

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ДО ТО «ЦКТиЭ»
_____ Л.А.Киселева
« _____ » _____ 2015 г.

Методические рекомендации для проведения водных походов

Рассмотрено на заседании
методического объединения
ГОУ ДО ТО «ЦКТиЭ»
«11» февраля 2015 года

Разработал педагог дополнительного образования
Ефимов Александр Викторович

ТУЛА, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Правила безопасности при проведении водного похода	
Основополагающие принципы безопасности в туристском походе	4
Технические правила прохождения водного маршрута	
Материальная часть	5
Движение по маршруту	5
Правила посадки и высадки	6
Техника управления байдаркой	7
Снаряжение	
Необходимый минимум для обеспечения безопасности на маршруте.	7
Сушка снаряжения в походе	7
Индивидуальное спасательное снаряжение	7
Требования к месту купания	
В условиях лагеря	8
В условиях похода	9
Обеспечение безопасности на маршруте	
Расположение бивака	9
Организационные меры обеспечения безопасности	10
Тактические меры обеспечения безопасности	10
Технические средства обеспечения безопасности	11
Способы и средства страховки	12
Страховка с воды	13
Страховка с берега «живцом»	13
Литература	14

Введение

Водный туризм – это походы по рекам, озёрам и водохранилищам на туристских судах. Спортивные туристские походы совершаются в соответствии с «Правилами поведения туристских спортивных походов», утверждёнными Центральным советом по туризму и экскурсиям 16 мая 1987 года, и Единой спортивной квалификацией, утверждённой Госкомспортом.

В нашей стране более 40 тыс. рек длиной более 10 км и свыше 250 тыс. озёр. Поэтому каждая туристская группа может выбрать водный маршрут в соответствии со своими интересами и туристской квалификацией.

В водном туризме удачно сочетаются элементы познания, активного отдыха, оздоровления, физических нагрузок и спорта. Он доступен каждому практически здоровому Человеку, не зависимо от возраста. Поэтому по числу занимающихся водный туризм делит первое место с наиболее массовым пешеходным.

В отличие, например, от лыжного или пешеходного туризма водный технически более сложен. Даже в самом простом походе турист должен уметь собрать, а в случае необходимости отремонтировать средство сплава, разместить, защитить от воды снаряжение. А самое главное – уметь управлять судном, уметь легко различать препятствия и преодолевать их.

Водный туризм потенциально опасен, так как маршрут проходит непосредственно по воде. Даже в самых простых походах и в безобидных на первый взгляд ситуациях может возникнуть аварийная обстановка, влекущая за собой самые тяжёлые последствия.

Для повышения безопасности водных походов, а также купания во время отдыха детей, возникла необходимость в обобщении и дополнении ныне существующих правил как для руководителей, так и для участников туристских походов.

Опираясь на свой опыт руководителя водных походов и проработав ряд руководящих документов и специальной литературы, мной подготовлена данная методическая разработка в помощь организаторам и руководителям туристских походов. Надеюсь, что изложенные в данной методической работе правила и рекомендации помогут вам сконцентрировать внимание на вопросах безопасности с безаварийного прохождения выбранного вами маршрута.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОДНОГО ПОХОДА

Основополагающие принципы безопасности в туристском походе.

- 1.1 Командирующие и выпускающие детские и юношеские организации, а также руководители туристских групп и лица, их замещающие, при подготовке и проведении походов обязаны руководствоваться приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года и приложением №1 - «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». А также обязательное исполнение «Правил проведения соревнований туристских групп спортивных походов», утверждённых съездом Туристско-спортивного союза России от 4 декабря 1993 г.
- 1.2 Для безаварийного прохождения водного туристского маршрута руководитель туристской группы обязан:
- А) иметь соответствующий опыт прохождения данного похода и обладать авторитетом в группе;
 - Б) сформировать группу участников, готовых психологически, физически и технически выполнить задачи похода;
 - В) подобрать или разработать маршрут, соответствующий возможностям группы.
 - Г) изучить и проработать картографический материал и варианты прохождения технически сложных участков;
 - Д) обеспечить комплектность группового, личного и специального снаряжения и контролировать его функциональное состояние;
 - Е) обеспечить и контролировать дисциплину в группе;
 - Ж) разумно дозировать физические нагрузки, периоды отдыха и сна, режим питания, а также контролировать физическое состояние и состояние здоровья участников;
- З) все участники похода обязаны пройти инструктаж перед походом и обязаны его соблюдать

