

Памятка туриста.

Походы на байдарках и катамаранах по рекам Карелии, Кавказа

Маршруты

В Карелии и на Кавказе мы не предлагаем Вам технически сложные маршруты. Цель наших походов – не достижение спортивного результата, а знакомство туриста с его новыми возможностями, природой, погружение в особую атмосферу похода.

В таких путешествиях человек получает целый комплекс новых для него ощущений, от адреналина и восторга при прохождении своих первых порогов, до чувства глубокой релаксации, которое возникает при расслабленном и неспешном созерцании окружающей природы...

Организация похода

Все вопросы по подготовке похода мы берем на себя.

Мы заказываем транспорт и места размещения (если группа живет в кемпинге или на турбазе). Закупаем продукты, заботимся об их сохранности, готовим вкусную, разнообразную пищу.

Мы предоставляем все необходимое ГРУППОВОЕ снаряжение.

Организуем страховку для безопасного прохождения порогов.

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

При оформлении путевки, проконсультируйтесь с представителем ЦАТ «Странник» по подбору личного снаряжения для сплава. Набор личного снаряжения зависит от маршрута, сезона, погодных условий.

При прохождении порогов на туриста будет попадать большое количество воды. Чтобы чувствовать себя комфортно во время сплава, вам нужно иметь специальное снаряжение:

1. Обувь:

- Для теплой воды - *треккинговые сандалии* (крепкие водостойчивые сандалии с задним ремешком), в холодную погоду можно надевать с неопреновыми носками (неопрен – пористый материал, хорошо сохраняющий тепло даже в мокром состоянии);
- Для холодной воды - *неопреновые ботинки*;

2. Одежда:

- Комплект для теплой погоды (Карелия, лето): *неопреновые шорты, брызгозащитная куртка*;
- Комплект «на всякий случай», (подойдет для походов в Карелию, коротких сплавов по несложным рекам Кавказа на катамаране): *брызгозащитные штаны, брызгозащитная куртка*.

Под брызгозащитный костюм надевается термобелье.

3. Неопреновый комбинезон в сочетании с брызгозащитной курткой целесообразно использовать при сплаве по горным рекам, а также на маршрутах с частыми, сложными порогами, в которых вас будет постоянно «умывать» водой.

Летом в Карелии в неопрене может быть жарко.

Хотите пойти в поход, но у Вас нет специального снаряжения? Для Вас за дополнительную небольшую плату мы предоставляем снаряжение в аренду.

Байдарки и катамараны

Для сплава по порожистым рекам Карелии и Кавказа мы используем двух-, четырех-, шестиместные катамараны «Рафтмастер» и байдарки «Аккорд».

Катамаран «Рафтмастер» - очень устойчивое и маневренное судно, предназначенное для сплава по горным рекам до VI (максимальной) категории сложности.

Байдарки «Аккорд» - надувные, с самоотливом, очень устойчивые и маневренные байдарки. Такие лодки прекрасно ведут себя на скоростных участках и в порогах до IV категории сложности включительно. Используется нами на Карельских маршрутах.

Инструкторы

Инструкторы ЦАТ «Странник» проходят специальную подготовку и аттестацию в Федерации Спортивного туризма РФ. Право работать на маршруте с туристами подтверждается удостоверением Инструктора-проводника или Инструктора Спортивного туризма, выдаваемого Федерацией Спортивного Туризма РФ.

В обязанности инструктора входит:

- подготовка снаряжения;
- закупка и упаковка продуктов;
- встреча туристов;
- проведение группы согласно графику похода;
- страховка и обеспечение безопасности при сплаве;
- приготовление пищи, обеспечение кухни дровами;
- в случае необходимости, помощь туристам в установке палаток;
- установка тента и другого лагерного оборудования;
- оказание первой доврачебной помощи;
- эвакуация заболевших с маршрута;
- связь с офисом.

У инструктора имеется стандартная аптечка, но если у вас есть некоторые проблемы со здоровьем, предупредите об этом инструктора и возьмите с собой соответствующие медикаменты.

Походная аптечка первой помощи

В нашу аптечку для походов на байдарках по рекам ЦЧР входит:

- супрастин (лоратадин);
- анальгин (цитрамон);
- кеторол (кетанов) таб.;
- имодиум (лоперамид);
- активированный уголь;
- левомицитин, таб.;
- пантенол, крем;
- перекись водорода (хлоргексидин);
- йод, зеленка;
- пластыри бактерицидные;
- лейкопластырь, рулон;

- салфетки стерильные;
- бинты (3-5 шт.);
- левомеколь (метилурацил);
- левомицетин (капли глазные);
- нафтизин;
- валидол, нитроглицерин;
- ацетилсалициловая кислота;
- парацетомол;
- дротаверина гидрохлорид (но-шпа).

Личные вещи

От дождя — непромокаемая накидка.

От солнца — легкие штаны и рубашка с длинными рукавами. Шляпа или бейсболка. Крем.

От комаров — спрей или крем (Рекомендуем «Gardex»).

«Вонючие спиральки» неэффективны и оставляют дыры в палатках.

На вечер — куртка или свитер, джинсы или брюки (не бриджи и не шорты), ботинки или кроссовки. Фонарик.

Посуда — Металлические или пластиковые миски, кружки, ложки.

Рекомендуем взять несколько метров прочной веревки (капроновая веревка (репшнур) диаметром 5-7 мм). Такой веревкой удобно привязывать вещи к лодке, на ней же сушить одежду на берегу.

Для сохранности личных вещей Вам предложат гермомешки объемом 60л, которые сохранят Вашу одежду и спальный мешок в сухом виде в течение всего отдыха.

Дорогие туристы!

До реки Вас доставляет автобус, носить груз по горам Вам не придется. Не нужно специально покупать/одалживать рюкзак, если его нет, для ваших вещей подойдет любая хозяйственная или спортивная сумка.

Пожалуйста, предупредите ваших близких, что мобильная связь есть только на отдельных участках реки.

Пусть они знают, что если Вы им не звоните — значит Вам хорошо, а не плохо!

ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!