

Правила безопасности в каякинге



Каякинг, так же как и многие другие виды спорта, не является полностью безопасным. Очень важно всегда помнить что безопасность – превыше всего! Каякинг, конечно же очень веселый и интересный вид спорта, но он также может обернуться катастрофой для вас если вы игнорируете базовые правила безопасности.

Базовые правила безопасности для каякеров:

Базовые правила безопасности применяются вне зависимости от опыта гребца и их должны придерживаться абсолютно все, кто выходит на воду.

Поскольку каякинг – это вид водного спорта, который возможен только на открытом пространстве, обязательными условиями являются следующие:

- 1) Всегда одевайте спасательный/страховочный жилет.
- 2) Перед тем как сесть в каяк убедитесь, что все застежки/замки на жилете застёгнуты, хорошо закреплены и не надорваны.
- 3) Обязательно одевайте защитный шлем. Вы можете поскользнуться, садясь в каяк или вылезая из каяка и сильно травмироваться.
- 4) Не заплывайте слишком далеко! Особенно если Вы только начинающий каякер.
- 5) Планируйте плавание тщательно и заранее. Сообщите своим родным и близким маршрут вашего плавания.
- 6) Тщательно проверяйте все Ваше снаряжение каждый раз, когда Вы планируете плавание на каяке. Даже малейшие надрывы или повреждения нельзя игнорировать и их нужно тщательно устранить или отремонтировать.
- 7) Всегда держитесь как можно ближе к берегу. (исключением могут быть районы береговой линии моря где активно образуются волны).
- 8) Всегда следуйте правилам навигации в тех водах, где Вы находитесь.
- 9) Изучите способы подачи сигнала SOS.
- 10) Не паникуйте, если Вы оказались за бортом Вашей лодки. Учитесь приемам самоспасения. Практикуйтесь! Практикуйтесь! Практикуйтесь!
- 11) Всегда старайтесь плавать группами. Рекомендованный минимум – три каяка.

12) Выбирайте маршрут и уровень сложности который соответствует Вашей физической подготовке.

Правила безопасности для новичков:

Дополнительно к выше сказанному, неопытные гребцы должны быть вдвойне осторожны и прилагать дополнительные усилия, для того чтобы избежать любой опасности или травм во время занятий каякингом.

Вы должны знать как спустить Ваш каяк на воду и базовые приемы гребли, а также основные гребки веслом (как отчалить, как причалить боком, как эффективно и быстро развернуть каяк и т.д.). Это поможет Вам в управлении каяком. Прогулка на каяке будет успешной только если Вы правильно применяете технику гребли.

Вполне безопасно начинать заниматься каякингом в группе опытных каякеров не меньше 3-х человек вместе с Вами. Это поможет Вам многому научиться в наиболее сжатые строки.

Планировка похода на каяке в одиночку может обратиться для Вас катастрофой, поскольку вы можете не предвидеть все потенциальные угрозы.

Свои первые походы планируйте в спокойной стоячей воде (или на медленном течении). Это позволит Вам привыкнуть к необходимости грести постоянно и размеренно.

Правила безопасности для каякеров, которые занимаются сплавами на реках с быстрым течением (Whitewater kayaking).

Как правило, люди, которые занимаются экстремальными сплавами, имеют некоторый опыт плавания на каяках. Несмотря на это экстремальный каякинг (сплавной каякинг или вайт-вотер) может быть смертельно опасным.

Все реки классифицируются по уровню сложности их прохождения. Классификация как правило базируется на скорости течения и перепадах уровня воды.

Перед тем как сесть в каяк нужно хорошо изучить реку, запомнить (записать/сфотографировать) все сложные участки, тщательно изучить их, предусмотреть все места где вы бы смогли отдохнуть и только тогда уже сплавляться.

Характер и уровень воды (а также и уровень сложности реки) меняется в зависимости от сезона. Поэтому обязательно нужно знать направление и скорость течения, а также места потенциальной угрозы, чтобы избежать возможной опасности.

Постоянный сильный поток воды, валуны, водопады могут перевернуть каяк, и Вы окажетесь под водой под каяком. Чтобы избежать этого Вы должны научиться возвращаться в прежнее положение – делать эскимосский поворот.

При занятии сплавным каякингом ни в коем случае нельзя сплавляться без специальной защитной каски.

