

Союз туристов Удмуртии



Секция  
горного и лыжного  
туризма

Федерация спортивного туризма

# Личное снаряжение

для походов 1 к.с.



СОЮЗ ТУРИСТОВ УДМУРТИИ

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

# Снаряжение



## Снаряжение:

- Рюкзак
- Спальный мешок
- Коврик
- Фонарь
- КЛМН
- Средства личной гигиены
- Очки
- Специальное снаряжение

## Одежда и обувь:

- Обувь ходовая, бивуачная
- Одежда ходовая, бивуачная
- Аксессуары



# Рюкзак

Конструкция: мягкий, жесткий, полужесткий

Объем: мужчины (80-100 л),  
девушки (60-80 л)

Вес: для 100 л  $\leq$  2.1 кг

Накидка на рюкзак



# Спальный мешок

Конструкция: кокон, одеяло

Утеплитель:

- пух
  - + теплее (Fill Power  $\geq$  650)
  - + долговечнее
  - - дороже
  - - боится влаги
- синтетика
  - +дешевле
  - + не боится влаги
  - - тяжелее
  - - быстрее теряют свойства



# Температурный режим спального мешка

Стандарт [EN13537](#) - исходные условия и методы проведения эксперимента на температурный режим



T comfort - женщина (25 - 160/60) будет комфортно спать всю ночь без пробуждения и ощущения холода.

T limit (Lower limit) - мужчина (25 - 173/80) будет спокойно спать всю ночь без пробуждения и ощущения холода.

T extreme - обеспечит женщине защиту от замерзания в течении 6-ти часов. **Может быть нанесен существенный вред здоровью из-за переохлаждения!**

# Коврики

## Пено полиэтиленовые:

- Ижевский ППЭ (степень вспенивания, толщина): R-value - 1,1
- EVA и аналоги - теплее: R-value - 2,8, меньше впитывают влагу

Само надувающиеся: комфортнее, но тяжелее, дороже и можно повредить

Надувные: самые теплые и самые дорогие  
R-value - 5



# Обувь

## Пеший/горный

### Трекинговая:

- меньше швов - лучше
- больше кожи - лучше

### Горные/альпинистские:

- рант под кошки
- двойные
- кожа/пластик
- > 5000 м - утепленные

### Подходы и бивуак:

- Сандалии, калоши из EVA



© HELLO SHOES



© HELLO SHOES

HELLO SHOES



## Лыжный

- Ботинки (трекинговые или рабочие) + валенок (флис) + гамаши
- Сапоги рыбацкие/охотничьи (внутренний валенок + внешняя гамаша)
- Бивуак: валенки, «нордики»



# Одежда

Союз туристов Удмуртии



Секция  
горного и лыжного  
туризма

Федерация спортивного туризма

## Трехслойная система:

- Базовый слой - термобелье
  - В первую очередь транспортировка влаги
- Утепляющий слой
  - Флисы - 400-500 грамм
  - Синтетические волоконные утеплители - 250-400 грамм
  - Пух - 150-350 грамм
- Внешний слой - защита от ветра и воды
  - Ветрозащита - каландрированные ткани 100-600 грамм
  - Мембрана - 150-500 грамм
- Бивуачное - дополнительное утепление на вечер



Максимум синтетики. Из натуральных: пух и реже шерсть.



# Аксессуары

- Перчатки (флис, softshell)
- Варежки
  - верхонки (ветрозащита)
  - утепляющие или совмещенные (флис, синтетика, пух)
- Шапка (флис, softshell)
- Балаклава, маска (флис, softshell)
- Бахилы, гамашы, фонарики
- Носки: ходовые, теплые



