

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при прокате туристического оборудования ООО «Дом Рыбака»

1. ПРОКАТ ВЕЛОСИПЕДА, САМОКАТА

- 1.1. Вы обязаны соблюдать правила дорожного движения. Арендодатель не несет ответственности за ДТП и аварии, произошедшие в ходе поездки, а также за ваше здоровье и жизнь.
- 1.2. Не ездите на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции, а также в состоянии переутомления, опьянения.
- 1.3. Надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками – это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.
- 1.4. Надевайте облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда и чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.
- 1.5. Выбирайте обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях.
- 1.6. Ездите в шлеме. Шлем защитит вас от травм головы при падениях. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным. Шлемы в прокат не предоставляются!
- 1.7. Знайте и соблюдайте правила дорожного движения. Это снизит риск попадания в ДТП и избавит вас от конфликтов с водителями автомобилей.
- 1.8. Потренируйте где-нибудь на просторной площадке экстренное торможение – без блокировки колес и потери управляемости.
- 1.9. Всегда берите с собой деньги, аптечку, мобильный телефон – все это может пригодиться вам в форс-мажорной ситуации.
- 1.10. Перед выездом обязательно проверьте исправность тормозов велосипеда.
- 1.11. Избегайте использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.
- 1.12. Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.
- 1.13. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».
- 1.14. При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.
- 1.15. Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.
- 1.16. Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
- 1.17. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других участников движения.
- 1.18. Не перевозите пассажиров и детей. Велосипеды рассчитаны только на одного человека.
- 1.19. Избегайте езды в сырую погоду – в это время тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой – при поворотах снижайте скорость.
- 1.20. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному. Без крайней необходимости не обгоняйте велосипедиста справа.
- 1.21. Соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта во избежание столкновения с ним. Принимайте во внимание состояние дороги и вероятность того, что подвижный объект может экстренно затормозить.
- 1.22. Если вы едете по тротуарам и пешеходным дорожкам, двигайтесь осторожно – это территория пешеходов.
- 1.23. При движении по дорогам следует заблаговременно показывать руками специальные знаки для других участников движения. Так вы предупредит других участников движения о том, что вы собираетесь делать: о поворот направо (или перестройка в правый ряд) – вытянутая в сторону правая рука о поворот налево (или перестройка в левый ряд) – вытянутая в сторону левая рука о остановка – поднятая вверх левая или правая рука о опасность (яма, разбитое стекло, лужа) слева – опущенная вниз левая рука о опасность справа – опущенная вниз правая рука
- 1.24. Даже если вы уверены в своей правоте (например, при движении по главной дороге), уступайте дорогу – не все участники могут знать правила дорожного движения так же хорошо как вы.

2. ПРОКАТ ВЕЛОСИПЕДА-КАТАМАРАНА ВОДНОГО «ЛАГУНА-4»

