



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК

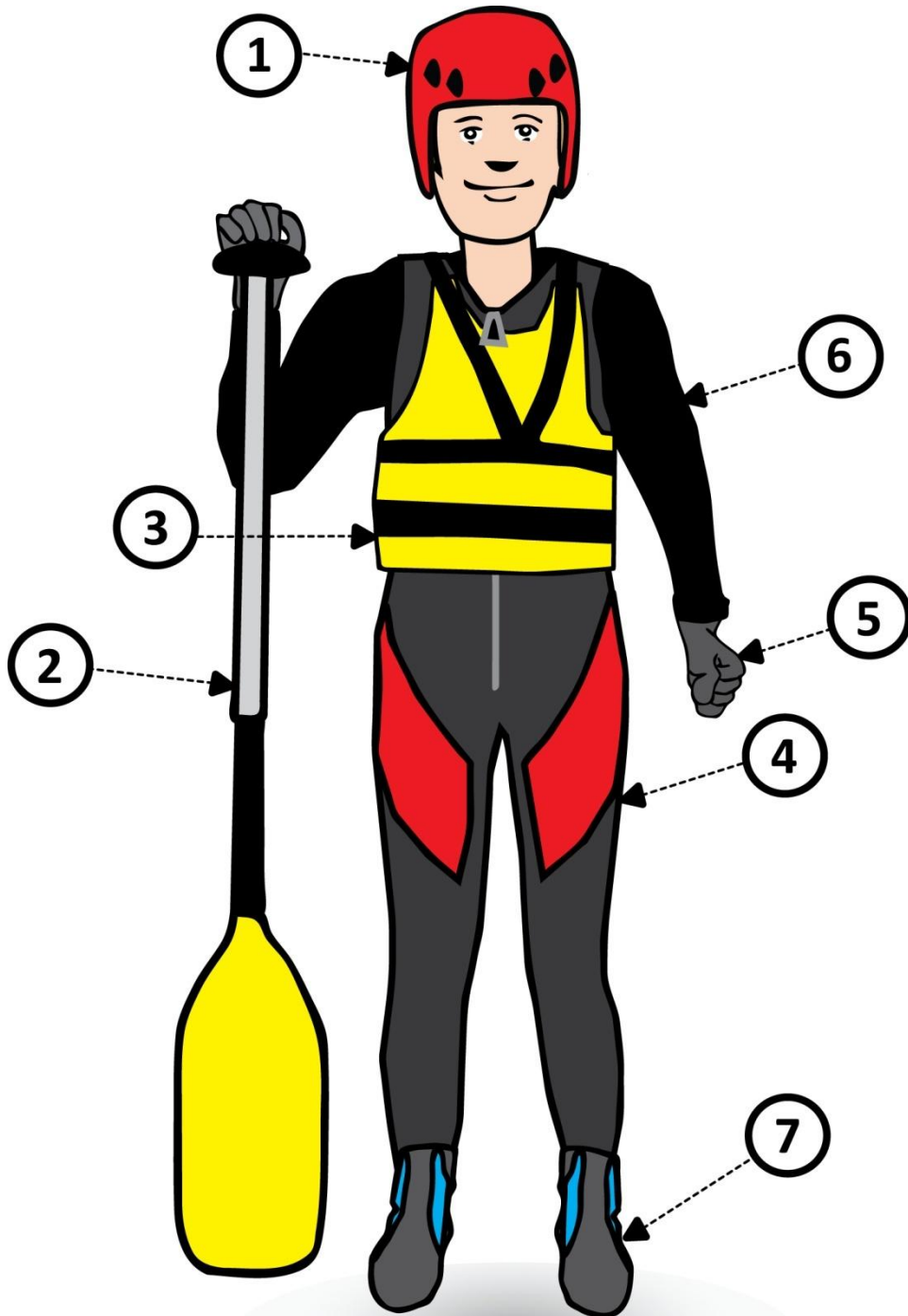
СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ ДИСТАНЦИЯ-ВОДНАЯ-КАТАМАРАН. РАФТИНГ.