Не смотря на все правила безопасности, в случае возникновения внештатной ситуации **ни в коем случае нельзя паниковать!**

Сохраняйте спокойствие, думайте чистой головой, и тщательно выполняйте свой план спасения.

Общие (расширенные) правила безопасности при плавании на каяках и каноэ.

1) **ВСЕГДА ОДЕВАЙТЕ ЖИЛЕТ!!!**

ВСЕГДА ОДЕВАЙТЕ ЖИЛЕТ!!!

ВСЕГДА ОДЕВАЙТЕ ЖИЛЕТ!!!



Большинство случаев затопления каноэ или каяков случаются в бурной воде или на быстром течении. Есть большая вероятность того, что гребец, который выпал из лодки может удариться головой о камень под водой или зацепится за затопленные деревья. Кроме того, плыть на большом течении невозможно. Спасательный или страховочный жилет является основой Вашей безопасности, он нужен не только для поддержания Вас на плаву, но также для предотвращения переохлаждения.

И к стати, в большинстве случаев гибели любителей каяков и каноэ жилет находят где-то рядом с местом утопления гребца... плавающим... пустым. **ВЫ ДОЛЖНЫ ОДЕВАТЬ ЕГО!** Жилет – это не украшение для каяка или каноэ! Это гарантия Вашего спасения, зачастую – единственная!

НИКОГДА НЕ ПЛАВАЙТЕ БЕЗ ЖИЛЕТА, который соответствует вашему весу и вашим габаритам. Подбирайте жилет тщательно.

2) БУДЬТЕ ЗАМЕТНЫ... всегда одевайте яркую одежду так чтобы другие могли видеть Вас издалека, в тумане или между высоких волн. Всегда берите с собой яркий водозащищенный фонарик. Используйте жилеты со светоотражателями.

Если вблизи от Вас есть школа каякинга – запишитесь туда и пройдите вводной обучающий курс.



3) ПОДЕЛИТЕСЬ ПЛАНОМ ПОХОДА/ПРОГУЛКИ НА КАЯКЕ ИЛИ КАНОЭ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ... Если Вы собираетесь в поход на каяке или каноэ – сообщите заранее своим близким или друзьям о вашем плане и маршруте похода. В случае, если с Вами случится беда – ваши близкие будут знать где Вас искать. Сообщите этому лицу имена тех, кто будет плавать с Вами, а также место и время начала, и место и время завершения похода.

Если Вы собираетесь плавать вдалеке от дома в местах, которые контролируются егерскими или другими службами – поделитесь с ними своим маршрутом. Вы также можете оставить вашим близким номера телефонов органов охраны правопорядка

или специальных егерских и др. служб в тех местах, где вы будете плавать, чтобы ваши близкие могли контактировать с ними, в случае если не будет контакта с Вами.

4) БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ... Очень важно знать пределы своих сил и способностей. Будьте честны с собой и своими друзьями. Ваша жизнь и жизнь других людей может зависеть от того насколько каждый честен в плане определения собственных сил и сил всей группы.

Если Вы переоцените свои возможности, в конечном итоге, кто-то будет рассчитывать на Вашу помощь, которую Вы будете не в состоянии предоставить им.

Всегда помните, что каякинг требует от Вас постоянной физической нагрузки. Вы можете сильно устать и выбиться из сил, если у Вас нет опыта, и Вы не подготовлены физически.

Если Вы новичок – обязательно расскажите об этом другим членам группы. Если Вы профессионал – также скажите об этом. Новички в группе будут чувствовать себя увереннее если они будут знать об этом.

5) УЗНАЙТЕ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ... Перед выходом на воду всегда смотрите прогноз погоды, а также оценивайте реальную погодную обстановку на местности. Особенно тщательно отнеситесь к этому вопросу если вы планируете плавать на море. Оцените небо и условия на море и НИКОГДА не плавайте в условиях, которые превышают Ваши умения и способности.

6) ИЗУЧИТЕ ВОДУ... Не пытайтесь плавать на реках и быстром течении, которые превышают Ваши способности. Постепенно и поэтапно переходите от одного уровня сложности к следующему. Незнакомые воды – не то место, где Вы можете тестировать Ваши возможности или пытаться удивить кого-либо. Каждая река и каждое течение представляют собой отдельную особую сложность и опасность.

