

Туристу необходимо иметь с собой:



Удобную походную одежду: штаны и легкую куртку с капюшоном, футболку с длинным рукавом, шерстяные носки (1 пара), простые носки (2 - 3 пары), головной убор с козырьком, тёплый флисовый костюм, накидка от дождя, смена нижнего белья. Обувь: **2 пары** (сапоги, кеды или др.).

КЛМН (кружка, ложка, миска, нож, вилка).

Предметы личной гигиены, в т.ч. солнцезащитный крем и крем от насекомых (репеллент). Индивидуальная аптечка. Стандартная аптечка находится у инструктора.

Солнечные очки и фотоаппарат.

Хлопчатобумажные перчатки.

Сп. мешок, палатка; тур. коврик (если не входит в стоимость). Рюкзак или дорожную сумку.

Документы в герметичной упаковке: паспорт, страховой медицинский полис.

Продукты питания (если они не входят в стоимость).

Дополнительно для перекуса на воде можно взять: бутерброды, крекеры, сало, фрукты, орехи, шоколад. Питьевая вода, минералка, сок.

Для досуга можно взять: мяч, удочку (рыб. снасти), бадминтон и др. игры на поляне и у костра ("Мафия" и пр.).

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

Техника безопасности на сплаве



Запрещается:

Находиться на катамаране в нетрезвом состоянии.

Прыгать в воду с катамарана.

Заходить в воду без обуви.

Ходить и сидеть на катамаране, когда катамаран находится на берегу.

Опускать ноги в воду.

Если катамаран сел на мель, сталкивать катамаран, находясь ниже по течению от катамарана.

Подплывать под низко стоящие или лежащие деревья.

Проплывая мимо деревьев, трогать или хватать их.

Необходимо:

Внимательно слушать инструктора и выполнять его команды.

Крепко держать весло в руках и не отпускать его без крайней необходимости.

Сообщать инструктору о ваших действиях в случаи необходимости.

При высадке на берег выходят сначала впередисидящие пассажиры, придерживая плавсредство и помогая другим покинуть его.

При попадании плавсредства на мель, внимательно слушаем и выполняем

При восхождении в долину водопадов



Запрещается:

Прыгать с камня на камень.

Наступать на мокрые камни.

Подниматься и спускаться по склону не убедившись, что камни не скатываются.

Вырывать растения (они могут быть занесены в Красную Книгу).

требования инструктора по сталкиванию его с мели (**не забываем, что вода прозрачная, и адекватно оценить глубину не получится**).

Не рекомендуется:

При ярком солнце находиться на катамаране без головного убора и с открытыми частями тела.

Пить холодную воду большими глотками.

Команды, подаваемые на воде:

«Табань». Команда подается, когда плавсредству надо дать задний ход. По этой команде гребцы начинают грести в обратную сторону.

«Табань правый» / «Табань левый». Команда подается, когда плавсредству надо резко повернуть направо/налево соответственно или выровнять по направлению течения.

«Навались». Команда подается, когда необходимо увеличить скорость шлюпки, используя до предела физические возможности гребцов. Гребцы усиливают проводку весел в воде.

«Легче грести». Команда подается для уменьшения скорости шлюпки. Гребцы ослабляют проводку весел в воде.



ИНФОЛИСТ:

Рекомендуем:

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Для оформления Страховки нужно не позднее чем за 3 дня до начала сплава выслать данные на каждого участника: ФИО (полностью), дату рождения, паспортные данные, адрес по прописке. На туристов, которые не выслали свои данные в срок, страховка не оформляется, и стоимость за нее не возвращается!• В целях вашей безопасности рекомендуем воздержаться от употребления алкогольных напитков на воде! |
|--|--|