца. Этот навык нужно доводить до автоматизма. Может пригодиться при организации страховки**



Продолжаем отработать технику гребка: вперед, по дуге, закол



**Отельный навык – техника управления катамараном. Управлять судном могут только капитаны, делая гребок назад и не поворачивая весло. У кого-то это получается сразу, а кому-то надо тренироваться**



**Отрабатывается самосплав с веслом по участку реки. Этот навык может пригодиться при возникновении аварийной ситуации**



Отрабатывается взаимодействие всего экипажа, согласованность его действий, быстрота реакции. Очень важна и физическая выносливость



Группа прошла маршрут, юные туристы очень многому научилась, многое осознали, хочется на следующий маршрут



**Туристы, прошедшие реку 1 кс, могут получить 3 взрослый разряд по спортивному туризму и участвовать в сплаве по реке 2 к.с.**



**Разница между реками 1 кс и 2 кс огромная.**

**Река 2 кс – это уже полноценные пороги, бочки, сливы, слалом между камнями.  
Поэтому участники похода должны быть особо дисциплинированы и многое уметь**



**На каждом участнике сплава должны быть не только спасжилет и каска, но и обувь с твердой подошвой (чтобы не поранить ноги о камни)  
Все участники сплава должны уметь отремонтировать свой катамаран**



Каждый участник должен научиться правильно завязывать упоры, которые предохраняют его от вылета с катамарана при резком попадании в бочку или на камень



**Спасконец и чалка всегда должны быть в рабочем состоянии, их нельзя заваливать вещами. Отрабатываются способы страховки, выбора места для установки страховки**



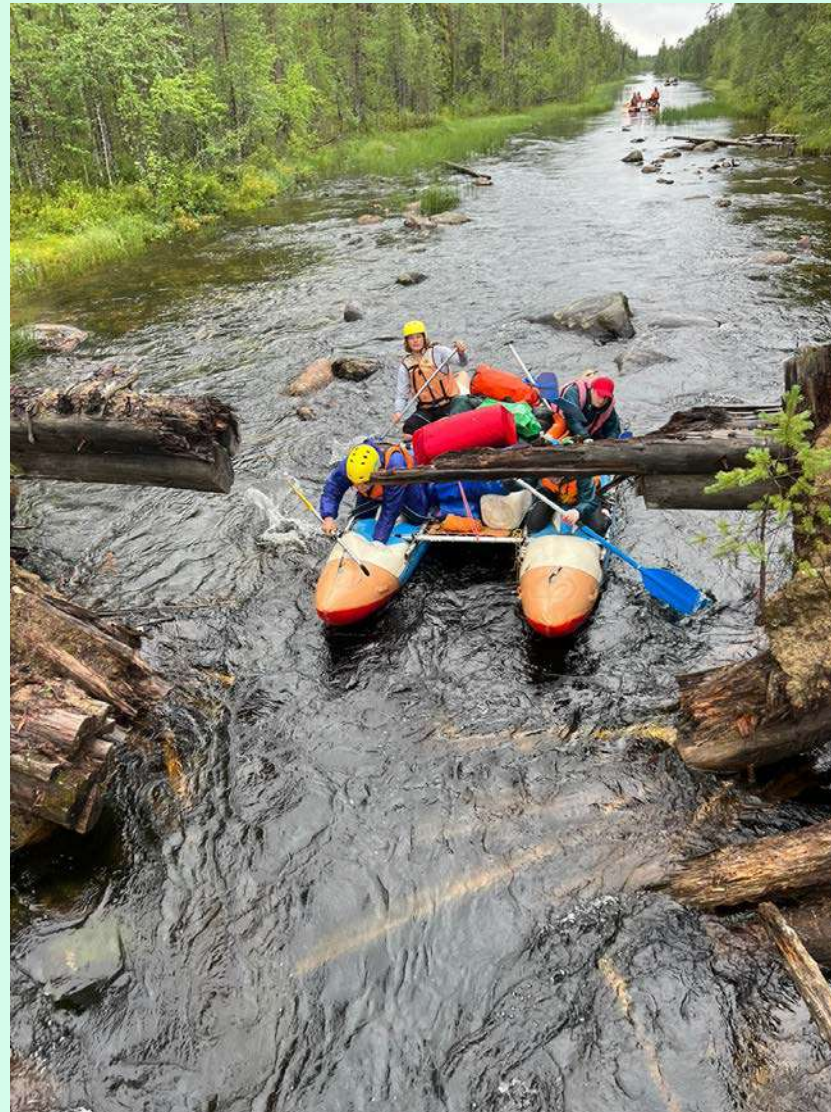
**Обязателен осмотр порогов 2 кс и обсуждение выбора движения. Выходить на берег только с веслом. На каждом катамаране должно быть закрепленное запасное весло**



**Обучение приемам снятия катамарана с камней. Ни в коем случае нельзя стоять перед катамараном. Снимаясь с камня, нужно быть готовым тут же залезь на катамаран в упоры**



**При прохождении порога строго соблюдать очередность прохождения порога.  
Внимательно смотреть как проходит препятствие предыдущий катамаран**



## Отработка синхронности действий экипажа и быстроты реакции на водный поток



Туристы, прошедшие реку 2 кс, могут участвовать в сплаве по реке 3 кс.

- Река 3 кс – это:
- очень быстрое течение реки, скорость воды может достигать 5-7 км/ч;
- появляются сложные валы высотой до 1 метра;
- значительное количество препятствий — камни, скалы, небольшие утесы;
- высокие требования к навыкам управления катамараном и командной работе;
- необходимости проведения манёвров для обхода опасностей.
- К этому времени туристы уже должны научиться «читать» воду, понимать, что такое улово, обливняк, прижим, шивера. При маневрировании от берега к берегу нужно обходить подводные камни и плиты, валы. Выставлять страховку и сигнальщиков, так как с берега и с воды препятствия видятся по-разному



Шиверы относятся к протяженным препятствиям, и это определяет тактику их прохождения. Шиверы до 3 к.с. опытные экипажи идут с ходу, страхуя друг друга. При этом расстояние между судами должно быть от 30 до 50 метров, чтобы суда могли взаимно страховать друг друга и чтобы у идущего сзади судна была возможность для маневра



**Туристы, прошедшие реку 3 кс – это ответственные, организованные, высоко дисциплинированные люди, хорошо представляющие опасность бурного потока и не бравирующие своим опытом прохождения порогов**



## Информация об авторе

- ✓ МБОУ «Лицей №15» г. о. Мытищи, учитель информатики
- ✓ [school15.edummr.ru](http://school15.edummr.ru)
- ✓ МБОУ «ДЮОЦ «Турист», ПДО
- ✓ [www.dc-tur.ru](http://www.dc-tur.ru)
- ✓ Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи, ПДО
- ✓ <https://mosobl-centerdo.ru/>

Калинина Ольга Борисовна  
ВК: <https://vk.com/olkalinkao>

- ✓ E-mail: [olkalinka@yandex.ru](mailto:olkalinka@yandex.ru)