

МИНИСТЕРСТВО ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ И ЭКОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК «ВОДЛОЗЕРСКИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ
«Национальный парк «Водлозерский»



А.Ю. Гудым
18 марта 2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
В ВОДНО-ПЕШЕХОДНОМ ПОХОДЕ, ЭКСКУРСИИ**

г. Петрозаводск

2025 г.

Настоящая инструкция разработана с целью ознакомления туристов – участников походов, экскурсий, экспедиций на территории национальных парков «Водлозерский» и «Воттоваара» с правилами безопасности.

Водный поход – путешествие по озеру (реке) продолжительностью свыше 3-х часов, с обязательным сопровождением инструктора.

1. Общие требования

1.1. Одно из главных правил поведения туристов – бережное отношение к природе, памятникам истории и культуры; уважение традиций и обычаев местных жителей.

1.2. Перед выходом на маршрут турист обязан проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.

1.3. Строго выполнять все указания и команды гида-проводника во всем, что касается путешествия.

1.4. Туристы, состояние здоровья которых требует регулярного приема лекарственных препаратов, должны заблаговременно обеспечить себя ими на все время следования по маршруту, а также поставить в известность о своем заболевании гида-проводника.

1.5. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

2. Правила подготовки к водно-пешеходному походу, экскурсии

2.1. В период подготовки маршрута туристы обязаны:

- подобрать форму одежды, соответствующую погодным условиям, а также средства индивидуальной защиты от комаров и клещей;
- всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укрепить и укрыть чехлом на случай дождя;
- упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
- хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке.

3. Правила поведения во время водно-пешеходного похода, экскурсии

3.1. Во время путешествия туристам запрещается:

- нарушать график движения по маршруту;
- пользоваться случайным транспортом;
- совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
- производить остановки на обед (ночлег) в местах, непредусмотренных туристскими маршрутами;
- при движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впереди идущим ветку;

- переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам;
- отлучаться от группы без разрешения гида-проводника;
- разбрасывать осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, которые могут стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни;
- снимать обувь и ходить босиком во время движения группы;
- пробовать неизвестные ягоды, грибы.
- трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, а также колючие растения и кустарники;
- пить некипяченую воду, а также воду из открытых непроверенных водоемов;
- употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами;
- купаться в малоизученных, загрязненных и непроверенных водоемах, а также в местах с быстрым течением;
- нырять в воду в неизвестных местах, купаться с плотов, подплывать близко к проходящему судну, а также купаться в сумеречное и ночное время;
- прятаться под высокие деревья во время грозы. Особенно опасны отдельно стоящие деревья. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

4. Инструктаж по технике безопасности на воде

4.1. Общие требования:

- К участию в водном путешествии допускаются участники не моложе 7 лет;
- Руководители водных походов должны иметь опыт участия и руководства водными походами на судах, возраст руководителя должен быть не меньше 18 лет;
- Все участники сплава должны пройти инструктаж по технике безопасности;
- При сплаве на катамаране, лодке, байдарке или рафте (далее плавсредство) возможно воздействие на участников следующих факторов:
 - утопления, потеря дыхания в результате закрытия дыхательных путей водой;
 - переохлаждения водой;
 - получения травмы деталями судна, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле;
- При сплаве на плавсредстве возможны следующие виды аварий:

- переворот судна;
- поломка катамарана;
- повреждение чехлов или баллонов острыми предметами, камнями, корягами, сваями мостов и т.д.
- сброс туристов в воду.

4.2. Требования безопасности перед началом сплава:

- Перед началом сплава руководитель должен убедиться в исправности плав средств и правильности сборки;
- Участники похода получают информацию о маршруте и графике похода, о характере реки и препятствиях на ней;
- Руководитель контролирует загрузку плавсредства и проверяет экипировку участников;
- Все участники должны быть в спасательных жилетах;
- Грузить плавсредство только в воде, закрепив его на берегу.

