**Дополнение к Примерным учебным планам и программам курса «Спортивный туризм» по разделу «Специальная подготовка.**

**Водный туризм»**

/для учебных мероприятий Базового, Специализированного и Высшего уровней подготовки кадров спортивного туризма по дисциплине «Маршрут»/

**Пояснительная записка**

В настоящее время подготовка кадров спортивного туризма в РФ ведется в соответствии с «Положением о системе подготовки кадров для спортивного туризма в Российской Федерации», утвержденным президентом ФСТР 15.12.2013

Одной из главных целей системы подготовки кадров провозглашается цель повышения безопасности спортивных походов и путешествий.

В этом документе учреждениям и организациям, занимающимся подготовкой кадров для спортивного туризма предлагаются Примерные учебные планы и программы курса «Спортивный туризм». При этом, подчеркивается, что эти учебные планы и программы являются **минимально необходимой базовой основой для разработки этими учреждениями и организациями собственных учебных планов и программ**. То есть, никто не мешает им расширять как перечень тем для их освоения слушателями, так и объем часов, необходимых для получения устойчивых навыков выполнения тех или иных приемов, важных в плане обеспечения безопасности туристов на маршруте. Тем не менее, большинство проводимых в стране учебных мероприятий по подготовке кадров спортивного туризма ограничивается данными Примерными учебными планами.

Как показывает практика спортивных походов и спортивных коммерческих туров последних десятилетий, проблема безопасности туристов на маршруте с годами становится только острее и это заставляет обратить внимание на то, в какой мере объем часов, отведенных в Примерных учебных планах позволяет дать слушателям не только знания всех приемов, позволяющих успешно преодолевать все препятствия маршрута, но и доводить умение слушателей в выполнении этих приемов до устойчивых навыков и умения обучить других.

Примерные учебные планы в разделе «Спецподготовка. Водный туризм» на тему «Основы безопасности. Страховка и самостраховка» в школах Базового уровня отводят 3 часа (1 час – лекция и 2 часа – практика), в школах Специализированного уровня на тему «Обеспечение безопасности на маршруте» отводят 8 часов (2 часа – лекция и 6 часов – практика) и в школах Высшего уровня отводят на ту же тему 10 часов (2 часа - лекция и 8 часов - практика). Учитывая, что существует **больше десяти** способов страховки экипажа аварийного судна с берега и с воды, практическое освоение которых требует достаточно большого времени, очевидно, что предлагаемых Примерными учебными планами часов явно недостаточно ни для выработки умения пользоваться этими приемами, ни, тем более, для доведения этого умения до устойчивых навыков.

Ссылка на то, что в УТП, проводимом после выполнения учебной программы, можно восполнить пробелы в освоении этой темы, вряд ли может считаться обоснованной, поскольку необходимость пройти в УТП полноценный зачетный маршрут за время, необходимое для сплава обычной спортивной группе, дает слушателям школы лишь возможность по ходу сплава использовать приемы, изученные и освоенные ранее, в то время, как доведение этих приемов до навыка эффективно только при многократном их выполнении в условиях стационара на базе какого-то препятствия или каскада препятствий.

Предлагаемый Базовый учебный план и программа специализированного семинара по теме **«Обеспечение безопасности спортивных туристских мероприятий во время сплава»** должен восполнить существующий пробел в освоении данной темы в школах Базового, Специализированного и Высшего уровней подготовки кадров спортивного туризма.

Поскольку проблема безопасности в водном туризме многогранна, предлагаемый учебный план предполагает **вариативность тем** для освоения слушателями этого учебного мероприятия. Например, если первые дни занятий по предлагаемому Базовому учебному плану показывают, что слушатели начинают выполняют все предложенные способы страховки экипажа аварийного судна на высоком уровне, оставшиеся дни можно посвятить освоению слушателями таких тем, имеющих непосредственное отношение к проблеме безопасности, как «Оказание первой медицинской доврачебной помощи пострадавшему», «Действия группы в экстремальных ситуациях», «Организация и проведение поисково-спасательных работ», «Ориентирование на водном маршруте» и т.д.

Предлагаемый Базовый учебный план и программу специализированного семинара предлагается сделать **обязательной частью обучения** на Базовом, Специализированном и Высшем уровне подготовки кадров спортивного туризма. Такой семинар может проводиться как отдельное учебное мероприятие, либо присоединяться к Примерной программе в качестве естественного дополнения к учебному плану и программе УТП, для чего руководство школы при выборе маршрута для УТП должно заранее выбрать на маршруте каскад препятствий, позволяющих установить лагерь и в условиях шестидневного стационара эффективно отрабатывать все способы страховки с одновременной отработкой техники управления судами, что само по себе также является способом повышения безопасности похода.