- 2.1. Допустимая волна для выезда не более 0,35 м.
- 2.2. Допустимое удаление от берега не более 200 м.
- 2.3. Допустимое удаление от лодочной станции ООО «Дом Рыбака» не более 500 м вдоль береговой полосы.
- 2.4. Для обучения, привыкания к управлению, понимания своих физических возможностей рекомендуется первые 15 минут проката находится не далее 20 метров от причалов лодочной станции ООО «Дом Рыбака».
- 2.5. Вместимость не более 4 человек.
- 2.6. Обязательно нахождение в катамаране в спасательных жилетах. Жилеты предоставляется бесплатно.
- 2.7. Максимально возможная грузоподъемность катамарана не более 300 кг! Это предельно допустимый вес всех пассажиров, одежды и экипировки.
- 2.8. В катамаране запрещается распивать спиртные напитки, мусорить, курить. Все, что вы принесли с собой надо забрать. Никакого мусора оставлять нельзя.
- 2.9. Запрещается нахождение в катамаране лиц в состоянии алкогольного, наркотического и другого вида опьянения.
- 2.10. Посадка и высадка из катамарана только у причалов ООО «Дом Рыбака» на специально отведенном месте для стоянки катамарана. Погрузка в катамаран производится только на достаточной глубине, чтобы не сесть на мель и не повредить корпус.
- 2.11. Проконтролировать равномерность загрузки катамарана. Запрещено группироваться всем пассажирам в одном месте катамарана. Возможно резкое смещение баланса катамарана вследствие перемещения участников по нему.
- 2.12. Запрещено раскачивать катамаран и прыгать с него в воду, т.к. это может спровоцировать его переворачивание или зачерпывание воды с недопустимым изменением осадки.
- 2.13. Во избежание травмирования пассажиров не допускается плыть рядом с катамараном или резко швартоваться к другим плавсредствам и пирсу, что может к тому же привести к повреждению корпуса плавательных средств.
- 2.14. Причаливание к берегу или к пирсу осуществляется под углом на малом ходу с притормаживанием.
- 2.15. Сход на пирс выполняется пассажирами поочередно с контролированием баланса осадки и крена борта, что требует плавных слаженных движений участников.
- 2.16. После полной разгрузки плавательного средства, оно фиксируется с привязыванием к надежно зафиксированным предметам на берегу.
- 2.17. При нарушении техники безопасности возможен:
 - Переворот судна вследствие неосторожного смещения баланса, при котором необходимо постараться выровнять крен и не оказаться под днищем.
 - Сброс пассажира в воду, при котором осуществляется плавная остановка судна и подбор пловца при условии его самостоятельного подъема, при этом находящийся на борту должен балансировать, как противовес.
 - Повреждение корпуса или выход из строя механизма, при котором необходимо срочно сойти на берег для оценки и возможного устранения поломок.

3. ПРОКАТ БЕЗМОТОРНОЙ ЛОДКИ ТИПА «ПИНГВИН»

- 3.1. Допустимая волна для выезда не более 0,35 м.
 - 3.2. Для обучения, привыкания к управлению, понимания своих физических возможностей рекомендуется первые 15 минут проката находится не далее 20 метров от причалов лодочной станции ООО «Дом Рыбака».
 - 3.3. Вместимость не более 3 человек (2 взрослых и 1 ребенок до 12 лет).
 - 3.4. Обязательно нахождение в лодке в спасательных жилетах. Жилеты предоставляется бесплатно.