4.3. Требования безопасности во время сплава:

- Запрещено во время сплава передвигаться с баллона на баллон, прыгать в воду;
- Запрещено выходить до полной его остановки;
- Преодолевать препятствия на реке (острова, протоки, мосты) следуя за первым плав средством, где находится руководитель;
- Интервал между плав средствами 30 – 100 метров;
- Запрещено отставать от группы или уходить вперед, исчезая из поля зрения руководителя;
- Запрещено нырять со скал и с плав средств, купания проводить в определенном руководителем месте;
- Запрещено бортоваться плав средствами, во избежание травмирования участников и их повреждения;
- В случае посадки плав средства на мель необходимо сойти в воду двум или нескольким участникам, при этом нужно обязательно находиться в обуви (сандалии, сланцы, кеды) и держаться за него;
- Запрещено употребление алкогольных напитков и наркотических средств.

5. Меры безопасности на воде с использованием лодок (маломерных судов)

- 5.1. Во время водного похода все члены группы должны обязательно подчиняться указаниям и требованиям гида-проводника.
- 5.2. Посадка в лодки (маломерное судно) разрешается только в спасательных жилетах.
- 5.3. Посадку и высадку производить организованно, по одному человеку.
- 5.4. При посадке один человек придерживает лодку, а другой в нее садится, ступая на середину настила лодки.

5.5. При размещении в лодке (на маломерном судне) следовать указаниям инструктора, рассаживаться равномерно, не нарушая центровку лодки (байдарки).

5.6. Во время движения лодки пассажирам нельзя меняться местами и садиться на борта лодки;

5.7. Во время передвижения на воде нельзя одновременно резко наклоняться в одну сторону (вправо или влево) – есть возможность перевернуться.

5.8. Сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки при прогулке на водных объектах.

5.9. Категорически запрещается:

- при посадке вставать на борта сидения;
- перегружать лодку;
- раскачивать лодку;
- вставать, находясь в лодке, в полный рост;
- переходить с одной лодки на другую, раскачивать ее, купаться и нырять с нее;
- во время движения выставлять руки и перевешиваться за борт;
- во время движения находиться в лодке (на маломерном судне) в состоянии алкогольного опьянения;
- допускать столкновение лодок;
- при прохождении под мостами и нависающими препятствиями – вставать со своих мест и поднимать вверх руки или любые предметы.
- бросать мусор в водоемы.

5.10. В случае опрокидывания лодки, если она находится на плаву, не разрешается отплывать от нее, необходимо находиться рядом и использовать ее как опору и ориентир для спасателей;

5.11. Очувившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.

5.12. Спас жилет обеспечивает нахождение вашей головы над поверхностью воды, однако при больших волнах возможно захлестывание водой. Не паникуйте, перед опрокидывающим гребнем волны вдохните воздух и задержите дыхание. Человек может задерживать дыхание не менее чем на 15 сек., этого времени достаточно для прохождения гребня волны.

5.13. Если необходимо оказать помощь кому-либо в воде с помощью лодки, то лучше, если пловец будет держаться за корму лодки, в таком виде его можно отбуксировать на берег или более мелкое место или к другому судну. Ни в коем случае не втаскивать его в лодку! Это приведёт к её опрокидыванию!

5.14. После причаливания к берегу, лодка должна быть хорошо закреплена на берегу или вынесена на берег.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

6.1. При перевороте плавсредства:

- Постараться залезть обратно, помочь другим членам экипажа;

- Не бросать весло;
- Постараться не оказаться под плав средством;
- Причалить к берегу, перевернуть плав средство;

6.2. При сбросе туриста в воду:

- Стараться догнать плав средство и залезть на него самостоятельно или с помощью экипажа;
- Экипажу грести к упавшему в воду туристу;
- Если, догнать судно не удастся, необходимо самостоятельно плыть к ближайшему берегу.

6.3. При повреждении плав средства:

- Немедленно причалить к ближайшему берегу, сообщив о проблеме другим экипажам, разгрузить его и приступить к ремонту;
- Если, глубина реки небольшая, а воздух из поврежденного баллона быстро выходит, то сойти в воду наиболее сильным участникам и подвести плавсредство к берегу в брод.

7. Требования безопасности по окончанию работы:

- Причаливать к берегу следует бортом, на небольшой скорости;
- Первым на берег выходит ближайший к берегу турист и закрепляет чалку к дереву, камню, колышку;
- После полной остановки плав средства на берег выходят остальные участники;
- После разгрузки плав средств, его следует поднять на 3 – 4 метра от русла реки;
- Запрещено сидеть на плав средстве на берегу.