**Базовый учебный план и программа**

**Специализированного семинара по теме**

**«Обеспечение безопасности спортивных туристских мероприятий во время сплава»**

**Введение**

Проблема обеспечения приемлемого уровня безопасности в водных походах и других спортивных туристских мероприятиях, проводимых на реках и озерах России, с каждым годом становится все острее. Это обусловлено следующими факторами.

В-первых, в 90-е годы прошлого века существенно сократилось количество туристских клубов, а вместе с ним резко сократилось число школ туристской и инструкторской подготовки, проводимой такими клубами. А, значит, заметно уменьшилось число людей, знающих премудрости успешного прохождения маршрутов и способных передавать свои знания новым поколениям водников.

Во-вторых, разработчики новых Примерных учебных планов, утвержденных президентом ФСТР 15.12. 2013 года, и используемых в настоящее время школами разных уровней, пошли по пути сокращения объема учебных часов, по сравнению с тем объемом, который предлагали учебные планы школ, скажем, в 70-е - 80-е годы прошлого века. Простое сопоставление объема времени, отводимого действующими сейчас учебными планами на освоение слушателями существующих приемов обеспечения безопасности на маршруте, с реальным временем, необходимым для прочного освоения этих приемов, показывает, что количество часов, выделяемое действующими Примерными учебными планами вопросам безопасности на всех уровнях подготовки кадров, явно недостаточно для практического освоения как тактических способов преодоления различных частей маршрута, технических приемов управления судном, так и освоения существующих способов страховки на сплаве.

Во-третьих, наиболее опытные группы водников осваивают новые все более сложные маршруты, насыщенные более сложными и опасными препятствиями, для успешного преодоления которых требуется знание всего арсенала существующих тактических приемов, а также не просто знание, но доведенные до автоматизма навыки владения известными способами страховки, адекватные каждому конкретному препятствию, а, возможно, и разработка новых способов страховки.

Проблема обеспечения безопасности в водном туризме очень многогранна. Начинается она с момента формирования походной группы и включает в себя выбор маршрута, физическую, техническую, тактическую, медицинскую и психологическую подготовку к этому маршруту, включая способность группы выжить в случае возникновения экстремальных обстоятельств. Каждая из перечисленных граней проблемы важна и требует отдельного обсуждения, но главным источником опасностей в водном маршруте является сплав по выбранной реке. В силу этого, данный Базовый учебный план и программа посвящены только части тех способов обеспечения безопасности, которые непосредственно связаны с процессом сплава. Как показывает анализ несчастных случаев в походах, именно плохое владение способами страховки с берега и с воды часто оборачивается гибелью кого-то из членов аварийного экипажа.

**Цель семинара:** выработать у слушателей умения и навыки, позволяющие успешно преодолевать все водные препятствия на выбранном маршруте.

**Задачи семинара:** - освоить технику управления судном и работы экипажа как в условиях преодоления препятствий, так и в условиях проведения спасательных работ; - освоить технику существующих способов страховки с берега и с воды; - освоить технику самостраховки членами аварийного экипажа.

**Учебный план** **специализированного семинара по теме**

**«Обеспечение безопасности спортивных туристских мероприятий**

**во время сплава»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер темы | Название темы | Количес | тво | часов |
| Всего | В том | числе |
| Лекции | Практика |
| 1 | Снаряжение, обеспечивающее безопасность водника во время сплава | 2 | 2 |  |
| 2 | Тактика преодоления различных участков реки и отдельных водных препятствий | 5 | 2 | 3 |
| 3 | Техника управления судном | 20 |  | 20 |
| 4 | Способы страховки с берега и с воды | 16 | 1 | 15 |
| 5 | Способы самостраховки членов аварийного экипажа | 7 | 1 | 6 |
|  | **Итого** | **50** | **6** | **44** |

**Программа специализированного семинара по теме**

**«Обеспечение безопасности спортивных туристских мероприятий**

**во время сплава»**

Для удобства пользования программой, каждый ее раздел сопровождается методическими указаниями (МУ).

