

Безопасность в водных походах от степенных до категорийных

Калинина О.Б., г.Мытищи

(Слайд 1). Представление

(Слайд 2). 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.

(Слайд 3). 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.

(Слайд 4). Степенные маршруты проходят по спокойным водоемам без опасных препятствий и 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

(Слайд 5).

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. Получить список личного снаряжения
5. Получить личное снаряжение, выдаваемое в турклубе

6. Лично упаковать свой рюкзак по списку
7. Участвовать упаковке еды перед походом
8. Участвовать в разборке снаряжения после похода
9. После похода сдать чистое и сухое выданное личное снаряжение
10. Сдать отчет по своей походной должности

(Слайд 6). 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 пробовать неизвестные ягоды и грибы

(Слайд 7). Какие навыки можно отрабатывать в степенном походе?

В основном отрабатываются

- проблемы дисциплины
- Быстрая установка/снятия бивака
- Заготовка дров
- Разведения костра
- Приготовления еды
- Утилизация мусора
- Техника гребли (правильно держать весло, опускать в воду и делать гребок)
- Правильно зачаливать катамаран и привязывать его.
- Пользоваться спасконцом.
- Поведение на воде
- Отработка походных должностей
- Дежурство по кухне

(Слайд 8). 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.

(Слайд 9). Психологический климат в группе очень важен для комфортного сплава. Поэтому руководители строго следят, чтобы не возникало никаких конфликтов между участниками сплава, а в группе теплая дружественная обстановка. Все готовы были помочь друг другу.

(Слайд 10). Первый поход задает вектор нужного развития туриста-водника. Он никогда не бывает простым ни для руководителя и заместителя, ни для начинающих туристов.

Если юные туристы освоили эти правила и навыки, то их можно брать уже и в категорийный поход

(Слайд 11). 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

(Слайд 12). **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, прижимы, мели.

(Слайд 13). 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 и распознавать препятствия.

Психологической подготовкой — тренировкой морально-волевых качеств, необходимых для экстремальных условий. Участники должны понимать степень риска мероприятия, возможность утраты документов или материальных ценностей.

Физической подготовкой — выработкой достаточной выносливости, так как поход связан с влагой, вероятным холодом, весом снаряжения, возможными длительными пешими переходами.

(Слайд 14). Важна как психологическая подготовка — тренировка морально-волевых качеств, необходимых для экстремальных условий.

Так и физическая подготовка — выработка достаточной выносливости, так как поход связан с сильным течением, быстрые изменения погоды, с ветром и дождем, холодной водой, физической усталостью.

(Слайд 15). 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.

(Слайд 16). 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.

(Слайд 17). На воде отрабатываются навыки причаливания и отхода катамарана от берега, траверса с учетом быстрого течения.

(Слайд 18). Отдельно отрабатывается бросание спасательного конца. Этот навык нужно доводить до автоматизма.

(Слайд 19). Продолжаем отрабатывать технику гребка: вперед, по дуге, закол.

(Слайд 20). Отдельный 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. Весь экипаж тренирует и прямые, и обратные гребки.

(Слайд 21). Отрабатывается самосплав с веслом по участку реки. Отрабатывается самосплав с веслом по участку реки. Этот навык может пригодиться при возникновении аварийной ситуации.

(Слайд 22). Отрабатывается и взаимодействие всего экипажа, согласованность его действий, быстрота реакции. Важна и физическая выносливость.

(Слайд 23). Группа прошла маршрут, юные туристы очень многому научились, многое осознали, хочется на следующий маршрут.

(Слайд 24). Туристы, прошедшие реку 1 кс, могут получить 3 взрослый разряд по спортивному туризму и участвовать в сплаве по реке 2 кс.

(Слайд 25). 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.

(Слайд 26). 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

(Слайд 27). Каждый участник должен научиться правильно завязывать упоры, которые предохраняют его от вылета с катамарана при резком попадании в бочку или на камень.

(Слайд 28). Спасконец и чалка всегда должны быть в рабочем состоянии, их нельзя заваливать вещами.

Отрабатывается способы страховки, выбора места для установки страховки.

(Слайд 29). Обязателен осмотр порогов 2 кс и обсуждение выбора движения. Выходить на берег только с веслом. На каждом катамаране должно быть закрепленное запасное весло.

(Слайд 30). Обучение приемам снятия катамарана с камней. Ни в коем случае нельзя стоять перед катамараном. Снимаясь с камня, нужно быть готовым тут же залезть на катамаран в упоры.

(Слайд 31). При прохождении порога строго соблюдать очередность прохождения порога. Внимательно смотреть как проходит препятствие предыдущий катамаран.

(Слайд 32). Отработка синхронности действий экипажа и быстроты реакции на водный поток.

(Слайд 33). 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 волны высотой до 1 метра;
- значительное количество препятствий — камни, скалы, небольшие утесы;
- высокие требования к навыкам управления плотом 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.

(Слайд 34). 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.

(Слайд 35). Информация об авторе