

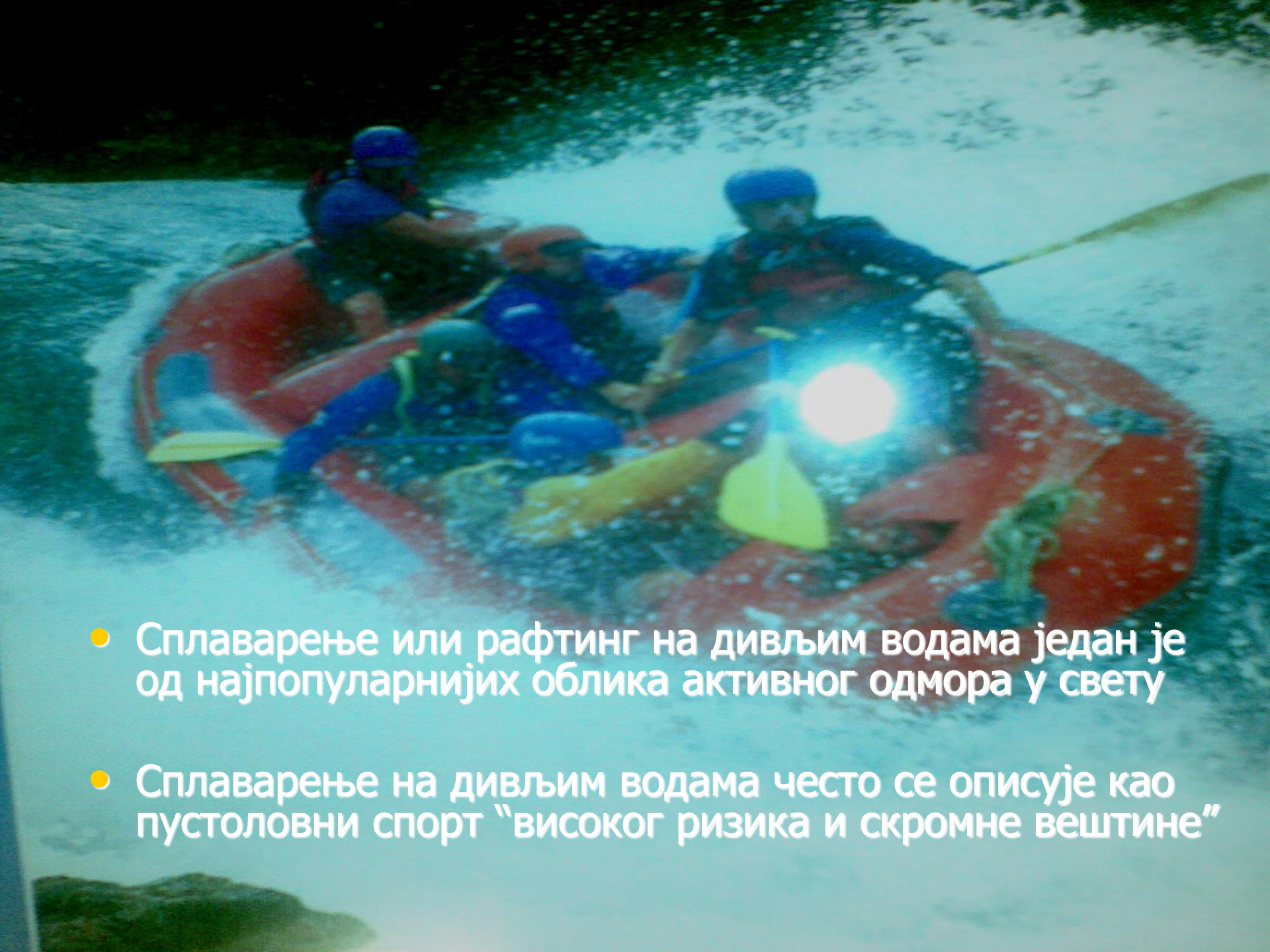
A group of six people are participating in a white-water rafting activity. They are seated in a red inflatable raft on a river with turbulent, white-water rapids. All participants are wearing safety gear, including yellow life jackets and white helmets. They are holding paddles and appear to be actively maneuvering the raft through the rapids. The water is splashing around the raft, and the overall scene conveys a sense of adventure and teamwork.