**Общие методические указания:**

1.Данный Базовый учебный план и раскрывающая его содержание программа является обязательным дополнением к любому уровню подготовки кадров, кроме начального. Отличительной особенностью ее применения к разным уровням, является выбор реки и препятствий на ней для проведения практических занятий. Так, для Базового уровня выбирается характерное препятствие на реке 2 к.с. Для Специализированного уровня – аналогичное препятствие на реке 4 к.с. Для Высшего уровня – на реке 5 - 6 к.с. Вся программа семинара выполняется за 6 дней пребывания на реке.

Данный семинар может присоединяться к Примерной программе школы того или иного уровня в качестве естественного дополнения к учебному плану и программе УТП, для чего руководство школы при выборе маршрута для УТП должно заранее выбрать на маршруте каскад препятствий, позволяющих установить лагерь и в условиях шестидневного стационара эффективно отрабатывать все способы страховки с одновременной отработкой техники управления судами, что само по себе также является способом повышения безопасности похода.

2. Желательно выбирать такое место на реке, которое содержит протяженное водное препятствие, включающее сливы, валы, бочки и выступающие из воды камни, и которое заканчивается плесом или относительно простым участком. Идеальным является каскад двух-трех порогов. В этом случае первые практические занятия проводятся на нижнем пороге, а по мере повышения уровня подготовки слушателей, последующие занятия включают в себя еще и вторую и третью ступени препятствия. Для базирования надо выбирать тот берег, по которому удобно обносить суда к началу препятствия.

3. Для достижения максимальной эффективности семинара, число спасконцов типа «морковки» должно составлять не меньше половины числа слушателей семинара, у каждого отделения должен быть хотя бы один спасконец типа «кораблик», а занятия по технике управления судном происходят одновременно с занятиями по отработке способов страховки с берега и с воды, причем экипажи, отрабатывающие технику управления судном, по командам координаторов занятий взаимодействуют с постами береговой страховки или с экипажами, отрабатывающими способы самостраховки. **Поэтому, крайне желательно всем судам и координаторам иметь портативные рации.**  **Также очень желательно координаторам иметь видеокамеры,** позволяющие не отрываясь от учебного процесса вести съемку выполнения отрабатываемых слушателями приемов, а также портативный электрогенератор, ноутбук, проектор и экран, с помощью которых по вечерам можно проводить показ отснятого материала с детальным анализом действий участников. Координаторами могут быть начальник и завуч, или иные назначенные ими лица.

Если какая-то часть семинара для Высшего уровня подготовки кадров будет проводиться на препятствиях расположенных в каньоне, ко всем занятиям по страховке надо добавить занятия по горной технике.

4. В силу многогранности проблемы безопасности в водных походах, предлагаемый учебный план предполагает **вариативность тем** для освоения слушателями этого учебного мероприятия. Например, если первые дни занятий по предлагаемому Базовому учебному плану показывают, что слушатели на высоком уровне выполняют все предложенные способы страховки аварийного судна, оставшиеся дни можно посвятить освоению слушателями таких тем, имеющих непосредственное отношение к проблеме безопасности, как «Оказание первой медицинской доврачебной помощи пострадавшему», «Действия группы в экстремальных ситуациях», «Организация и проведение поисково-спасательных работ», «Ориентирование на водном маршруте» и т.д.

***1.Снаряжение, обеспечивающее безопасность водника во время сплава***

Типы спасательных жилетов, используемые в зависимости от вида судна и характера выбранной реки. Спасательный жилет, оборудованный стропой-самосбросом, «трамваем», стропорезом, флиплайном и носимым аварийным запасом (НАЗ). Технические характеристики существующих спасжилетов. Каска для спортивного сплава. Гидрокостюм и его разновидности. Обувь и одежда с защитными элементами. Неопреновые перчатки для сплава в холодное время года. Спасконец типа «морковка» и его разновидности. Спасконец «кораблик». Веревки основная и вспомогательная. Карабины. Полиспасты. Оборудование судна**:** чальные концы; страховочные леера на катамаране; петли для переворота катамарана; страховочная обвязка байдарки/каяка; спасконец для помощи плывущему человеку; спасконец для буксировки аварийного судна; портативная рация; запасные весла; водяной парус; аптечка; GPS навигатор; смартфон с картами, а также бумажные карты района похода.

