

«Снаряжение для участия в горном походе»

Личное снаряжение для горных походов

1-2 категории сложности



Личное снаряжение

Личное и групповое туристское снаряжение

- **Личное** - это все то, что необходимо лично каждому туристу.
- **Групповое** - то, без чего нельзя обойтись в походе туристской группе.
- К **специальному** снаряжению относятся предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (веревки, репшнуры, ледорубы, карабины и т.д.).

Личное снаряжение

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению:

- **Надежность и износоустойчивость** (прочность, возможность пользоваться в условиях холода, жары и повышенной влажности);
- **Комфорт и удобство** (простота в использовании);
- **Минимальный вес и объем;**
- **Универсальность ;**
- **Технологичность.**

Личное снаряжение

№ п/п	Наименование	Кол-во	Вес, кг
1	Рюкзак	1	2,5
2	Спальный мешок	1	2
3	Коврик теплоизоляционный (каримат)	1	0,5
4	Ботинки (пар)	1	2
5	Кроссовки (пар)	1	0,5
6	Обувь для стоянки	1	0,2
7	Куртка теплая (штормовка)	1	0,5
8	Накидка от дождя	2	0,1
9	Кофта флисовая	1	0,7
10	Спортивный костюм	1	0,5
11	Брюки	1	0,3
12	Майка ходовая	2	0,3
13	Гамаша	1	0,3
14	Нижнее белье	2	0,2
15	Носки х/б (пар)	4	0,2
16	Носки шерстяные (пар)	2	0,6
17	Туалетные принадлежности	1	0,3
18	Головной убор (теплый)	1	0,2
19	Головной убор (летний)	1	0,15
20	Полотенце	1	0,3
21	Блокнот, карандаш	1+1	0,05
22	ложка, кружка, нож, миска	1+1+1	0,4
23	Очки солнцезащитные, чехол	1	0,25
24	Фонарь, батарейки	1	0,25
25	Аптечка личная	1	0,3
26	Перчатки (пар)	2	0,3
	Итого		13,9

- Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем
- Спальный мешок
- Коврик изолирующий (пенополиуретановый)
- Гермомешки для упаковки личных вещей
- Штормовой костюм или анорак
- Шерстяной спортивный костюм
- Куртка теплая (пуховка)
- Нательное белье
- Ходовая одежда
- Шорты, плавки (купальный костюм)
- Носки шерстяные
- Носки ходовые
- Шапочка с козырьком, косынка
- Очки солнцезащитные
- Ботинки
- Кроссовки или кеды
- Туалетные принадлежности
- КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож)
- Накидка от дождя
- Индивидуальная аптечка
- Блокнот, ручка, карандаш, свисток

Личное снаряжение

Рюкзак

- должен быть вместительным, удобным для укладывания вещей, легким.
- Наиболее удобные - **анатомические**
- При использовании обычного рюкзака вся его тяжесть ложится на плечи несущего, а при использовании анатомического, имеющего широкий пояс, часть нагрузки распределяется на поясницу, уменьшая нагрузку на плечи.



Вес и объем:

Мужчины (26-30 кг; 85-100 л.),

Девушки (22-24 кг; 70-85 л.)

Личное снаряжение

Виды рюкзаков:

полужесткий

- Подвеска содержит жесткие элементы
- Весит больше мягкого, но меньше станкового



мягкий

- Имеет малый вес
- Требуется продуманная укладка и внешняя развеска



жесткий

- Имеет жесткую раму
- Удобен для переноски тяжелых и негабаритных предметов
- Большой вес



Личное снаряжение

Накидка на рюкзак

- Защищают рюкзак и его содержимое в дождь, снегопад.
- Также позволяет класть его в грязь и снег
- Отличаются размером



Личное снаряжение

Грамотная укладка рюкзака - важное умение

Нужное в пути:

Дождевик
Средство от комаров
Фонарик
Фляжка с водой

НУЖНОЕ
В ПУТИ

Легкое и хрупкое:

Индивидуальная аптечка
Средства гигиены
Легкие продукты
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

ЛЕГКОЕ
И ХРУПКОЕ

Самое тяжелое:

Палатка
Пила и топор
Тяжелое специальное снаряжение
Тяжелые продукты (консервы)

САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ

УМЕРЕННО
ТЯЖЕЛОЕ

ОБЪЕМНОЕ

Умеренно тяжелое:

Обувь

Запасная одежда

Специальное снаряжение

Продукты питания

Костровое снаряжение

Общественное снаряжение

Объемное:

Спальник

Пуховые вещи

Запасные теплые вещи

- К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на нее. Нижняя часть рюкзака должна повторять форму поясницы и плотно к ней прилегать. Необходимо подогнать лямки рюкзака так, чтобы он сидел удобно.
- Главное правило при укладке: тяжелое - вниз, мягкое - к спине, объемное - наверх, предметы первой необходимости - в карманы.
- Укладка должна гарантировать устойчивое равновесие рюкзака на спине, поэтому особенно плотно надо заполнить его нижние углы.

