

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АНО «Лаборатория ДИМАДИ»
Ю.Д. Федотова /
_____ 2026 г.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**при катании на сап-бордах (SUP) на площадке «Плотогоны Андоги»
в рамках семейного фестиваля традиционной культуры «Ирапские
сказания»**

25 июля 2026 года, река Андога, пос. Зелёный Берег, Кадуйский муниципальный округ
Вологодской области

1. Общие положения

1.1. Настоящий инструктаж является обязательным для ознакомления всеми участниками сап-прогулок, проводимых на площадке «Плотогоны Андоги» в рамках фестиваля «Ирапские сказания». К катанию допускаются только лица, прошедшие инструктаж и подтвердившие ознакомление личной подписью в листе ознакомления.

1.2. Сап-прогулки проводятся бесплатно, по предварительной записи, сеансами ограниченной продолжительности, в специально обозначенной акватории реки Андоги, под постоянным наблюдением инструктора.

1.3. Ответственный за проведение сап-прогулок и инструктаж: Цимболинец Егор Юрьевич, контактный телефон: +7 921 148 8488. Указания инструктора обязательны для исполнения всеми участниками.

1.4. Организатор вправе приостановить или отменить катание при ухудшении погодных условий (гроза, сильный ветер, волнение воды), а также отстранить участника, нарушающего настоящий инструктаж.

2. Требования к участникам. К катанию допускаются лица:

1. умеющие плавать и не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам и купанию;
2. достигшие возраста 18 лет — самостоятельно; несовершеннолетние от 12 до 17 лет включительно — только с письменного согласия и в присутствии родителя (законного представителя) на берегу; дети младше 12 лет, но менее 10 лет — только на одной доске вместе с родителем;

3. находящиеся в трезвом состоянии: лица с признаками алкогольного или иного опьянения к катанию не допускаются без исключений;
4. весом не более 120 кг (грузоподъёмность доски);
5. прошедшие настоящий инструктаж и расписавшиеся в листе ознакомления.

3. Обязательная экипировка

1. Спасательный жилет — обязателен для всех участников без исключения, независимо от возраста и умения плавать. Жилет выдаётся инструктором, должен быть подобран по размеру и застёгнут на все застёжки.
2. Страховочный трос (лиш) — крепится к лодыжке участника и к доске. Выход на воду без пристёгнутого лиша запрещён.
3. Одежда — удобная, не стесняющая движений; рекомендуется быстросохнущая. В солнечную погоду рекомендуется головной убор.
4. Телефоны, документы, ключи и иные ценные вещи на воду не берутся и сдаются на хранение сопровождающим либо в пункт регистрации. Организатор не несёт ответственности за вещи, взятые участником на воду.

4. Правила поведения перед выходом на воду

1. Выслушать инструктаж, задать инструктору все вопросы, расписаться в листе ознакомления.
2. Получить и правильно надеть спасательный жилет, пристегнуть лиш; дать инструктору проверить экипировку.
3. Посадка на доску производится только с пирса или с мелководья по команде и при помощи инструктора. Запрещается прыгать на доску с пирса.
4. Начинать движение только после разрешения инструктора.

5. Правила поведения на воде

1. Кататься только в пределах обозначенной акватории; заплывать за границы зоны катания (буйки, ограждения) запрещено.
2. Соблюдать дистанцию не менее 5 метров до других досок и плавсредств, не устраивать столкновений и «догонялок».

3. Начинать катание рекомендуется из положения сидя или стоя на коленях; вставать на доску плавно, из центра доски, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.
4. Постоянно следить за сигналами инструктора. Сигнал поднятого весла или свистка означает немедленное возвращение к пирсу.
5. При усталости — перейти в положение сидя и подать знак инструктору.
6. Продолжительность сеанса — 40 минут; по окончании сеанса незамедлительно вернуться к пирсу.

6. Во время катания запрещается

1. нырять и прыгать с доски, раскачивать свою или чужую доску, сталкивать других участников в воду;
2. отстёгивать лиш и снимать спасательный жилет, находясь на воде;
3. кататься вдвоём на одной доске (за исключением ребёнка младше 12 лет с родителем);
4. приближаться к гидротехническим сооружениям, зарослям, корягам и иным препятствиям;
5. употреблять пищу и напитки на воде, использовать мобильный телефон во время движения;
6. выходить на воду при грозе, сильном ветре и в тёмное время суток;
7. мешать другим участникам, игнорировать команды инструктора.

7. Действия при падении в воду и в нештатных ситуациях

1. При потере равновесия — падать в сторону, в воду, а не на доску, отводя весло в сторону.
2. После падения — не паниковать: спасательный жилет удерживает на поверхности, доска остаётся рядом благодаря лишу. Взяться за доску, при возможности — забраться на неё из центральной части.
3. Если самостоятельно забраться на доску не удаётся — держаться за доску и поднять руку, подавая сигнал инструктору. Инструктор осуществляет подход и оказывает помощь.
4. При любом недомогании (головокружение, судорога, озноб) — немедленно сообщить инструктору и прекратить катание.
5. Первая помощь оказывается на берегу; на фестивале дежурит бригада БУЗ ВО «Кадуйская ЦРБ». Телефон экстренных служб — 112.

8. Ответственность участников

8.1. Подписывая лист ознакомления, участник подтверждает, что ознакомлен с настоящим инструктажем в полном объёме, умеет плавать, не имеет медицинских противопоказаний и обязуется выполнять правила и указания инструктора.

8.2. Участник, нарушивший требования настоящего инструктажа, отстраняется от катания без права повторного допуска в течение фестивального дня.

8.3. За вред, причинённый вследствие нарушения участником настоящего инструктажа и указаний инструктора, ответственность несёт участник (для несовершеннолетних — его законный представитель).