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ВОДНОГО МАРШРУТА

Материальная часть

Основными предметами группового снаряжения у туристов - водников являются байдарки, лодки, плоты и катамараны. Плавсредства, используемые в водном походе, должны соответствовать выбранному маршруту (его протяжённости в километрах и ходовых днях), а также физической подготовке участников похода.

Разборная байдарка. Универсальное судно для путешествия, удобно при транспортировке и обладает отличными ходовыми качествами. Для увеличения непотопляемости и безопасности плавания, необходимо:

- усилить оболочку байдарки наклейкой (по кильсону и нижнему поясу стрингеров) резиновых протекторов (лей) шириной 6-8 см и толщиной 1-1.5 мм;
- с внутренней стороны оболочки под кильсон и шпангоуты подложить туристические коврики;
- оборудовать кормовой и носовой обвязками, к которым закрепить страховочный конец длиной 20-30 м. с поплавком и карабином;
- на среднюю часть вёсел надеть поплавки из пенопласта;
- на носовом причальном конце (длиной 3-5 м.) должен быть закреплён колышек, карабин и пенопластовый поплавок.

Движение по маршруту

На лодках или байдарках движение по маршруту должно осуществляться кильватерной колонной. Для обеспечения безопасности и оказания своевременной помощи участникам похода необходимо:

- установить дистанцию между судами не более 3 минут;
- в авангарде и реергарде поставить наиболее подготовленные экипажи;
- обеспечить связь (сигнальной или радио связью) ведущий и замыкающий экипаж;
- осуществлять разведку препятствий (даже самых простых);
- при необходимости ниже опасного места выставляются посты со спасательными средствами.

Правила посадки и высадки из байдарки.

Определённые технические приёмы посадки на судно и высадки с него необходимы для того, чтобы экипаж быстро и правильно занимал и покидал свои места, не травмируясь и не опрокинув судна. Для этого участники группы могут воспользоваться ниже указанными рекомендациями.

А) Чтобы судно отходило от берега в наиболее выгодном положении с полным экипажем и максимальной готовностью к работе необходимо осуществлять отвал от берега носом против течения с последующим разворотом.

Б) На одноместную байдарку или каяк садятся при слабой посадке носа на берег или на мелкие камни у берега (чтобы можно было оттолкнуться упором весла в дно). При посадке в каяк или одноместную байдарку гребец должен положить весло поперёк судна на деку или фальшборты немного впереди от своего посадочного места и перенести вес тела на судно, одновременно ближнюю к судну ногу поставить на кильсон впереди сиденья. После этого нужно перенести в лодку и другую ногу. Затем, окончательно сесть на сиденье.

Если на судне есть упоры, они должны нормально прилегать к бёдрам гребца, если упоров нет, необходимо упереть ступни ног в перекладину кильсона, а колени в фальшборты. Затем гребец натягивает нижнюю резинку «юбки» на обруч посадочного места и берёт в руки весло.

В) При посадке в двух (-трёх) местную байдарку сначала садится задний гребец, после его посадки передний гребец отвязывает причальный конец, сматывает и закрепляет его, после чего садится сам. Если при посадке переднего гребца байдарка находится на плаву, то у берега её удерживает задний гребец упором весла в дно со стороны, противоположной берегу, или просто держась руками за берег.

