

Владимир Казарцев
КМС по альпинизму

ОБЗОР ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

Снаряжение

Снаряжение делится на:

- ✓ Общественное
- ✓ Групповое
- ✓ Личное



Снаряжение

Общественное снаряжение:

Часто – это снаряжение,
которое используется в
базовом лагере.

- Кухня
- Кают компания
- Душ
- Радиостанция
- Флаги, баннеры, антураж
- Иногда, перильные
дороги



Групповое снаряжение

- Веревки
- Карабины
- Оттяжки
- Специальное ледовое снаряжение
- Крючья, закладные элементы, ледобуры, экстрактор
- Молоток скальный
- Расходные веревки
- Фифы, ледовый инструмент
- Петли
- Средства связи
- Бивачное
- Кухонное (горелки, газ т.д.)
- Ижевский коврик – 2 штуки



Личное снаряжение

- Рюкзак
- Каска
- Страховочная система
- Усы самостраховки
- Карабины
- Страховочно-спусковое устройство
- Жумар
- Репшнур
- Кошки
- Ледоруб
- Ледобур
- Трекинговые палки



Личное снаряжение

Рюкзак

Рюкзак для восхождений:

- форма: труба
- 45-60л
- важно: 2 боковые стяжки для коврика!!!
- верхний клапан
- крепление для ледоруба

Рюкзак/баул для заезда:

- рюкзак 80-90л необходим, если будет промежуточный лагерь



Личное снаряжение

Каска

Важно:

- ✓ каска должна быть альпинистской
- ✓ каска должна быть сертифицирована:
EN 12492, UIAA 106
- ✓ каска должна плотно сидеть
- ✓ должны быть открыты уши
- ✓ каска должна одеваться на шапку

Не подходят:

- сноубордические каски
- строительные каски
- велосипедные



Личное снаряжение

Страховочная система

Обвязки бывают: нижние, верхние, комбинированные

Обвязки для высотных работ

- надежные, удобные, но дорогие и очень тяжелые

Обвязки для скалолазания:

- легкие, но страдает комфорт
- нерегулируемые ножные обхваты
- узкие поясные ремни
- часто 2 полочки, а не 4

Для альпинизма – в основном нижние.

Обвязка для альпинизма:

- ✓ должна быть максимально комфортной
- ✓ широкий поясной ремень и ножные обхваты.
- ✓ регулируемые ножные обхваты
- ✓ возможны дополнительные полочки



Личное снаряжение

Самостраховка

Необходимо 2 уса

Можно использовать:

- ✓ из куска основной верёвки
- ✓ сшитые из верёвки, готовые сертифицированные самостраховки

Не являются самостраховкой:

- × дейзи чейны
- × клифы
- × связанные стропы
- × резинки для инструментов



Личное снаряжение

Карабины

В личном снаряжении – 5-7 карабинов

- ✓ Сертифицированные
UIAA, CE
- ✓ Не автоматы
- ✓ Резьбовые
- ✓ Муфтованные



Личное снаряжение Страховочно-спусковое устройство

- ✓ По умолчанию:
реверсо
- ✓ Гри-Гри: только
страховочное
- ✓ В групповом
снаряжении –
восьмерка



Личное снаряжение Зажим для веревки (жумар)

Лучшее Petzl "Ascension"



Личное снаряжение

Репшнур

- ✓ 10 метров репшнура: диаметр 6-7 мм
- ✓ важно, чтобы репшнур был **МЯГКИМ**



Личное снаряжение Ледобур

- ✓ длина 15-18 см
- ✓ для летнего льда



Личное снаряжение

Кошки

вертикальные передние зубья

Используется на технически сложных ледовых участках. Универсальные. Но тяжелые и дорогие.



горизонтальные передние зубья

Менее агрессивны. Хорошо работают на снегу, фирне, летнем льду, скалах. Если в планы не входит ледолазание и восхождения по длинным ледяным стенам зимой.



