

Одежда туриста
(лекция для новичков и не
только)

Надя Михайлова
Максим Белопросов

Какое бывает снаряжение?

- По принадлежности:

- Групповое

- Личное -



ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА



Какое бывает снаряжение?

- По назначению:

- Бивачное -

- Специальное/или
техническое



Тяжесть рюкзака

- В личном снаряжении очень важен ВЕС!
- Средний вес мужского рюкзака 25 кг.
- Можно сэкономить на весе за счет одежды благодаря современным материалам

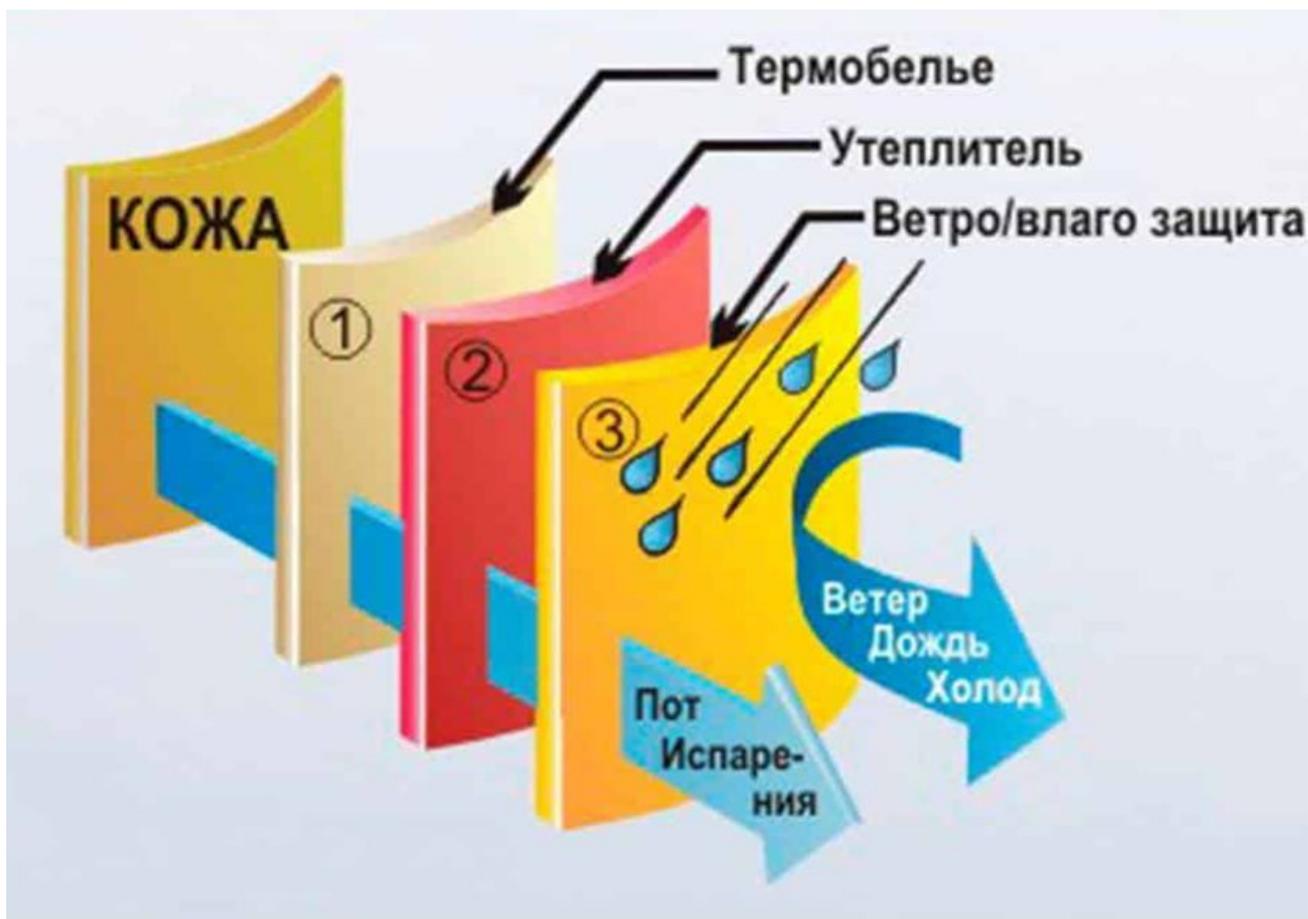


Требования к походной одежде

- 1. Малый вес
- 2. Комфорт в любых условиях
- 3. Прочность
- **Принцип «многослойности»**

Правило 3-х слоев

- 1-й слой (Термобельё) Отведение влаги от тела
- 2-й слой (Утепляющий) Сохранение тепла
- 3-й слой (Защитный) Защита от ветра, снега, дождя



Первый слой

Белье/термобелье

1-й слой. Ближе к телу

- **Термобелье** делают из синтетических, натуральных (шерсть/хлопок), смешанных тканей.
- **Отвод влаги** – главная функция.