Личное снаряжение

Спальный мешок



Спальный мешок типа «кокон» рассчитан только на индивидуальное пользование

- должен соответствовать следующим основным требованиям: быть теплым, легким, компактным. Существует несколько моделей с различными наполнителями - пухом, ватой, ватином, синтетикой.



Для походов с детьми лучше подходит спальный мешок-одеяло

Личное снаряжение

Спальный мешок

Утеплитель:

•пух

- + теплее
- + долговечнее
- - дороже
- - боится влаги

•синтетика

- + дешевле
- + не боится влаги
- - тяжелее
- - быстрее теряют свойства



Личное снаряжение

Спальный мешок

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!**

Личное снаряжение

Теплоизоляционный коврик

Туристский коврик
(полиуретановый, надувной, металлизированный)



Личное снаряжение

Теплоизоляционный коврик



- Укладывается под спальник на дно палатки.
- Он практически не имеет веса, не мокнет, не проводит тепло. Переносится он или в рюкзаке, свернутым в трубу по его размерам, или в виде плотно скрученного рулона в отдельном чехле, привязанном к рюкзаку.



Личное снаряжение

Теплоизоляционный коврик Сидушка

кусок пенополиуретанового коврика или чего-то другого на резинках – для сидения

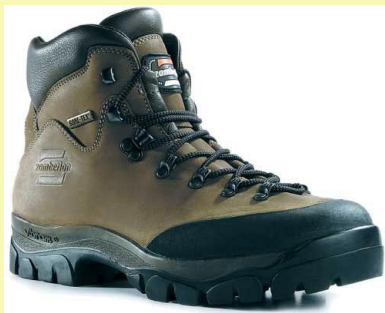
Как используется:

- На ней сидят
- На ней едят
- Ей копают
- Ей раздувают костёр



Личное снаряжение

Обувь



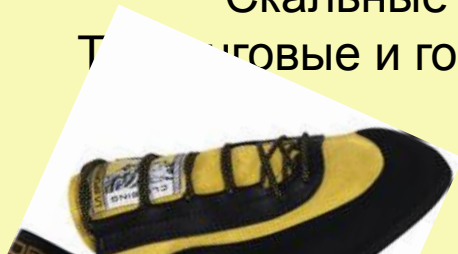
- Обувь - важная часть личного снаряжения туриста
- Она должна обеспечить стопам сохранность и тепло. При этом обувь должна быть удобной и плотно сидеть на ноге.
- Для несложных походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или любую другую закрытую обувь с рифленой подошвой.
- При движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой рифленой подошве («Вибрам»). Может иметь ранты – для крепления кошек.

Личное снаряжение

Обувь

Специальная

Скальные туфли,
Туристические и горные ботинки



Бивачная

Кроссовки, сандалии



Личное снаряжение

Обувь



– подошва ботинок с самоочищающимся протектором;

– три слоя ботинка (внутренний, средний (утепляющий и отводящий влагу), внешний (кожа));

Личное снаряжение

Обувь

Гамашы (фонарики)



Чуни (для сна,
в ХОЛОДНЫХ
условиях)