**МУ:** Поскольку все занятия могут проводиться непосредственно в том месте у реки, которое выбрано руководством семинара, первая лекция по специальному снаряжению проводится после того, как собраны все суда и подготовлено к занятиям все необходимое снаряжение. Состав личного, экипажного и группового снаряжения, которое должен привезти каждый участник/экипаж, заранее согласуются со всеми заявленными участниками. Фотографии и технические характеристики всех элементов снаряжения легко найти в интернете.

***2. Тактика преодоления различных участков реки и отдельных водных препятствий***

Начало сплава**:** метод «вкатывания в маршрут»; тренировки по управлению судном на данной реке; тренировки по восстановлению навыков страховки с воды и с берега; восстановление физической формы участников.

Дистанция между судами и взаимная страховка. Способы разведки на сплаве**:** - разведка «с наплыва»; - береговая разведка. Критерии выбора способа разведки**:** - совокупность ориентиров; - опора на реальную ситуацию на реке и уровень подготовки группы. Тактика разведки простых и сложных препятствий. Тактика разведки каскада препятствий. Тактика осмотра препятствий. Тактика прохождения крутых поворотов русла на горной реке. Тактика прохождения разбоев и «гребенок». Оптимальная линия движения в сложном препятствии и тактические приемы ее реализации**:** - сплав лагом; - носовой или кормовой траверз потока; - телемарк с заходом в улово или в тень камня в русле; - прострел «бочки» или косого вала или целой ступени порога; - заход в «бочку» для смещения поперек русла. Тактика действий экипажа при нарушении задуманной линии движения в различных ее частях. Преодоление препятствия проводкой или обносом. Преодоление каскада сложных препятствий методом базовых лагерей. Ориентирование во время сплава. Способы восстановления потерянной ориентировки на реке. Тактика обеспечения приемлемого уровня безопасности при прохождении сложных препятствий**:** - использование способов страховки, адекватных сложности и опасности данного препятствия.

**МУ:** Если для проведения семинара на базе стационарного лагеря, на конкретной реке выбирается определенное препятствие или каскад препятствий, то все названные выше тактические приемы излагаются в форме лекции, чтобы напомнить слушателям принципы безопасного сплава на разных участках реки, а затем, на практических занятиях по технике управления судном отрабатываются тактические приемы, используемые в сложном препятствии для реализации оптимальной линии движения.

При наличии ноутбука, проектора и экрана стоит сопровождать лекцию проекцией на экран рисунков, поясняющих те или иные тактические приемы.

Подробное описание всех тактических приемов можно найти в книге [1].

***3. Техника управления судном***

Техника гладкой гребли на катамаране, байдарке и каяке**:** - работа корпуса; - работа рук. Техника подтяга. Техника зацепа. Техника управляющих гребков, выполняемых передними и задними гребцами катамарана. Зона максимальной эффективности управляющего гребка. Синхронность действий членов экипажа при выполнении управляющих гребков. Техника выхода на скоростную струю. Техника причаливания в условиях скоростной струи. Телемарк: техника захода в улово или тень камня в русле. Техника носового и кормового траверза. Техника движения по крутым валам. Техника преодоления косых валов. Техника преодоления «бочек». Действия экипажа при зависании судна в «бочке». Техника использования «бочек» для смещения судна поперек русла. Техника преодоления подсекающих струй. Использование потока для выполнения задуманных маневров. Действия экипажа при навале на камень.

**МУ:** Вначале техника гладкой гребли, подтягов, зацепов и управляющих гребков отрабатывается на плесе. Затем суда по берегу поднимают к началу препятствия и, сплавляясь, экипажи отрабатывают все перечисленные выше технические приемы, усложняя с каждым новым сплавом задуманную линию движения. Под управлением координатора занятий, параллельно с занятиями по технике управления судном, проводятся занятия по спасработам. Роль аварийного судна выполняет экипаж, занимающийся в это же время отработкой способов самостраховки. Члены этого экипажа по команде координатора на первом этапе занятий перестают грести, имитируя аварийное судно, а на следующем этапе занятий они покидают судно или переворачивают его и становятся объектами спасения постов береговой страховки и одного из судов, занимающихся отработкой техники управления судном. То есть, отработка техники управления судном сочетается с отработкой способов страховки с воды.

Основы слаломной техники описаны в книге [2] и статье [3]. Видеоматериалы можно найти в интернете.