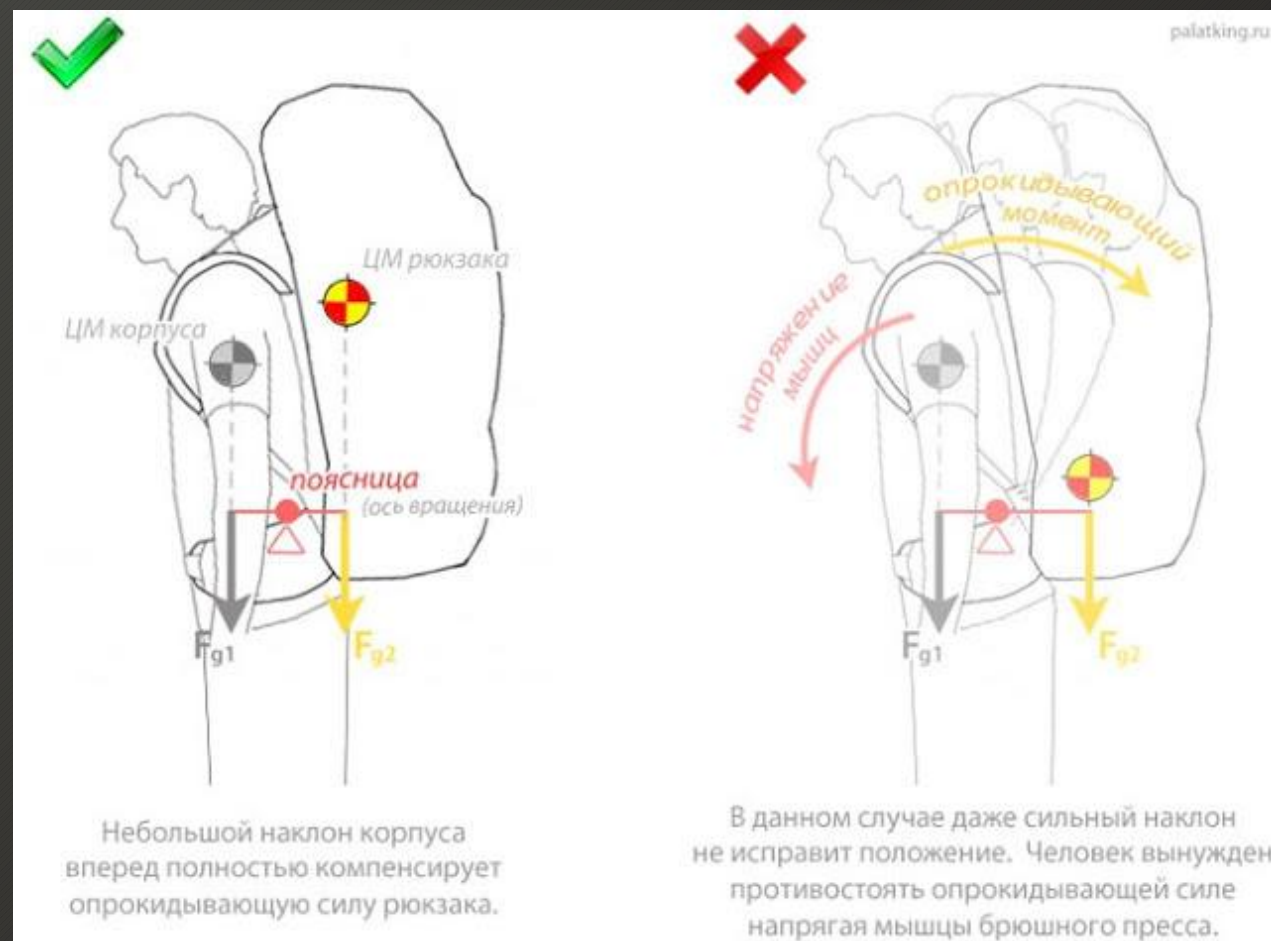
# Список одежды

- Футболка, шорты, рубашка, панама летом
- Термобелье (зима, май - толстое, лето - тонкое)
- Легкие флисовые штаны (polartec 100), флисовые шорты (зима, май)
- Теплая флисовая куртка (зима, май), легкая флисовая куртка (лето)
- Ветрозащита куртка и штаны: «анорачный костюм», каландры, softshell, мембрана
- Влагозащита (лето) куртка и штаны: дождевик, мембрана
- Бивуачная куртка/жилетка: пух, синтетика
- Шапка, маска (зима, май)
- Перчатки флисовые 2 пары, варежки теплые (зима, май), рабочие
- Носки ходовые трекинговые, носки теплые (флис, шерсть)
- Обувь



# Укладка рюкзака

- центр тяжести в районе лопаток, максимально близко к спине
- тяжелое в центре ближе к спине
- первой необходимости сверху
- палатку разобрать, дуги отдельно
- снаружи минимум
- защита от влаги (пэ пакеты, гермомешки)



# Укладка рюкзака