Личное снаряжение

Одежда

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



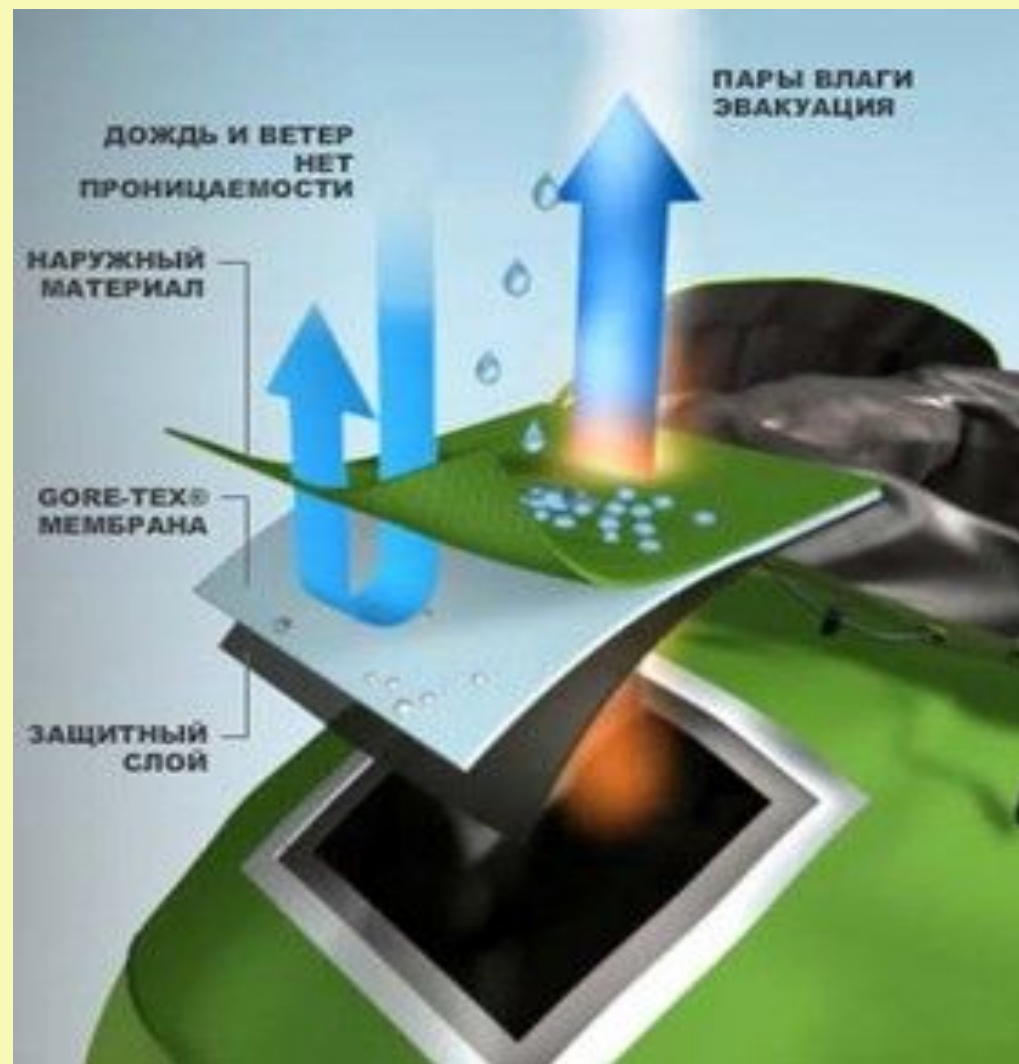
Максимум синтетики.

Из натуральных: пух и реже шерсть (только на отдых)

Личное снаряжение

Одежда

Изделия с мембраной



Личное снаряжение

Одежда

Накидки от дождя



Шапки, панамки, «ушки», балаклавы, маски от ветра



Носки (шерстяные, обычные, трекинговые, антигрибковые)



Личное снаряжение

Оптика

- Степень защиты от УФ 3-4
- Плотность прилегания и шторки
- Страховочный шнурок
- Чехол
- Тряпочка



Личное снаряжение

Фонарики



Личное снаряжение

КЛМН

- Кружка
- Ложка
- Миска
- Нож



Личное снаряжение

Медицинская аптечка



- Аптечка должны быть всегда под рукой (нельзя укладывать на дно рюкзака)
- Если имеются специальные препараты, то необходимо вложить инструкции по применению

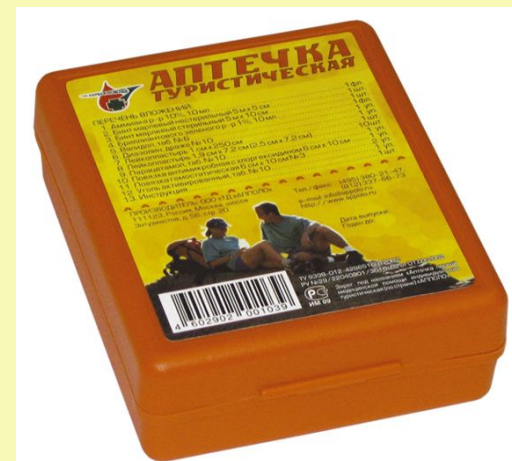


Личное снаряжение

Медицинская аптечка

Примерный состав индивидуальной аптечки:

- Пластырь (рулонный и бактерицидный)
- Бинт (ИПП)
- Эластичный бинт
- Препараты, которые нужно лично Вам (лекарства, назначенные врачом)
- Солнцезащитный крем (возможно будет в групповой аптечке)



Личное снаряжение

Вспомогательное снаряжение



- Компрессионные мешки
- Гермоупаковки
- Чехлы
- И т.д.

