

# БАЙДАРКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Сегодня вы  
отправляетесь  
в увлекательное  
путешествие  
по неизведанным  
местам.



На своем пути вы можете  
встретить бобровые хаты,  
речные бухты, большие реки,  
остров чаек, песчаные пляжи  
и розовый закат.

Мы уверены, что маленький трип по нашим окрестностям  
вдохновит вас на новые свершения, а вы испытаете  
незабываемые эмоции, насладитесь природой,  
ощутите свободу и вернетесь в полном восторге  
от проведенного времени.



Прежде чем ваше приключение начнется

МЫ УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
И ПРАВИЛАМИ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ



8-920-145-51-63



blackcoffee\_76



Ярославская обл., с. Туношна



## Правила посадки в плавательное средство и высадки на берег:

- 1 Для начала расположите весла на причале в доступности вытянутой руки
- 2 Далее один пассажир придерживает лодку. Другой аккуратно, присев и уперевшись одной рукой о причал, а другой за борт судна, ставит поочередно ноги в центр днища.
- 3 Затем, плавно переносит вес тела на лодку и медленно опускается на сиденье, сохраняя баланс и не отпуская руки.
- 4 Затем севший пассажир фиксирует судно на месте, держась руками за причал, а второй садится аналогичным образом.
- 5 Не забудьте взять вёсла.
- 6 Чтобы правильно держать весло, возмите его двумя руками захватом сверху и вытяните руки вверх.
- 7 Далее опустите весло на голову и раздвиньте руки так, что локти сгибаются под углом 90 градусов.
- 8 Вытяните ноги, почувствуйте упоры-педали, они помогут вам сохранять равновесие.
- 9 Немного наклонившись вперед, поверните корпус в сторону гребка.
- 10 Нижней рукой тяните весло к себе, а верхней рукой толкайте от себя.
- 11 Когда весло окажется перпендикулярно воде, разверните корпус в другую сторону для осуществления второго гребка.
- 12 Для разворотов и поворотов выполняйте дуговые гребки, повернув лопасть весла от борта, сделайте дуговое движение от носа к корме.



8-920-145-51-63



blackcoffee\_76



Ярославская обл., с. Туношна

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЕСЛИ ВЫ  
ПЕРЕВЕРНУЛИСЬ В ВОДЕ



Don't panic!

- 1 Не паникуйте!
- 2 Плав средство имеет элементы непотопляемости.
- 3 Схватите весло и уцепитесь за байдарку/каяк.
- 4 Постарайтесь оттянуть байдарку/каяк к берегу.
- 5 Не переворачивайте байдарку/каяк!
- 6 Как можно скорее плывите к причалу, где вам окажут необходимую помощь.

## ТЕХНИКА ГРЕБЛИ на байдарке / каяке



8-920-145-51-63



blackcoffee\_76



Ярославская обл., с. Туношна

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛАВ СРЕДСТВЕ

## ВНИМАНИЕ! / WARNING!



ДА / YES



инструкция/manual

Ознакомьтесь  
с инструкцией  
и правилами техники  
безопасности



Уберите телефон  
и ценные вещи  
в камеру хранения  
или водонепроницаемый  
чехол



Обязательно застегните  
спасательные жилеты



Расстояние  
между лодками  
не менее 2 метров



Расстояние от берега  
не более 15-20 метров



Любуйтесь красивыми  
пейзажами



8-920-145-51-63



blackcoffee\_76



Ярославская обл., с. Туношна



НЕТ / NO



Не употребляйте  
алкогольные напитки



Дети до 14 лет  
не допускаются  
без сопровождения  
взрослых



Не вставайте в лодке,  
не прыгайте и т.д.



Не допускайте  
столкновения плав  
средств



Держитесь вдали  
от проезжающих  
катеров и моторных  
лодок



Не портите природу



Не мусорите