 - 3.5. Максимально возможная грузоподъемность катамарана не более 200 кг! Это предельно допустимый вес всех пассажиров, одежды и экипировки. Запрещается перегружать лодку.
 - 3.6. Пассажиры в лодке должны сидеть на специально оборудованных посадочных местах (сидениях).
 - 3.7. В лодке запрещается распивать спиртные напитки, мусорить, курить. Все, что вы принесли с собой надо забрать. Никакого мусора оставлять нельзя.
 - 3.8. Запрещается нахождение в лодке лиц в состоянии алкогольного, наркотического и другого вида опьянения.
 - 3.9. Посадка и высадка из лодки только у причалов ООО «Дом Рыбака» на специально отведенном месте для стоянки лодки. Погрузка в лодку производится только на достаточной глубине, чтобы не сесть на мель и не повредить корпус.
 - 3.10. Проконтролировать равномерность загрузки лодки. Запрещено группироваться всем пассажирам в одном месте лодки. Возможно резкое смещение баланса лодки вследствие перемещения участников по нему.
 - 3.11. Груз следует размещать как можно ближе к середине лодки.
 - 3.12. Пассажиры должны знать требования ГИМС МЧС России для перемещения лодок на акватории Чебоксарского водохранилища.
 - 3.13. Запрещается стоять в лодке.
 - 3.14. Запрещается сидеть на бортах лодки.
 - 3.15. Запрещается брать на борт детей до 7 лет.
 - 3.16. Запрещается плавать ночью и в тумане, так как можно не заметить препятствие, потерять ориентировку;
 - 3.17. Запрещается пересекать курс идущему судну.
 - 3.18. Во время движения запрещается выставлять руки за борт.
 - 3.19. При посадке в лодку не запрещается вставать на борта и сидения;
 - 3.20. Необходимо при движении внимательно следить за водной поверхностью, избегая столкновения с плавающим мусором, другими предметами.
 - 3.21. Запрещено раскачивать лодку и прыгать с нее в воду, т.к. это может спровоцировать его переворачивание или зачерпывание воды с недопустимым изменением осадки.
 - 3.22. Во избежание травмирования пассажиров не допускается плыть рядом с лодкой или резко швартоваться к другим плавсредствам и пирсу, что может к тому же привести к повреждению корпуса плавательных средств.
 - 3.23. Причалование к берегу или к пирсу осуществляется под углом на малом ходу с притормаживанием.
 - 3.24. Сход на пирс выполняется пассажирами поочередно с контролем баланса осадки и крена борта, что требует плавных слаженных движений участников.
 - 3.25. После полной разгрузки плавательного средства, оно фиксируется с привязыванием к надежно зафиксированным предметам на берегу или пирсе.
 - 3.26. При нарушении техники безопасности возможен:
 - Переворот судна вследствие неосторожного смещения баланса, при котором необходимо постараться выровнять крен и не оказаться под днищем.
 - Сброс пассажира в воду, при котором осуществляется плавная остановка судна и подбор пловца при условии его самостоятельного подъема, при этом находящийся на борту должен балансировать, как противовес.
 - Повреждение корпуса или выход из строя механизма, при котором необходимо срочно сойти на берег для оценки и возможного устранения поломок.
- Прежде, чем отправиться на резиновой или весельной лодке на прогулку или путешествие, надо убедиться, что корпус не пропускает воду, весла исправны, в ней должны находиться спасательные средства и черпак для откачки воды.