Даже хорошо выдержанные "ветераны" каякинга нуждаются в ознакомлении с водой, где предстоит проплыть.

7) ИЗУЧИТЕ УРОВЕНЬ ВОДЫ... После сильных дождей потоки, реки и ручьи поднимаются и смывают с берегов весь мусор, который там накапливается, а также много разных мелких осколков древесины и др. осколки могут стать ловушкой или серьезным препятствием.

Мусор или мелкие частицы, которые могут Вас поранить могут находиться на трех уровнях: 1) на поверхности воды; 2) плавать в толще воды; 3) на дне водоема. Очень важно помнить, что практически любой материал или объект может находиться на любом или на всех уровнях воды. Мусор и другие предметы, которые находятся



на дне в большинстве случаев невидимы для Вас, и таким образом, представляют намного большую опасность.

8) ПЛАВАЙТЕ ГРУППАМИ... Плавать на каяке или каное в одиночку не рекомендуется. Иногда любители прогулочных каное плавают вдвоем на одной лодке или совсем одни в своей лодке. Рекомендуемое минимальное количество в группе – не менее 3-х человек и/или не менее 2-х лодок. Чем ниже Ваш уровень подготовки и чем меньше Вы знаете реку и течение, на котором плаваете – тем более важным становится это правило.

Насос (или мочалка) нужны для откачивания воды из кокпита каяка в случае переворачивания. (Мочалка также пригодится для сбора лишней воды в жаркое летнее время, когда невозможно плавать в юбке).

3) Оборудуйте свою лодку (каyak/канoэ) такелажem (обвязка палубы каяка/канoэ жгутами или шнурами) спереди и сзади. Очень полезной будет дополнительная спасательная веревка (не менее 15м.).

В то же время нужно быть очень осторожным с обвязкой канатами палубы канoэ, поскольку в случае переворота Ваши ноги могут запутаться в канатах, что в свою очередь может привести к серьезной опасности. Вокруг не должно быть ничего, что может привязать Вас к утопающему канoэ. Свободно разбросанные канаты могут оказаться смертельными.

4) Очень рекомендуется иметь небольшую аптечку на борту и хорошенько прикрепить ее к лодке. Если Вы собираетесь в дальний поход, Вы можете оказаться в отдаленных от населенных пунктов местах, где Вы не сможете найти медицинскую помощь. Также очень рекомендуется пройти курсы предоставления первой помощи или помощи в экстренных ситуациях.

5) Храните мелкие вещи, (такие как солнцезащитный крем, спрей от комаров, пищу и прочее в герметичном мешке, который нужно привязать к лодке.

Привязывая вещи к лодке всегда убедитесь в том, что они не будут мешать Вам покинуть лодку в случае переворота.

6) Всегда берите с собой средства подачи сигналов спасения. Это может быть сигнальная лампа, фаер, свисток или другое мелкое приспособление, которым Вы сможете подать сигнал о бедствии.

При этом – всегда храните такие средства подачи сигнала в кармане спасательного жилета и привязанные к спасательному жилету, чтобы они были с Вами и доступны в случае если Вы покинете лодку.

13) ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЮБКУ (ФАРТУК)... Добавьте себе комфорта и тепла во время каякинга защитив кокпит от попадания туда воды настолько это возможно. Проходящий мимо корабль или катер может поднять волну, или могут резко ухудшиться погодные условия, все это может привести к попаданию воды в кокпит на ноги и на сидение. Юбка надежно защитит Вас от этих мелких неприятностей. Особенно ценной юбка будет в холодную пору или на холодной речке.

Изучите как правильно одевать юбку и как правильно ее снимать в экстренных случаях.

14) ЗАГРУЗКА ЛОДКИ... Всегда распределяйте груз в лодке равномерно. Всегда следите за тем чтобы у Вас оставалось достаточно места.

Никогда не перегружайте каяк! Всегда следуйте инструкциям, указанным в техническом паспорте вашего каяка относительно максимальной грузоподъемности каяка.

15) СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОЮ ЛОДКУ... Убедитесь, что груз в лодке хорошо сбалансирован по соотношению к бортам и по отношению к оси корма-нос. Если Вы перевозите какой-либо груз – убедитесь, что он хорошо закреплен и не сдвинется во время плавания.



16) СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НА ВОДЕ...

На быстром течении и на других опасных участках всегда соблюдайте дистанцию к другим лодкам. Не создавайте толпу, и, если это нужно, отплывите назад.

Лидирующая в группе лодка всегда должна проходить трудный участок первой, а затем подождать остальных. Если кто-то нуждается в помощи – всегда остановитесь и предоставьте помощь другому человеку на воде. Особенно

нужна помощь при переворачивании лодки.

Если Вы увидели, что кто-то перевернулся на каяке или каноэ – помогите ему. Не ждите, что кто-то позовет на помощь, или приплывет служба спасателей. В другой раз в подобной ситуации можете оказаться уже Вы, и Вам нужна будет помощь других людей.

Если Вы не можете поставить лодку на киль на воде – помогите сначала человеку добраться до берега, а затем уже пробуйте вытащить лодку на берег.

17) ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПАВОДКОВ И НАВОДНЕНИЙ... Во время наводнений и паводков всегда есть большое искушение поплавать по залитым водой улицам. Однако всегда нужно помнить, что паводковая вода очень опасна – она может обрушиться на ваше каноэ или каяк с силой эквивалентной в нескольких тонн, сильный поток воды может прижать вашу лодку к дереву, мосту или стене дома. Лодка также может смешаться с обломками деревьев, а ее пассажиры при этом могут попасть в смертельную ловушку.

Остерегайтесь паводковых вод. И если вам придется плавать во время очень сильного дождя, или отдыхать возле горной реки – никогда не пытайтесь пересечь реку с сильным течением – в горах сила потока после дождя возрастает молниеносно, у вас просто не будет шансов.

18) ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ... Вы можете не волноваться о переохлаждении, если вы плаваете в теплой воде с температурой выше 25 градусов. Если же вы попадете в воду более низкой температурой – ваше тело сразу начнет терять температуру. Когда температура вашего тела упадет до 29,6 градусов Цельсия – ваше положение будет не завидным. Холодная вода является причиной смерти примерно в половине случаев утопления.

Если вы попали за борт в холодную воду – придерживайтесь следующих правил:

- Затяните потуже свою одежду и попытайтесь накрыть голову.
- Действуйте быстро, пока вы не потеряли контроль над вашими руками.
- Если это возможно – постарайтесь поставить вашу лодку на киль, или же в крайнем случае – взберитесь на верх перевернутой лодки.
- Не плывите, если только вы не хотите добраться до ближайшей лодки. Плавание выводит тепло из тела и сокращает время выживания примерно на половину.
- Оставайтесь в спокойствии настолько на сколько это возможно. Движения забирают у вас энергию и тепло вашего тела.
- Займите такую позицию в воде, которая будет забирать у вас наименьше тепла.

- Если вы оказались в воде вместе еще с кем-то – держитесь ближе друг к другу, также можете обняться для сохранения тепла.

- Если вы спасаете кого-то из холодной воды – не прикладывайте тепло к переохлажденным рукам или ногам, также не растирайте и не делайте горячие ванны. Лучший способ разогреть жертву – это контакт тело-к-телу и тесно закутать жертву в одеяло/плед.

19) КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ... жаркая погода – не менее опасна чем холодная вода. Всегда бери с собой много питьевой воды. Водная поверхность сильно отражает солнечные лучи что может причинить серьезные солнечные ожоги даже не в особо жаркий день. В добавок к этому нижняя часть тела находится под палубой каяка, нагретой солнцем (в каяках типа Sit-In) – это может усилить эффект отраженных от воды лучей и привести к перегреву или солнечному удару.

Все мы любим погреться на солнышке, однако никогда не нужно забывать о двойной опасности во время плавания на каяке или каноэ. Каякеры и любители каноэ должны одевать легкую одежду – блузки, куртки, футболки, кофты с длинными рукавами для предохранения от солнечных ожогов. Также обязательно нужно одевать головной убор – идеальный вариант – широкополая шляпа.

Вы должны изучить первые симптомы перегрева и солнечного удара и уметь четко определять их и уметь предоставлять первую помощь в таких случаях.

20) ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗА БОРТОМ НА ТЕЧЕНИИ... На реках с быстрым течением старайтесь оставаться выше по течению по отношению к вашей лодке –



тогда вас не придавит лодкой о первое препятствие на реке. НИКОГДА не плывите впереди лодки! Это смертельно опасно! Даже легкое течение может зажать вас между лодкой и каким-либо недвижимым предметом на вашем пути. Держитесь подальше от веток и деревьев которые выныривают из-под воды на сильном течении, а также от свисающих веток, которые могут нависать над водой и касаться воды.

Если течение прижало вас к водной преграде – прислоните свое тело к этой преграде, вместо того чтобы пытаться оттолкнуться от нее – любое отталкивание только усилит давление воды на ваше тело и будет забирать у вас силы с большей скоростью.

21) ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ПОЛНУЮ ЛОДКУ ВОДЫ... Всегда будьте готовы к попаданию большого количества воды внутрь вашей лодки. НЕ ПАНИКУЙТЕ. На спокойной воде – направляйтесь прямо к берегу, вместо того чтобы плыть вдоль берега. Постоянно держитесь позади лодки (если вы покинули лодку и толкаете ее в плыв) и держитесь за нее для поддержания вашей плавучести на воде. Всегда одевайте ваш страховочный или спасательный жилет.

22) ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕВЕРНУЛИСЬ... Если ваша лодка перевернулась – не паникуйте. Вы можете перевернуть ее обратно на киль (при наличии у вас определенных навыков). Перевернутые каяки и каноэ остаются на плаву. В первую очередь – удостоверьтесь, что все пассажиры в безопасности и благополучно покинули перевернутую лодку. Оставайтесь рядом с вашим каяком/каноэ, разве то вы

посчитаете, что это слишком опасно. Если вы остаетесь рядом с лодкой вы можете направить ее на спокойную воду. Всегда оставайтесь сзади лодки, чтобы лодка не прижала вас на течении. Если это возможно – держитесь за ваше весло, оно вам еще пригодится позже.

Если вы не умеете переворачивать ваш каяк/каное обратно на киль из воды – не пытайтесь сделать это! Лодка наберет еще больше воды и вам будет еще труднее толкать ее к берегу.

Не пытайтесь плыть на сильном течении. Постарайтесь плыть за течением в своем жилете лежа на спине и ногами вперед по течению. Если вода очень холодная – как можно скорее выбирайтесь на берег.

23) ЕСЛИ ВАШ ДРУГ ПЕРЕВЕРНУЛСЯ... Если вы, вдруг, увидели как перевернулась другая лодка (каное или каяк) – всегда предложите свою помощь, даже если она не нужна на первый взгляд. Если стоит вопрос о спасении, всегда помните... сначала – люди, а потом уже все остальное снаряжение!

Если вода холодная – вытащите людей на берег и немедленно высушите и согрейте их. Часто потерпевшие могут не чувствовать холода через нервный шок и растерянность. И самое главное – сохраняйте спокойствие и показывайте пример потерпевшим своими действиями.

Если вы не можете помочь своему другу - немедленно набирайте телефон экстренных служб, в Украине – 101 (с мобильного) и вызывайте спасателей! Любое затягивание может стоить жизни вашему другу, который попал в беду.

23) ПОМНИТЕ... Если вы встанете в лодке или начнете передвигаться по лодке – это сильно увеличит ваши шансы перевернуть лодку.

Всегда придерживайтесь правила «трех точек опоры» если вам нужно приподняться или встать на полный рост в лодке.

- Всегда равномерно загружайте вашу лодку.
- Старайтесь удерживать линию ваших плеч в рамке бортов лодки.
- Занимайтесь тренировками и всегда делайте разминку перед посадкой в лодку.
- Всегда одевайте жилет.
- Не употребляйте алкоголь непосредственно перед выходом на воду.
- Всегда учитывайте ваши личные возможности и возможности лодки.
- Планируйте ваш поход наперед.
- Вы должны уметь плавать.
- Никогда не плавайте в одиночку.
- Используйте свой каяк по прямому назначению

© Материал с сайта Pobeach-kayaks. <http://www.pobeach-kayaks.com>

Все права защищены. Публикация изложенного материала в сети допускается только при размещении ссылки на первоисточник. Любое использование в коммерческих целях или публикация - только с согласия правообладателя.