

Инструкция по технике безопасности (правила поведения на водном туре)

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРА
2-х часовой сплав по реке Шуя
22.08.2017 года

Туры активного отдыха связаны с физической нагрузкой и воздействием неблагоприятных климатических факторов. Важным требованием для безопасного прохождения маршрута является соблюдение данной инструкции, которая, однако, не является исчерпывающей.

Турист обязан соблюдать правила личной безопасности, а также не допускать и не производить действий, ставящих под угрозу личную безопасность других лиц.

Правила поведения на воде

Несоблюдение правил техники безопасности (личной безопасности) при нахождении на воде вызывает повышенные риски для жизни и здоровья. Поэтому соблюдайте данную инструкцию.

Перед выходом на воду:

- подберите по размеру спасательный жилет и каску, подгоните все застёжки,
- займите место в судне так, чтобы это было удобно и безопасно.

Общие правила на воде:

- не курите в судне,
- не распивайте спиртные напитки на воде,
- всегда собирайте свободные веревки,
- следите за герметичностью упаковки вещей, и их надёжном закреплении на судне,
- тщательно упаковывайте колюще-режущие предметы,
- не перемещайтесь по судну без предупреждения инструктора,
- всегда зачаливайте (привязывайте) судно при выходе на берег,
- закрепляйте весла, каски, спасжилеты при выходе на берег,
- на берег сходите осторожно, избегая падения в воду, а также на берегу на мокрых камнях, при необходимости просите о помощи инструктора или других участников группы,
- запрещается купаться и нырять с судна,
- соблюдайте интервал и очередность движения судов, установленные инструктором,
- можно расстегивать и снимать спасжилет и каску только с разрешения инструктора,
- выполняйте команды и распоряжения инструктора,
- не превышать нормативное количество человек в судне,
- при нахождении на воде в солнечную погоду используйте солнцезащитные очки, крем от загара и прикрывайте открытые участки тела и голову,
- не находитесь на воде во время грозы,

При прохождении порогов:

- каждый может отказаться от прохождения порога,
- перед порогом проверьте надёжность закрепления вещей, собранность веревок, степень накачки судна, если что-то не так сообщите инструктору,
- обязательно застегните спасжилет и каску,
- проверьте соответствие своей одежды рекомендациям (неопрен, закрытые локти и колени, обувь закреплённая на ноге),
- закрепите ноги так, чтобы Вы надёжно держались, но могли легко освободиться при повороте судна,
- не привязывайте себя к судну, не привязывайте к себе весло и т.п.

- выполняйте команды инструктора, при этом не совершая самовольных действий,
- не перемещайтесь по судну,
- не отталкивайтесь веслом от камней без команды инструктора,
- не выскакивайте на камни, и в воду без команды инструктора.

При попадании в воду:

Перед сложными порогами еще раз подробно расспросите инструктора о Ваших действиях. Если есть возможность, заранее потренируйтесь вылезать на судно с воды самостоятельно, поплавайте в спасжилете и т.п.

- оцените обстановку, не поддавайтесь панике (помните, что вы находитесь в спасательном жилете);
- если Ваше или страховочное судно рядом - подплывите к нему так, чтобы Вы оказались выше по течению, возьмитесь за обвязку (леер);
- если судно далеко, но Вам метнули спасконец – возьмите спасконец и крепко удерживайте не закрепляя его на себе и не наматывая на руку;
- если Вы плывете по струе, и порог не заканчивается – развернитесь на спину, ногами вниз по течению, немного согнув их в коленях, и плывите, управляя веслом;
- если Вас не отпускает «бочка» - задержите дыхание и попытайтесь поднырнуть вниз, где есть струя;
- не отпускайте весло, оно пригодится для управления на струе, для выхода на берег;
- не пытайтесь вставать на дно на сильной струе, избегайте заклинивания ног в камнях;
- если Вы ловите спасконец, избегайте его наматывания вокруг Вашего тела, шеи и т.п.

При любом недомогании, дискомфорте или другой возможной проблеме незамедлительно обращайтесь к инструктору.

Я, _____,

(ФИО полностью)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНОМ ТУРЕ ПОЛУЧИЛ(А) И ОЗНАКОМЛЕН(А)

(дата, подпись)