Г) Высадка с гребных судов производится в порядке, обратном порядку посадки. Носовой гребец байдарки выходит из лодки, как только нос судна коснулся берега, и крепит чальный конец на берегу. Кормовой гребец байдарки выходит после закрепления чального конца.

Д) Гребцам при посадке и высадке, а также в случаях переворота и сброса с судна, рекомендуется удерживать весло в руках. За исключением случаев, в которых весло мешает страховке и спасению гребца.

Е) Запрещается посадка в судно с воды. В исключительных случаях, при невозможности причаливания к берегу во время спасательных работ, необходимо «закатамаранить» суда и удерживать их силами одного экипажа, а второй экипаж помогает гребцу взобраться на лодку.

Техника управления байдаркой.

В технике управления туристскими судами применяются специальные приёмы работы веслом, а также приёмы работы корпусом и бёдрами гребца. На байдарках заводского производства имеется рулевое устройство, полезное при длительных плаваниях по ровной воде, но оно имеет ряд недостатков и ограничивает судно в маневренности. Начинающим туристам, собирающимся в дальнейшем ходить в сложные походы, рекомендую с самого начала учиться управлять байдаркой без руля.

Важное требование для эффективной и безопасной гребли- «жёсткое» фиксирование туриста в лодке, которое должно достигаться нормальным прилеганием упоров к бёдрам гребца или упора спины о спинку сиденья, ступней в перекладину кильсона, а колен – в фальшборта.

СНАРЯЖЕНИЕ.

Необходимый минимум для обеспечения безопасности на маршруте.

Для обеспечения безопасности на маршруте группа должна иметь комплект необходимого снаряжения в соответствии с заявленным маршрутом, количеством участников и условий похода. Снаряжение в течение похода должно содержаться в исправном состоянии и быть готовым к применению.

Для выхода на маршрут многодневного водного похода каждая группа обязана иметь минимум группового снаряжения: палатки, спальники, байдарки (по количеству участников) , аптечку, запасные герметично упакованные спички, топор или нож, компас, карту или схему маршрута, котёл, ремнабор.

Участники похода обязаны иметь: спасательный жилет, накидку, туристский коврик, индивидуальный медицинский пакет, герметично упакованные спички, комплект сухого белья, штормовой костюм, крепкую обувь, комплект тёплой одежды и головной убор.

Сушка снаряжения в походе.

Сушка обуви, одежды и снаряжения, у открытого огня, производится только под постоянным визуальным контролем. При необходимости для сушки снаряжения рекомендуется разжечь специально оборудованный костёр и назначить ответственных.

Индивидуальное спасательное снаряжение.

К индивидуальному спас снаряжению относится- спасательные жилеты, костюмы, гидрокостюмы, защитные шлемы, защитные щитки.

В полном наборе индивидуальные и спасательные средства используются не часто, многое зависит от сложности и опасности маршрута. Однако наличие спас жилета совершенно обязательно даже в самых простых походах, это обязательные предметы личного снаряжения туриста-водника. Спасательный жилет выполняется в виде безрукавки и должен иметь объём не менее 10 литров для простых походов, а с повышением сложности походов повышается и объём. Также спас жилет должен иметь паховый клапан или 2 паховые тесьмы (ремни), спереди или на боках застёжку или завязку (не «молнию»).

ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ КУПАНИЯ.

В условиях лагеря.

Купание является одним из наиболее ответственных моментов и требует от организаторов (руководителя) серьёзного к нему отношения. Для безопасного проведения такой важной процедуры для здоровья и закаливания детского организма как купание необходимо:

1. Купание в населённых пунктах проводятся на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями и дежурными спасательными средствами.
2. В тех случаях, когда организованных пляжей нет, место для купания в водоёмах необходимо выбирать как можно дальше от: населенных пунктов, стойбищ и водопоя скота, бродов, мостов, паромных переправ, пристаней или выше них по течению. Организатор (руководитель) обязан лично проверить глубину и характер дна, отсутствие промышленного мусора.
3. Глубина места купания при скорости течения не выше 0,5 м/с должна быть не больше 1,5 м.
4. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, необходимо выбранный участок исследовать во всех направлениях. Границы купания необходимо обозначить буйами (поплавками) и показать всем купающимся.
5. Организатор (руководитель) обязан обеспечить патрулирование места купания с воды и дежурного спасателя на берегу.
6. Температура воды должна быть не ниже +18⁰ С градусов.
7. Каждое купание проводится только с личного разрешения организатора (руководителя) и в его присутствии.

