

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. К управлению SUP доской самостоятельно допускаются лица, достигшие возраста 18 лет.
2. Лица, не достигшие возраста 18 лет, должны использовать SUP доску только под присмотром законных представителей или других сопровождающих лиц, несущих за них полную ответственность.
3. Вне зависимости от уровня навыков плавания при использовании SUP доски необходимо использовать спасательный жилет.
4. Спасательный жилет необходимо надеть и застегнуть до начала использования SUP доски.
5. Пребывание на воде несет в себе потенциальный риск, поэтому запрещено на воде употреблять любые спиртные напитки, принимать наркотические вещества или лекарственные препараты.
6. Запрещается вставать на SUP доску, когда она находится на берегу.
7. В технических характеристиках каждой модели надувной SUP доски указан предельный уровень нагрузки. Вес райдера и поклажи не должен превышать этот предел. Груз нужно размещать на доске равномерно.
8. Запрещено размещать на SUP доске очки, прозрачные бутылки с водой и иные предметы, которые могут оплавить материал снаряжения. Эти вещи можно размещать только в непрозрачной упаковке.
9. Рекомендуется в солнечный день надеть головной убор для защиты от солнца, а также использовать крем от солнечных ожогов.
10. Выход на воду и высадка разрешается только по команде инструктора.
11. Перед тем, как спустить SUP доску на воду, необходимо в течение 10-15 минут убедиться, что спортивное снаряжение не спускает воздух.
12. Запрещено использовать SUP доску без надетого крепежного шнура.
13. Запрещено использовать SUP доску при сильном ветре, во время грозы и молний, в условиях, которые превышают вашу физическую подготовку (высокий прибой, водопады, сильные течения, речные пороги), на судоходных путях, в местах стоянки кораблей, рядом с другими движущимися лодками, катерами и кораблями.
14. Производить посадку на SUP-доску, вставая на середину палубы SUP-доски.
15. Находясь на SUP-доске запрещается:
 - сходить с SUP-доски и подниматься на нее в месте, не предназначенном для этого;
 - во время движения пересаживаться в другие плавсредства;
 - отпустить весло;
 - купаться при движении других водо-моторных судов;
 - бросать мусор;
 - без согласования покидать SUP-доску;
16. В случае появления признаков укачивания, тошноты или другом ухудшении состояния здоровья необходимо сообщить руководителю.
17. На маршруте необходимо ВСЕГДА быть в поле видимости других участников сплава и соблюдать безопасное расстояние между SUP досками.
18. Запрещено без причин на маршруте кричать или свистеть, крик – это главный сигнал об опасности либо о помощи.
19. При сплаве на SUP доске руки используются только для того, чтобы держать весло. Нельзя хвататься за поваленные деревья, обломки мостов или ветки.
20. Необходимо быть предельно внимательным и по возможности избегать скалистых берегов, острых обломков и тому подобных особенностей рельефа, что может привести к механическим повреждениям снаряжения.
21. Запрещено устраивать гонки на SUP досках.
22. Запрещено оставлять спортивное снаряжение без присмотра.
23. В случае опрокидывания SUP-доски следует держаться за борта SUP-доски, избегая резких движений и не наклоняя SUP-доску на одну сторону
24. При несчастном случае с человеком на воде:
 - 1) бросьте пострадавшему свободный страховочный или спасательный жилет или круг или плавающий предмет и постарайтесь позвать помощь;
 - 2) добираясь вплавь до тонущего человека, учтите течение реки;

3) если тонущий по каким-либо причинам не может контролировать свои действия, подплывите сзади к нему, постарайтесь аккуратно захватить его за голову или под руку, переверните лицом вверх, плывите к лодке или буксируйте к берегу;

4) окажите доврачебную помощь, ликвидируйте кислородную недостаточность, применив реанимационные меры.

29. Все члены группы обязуются выполнять все требования инструкции по технике безопасности и бережно относиться к выданному снаряжению. При повреждении (утере) снаряжения вследствие неаккуратности или использования его не по назначению участники сплава несут материальную ответственность.

ПОМНИТЕ!

Каждый участник сплава должен бережно относиться к природе, а также к памятникам истории, культуры и архитектуры.

Не бросайте мусор в реку, не загрязняйте её, берегите окружающую природу, не оставляйте мусор после себя на месте стоянки.

После ознакомления с данной Инструкцией Вы несёте полную ответственность за свою жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье членов группы, участвующих вместе с Вами в сплаве.

Приятного отдыха!!!