*Некоторые модели изготовлены с добавлением натуральных волокон, это т. н. «гибридное» термобелье. Например теплое зимнее термобелье с ворсом

• Хлопковое белье

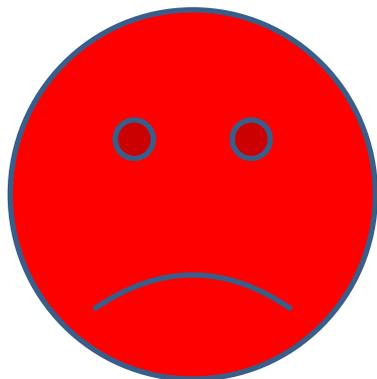
- Впитывает пот



- Белье намокает, прилипает к телу



- Дискомфорт, переохлаждение



Как работает термобелье?

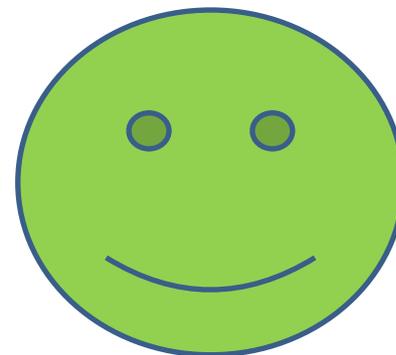
- Быстро и эффективно отводит влагу



- Поверхность тела и одежда сухая



- Сохранение тепла, хорошее настроение



Материал – эластичный, плотно
облегает тело



Термобелье для разных условий

- В зависимости от добавления разных волокон (шерсть, хлопок), толщины ткани и вязки получаем более теплое термобелье или более легкое термобелье.
- Из натуральных материалов – для повседневной носки, низкой активности.
- Синтетика – при интенсивном потовыделении



Известные фирмы-производители

- Bask (Россия),
- Red Fox (Россия),
- Sivera (Россия),
- MJ Sport (Финляндия),
- Levron (Чехия),
- Marmot, MILLET (Франция),
- LOWE ALPINE (США),
- VAUDE (Германия),
- ODLO, HELLY HANSEN,
- Morgan Mills (США)
- Guahoo (Финляндия).

Виды термобелья

- На сегодняшний день в разделе термобелья выделяют термомайки, термокальсоны, термоноски, термопуловеры



Второй слой

Утепляемся

2-й слой – утепление (флис/пух/синтепон)

- Сохраняет тепло
- Отводит влагу еще дальше от тела



Флис

- Синтетический материал с ворсистой структурой.
- Чем ворс длиннее и гуще, тем теплоизоляция лучше!
- Флисовая одежда легкая, дышащая, приятная на ощупь и сохраняет тепло даже во влажном состоянии.
- Быстро сохнет 😊



Как флис сохраняет тепло?

Воздух нагревается от соприкосновения с телом



Объемное плетение ткани, ворс «удерживает»
нагретый воздух, т.е. тепло «застревает» в самой

ТК АНИ



Получаем прослойку теплого воздуха между телом и
холодным и жестоким внешним миром



Человеку тепло, человек счастлив

Флис



- Самая известная марка - Polartec® производителя Malden Mills.
- Это семейство флисовых тканей, отличающихся толщиной, фактурой, свойствами, но обладающих неизменно высоким качеством!



Флис для разных условий

- Плотность обозначается в граммах на м квадратный - Polartec 100, 200 или 300.
- 100 – для простых походов и прогулок →
- 200 – для походов посложнее,
- 300- для самых сурьезных походов.



Флис

- Флис типа Polartec WindPro® или Polartec Windbloc® дополнительно защищают от ветра, их можно носить без куртки.



Пух

- Гусиный пух – лучший природный утеплитель!
- Достоинства – легкость, очень компактно складывается.
- Производители - Red Fox, Bask, Sivera, Marmot.
- Дороже, чем синтетика.



Качество пуха – смотри на бирку

- Параметр "Fill Power" или F.P. (объем в кубических дюймах, до которого восстановилась предварительно сжатая 1 унция пуха).
- 800-900 – для экстремальных условий
- 650-750 – для обычных походов
- 550 - для городской зимы.



Пуховки – для серьезных походов





Третий слой

Защита

3-й слой – от ветра и дождя

- Прочная водоотталкивающая поверхность
- Сохраняют тепло
- Проводят пары влаги от тела

- Брезентовые куртки - прошлый век.



- **Мембранные материалы** дают комфорт в любое время года.