***4. Способы страховки с берега и с воды***

**Береговая страховка и ее варианты:** - «морковка»; - «живец»; - «перетяга»; - кораблик; «перила». Выбор варианта страховки, наиболее адекватного конкретной водно-береговой обстановке. Требования к месту для поста береговой страховки. Точка крепления коренного конца «морковки»; требование к узлу крепления. Оттяжка с карабином. Расположение спасконца по отношению к страхующему и направлению течения. Снаряжение «живца». Варианты действий «живца» в зависимости от ситуации с аварийным судном и членами его экипажа. Организация «перетяги». Условия применения «перетяги». Снятие судна или человека с камня в русле с помощью «перил». Условия применения «перил». Вариант «перил» с использованием катамарана.

**Нижняя страховка с воды.** Требования к выбору места установки страхующего судна. Способы доставки страхующего судна к месту страховки. Способы страховки с воды**: -** прием на борт отдельно плывущих людей (с внешнего борта катамарана; - между баллонами катамарана); - страховка аварийного судна «толканием»; - страховка буксировкой. Зависимость выбора способа страховки с воды от ситуации**:** ширина реки; наличие уловов или отмелей и т.д. Проработка возможных сценариев страховки. Комбинированная страховка и условия ее применения.

**Страховка «тандемом»** при прохождении препятствий и ее сочетание с береговой страховкой. **Взаимная страховка судов** на простых участках реки. Контроль дистанции между судами.

**МУ:** Особое внимание слушателей надо обращать на правильный выбор мест для организации постов береговой страховки, активное использование оттяжки спасконца для ускорения процесса спасения и предотвращения зацепов спасконца за камни, а также на оптимальное расположение постов и их взаимодействие в зависимости от ситуации с аварийным экипажем.

***5. Способы самостраховки членов аварийного экипажа***

Самостраховка аварийного судна**:** - самостраховка экипажа: - самостраховка отдельного члена экипажа. Действия членов экипажа сразу после переворота. Активное взаимодействие с постами береговой страховки и страховки с воды. Выбор способа поведения каждого человека в зависимости от конкретных условий**:** - наличие у плывущего человека весла; - расстояние до берега и возможность самостоятельно добраться до него; - характер прибрежной зоны (наличие уловов, противотоков, кустов и т.п.); - характер берега (пологий, отвесный и т.д.); - расстояние до судна, наличие на нем людей и весел; - температура воды и экипировка этого человека; - наличие снизу по течению постов страховки; - наличие ниже по течению опасных препятствий. Способы влезания на перевернутый катамаран и способы его постановки на ровный киль. Действия экипажа байдарки. Действия каякера в случае неудачи выполнения эскимосского переворота. Использование весла для эффективного движения к намеченной цели**:** - достичь аварийного судна; - зайти в «тень» камня в русле; - зайти в прибрежное улово; - доплыть до берега.

**МУ:** Руководство и инструкторский состав семинара, исходя из характера выбранного для занятий препятствия и количества участников семинара, должны продумать разделение участников на тех, кто начинает с работы над техникой управления судном и тактикой преодоления препятствия, и тех, кто отрабатывает способы страховки с берега, с воды и способы самостраховки, а также порядок переключения участников с одного вида занятий на другой. Все участники, отрабатывающие способы страховки с берега и с воды, с помощью координаторов занятий должны взаимодействовать с теми, кто отрабатывает способы самостраховки.

В процессе занятий инструктора отделений проводят короткие экспресс-анализы приемов, выполненных слушателями. При наличии необходимой видеоаппаратуры и экрана, в конце дневной программы занятий руководство семинара и инструкторский состав спокойно и доброжелательно проводят детальный анализ действий экипажей и отдельных участников.

Все виды страховки описаны в [1]. Детальное описание страховки «морковкой» есть в [4].

**Рекомендуемая литература:**

1.Веткин В. Водные спортивные походы**:** как управлять уровнем их опасности. М.: Советский спорт, 2011 и 2014

2. Папуш С. Слаломная техника при сплаве по горным рекам. Альманах «Ветер странствий», Вып. 20, 1985

3. Юрин В. Сольфеджио белой воды. Восточная Книжная Компания, 1997

4. Свешников А. Безопасность на бурной воде. М. 2021

Автор**:** Владимир Веткин, мастер спорта по спортивному туризму, старший инструктор-методист.

Отзывы и рекомендации по предлагаемому Базовому учебному плану и программе специализированного семинара по теме «Обеспечение безопасности спортивных туристских мероприятий во время сплава» просьба направлять автору на эл.почту [exotic1992@mail.ru](mailto:exotic1992@mail.ru) Владимиру Веткину.