8. Число одновременно купающихся определяет организатор (руководитель), а время купания определяет врач.
9. Категорически запрещается:
 - ныряние с лодки, обрывистого берега, моста и других инженерных сооружений.
 - купаться под линией электропередач, вблизи гидросооружений (плотин, шлюзов, дамб, и.т.д.), после принятия пищи в течении 1,5 часов, при недомогании, с наступлением сумерек и в ночное время.
10. Место купания должно соответствовать всем санитарно – гигиеническим нормам.

В условиях похода.

1. Купание в походе должно преследовать только гигиенические и оздоровительные цели, а не спортивные.
2. Категорически запрещается купание:
 - В непосредственной близости от естественных и искусственных препятствий, на повороте реки
 - Без непосредственного наблюдения руководителя похода
 - С уменьшением видимости менее 500 метров
 - В непогоду
 - Около берега с крутизной более 20 градусов
 - ныряние с лодки, обрывистого берега, моста и других инженерных сооружений.
 - купаться под линией электропередач, вблизи гидросооружений (плотин, шлюзов, дамб, и.т.д.), после принятия пищи в течении 1,5 часов, при недомогании, с наступлением сумерек и в ночное время.
3. Температура воды должна быть не ниже +18⁰ С градусов
4. Глубина места купания при скорости течения не выше 0,5 м/с должна быть не больше 1,5 м
5. Место купания должно соответствовать всем санитарно – гигиеническим нормам.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА МАРШРУТЕ.

При решении вопросов безопасности путешествий необходимо помнить, что любая опасная ситуация может возникнуть только в результате непродуманных или неумелых действий самих туристов. Поэтому максимальное обеспечение безопасности является реально достижимым делом.

Расположение бивака.

Бивак нельзя располагать:

- около одиноко стоящих, сухих, гнилых деревьев;
- на тропинках, просеках и вблизи дорог; у крутых склонов с признаками оползней, селя;
- в руслах сухих рек;
- в непосредственной близости от водоёмов;
- около муравейников и нор;
- на обрывах;
- на сельскохозяйственных полях, а также в копнах соломы или сена;
- в зарослях и густых кустарниках;
- вблизи от населённых пунктов ниже по течению реки; пионерских лагерей, вокзалов, пристаней и т.п.;
- вблизи от линий электропередач;
- около механизированных колон и других транспортных учреждений;
- низких островах, песчаных отмелях.

Место для стирки располагать ниже по течению чем место для умывания.

Организационные меры обеспечения безопасности.

Организационные меры осуществляются в период подготовки к походу. В первую очередь они включают соблюдение норм по составу группы, возрасту, опыту руководителя и участников в соответствии с «Правилами организации туристических походов на территории СССР». Группа должна чётко сформулировать для себя цели и задачи похода и, исходя из них, планировать подготовку к путешествию. Большое значение для безаварийности походов имеет предходная контрольная проверка, которая включает разделы по определению технических навыков, тактической грамотности группы, умение использовать различные методы страховки по действиям в аварийных ситуациях. Такая проверка обычно последняя в общей цепи организационных мер безопасности в водных походах.

Тактические меры обеспечения безопасности.

