

# Туристский клуб «Белки»

Дистанционное обучение по теоретическим  
основам спортивного туризма

Тема: Введение в водный туризм



# Что такое «спортивный туризм»?

## Спортивный туризм -

*вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.*

- Вид спорта
- «Спортивный туризм» включен во
- Всероссийский реестр видов спорта
- под номером 0840005411Я

# Спортивный туризм

Маршрут

Дистанция



СКОЛЬКО ВИДОВ  
ТУРИЗМА ВЫ  
ЗНАЕТЕ?  
ПОСЧИТАЕМ  
ВМЕСТЕ?

# 1. Пешеходный



## 2. Лыжный



# 3. Горный



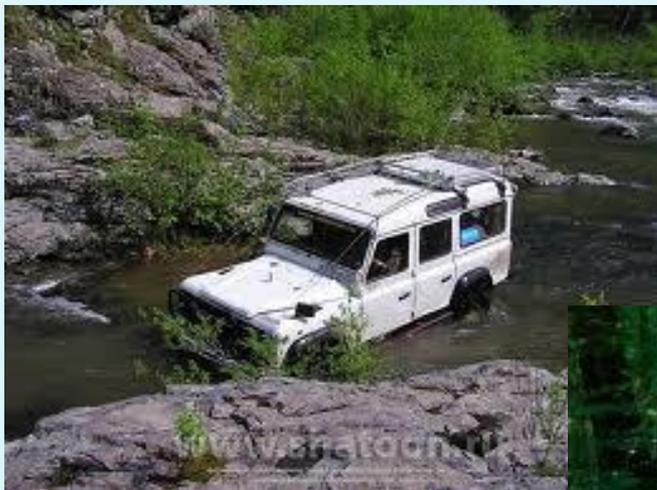
# 4. Водный



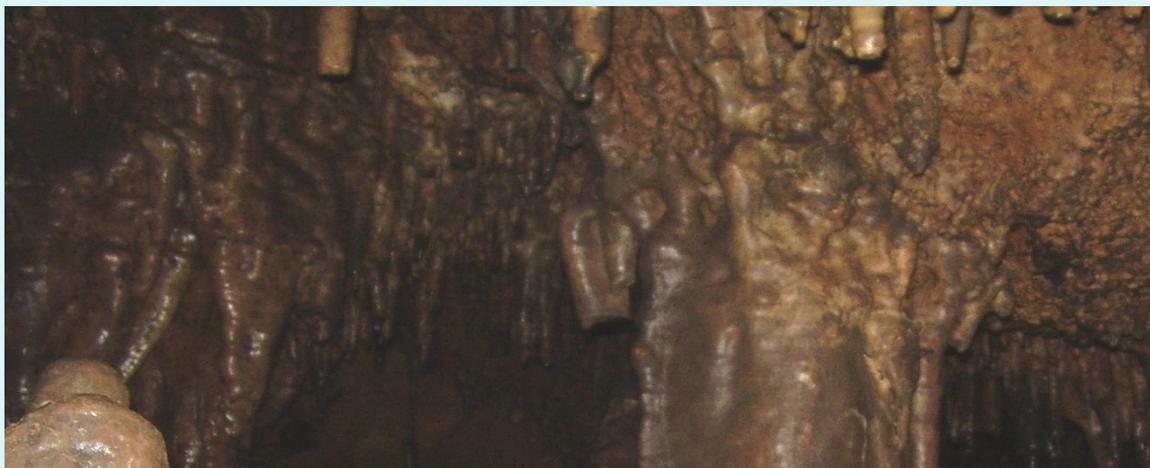
# 5. Велосипедный



# 6-7. АВТО-МОТО



# 8. Спелео



# 9. Парусный



# 10. Конный



# 11. Комбинированный



# Водный туризм - это

один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Различают несколько видов водного туризма: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм, морской каякинг.

# Особенности водного туризма

- Длительное пребывание в воде
- Опасность переохлаждения
- Умение плавать
- Тактика прохождения препятствий
- Разнообразие форм водных препятствий
- Климатические и метеорологические особенности:
  - ритмы уровня воды
  - низкая температура воды в горных реках
  - влажность
  - повышенная солнечная радиация (отражение от воды)

# Дисциплины водного туризма

## Маршрут

Соревнования на водных маршрутах подразумевают прохождение маршрутов, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (порогов, расчесок, шивер и т.п.) и написание отчета о пройденном маршруте.



## Дистанция

Соревнования на водных дистанциях заключаются в прохождении участка водной поверхности в природной среде, включающего необходимый минимальный набор определяющих препятствий, характерных для водного маршрута соответствующей категории.



# Районы водных маршрутов

Памир, Памиро-Алай

Мощные реки: напр. Зеравшан, Муксу, Варзоб, 6 к.с.