Личное снаряжение Кошки

Крепления:

Мягкие

- ✓ Можно закрепить их практически на любой обуви
- ✓ Хуже фиксируются на ноге

Полуавтоматические

- ✓ задняя «застёжка-лягушка» объединена с передним привязным охватом
- ✓ Для 1-2х рантовых ботинок

Автоматические

- ✓ жесткая фиксация кошек
- ✓ совместимы только с 2хрантовыми ботинками

Личное снаряжение Ледоруб

- ✓ Прямая ручка
- ✓ Длина ручки: до щиколотки
- ✓ Не самый легкий
- ✓ Форма клюва:
 - для хождения по вертикали
 - для горизонтали



Личное снаряжение Треккинговые палки

Важно:

- ✓ Без системы AntiShock
- ✓ Регулируемые по высоте
- ✓ Замки FlickLock

**Хороший вариант -
классические
BlackDiamond**



Экипировка

- ✓ Обувь (горные ботинки, кроссовки, тапочки, скальные туфли)
- ✓ Одежда (термобелье, утепляющий слой, верхний слой)
- ✓ Очки
- ✓ Перчатки (варежки, верхонки)
- ✓ Шапки
- ✓ Гамашы
- ✓ Балаклава



Экипировка

Обувь

- ✓ тапки для душа
- ✓ кроссовки (повседневное использование)
- ✓ скальные туфли
- ✓ альпинистские ботинки

Экипировка

Горные ботинки

Общие рекомендации при выборе ботинок:

- ✓ жесткая подошва
- ✓ фиксация голеностопа
- ✓ ранты под кошки
- ✓ Ботинки должны состыковываться с кошками
- ✓ Выбор зависит от сезона и высоты гор (не бывает универсальной обуви)



Экипировка

Горные ботинки

- ✓ **Однорантовые** (менее жесткая подошва – легче идти, нельзя ходить продолжительные ледовые маршруты)
- ✓ **Двурантовые ботинки**(подходят под жесткие кошки, универсальные, тяжело идти)

Экипировка

Горные ботинки

- ✓ Однослойные (для летних восхождений, горы до 5500м)
- ✓ Полуторные (зимние восхождения или выше 5500 м, выбирают если есть возможность просушить обувь)
- ✓ Двухслойные (зимние восхождения или выше 5500 м)



Экипировка Одежда

ТРИ СЛОЯ В OUTDOOR ОДЕЖДЕ



ИСПАРЕНИЯ ВЕТЕР / ДОЖДЬ / СНЕГ



**БАЗОВЫЙ
ОТВЕДЕНИЕ ВЛАГИ**

ТЕРМОБЕЛЬЁ
ШЕРСТЬ / СИНТЕТИКА



**СРЕДНИЙ
УТЕПЛЕНИЕ**

ФЛИС / ПУХ / СИНТЕТИКА



**ВНЕШНИЙ
ЗАЩИТА**

ШТОРМОВАЯ ОДЕЖДА
МЕМБРАНА (GORE-TEX)

Экипировка

Одежда

Нижний слой – отведение влаги

Нижнее белье:

- ✓ без пластиковых элементов
- ✓ плоские швы
- ✓ соответствует размеру

Носки:

- ✓ только трекинговые носки. Бывают летние и зимние
- ✓ должен быть запас
- ✓ должны быть чистыми
- ✓ по размеру
- ✓ не подходят: хб, шерстяные носки

Экипировка

Одежда

Термобелье

Тонкое:

- ✓ должно облегать, но не сковывать
- ✓ плоские швы
- ✓ не должно электризоваться

Теплое:

- ✓ Из polartec 100/200
- ✓ Должно тянуться

Экипировка

Одежда

Средний слой - утепляющий слой:

- Флис (polarteck)
- Пуховый свитер (легкие пуховые курки, пуховые штаны)

Верхний слой - дожде-ветрозащита

- Мембрана (gore-tex)
- Штаны, куртка (обязательное снаряжение)
- Чем дороже бренд, тем качественнее изделие
- Ветрозащита всегда должна быть с собой

Softshell:

- Хорошо отводит влагу

Комбинируется с остальными слоями

Теплые пуховые куртки:

- Замена пуху, синтетический утеплитель (но более объемны и тяжелый)