8. Инструктаж по технике безопасности в походе

8.1. Основы техники безопасности в походе

Все нижеперечисленные правила обязательны к соблюдению:

- Необходимо бережно, уважительно относиться к природе, вежливо вести себя с другими участниками туристической группы и местными жителями.
- Нужно четко следовать советам инструктора перед тем, как отправиться в поход. Обязательно берите с собой все, что скажут, и не нагружайте себя лишними вещами.
- В любое время года и при любых погодных условиях у туриста на маршруте обязательно должны быть при себе: майка или рубашка с длинным рукавом, головной убор, индивидуальная аптечка, ветровка, фонарик.

- В походе запрещены любые игры и развлечения с огнем. Соблюдение противопожарных правил – залог безопасного похода.
- В случае получения травмы (даже незначительной), симптомов теплового удара, отравления или любых других признаках недомогания, обязательно сообщайте об этом руководителю группы. Даже если вы считаете, что ничего страшного не произошло.
- Двигайтесь только в составе своей туристической группы. Если вы устали и хотите сделать привал – обязательно сообщите об этом руководителю группы. Ни в коем случае не ходите на разведку самостоятельно, не допускайте отставания от остальных туристов.
- Нельзя собирать ягоды, грибы, травы и другие растения во время похода, и уж тем более пробовать их. В природе существует масса ложно съедобных грибов и ягод, употребление которых может привести к летальному исходу.
- Рубить деревья и кустарники запрещено. Если вам нужно разжечь костер, используйте валежник. В случае нахождения крупного бревна не поднимайте его самостоятельно – позовите на помощь кого-нибудь из группы.
- Не разбрасывайте мусор. Это может привлечь диких животных. Ни в коем случае не бросайте горящие спички или окурки – даже малейшая искра может привести к экологической катастрофе.
- Запрещено купаться в грязных, незнакомых водоемах, в местах с быстрым течением. Также нельзя заходить в воду в сумерках, в ночное время. Не купайтесь в одиночку – обязательно просите, чтобы кто-нибудь пошел вместе с вами, пусть даже он находится на берегу.
- Выходить на переправу можно только по одному. Первым это должен делать более опытный турист, демонстрирующий правильные приемы.
- В случае, если вы все-таки потерялись, оставайтесь на месте и подавайте сигналы помощи – голосом, либо с помощью дыма от костра. Не пытайтесь найти свою группу самостоятельно – так вы рискуете сойти с тропы, что затруднит ваши поиски.
- Строго следуйте указаниям инструктора. В случае возникновения непредвиденных или экстремальных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода, не спорьте и не перечьте, даже если они кажутся вам некорректными в данный момент. Инструктора проходят многочасовую подготовку, имеют серьезный опыт и точно знают, как действовать в той или иной ситуации.
- Решайте все личные потребности во время привалов. Если вам нужно переодеться, отрегулировать рюкзак, наклеить пластырь, сходить в туалет – делайте это во время остановки. Так вы не отстанете от графика и не будете тормозить остальную группу.
- Приготовление пищи в походе производится только под присмотром инструктора. Необходимо тщательно вымыть руки, посуду, осмотреть все продукты на их пригодность к употреблению в пищу, строго соблюдать

технологии приспособления. Не храните горячую пищу в местах, где на нее может кто-то наступить.

8.2. Правила поведения при остановке:

- Стоянки разрешены только на специально оборудованных местах;
- Не оставляйте мусор после себя на месте стоянки. Всё, что разрешено сжигать - сжечь, остальной мусор забрать с собой. Соблюдайте меры предосторожности при разведении костра в лесу.
- Во время стоянок, прежде чем купаться, необходимо получить разрешение гида-проводника. Купаться можно только в указанном месте. Разрешается купаться в спасательном жилете.
- Внимательно себя осматривайте после каждой прогулки по лесу на предмет клещей.

6. Заключение

6.1. Все члены группы должны бережно относиться к прокатному снаряжению.

6.2. После подписания данной Инструкции Вы несёте полную ответственность за свою жизнь и жизнь членов группы, участвующих вместе с вами в водно-пешеходном походе (экскурсии).