# Рафтинг



- Први сплавови били су направљени од трске или дебала, а обично су се покретали гурањем дуге мотке о дно.



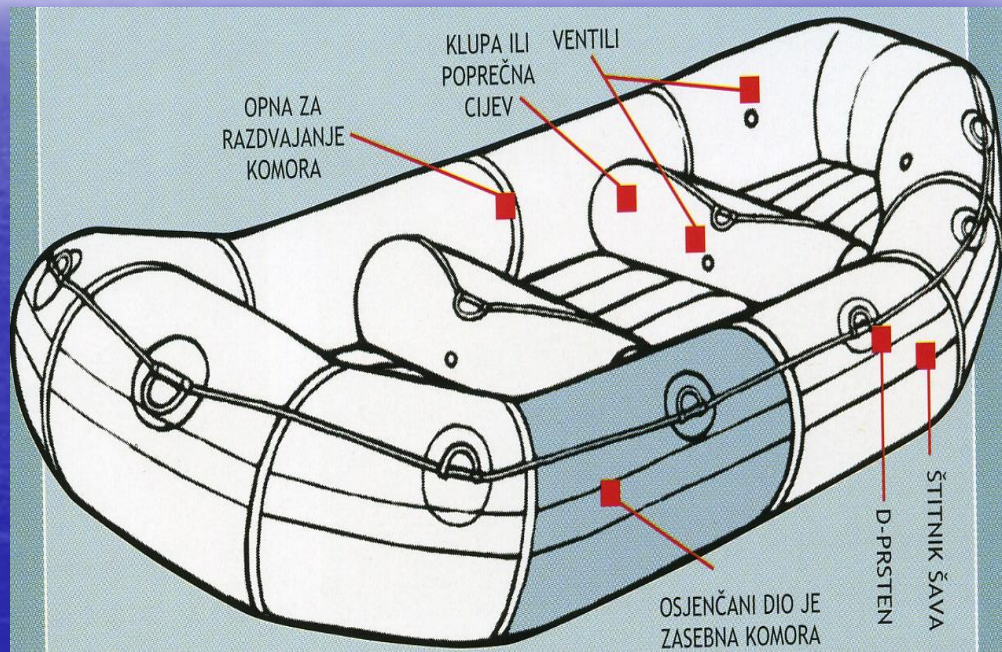


- Сплаварење или рафтинг на дивљим водама један је од најпопуларнијих облика активног одмора у свету
- Сплаварење на дивљим водама често се описује као пустоловни спорт "високог ризика и скромне вештине"



# Типични гумени чамац

- Чамци на надувавање углавном се израђују од тканина пресвучених слојем отпорним на воду и огреботине.
- Код добрих материјала темељно је платно исплетени или исткани најлон или полиестер (**hipalon**).



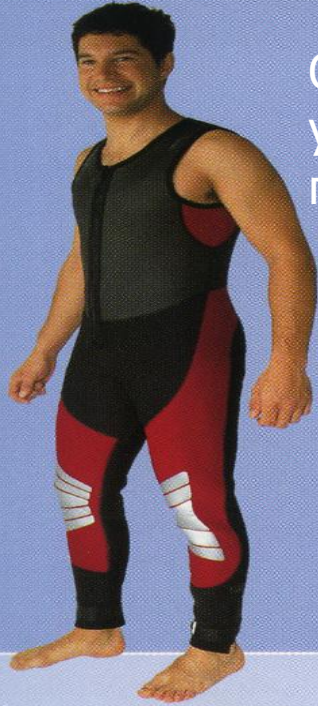
# Основе управљања чамцем

- Важно је разумевање кретања реке
- Сваки ће се чамац (од великих сплавова до мањих чамаца на надувавање) преврнути ако се превише нагне
- Треба нападачки пребацити тежину на страну која се почиње подизати тзв. високу страну
- На прамац треба поставити особу која ће снажним завеслајем чамац пребацити преко таласа
- Пребацивање тежине може понекад захтевати рад целе посаде
- Када се чамац преваљује преко врха таласа тело треба враћати уназад јер би се у супротном могло пасти у воду између два таласа
- Особа на прамцу припрема се за следећи талас





