



Туристский клуб Российского Государственного
университета нефти и газа (Национальный
исследовательский институт) имени И.М. Губкина



Лекция 1

Личное снаряжение

Лекторы:

Кухтинов А.В.

Беломестнова Ю.С.

Как выбрать?

Где покупать?



Параметры, по которым рекомендуется покупать снаряжение:

- Стоимость
- Вес
- Срок службы
- удобство

Алгоритм выбора снаряжения:

1. Заходите на сайт магазина, ищите нужное вам снаряжение, читайте отзывы
2. Выбирайте несколько моделей и при необходимости консультируйтесь с руководителем
3. Едете в магазин и меряете снаряжение перед покупкой

Магазины:

- Экстрим
- Альпиндустрия
- Спорт-марафон
- Триал-спорт
- Турин
- Снаряжение
- Разделы куплю/продам

Рюкзак



Один из САМЫХ важных элементов личного снаряжения
Максимум внимания при выборе (набить чем-нибудь в магазине и пройтись):
относиться к покупке рюкзака также, как к покупке одежды

Плечевые и поясные лямки должны быть широкими

Большая часть веса (около 75 %) приходится на поясные лямки, остальная – на плечевые

Способы сборки рюкзака (главное – равномерность распределения веса), к примеру:

- снизу тяжелое, а выше легкое
- к центру тяжелое, а вокруг по шару легкое



Нужное в пути:
Дождевик
Средство от комаров
Фонарик
Фляжка с водой



Легкое и хрупкое:
Индивидуальная аптечка
Средства гигиены
Легкие продукты
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)



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



Спальник



• Виды спальников

- Одеяло
- Кокон
- Смешанный

• Температурные режимы

- температура комфорта (это те климатические условия, при которых человеку будет комфортно ночевать в палатке)
- температура экстрима (условия, при которых ночевать придется под открытым небом)

• Материал изготовления

- Пух
превосходная теплоизоляция;
малый вес;
способность сильно сжиматься при этом не слеживаясь
- Силикон
дешевле; слеживается; сбивается
- Синтепон
- Нейлон

• Сезоны использования



• **Зима**

наполняют пухом или трехслойными искусственными наполнителями

большой объем и высокий вес

держат температуры до -45

нужен особый уход (взбивать и хорошо просушивать, иначе пух собьется в комки, и мешок потеряет свои характеристики)



• **Лето**

используют один или два слоя наполнителя в зависимости от его теплопроводных свойств

температура комфорта в таких спальниках начинается от +5 градусов



• **Межсезонные**

выбор делается исходя из температур экстрима, на которые рассчитаны данные мешки (от -15 до 0 градусов)

спальный мешок может состоять из двух или трех слоев утеплителя
легко применяются во все времена года

температура комфорта составляет +5 градусов

Спальник одеяло



- самый простой и функциональный
- прямоугольной формы с молнией по трем его сторонам
- подходит для легких походов, где размеры и вес спальника особо не имеют значения
- В развернутом виде спальный мешок превращается в одеяло, от чего и получил такое название.



Достоинства:

- прост в производстве
- дешевый
- можно соединять между собой два разных спальника, получив тем самым большое спальное место

Недостатки:

- в ногах очень много не используемого места, во время сна при передвигании ног «затягивается» холодный воздух снаружи спальника внутрь
- потери тепла со стороны молнии
- теплые версии одеял получаются добавлением слоев утеплителя, это ведет к значительному росту веса и размера в сложенном состоянии

Спальник кокон



- Имеет форму учитывающую строение человека – анатомическую, что дает спальнику преимущества в холодное время года
- Сейчас самый популярный тип спальника
- В верхней части спальника располагается капюшон и воротник, не редко встречаются модели, в которых есть специальный клапан и утепленная нижняя часть для более комфортного ночлега в суровых температурах
- Внешние и внутренние швы специально сдвинуты друг относительно друга для наилучшего сохранения тепла



Таким образом спальник:

- меньше весит
- занимает меньше места в рюкзаке
- плотнее облегает тело туриста

Советы

● Правильно подобрать размер спальника

- От спальника, в который вы не влезете или в котором "утонете" толку не будет, а с увеличением размера мешка увеличивается и его вес
- По возможности примеряйте спальник прямо в магазине
- материал не натягивается, но и не болтается, значит **ВАМ ПОДХОДИТ**