2011



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК



Снаряжение
Спортивный туризм
Дистанция-водная-катамаран
Рафтинг
www.gfst-vl.ru



**ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК**

1	Каска
2	Весло
3	Спасжилет
4	Неопреновый гидрокостюм
5	Неопреновые перчатки
6	Брызговая куртка
7	Неопреновые ботинки



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВЛАДИВОСТОК

1. Каска (рис. 1)

Необходима в обязательном порядке.

Каска должна иметь обязательные отверстия для дренажа воды. Это обязательный момент, так как каска в воде ведёт себя как водяной парус и испытывает сильное давление со стороны течения. Чтобы снизить это давление в каске должны быть дренажные отверстия, через которые вода будет спокойно уходить. Также отверстия в каске позволяют голове дышать на жарких летних сплавах.

Человек в каске должен прекрасно слышать всё что происходит вокруг него, поэтому не допустимы каски наглухо закрывающие уши.

Каска должна защищать уязвимые места на голове, такие как: затылок и виски. Это требование обязательно и приоритетнее всего.

2. Весло (рис. 2)

Весло имеет одну лопасть, и ручку для захвата с противоположной стороны. Длина весла зависит от роста гребца. В основном, длину весла определяет высота катамарана над водой. Ширина лопасти должна соответствовать физической подготовке спортсмена.

Весла бывают как разборными, так и цельными. Разборные весла очень удобны на пеше-водных маршрутах, на пешем участке пути. Лопасть легко убирается в рюкзак, а рукоятку можно использовать в качестве альпенштока. Кроме этого, на воде, лопасть разборного весла, можно регулировать по высоте. Цельное весло, конечно же, надежнее и жестче.

3. Спасжилет

Необходим в обязательном порядке.

Жилеты бывают жесткие (с вспененным наполнителем) и надувные. Важно чтобы жилет плотно сидел на спортсмене, не мешал грести и выбираться на судно из воды, а в воде не стремился соскочить через плечи. Объем жилета достаточно иметь не менее 12 литров. Но главное помнить - никакой жилет не заменит умение плавать и не зачалит Вас к берегу самостоятельно - он лишь подстрахует и не более того.

4. Неопреновый гидрокостюм (рис. 3)

Для туристов водников нужен неопреновый гидрокостюм мокрого типа, скроенный как майка сверху и как длинные штаны внизу. Майка сверху необходима для того, что бы рукава (даже короткие) не мешали активной гребли и не натирали плечи.

5. Неопреновые перчатки

Неопреновые перчатки не дадут замерзнуть рукам и спасут от мелких царапин.



**ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК**



Рис. 1. Каска для водного туризма



Рис. 2. Весло



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВЛАДИВОСТОК

6. Брызговая куртка

Брызговая куртка изготавливается из современной мембранной ткани, одевается поверх неопренового гидрокостюма и защищает от брызг руки и плечи.

7. Неопреновые ботинки

Неопреновые боты – комфортное и удобное снаряжение для туриста водника.

Неопреновая обувь хорошо защищает ноги от холода благодаря материалу Неопрену, а также ботинки надёжно оберегают ноги от ударов, порезов и травм на маршруте.



Рис. 3. Неопреновый гидрокостюм



**ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК**

Данные методические рекомендации написаны по следующим источникам из интернета:

1. Туризм Казань (<http://www.turizm kazan.ru>) – 11 мая 2011 г.
2. ПанАзия (<http://www.panasia.ru>) – 10 мая 2011 г.
3. Турклуб (<http://www.tourclub.com.ua>) – 10 мая 2011 г.

Циммерман С.И.

СНАРЯЖЕНИЕ ,СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ,ДИСТАНЦИЯ-ВОДНАЯ-КАТАМАРАН.
РАФТИНГ. – Владивосток, 2011. – 7 с.

Снаряжение
Спортивный туризм
Дистанция-водная-катамаран
Рафтинг
www.gfst-vl.ru