Алтай

Реки: Бия с притоками, Катунь с притоками, Чуя с притоками

Кавказ

Мощные реки Кавказа и Крыма

Тянь-Шань

Чу, Чонг-Кемин и др. реки

Реки Сибири

Рыбная с Каном, Сисим, Мана, истоки Чулыма, реки Кузнецкого Алатау и Горной Шории

# Категории сложности

К.С водного маршрута	Протяжен- ность, км	Продолжи- тельность, дней	Количество препятствий					
			1	2	3	4	5	6
1	150	6	2					
2	160	8	1-3	2-5				
3	170	10		1-3	2-5			
4	180	13			1-3	2-5		
5	190	16				1-3	2-5	
6	190	20					2-5	2-3



# **Снаряжение для водного туризма**

# Спортивные суда



**Плот**, судно с распашным типом гребли, ведет свое начало от плотов для сплава древесины. Плоты управляются так называемыми гребями – двумя распашными веслами, установленными на продольной оси судна; каждой гребью работают два и более спортсмена. Первоначально в спортивном сплаве использовались деревянные плоты, которые впоследствии были вытеснены надувными конструкциями.

# Спортивные суда



Катамараны представляют собой два объемных (до 5 куб. м) надувных поплавка, скрепленных между собой деревянной или металлической рамой и оборудованных специальными посадочными местами, позволяющими гребцам жестко фиксироваться на судне. Длина современных сплавных катамаранов достигает до 6 м при 2,5–3 м в ширину.

# Спортивные суда



КАЯК – наиболее универсальное сплавное судно, пригодное как для занятий фристайлом и слаломом, так и для прохождения самых сложных и мощных препятствий

# Спортивные суда



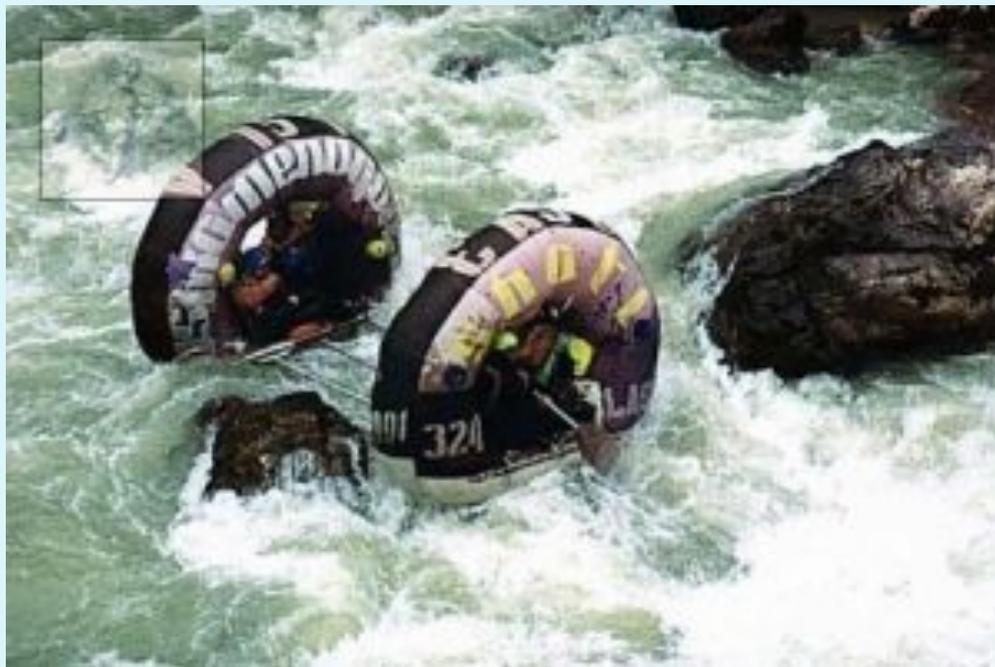
**Байдарка**, судно с байдарочным типом гребли (двухлопастным веслом, попеременно с двух сторон судна), представляет собой длинную узкую лодку (размеры двухместной байдарки – примерно 4,5 м в длину и 0,8 м в ширину). Гребцы располагаются в байдарке, сидя один за другим, их ступни и колени фиксируются в упорах для обеспечения максимально эффективного управления судном.

# Спортивные суда



**Рафт** (от англ., «плот»), судно с канойным типом гребли, надувная лодка значительных размеров (4–7 м в длину)  
**ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ РАФТА – коммерческий сплав**

# Спортивные суда



**Бублик или Карабубер**

Это судно для прохождения наиболее сложных рек. Основное его достоинство в том, что оно имеет огромную устойчивость и даже в случае переворота самостоятельно возвращается в нормальное положение. Обеспечивается это следующей конструкцией: два надувных поплавка в форме бублика, соединяются каркасом (металлическим или деревянным)

# Снаряжение

- 1 – каска водная
- 2 – спасательный жилет
- 3 – стропорез или нож
- 4 – весло



# Снаряжение

- 5 – перчатки водные
- 6 – гидрокостюм (сухой и мокрый)
- 7 – ботинки или носки водные



# Снаряжение

- 8 – «морковка»
- 9 – гермомешок



# Практическое задание

- Ответьте на следующие вопросы:
  1. Сколько видов спортивного туризма вы знаете?  
Перечислите их.
  2. Какие дисциплины включает в себя водный туризм?
  3. Сколько существует видов спортивных судов?  
Перечислите их.
  4. Какое снаряжение из перечисленного можно отнести к личному снаряжению?
- 5. Перечислите командное снаряжение для водного туризма.
- Ответы присылайте в личку в Вк. Хорошего настроения.