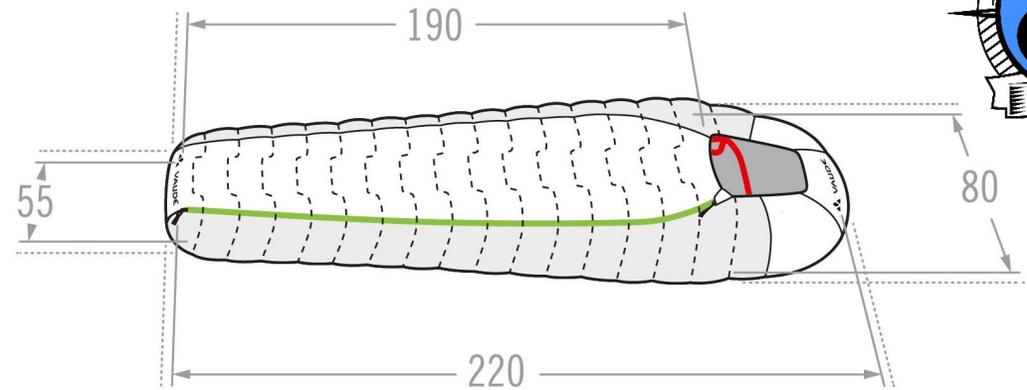
Самый важный параметр - это ваши анатомические данные (рост, объем в плечах и бедрах)

Производители классифицируют:

M - рост до 145 см;

L - рост до 180 см;

XL - рост от 185 см.



● Несколько критериев хорошего спальника

- наличие застежки возле капюшона, которая исключит самопроизвольное расстегивание спальника;
- темные цвета ткани, они менее маркие и быстро нагреваются на солнце, это облегчит процесс сушки;
- швы должны быть простеганы не насквозь;
- молния спальника должна простираться до дна спальника, что позволит легко его выворачивать чтобы вытряхнуть мусор и просушить его;

Коврик

Хороший коврик – это:

- термоизоляция
- комфорт на неровной земле
- защита от корней, камушков
- минимизация скольжения спальника

Эти свойства служат основными критериями для выбора

Одна из сторон может быть фольгирована для увеличения термоизоляции, при этом вес остается тем же



X-ZONE

Коврики бывают

Ижевские полиуретановые (каремат)

- самые популярные среди туристов
- тисненая поверхность придает антискользящие свойства
- обычный размер 180X60 см, толщина 8 мм, вес 500 грамм
- отличная термоизоляция, мягкие, устойчивы к моющим средствам и морской воде, экологически безопасны, прочны, долговечны, не дороги.

Самонадувающиеся

- тяжелее и дороже,
- более мягкий и теплый



Трекинговые ботинки



- При выборе важно обращать внимание на фиксацию голеностопа (БЕЗОПАСНОСТЬ)
- Чем больше перепадов высот и восхождений - тем жестче голеностоп! (подошва не должна гнуться, а вес должен распределяться равномерно)
- Желательны липучки для фиксации

На рынке представлено несколько видов мембранной технологии, например: Gore-tex, eVent, OutDry



Важно понимать: либо сырые, либо сгорели



Нельзя сушить у костра!!!
Любое тепло губительно для мембраны!!!

Советы:

В зимнее время надевайте бахилы, чтобы не попадал снег в ботинок;

Носите термоноски - они отводят влагу и пар.
Хлопчатобумажные носки впитывают влагу;

Зимняя обувь должна быть на один размер больше вашего, т.к. надеваются толстые носки;

Если ногам будет тесно, то они быстрее замерзнут.

Рекомендуемые производители: The North Face, Garmont, Columbia Sportswear Co, Merrell, Salomon, Timberland, Vasque, Lowa, Keen

Одежда



Куртка

- Главное от куртки - защита от дождя и ветра
- Греться - кофтами
- Желательно мембрана, отталкивающая воду

- **АККУРАТНО!** нельзя стирать мембрану парашками, засорять пылью и дымом, иначе не будет мембраны

Футболки

Хб или синтетика

- **СОВЕТ!** Использовать метод относительно свежей футболки.

Штаны

Предпочтительнее стрейчевая синтетика (**Минус** - огнеопасна, будут дырки от искр)

Рекомендуются штаны-самосбросы

- **ВАЖНО!** Никаких джинс
- Флис быстро сохнет и намного легче шерсти. Однако шерсть греет даже мокрой!



Треккинговые палки

- Помогают распределению нагрузки по большему количеству мышц и турист ощущает меньшую нагрузку, больший комфорт от передвижения
- Дополнительная опора

Как выбрать?

- Длина палки такая, чтобы рука в локтевом суставе при опоре на палку образовывала угол в 90 градусов
- Материал: алюминиевый сплав, углепластик, титан(дороже)

НЕ СЛУЖАТ СРЕДСТВОМ САМОСТРАХОВКИ !

Фонарик

Рекомендуемая фирма:

- Petzl
- Black Dimond

Не забываем

- **Нож яркий и безопасный** (Мультитул или раскрытый)
Обязательно в чехле. Например, MORA.
- **Средства огня.**(Обязательно изолировать от возможности намочить!)
- **Эластичный бинт для коленей**, как личные медикаменты
- **Свисток** (дуть с закрытыми ушами, чтобы не оглохнуть)
- **Удочки** (если водный поход или если будет просто возможность порыбачить) **и настольные игры**
- **Компактные музыкальные инструменты**