Обычно по ходу путешествия руководитель группы принимает большое количество решений, продиктованных опытом, складывающейся обстановкой, интуицией. Так, принятие разнообразных решений даёт основание говорить о гибкой тактике. Сознательное ограничение возможных тактических вариантов можно определить как линию жёсткой тактики. Тем не менее, следует выделить основные тактические вопросы, которые имеют прямое отношение к безопасности водных походов.

Каждая группа обладает информацией о маршруте, имея чаще всего или несколько, не во всем идентичных лоций. Описания включают: выделение участков с препятствиями и

без них, определение возможности прохождения порогов, выбор берегов для разведки, обносов и лагерных стоянок. Для наиболее важных препятствий существуют схемы с указанием мест и способов страховки. Однако использование результатов важной и нужной работы по туристскому описанию рек нередко способствует, хотя и не явно, возникновению опасных ситуаций. Остановка для разведки на определенном участке реки, не рекомендованная лоцией, может послужить причиной создания аварийной ситуации.

Вывод о возможности прохождения участка без разведки авторы лоции делают после просмотра препятствия, описание приведенное в лоции, не включило всю полноту информации, а схематичных советов, держаться определенной части русла уже при незначительном изменении уровня воды, может оказаться недостаточно для безаварийного прохождения. По этой причине не следует полагаться на рекомендации лоции идти без просмотра препятствий или до указанного ориентира. Очень часто ориентиры ненадежны и недолговечны. Необходимо считать каждое путешествие своего рода первопрохождением. Такое отношение к лоции реки и вообще к плаванию должно закладываться на самых простых маршрутах. Пренебрежение принципом, требующим отношения к каждой реке как к неизвестному маршруту, основная причина несчастных случаев в походах средней сложности.

Следующее замечание по тактике относится к выбору методов и мест страховки. Довольно часто наблюдаются ситуации, когда страховку применяют чисто механически, забывая, что основным принципом ее было и остается проверенное жизнью правило – страховаться не там, где сложно, а где опасно. И совсем недопустимы случаи, когда группы бездумно дублируют рекомендации, выработанные другой группой с другим классом судов.

Из выше сказанного можно заключить, что гибкая тактика на сложных маршрутах не является лучшей с точки зрения обеспечения безопасности. Сознательное ограничение вариантов поведения группы в рамках заранее выработанных правил – одно из тактических средств повышения безопасности водных путешествий.

Технические средства обеспечения безопасности

Основу всей системы обеспечения безопасности на водном маршруте должна составлять техника автономного плавания. Как бы ни совершенствовалась техника страховки и техника ликвидации аварий, чистое и грамотное прохождение препятствий и маршрута в целом есть главная задача экипажа любого судна.

Известно, что каркасные байдарки обладают наиболее низким уровнем автономии, чем плоты или катамараны. Это находит своё отражение в первую очередь в квалификации

водных маршрутов, где оценка категоричности сплава на байдарках выше, чем, например, на катамаранах, особенно для рек средней и высшей сложности. Большинство аварий для байдарочников заканчиваются оказанием помощи страхующими с берега или воды. Важная роль при этом принадлежит техническим возможностям самой конструкции средств сплава. При появлении байдарок с надувными элементами безопасность плавания значительно повысилась.

Для успешного преодоления естественных препятствий в русле реки необходимо отчётливое представление о том, где окажется судно и какие силы будут на него действовать, если перестать им управлять. Только на основе данных, подсказываемых чувством воды, можно действовать в потоке уверенно и эффективно. Для каяков и байдарок также важно чувство крена. Чувство крена во многом определяет устойчивость этих судов при прохождении сложных участков реки. Крен должен являться реакцией на реальное воздействие воды на судно, нельзя задавать крен до того, как он будет действительно необходим.

Для безопасного прохождения препятствий необходимо отработать технику прохождения отдельных элементов, ибо каждое препятствие является их комбинацией.

Способы и средства страховки.