- 3.27. При прохождении на лодке пляжей и мест массового купания надо грести особенно осторожно, что не ударить купающегося веслами или столкнуться с ним. Всегда надо помнить, что на водоемах погода меняется довольно быстро. За небольшой промежуток времени, при усилении ветра, может измениться волновой режим. При большом режиме нужно носом лодки «резать волну». Нельзя ставить борт параллельно идущей волне, т.к. лодка в таком положении может не только накрениться, но и опрокинуться. Если вы становитесь свидетелем несчастного случая, постарайтесь сначала быстро проанализировать ситуацию, чтобы ваша помощь была быстрой и эффективной. Подходить к тонущему при хорошей погоде нужно кратчайшим путем. При ветре или волнении следует подходить с подветренной стороны или против волны.
При непосредственном приближении к тонущему надо соблюдать особую осторожность, чтобы не ударить его веслом или корпусом. Поднимать из воды пострадавшего рекомендуется с носа или кормы (иначе можно перевернуться).
- 3.28. При установке своего мотора на лодку Арендатор берет на себя ответственность за необходимые технические знания, знания правил судовождения и тп.

4. ПРОКАТ БЕЗМОТОРНОЙ ЛОДКИ ТИПА «ПРОГРЕСС»

- 4.1. Допустимая волна для выезда не более 0,35 м.
 - 4.2. Для обучения, привыкания к управлению, понимания своих физических возможностей рекомендуется первые 15 минут проката находится не далее 20 метров от причалов лодочной станции ООО «Дом Рыбака».
 - 4.3. Вместимость не более 3 человек (2 взрослых и 1 ребенок до 12 лет).
 - 4.4. Обязательно нахождение в лодке в спасательных жилетах. Жилеты предоставляется бесплатно.
 - 4.5. Максимально возможная грузоподъемность катамарана не более 200 кг! Это предельно допустимый вес всех пассажиров, одежды и экипировки. Запрещается перегружать лодку.
 - 4.6. Пассажиры в лодке должны сидеть на специально оборудованных посадочных местах (сидениях).
 - 4.7. В лодке запрещается распивать спиртные напитки, мусорить, курить. Все, что вы принесли с собой надо забрать. Никакого мусора оставлять нельзя.
 - 4.8. Запрещается нахождение в лодке лиц в состоянии алкогольного, наркотического и другого вида опьянения.
 - 4.9. Посадка и высадка из лодки только у причалов ООО «Дом Рыбака» на специально отведенном месте для стоянки лодки. Погрузка в лодку производится только на достаточной глубине, чтобы не сесть на мель и не повредить корпус.
 - 4.10. Проконтролировать равномерность загрузки лодки. Запрещено группироваться всем пассажирам в одном месте лодки. Возможно резкое смещение баланса лодки вследствие перемещения участников по нему.
 - 4.11. Груз следует размещать как можно ближе к середине лодки.
 - 4.12. Пассажиры должны знать требования ГИМС МЧС России для перемещения лодок на акватории Чебоксарского водохранилища.
 - 4.13. Запрещается стоять в лодке.
 - 4.14. Запрещается сидеть на бортах лодки.
 - 4.15. Запрещается брать на борт детей до 7 лет.
 - 4.16. Запрещается плавать ночью и в тумане, так как можно не заметить препятствие, потерять ориентировку;
 - 4.17. Запрещается пересекать курс идущему судну.
 - 4.18. Во время движения запрещается выставлять руки за борт.
 - 4.19. При посадке в лодку не запрещается вставать на борта и сидения;
 - 4.20. Необходимо при движении внимательно следить за водной поверхностью, избегая столкновения с плавающим мусором, другими предметами.
 - 4.21. Запрещено раскачивать лодку и прыгать с нее в воду, т.к. это может спровоцировать его переворачивание или зачерпывание воды с недопустимым изменением осадки.
 - 4.22. Во избежание травмирования пассажиров не допускается плыть рядом с лодкой или резко швартоваться к другим плавсредствам и пирсу, что может к тому же привести к повреждению корпуса плавательных средств.
 - 4.23. Причалование к берегу или к пирсу осуществляется под углом на малом ходу с притормаживанием.
 - 4.24. Сход на пирс выполняется пассажирами поочередно с контролем баланса осадки и крена борта, что требует плавных слаженных движений участников.
 - 4.25. После полной разгрузки плавательного средства, оно фиксируется с привязыванием к надежно зафиксированным предметам на берегу или пирсе.
 - 4.26. При нарушении техники безопасности возможен:
 - Переворот судна вследствие неосторожного смещения баланса, при котором необходимо постараться выровнять крен и не оказаться под днищем.
 - Сброс пассажира в воду, при котором осуществляется плавная остановка судна и подбор пловца при условии его самостоятельного подъема, при этом находящийся на борту должен балансировать, как противовес.
 - Повреждение корпуса или выход из строя механизма, при котором необходимо срочно сойти на берег для оценки и возможного устранения поломок.
- Прежде, чем отправиться на резиновой или весельной лодке на прогулку или путешествие, надо убедиться, что корпус не пропускает воду, весла исправны, в ней должны находиться спасательные средства и черпак для откачки воды.

- 4.27. При прохождении на лодке пляжей и мест массового купания надо грести особенно осторожно, что не ударить купающегося веслами или столкнуться с ним. Всегда надо помнить, что на водоемах погода меняется довольно быстро. За небольшой промежуток времени, при усилении ветра, может измениться волновой режим. При большом режиме нужно носом лодки «резать волну». Нельзя ставить борт параллельно идущей волне, т.к. лодка в таком положении может не только накрениться, но и опрокинуться. Если вы становитесь свидетелем несчастного случая, постарайтесь сначала быстро проанализировать ситуацию, чтобы ваша помощь была быстрой и эффективной. Подходить к тонущему при хорошей погоде нужно кратчайшим путем. При ветре или волнении следует подходить с подветренной стороны или против волны.
При непосредственном приближении к тонущему надо соблюдать особую осторожность, чтобы не ударить его веслом или корпусом. Поднимать из воды пострадавшего рекомендуется с носа или кормы (иначе можно перевернуться).
- 4.28. При установке своего мотора на лодку Арендатор берет на себя ответственность за необходимые технические знания, знания правил судовождения и тп.