Экипировка

Одежда

Варежки/перчатки

- ✓ 2 рабочие пары (не подходят хб перчатки)
- ✓ Теплые варежки
- ✓ Верхонки

Гамашы

Шапка

- ✓ на любую шапку необходимо одевать каску
- ✓ из polarteck

Балаклава, бандана, бафф



Экипировка

Очки

- ✓ должны плотно сидеть (боковой свет не должен попадать в глаза)
- ✓ максимальный обзор
- ✓ S2-S3 по степени защиты
- ✓ S4 для высотного альпинизма
- ✓ можно велосипедные очки (но важно максимальное прилегание и важно, чтобы не запотевали)



Вспомогательное снаряжение

- ✓ фляга для воды
- ✓ складной нож/мультиитул
- ✓ спички/зажигалка (cricket, big - не турбо, не пьезо)
- ✓ телефон + элементы питания на запас!!!
- ✓ фонарик + запасные элементы питания!!!
- ✓ личная аптечка: 3-5см лейкопластырь(Hartmann)
рулонный, крем SPF+50, хлоргексидин, бинт,
прокладки
- ✓ влагозащитный чехол
- ✓ термос
- ✓ литр воды (для непредвиденных ситуаций)

Личное бивачное снаряжение

- ✓ Коврик
- ✓ Спальный мешок
- ✓ Пижама
- ✓ КЛМН
- ✓ Пендаль, подпопник
- ✓ Горелка

Спальный мешок

Различаются:

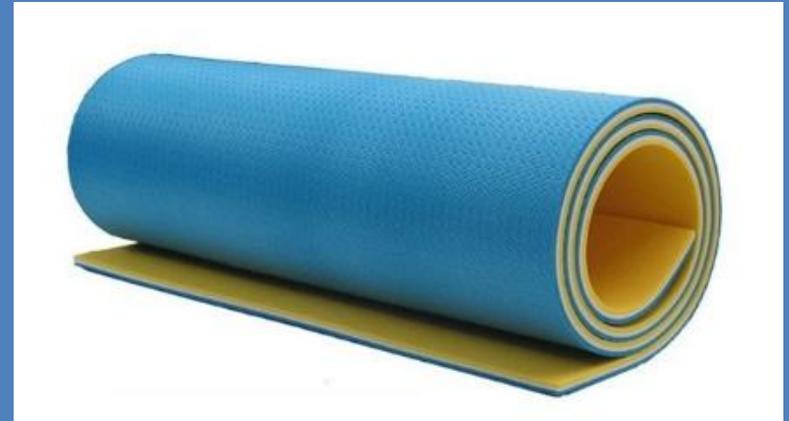
- ✓ кемпинговые, туристические, экспедиционные
- ✓ по форме(одеяло, кокон)
- ✓ по температурному режиму
- ✓ по типу наполнителя:
 - Синтетика (Thihsulate, Thermolite, Primaloft, Heatseeker и Climashield), не боятся влаги, но более объемные и тяжелые чем пуховые
 - Пух (по качеству Fill Power, пропитка пуха), дорогие, но легкие и теплые



Коврики

Различаются:

- ✓ - Пенные коврики, самые лучшие ижевские
Необходимо 2 коврика такого типа на восхождение на группу
- ✓ - самонадувающиеся, например Therm-A-Rest Prolite Small. Не заменяют карематы на восхождении



Горелка

Различаются:

- ✓ **Газовые горелки** - работают от баллонов со сжиженным газом (ограничены температурным режимом)
- ✓ **Жидкотопливные горелки** – работают на жидком топливе, которым может являться бензин, керосин и т. п. (широкий температурный диапазон)
- ✓ **Мультитопливные горелки** – универсальные устройства, которые могут работать как на газе, так и на жидком топливе



Гигиена

- ✓ шампунь, мыло (для лагеря)
- ✓ зубные щетки
- ✓ зубные пасты
- ✓ влажные салфетки (+пакеты для мусора)
- ✓ личные лекарства брать на все восхождения!!!(ни с кем не делимся)
- ✓ сухие салфетки
- ✓ туалетная бумага