Основная задача страховки – предотвращение аварий и оперативная ликвидация их последствий. Её цель – свести к минимуму опасность препятствия и уменьшить риск для жизни экипажа. Страховка тесно связана с разведкой препятствия. Если же за сложным или опасным препятствием нет достаточного места для ликвидации последствий возможной аварии, необходимо это препятствие полностью обнести. Обнос может быть заменён на проводку судна на верёвке, если для этого имеются необходимые условия.

Страховка делится на активную и пассивную. Активная страховка не требует от страхуемых выполнения каких-либо действий, все действия выполняются страхующими. Поэтому активной страховке отдадим наибольшее предпочтение, так как можно спасти людей потерявших сознание. К способам активной страховки относится страховка с воды, с катамарана или двумя закатамараненными байдарками, страховка с берега «живцом». Пассивная страховка требует обязательного участия страхуемого в спасении, ему нужно достаточно активно работать со средствами страховки. К способам пассивной страховки можно отнести страховку с берега бросанием конца, способы аварийного зачаливания судна, страховку с воды одной байдаркой. Страховка с воды одной байдаркой пассивна и весьма ограничена по своим возможностям. На борт страхующей байдарки, во избежании переворота судна, запрещено принимать потерпевших. Допускается лишь буксировка людей, держащихся за края бортов или за обвязку байдарки.

Страховка с воды.

Для страховки с воды выбирается небольшой улов или залив, поблизости от наиболее сложного или опасного места препятствия, ниже его по течению и ближе к тому берегу, у которого предполагается линия движения. Страхующее судно (катамаран или закатамараненные байдарки) с полным экипажем, имея специальный спасательный конец, устанавливается на месте страховки, носом против течения и удерживается на месте. В случае аварии страхующий экипаж перехватывает аварийное судно, принимает на борт членов экипажа и доставляет на берег спасательный конец.

Страховка с берега «живцом».

В страховке «живцом» участвуют 2 человека. Один из них, «живец», одет в гидрокостюм, спасательный жилет, каску и имеет грудную обвязку, к которой одним концом пристёгнута верёвка на скользящем карабине, а другой её конец удерживает страхующий, стоящий на берегу. При перехвате отдельно плывущего человека «живец» бросается в воду и руками удерживает плывущего, а второй страхующий вытаскивает «живца» вместе со спасаемым на берег. Если «живец» бросается на перехват аварийного судна, то в руках он держит отдельный спасательный конец с карабином, привязанный на берегу. «Живец» пристёгивает этот конец к аварийному судну, второй страхующий вытаскивает «живца» на берег, а потом управляет причаливанием аварийного судна.

При любой аварии турист-водник обязан выполнять следующие правила:

- стремиться к сохранению контакта с плавсредством и использовать аварийное судно как средство для продолжения сплава и скорейшего, надёжного причаливания к берегу;
- не выпускать из рук весла (за исключением случаев мешающих спасению), а использовать его как дополнительное средство спасения;
- попав в воду необходимо вести себя активно, рассчитывая не на страховку, а на собственные силы;
- контролировать время пребывания в воде (не более 15 минут);
- проходя порог на спас жилете необходимо плыть лицом по течению, но грести при этом против течения и использовать ноги, отбрасываемые потоком по течению и к поверхности воды, для предотвращения ударов туловищем и головой.

ЛИТЕРАТУРА.

- Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста . М. : Профиздат, 1985.
- Методические рекомендации по водному туризму. М. : ЦРИБ «Турист», 1973.
- Федорович В. Ошибки лоцмана // Ветер странствий, вып. 17. М. : физкультура и спорт, 1982. С. 114.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристической группы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Калихман А.Д. , Колечков М.Ю. Спортивные походы на плотах. М. : Физкультура и спорт, 1985.
- Григорьев В.Н. и др. Снаряжение туриста-водника. М.: Профиздат,1986.
- Григорьев В.Н. и др. Водный туризм. М.: Профиздат,1990.
- Федотов Н.Г. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. М.: ЦРИБ «Турист», 1982.
- Григорьев В.Н. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.