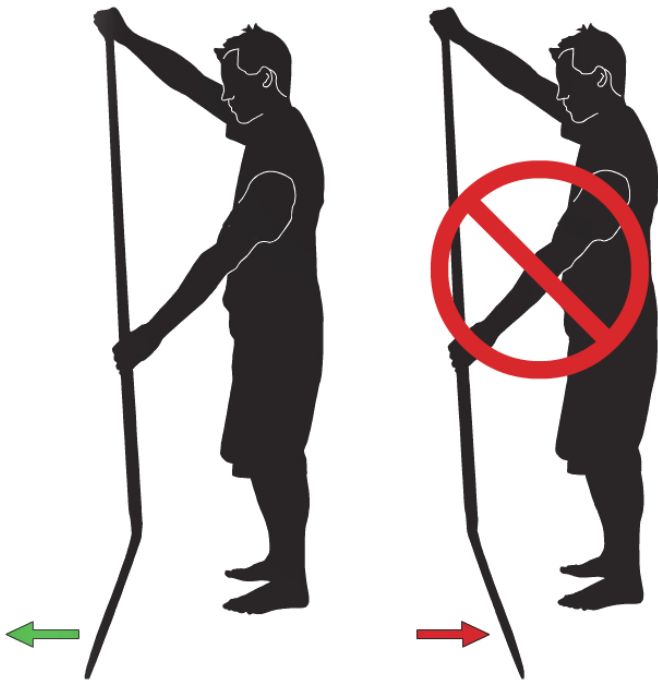
5. ПРОКАТ ВОДНОЙ НАДУВНОЙ ДОСКИ SUP (САП БОРД, САП, ДОСКА)

- 5.1. Допустимая волна для выезда не более 0,1 м.
- 5.2. Допустимое удаление от берега не более 100 м.
- 5.3. Допустимое удаление от лодочной станции ООО «Дом Рыбака» не более 500 м вдоль береговой полосы.
- 5.4. Для обучения, привыкания к управлению, понимания своих физических возможностей рекомендуется первые 15 минут проката находится не далее 20 метров от причалов лодочной станции ООО «Дом Рыбака».
- 5.5. Вместимость не более 1 человека на одну доску.
- 5.6. Обязательно нахождение на сапе в спасательных жилетах. Жилеты предоставляется бесплатно.
- 5.7. Максимально возможная грузоподъемность сапа не более 100 кг! Это предельно допустимый вес всех пассажиров, одежды и экипировки.
- 5.8. На сапе запрещается распивать спиртные напитки, мусорить, курить. Все, что вы принесли с собой надо забрать. Никакого мусора оставлять нельзя.
- 5.9. Запрещается нахождение на сапе лиц в состоянии алкогольного, наркотического и другого вида опьянения.
- 5.10. Посадка и высадка из сапа только у причалов ООО «Дом Рыбака» на специально отведенном месте для стоянки сапа. Погрузка в сап производится только на достаточной глубине, чтобы не сесть на мель и не повредить доску.
- 5.11. Запрещено раскачивать сап и прыгать с него в воду, т.к. это может спровоцировать его переворачивание.
- 5.12. Во избежание травмирования пассажиров не допускается резко швартоваться к другим плавсредствам и пирсу, что может к тому же привести к повреждению корпуса плавательного средства.
- 5.13. Причаливание к берегу или к пирсу осуществляется под углом на малом ходу с притормаживанием.
- 5.14. Сход на пирс выполняется пассажирами медленно и плавно.
- 5.15. На воде лиш (страхующий трос) обязательно должен быть пристегнут к ноге.
- 5.16. Не бросайте весло в воду и не проверяйте его на плавучесть! Весло может утонуть.

