

# Памятка туриста.

## Походы на байдарках по рекам Центральной России

### Маршруты

Команда Центра активного туризма «Странник» имеет большой опыт походов по рекам Центральной России, Карелии, Кавказа. Маршруты, которые мы предлагаем туристам, много раз пройдены нашими инструкторами. На реках нашего региона нет серьезных препятствий, все они доступны людям любого возраста. Для того, чтобы пойти в поход на байдарках с ЦАТ «Странник», не нужно иметь опыта или специальной подготовки.

Во время сплава на байдарках мы не ставим рекорды скорости и не гоним вперед наших туристов. Мы всегда можем остановиться на красивом пляже, размяться, поиграть в мяч, искупаться.

### Организация похода

Все вопросы по подготовке похода мы берем на себя.

Мы заранее оформляем все пропуска, если маршруты проходят по территории заповедников. Заказываем транспорт. Закупаем продукты, заботимся об их сохранности, готовим вкусную, домашнюю пищу.

Мы предоставляем все необходимое снаряжение: от байдарки и палатки до спального мешка и коврика.

### Байдарки

ЦАТ «Странник» имеет самый большой парк байдарок в регионе. Мы используем лодки разных моделей и назначения.

Байдарки «Таймень» - классические каркасные байдарки (имеют металлический каркас и оболочку из ткани ПВХ). Для экономии времени перевозятся в собранном виде на трейлере или верхнем багажнике автобуса. Используются для сплава по рекам Центрально – Черноземного региона. Скорость течения у этих рек небольшая, дно песчаное или илистое, глубина достаточная для безопасного прохождения реки на лодке такого класса.

Байдарки «Хатанга» - удобные и просторные надувные байдарки с металлическими элементами - штевнями в носу и корме. Быстро собираются, компактно упаковываются. Не боятся мелководных участков и каменистых порогов. Используются для сплава по рекам в Тульской, Рязанской, Калужской и Смоленской областях.

Байдарки «Аккорд» - надувные, с самоотливом, очень устойчивые и маневренные байдарки. Такие лодки довольно медленно идут по равнинной реке, но прекрасно ведут себя на скоростных участках и в порогах. Используются нами на отдельных реках с каменистым дном и порогами в ЦФО, а так же в походах в Карелию, на Кавказ...

### Транспорт

До реки и обратно туристов доставляют нашими микроавтобусами. В зависимости от расстояния, качества дороги и количества туристов, могут быть использованы микроавтобусы «Газель», «Форд-Транзит» или «Мерседес-Спринтер». Каркасные байдарки и снаряжение могут перевозиться на прицепе или верхнем багажнике, надувные байдарки – в багажнике или на

заднем сидении автобуса.

## **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;
- проведение группы согласно графику похода;
- приготовление пищи, обеспечение кухни дровами (в некоторых случаях пища готовится на газовых горелках);
- 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* — зонтик или накидка.

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

*В байдарке* — находиться в обуви (подойдут резиновые тапочки, сланцы ).

*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.

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

## Спасательные жилеты

*Спасательные жилеты выдаются детям до 14 лет В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ!*

*Взрослым - по предварительной заявке. Если Вам нужен спасжилет, пожалуйста сообщите размер при покупке путевки.*

**Таблица размеров:**

Тип	Размер	Плавуемость жилета, кг	Рекомендованный вес человека, не более кг
XS	36-40	5.0	40
S	42-44	6.5	60
M	46-48	8.5	80
L	50-52	10.5	100
XL	54-56	12.0	120
XXL	58-60	13.0	150

## Дорогие туристы!

В байдарочном походе, до реки Вас доставляет автобус, носить тяжелый груз Вам не придется. Не нужно специально покупать/одалживать рюкзак, для ваших вещей подойдет любая сумка.

Внимание! На а стоянке и в лесу электрических розеток и инверторов нет.

Использование открытого огня и «спиралек» от комаров в палатках ЗАПРЕЩЕНО!

Употребление алкогольных напитков в течение ходового дня (во время сплава по реке) может спровоцировать нештатные ситуации, доставить неудобства другим туристам и привести к поломке снаряжения!

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!**