A



Одело за умерена поднебља

B



Одело за врло хладну воду

C



Стандардни прслук за пливање

D



Боца за чување камера и хране

E



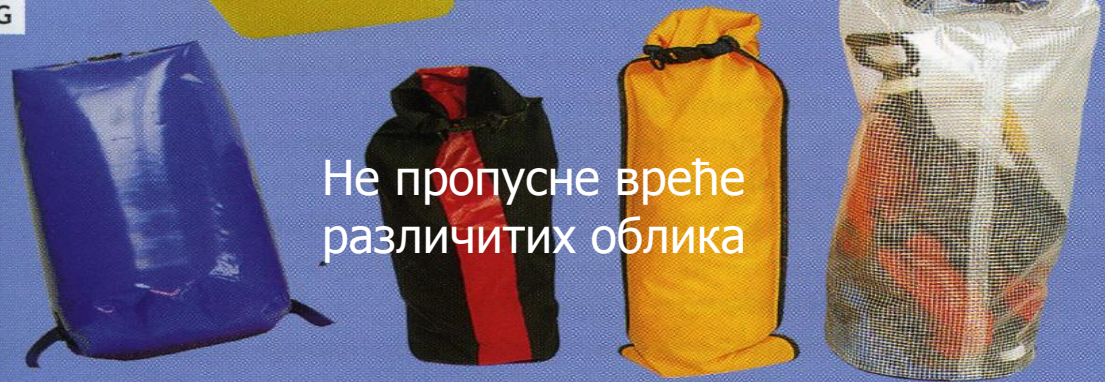
Заштитна кацига постављена меким материјалом

F



Непропусна кабаница за влажне и ветровите услове

G



Не пропусне вреће различитих облика

H



Сандале и чизме које се не клизају

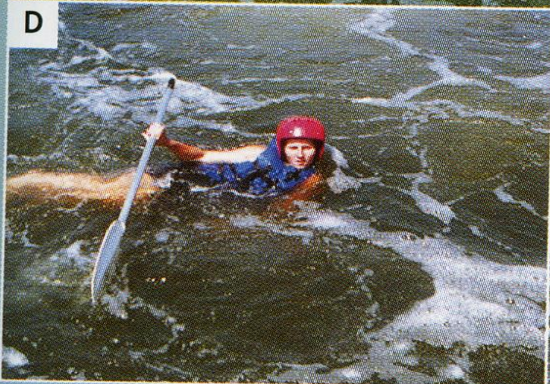
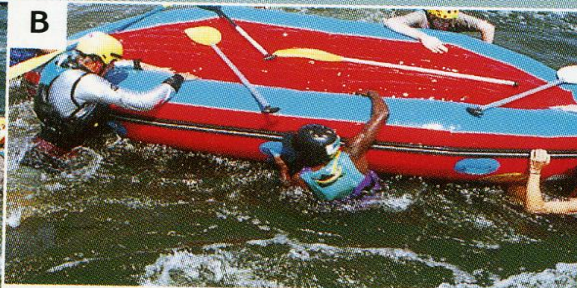
# Основна опрема

# Додатна опрема



- Сто на преклоп/простирка за лежање
- Разни непропусни ковчези
- Вишенаменски ножић
- Боца за воду

- за превртање чамца није потребан велики талас или стена већ је довољно да тежина посаде није добро распоређена
- на дивљој води не треба трошити време на враћање чамца у уобичајен положај већ људе извући на преврнути чамац (слика Ц)
- испливава се уз бок чамца што даље од низводног краја, јер постоји могућност да вас чамац удари о стену (слика Д)
- ако чамац не може лако да се окрене посада се пење на њега и тако преплови остатак брзака (слика Е)
- уз помоћ канапа који се носи око струка качи се за чамац, нагиње се уназад и тежином тела окреће чамац



# Опрема за спашавање

- Посебни прслук за спашавање
- Конопац за бацање
- Нож
- Звиждаљка
- Комплекти за спашавање