Если вы плаваете на SUP первый раз, то сначала немного поплавайте не коленях. Затем плавно и без резких движений встаньте посередине доски, ноги на ширине плеч. Пошатайте доску из стороны в сторону, чтобы освоиться, и начинайте грести. Меняйте руку через 3-5 гребков. Весло будет вашей дополнительной точкой опоры.

- 5.17. При внезапном изменении погоды (дождь, туман, сильный ветер и т.д.) катающиеся должны немедленно вернуться на берег.
 - 5.18. Крем от загара. Защитить кожу от прямых лучей проще всего косметическими средствами.
- Связь. Желательно иметь при себе средство связи, которое будет работать в любой части вашего маршрута. Естественно, нужно позаботиться о его гидрозащите.
- 5.19. Лиш - это страховочный трос, пристёгивающий доску к спортсмену. Лиш цепляют на ногу - на шиколотку или под колено. Этот страховочный трос позволяет чувствовать себя в большей безопасности на воде. И при падении в воду доска от вас никогда не уплывет. Во время катания лиш не должен мешать, путаться в ногах при движениях.
 - 5.20. Смотрим вдаль перед собой. Чтобы удержаться на доске, нужно поднять голову, выпрямить спину и перенести вес на пальцы ног. В таком положении проще держать баланс и выполнять технически правильные гребки.
 - 5.21. Падаем правильно. При падении с сапа нужно стараться падать в сторону, стараясь его не задеть. При падении можно довольно больно удариться о доску или весло. Поэтому, чувствуя, что теряете баланс и начинаете падать – оттолкнитесь от доски в сторону, летите в мягкую воду – лиш не даст вашей доске далеко уплыть
 - 5.22. Берем с собой телефон и воду. Вода нужна всегда! Жажда, обезвоживание - в теплое время года жидкость очень быстро выводится из организма, а если еще интенсивно грести!
 - 5.23. Бережём доску и весло. Надувной sup боится острых камней. Не плавайте по мелководью, можно повредить плавник. Не бросайте борд, старайтесь бережно переносить его и класть на любую поверхность. Весло, особенно карбоновое, боится ударов - будьте аккуратны.

5.24. При гребле весло надо держать так, как это может поначалу показаться нелогичным, а именно изгибом лопасти «вперед». Это делается для того, чтобы при толчке уменьшить колебания (флаттер) весла и облегчить его выход из воды в конечной фазе гребка.



Одна ладонь всегда на ручке весла, вторая обхватывает древко (шафт). Возьмите весло двумя руками, поднимите весло над головой, коснитесь макушки (движение такое как будто поднимаете штангу над головой), при правильной ширине хвата в сгибе локтя должен быть прямой угол. Конечно, вы можете держать весло как угодно, но именно такая длина +/- пару сантиметров позволит вам комфортно грести.

Гребём всем телом. Руки только держат весло, а в гребке используем спину, ноги, мышцы кора, весь торс. Когда в работу включается торс, гребок получается эффективней и сил хватает на более длительные дистанции. Стоя прямо и включая в процесс только мышцы рук, мы быстрее устаём, а о мощном гребке можем и не мечтать.

Техника гребка

- Нижняя рука прямая, плечо нижней руки повернуто вперёд для более длинного гребка.
- Эффективный угол входа (зацеп) лопатки в воду, при этом он создаётся не за счёт падения корпуса вперёд, а небольшого наклона + разворот плеча + присед вперед в коленях создавая наклон всего тела и центра тяжести немного вперед, как будто «падая на весло»
- Бёдра находятся практически в той же плоскости, что и пятки, это свидетельствует о том, что центр тяжести перемещён вперед и вся масса переносится на весло (опору)
- Важнейший момент - садитесь коленками вперед вниз для эффективного начала гребка