A

Особа је заглављена између  
стена, а струја је стално гура  
дубље у замку



B

Жртва може дићи главу, али  
тешко



C

Жртви се  
баца весло



## СПАШАВАЊЕ ОСОБЕ

D

Лист весла  
окренут је на  
горе, а ручица  
се упире о дно



E

Преко реке се  
пребацује  
конопац и  
провлачи испод  
жртовних руку

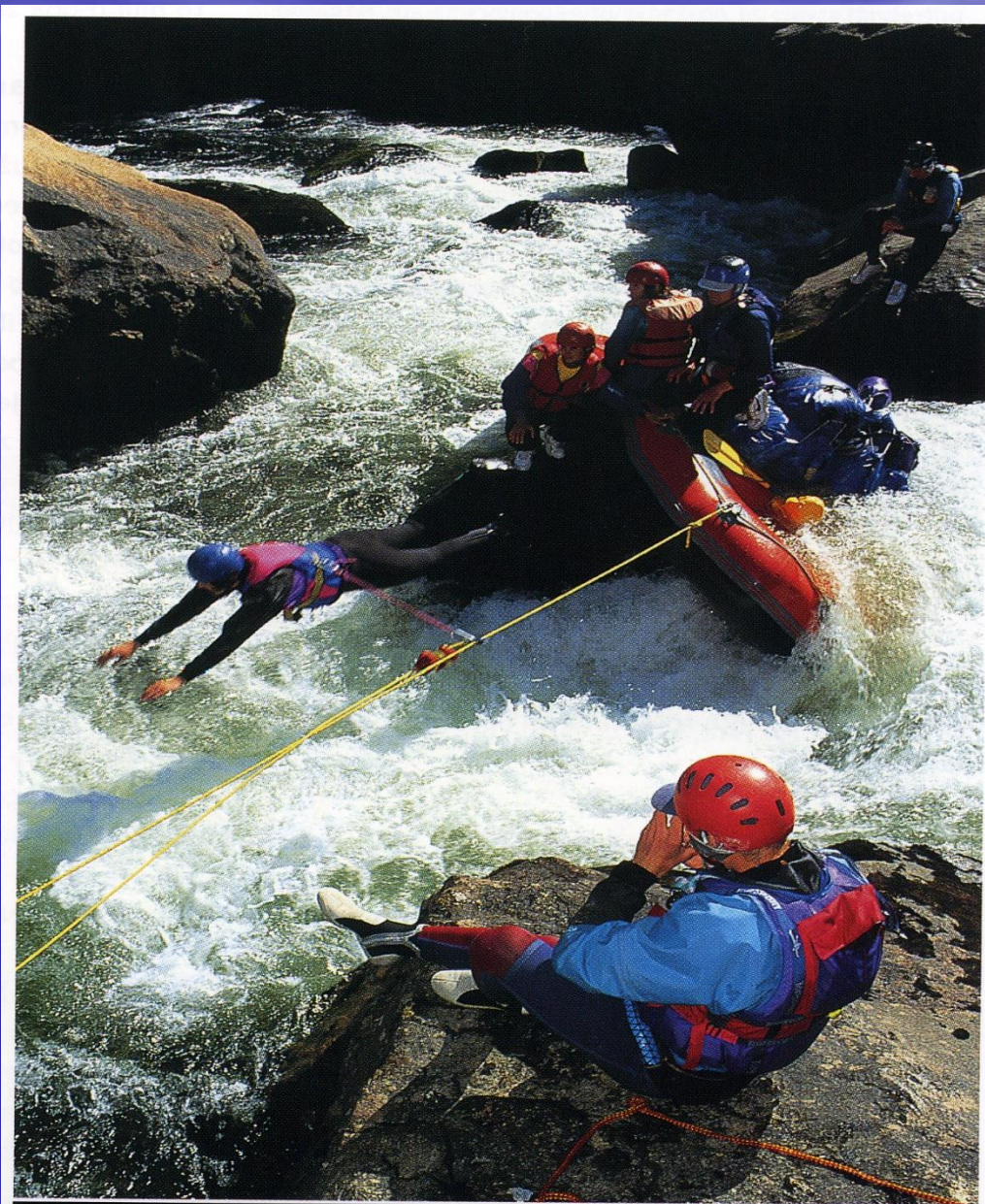


F

Жртва се  
наслања на други  
(стабилизациони  
конопац)



- При вишеструким спасавањима комуникација је врло отежана



Рафтинг  
захтева  
ТИМСКИ рад







## Закључак:

- Одаберите прикладне реке у складу са вашим могућностима
- Путујте у друштву добрих сапутника
- Имајте прописану опрему
- Поштујте границе сигурности и будите одговорни
- И у природи долази до једне врсте стреса, али он позитивно делује на здравље