Куртки для разной погоды

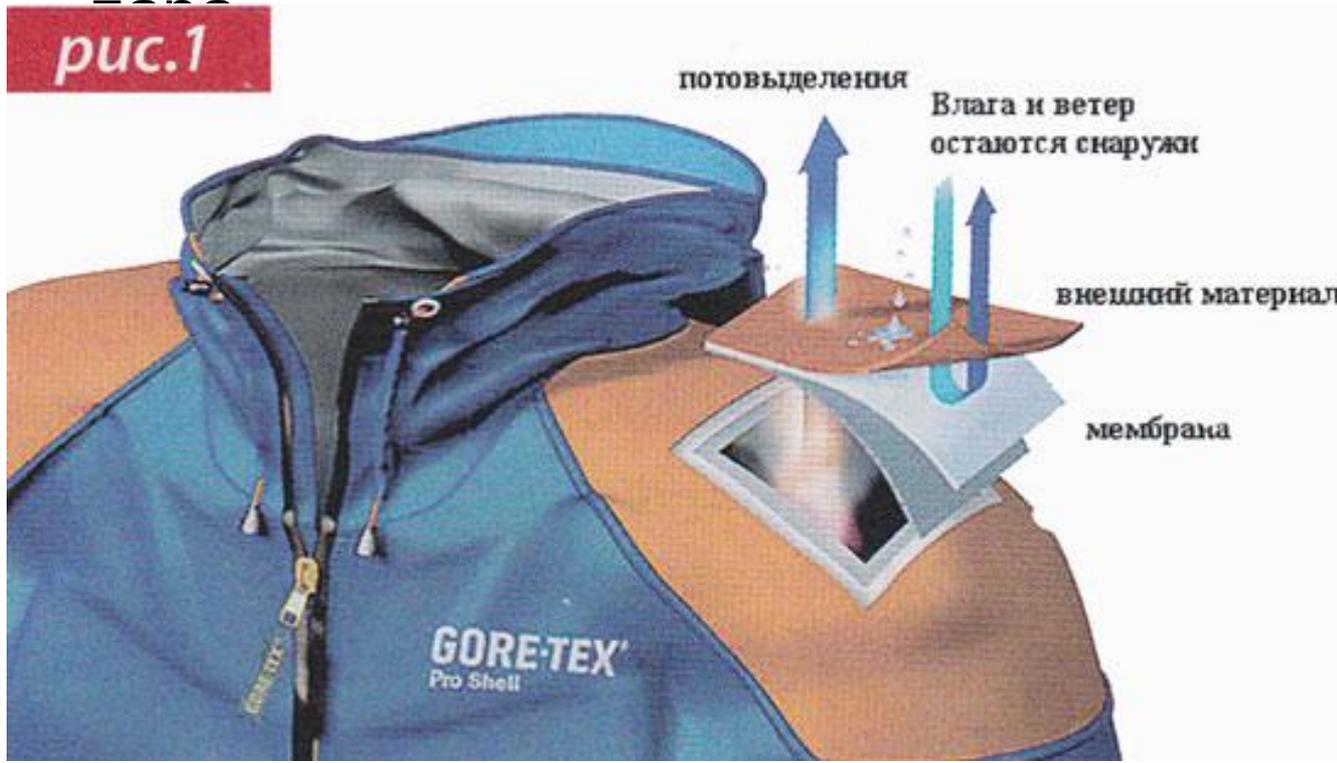
"Холодный" вариант: непромокаемая и/или непродуваемая верхняя одежда - из мембранного материала (например, Gore-Tex, WindStopper, SympaTex, Dermizax и Event).

"Утепленный" вариант: непромокаемая ткань + утеплитель (например, пух или Thinsulate)



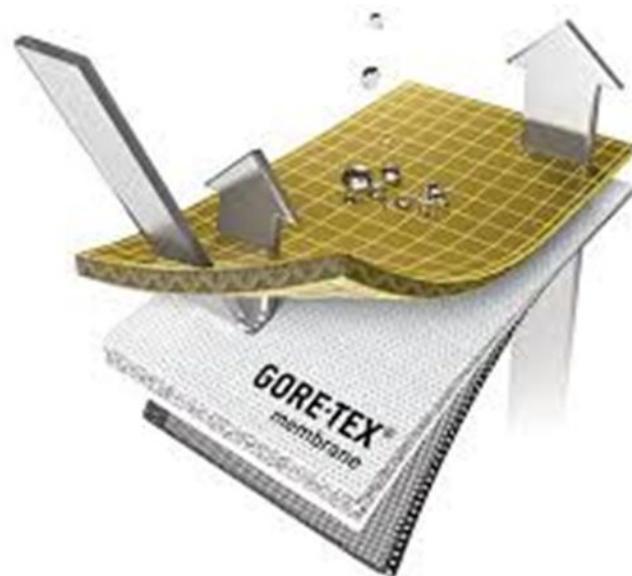
Gore-Tex

- Лидер среди мембранных тканей!
- **Принцип действия** - частица пара меньше, чем капля воды, поэтому через пору материала капля воды не проходит, а пар спокойно выходит.
- На квадратном дюйме Gore-Tex находится 9 миллиардов пор, каждая из которых в 20 000 раз меньше капли воды, и в 700 раз больше молекулы



Gore-Tex

- Бывает однослойный, двуслойный и трехслойный Gore-Tex. Трехслойный - самый надежный и дорогой.
- **Даже при активной эксплуатации куртка из такого материала прослужит не менее 5 лет!**
- В настоящее время есть три вида мембранных тканей: Gore-Tex Active, Gore-Tex и Gore-Tex Pro.



Качества мембраны – смотри на бирку

- **Влагостойкость** – это высота столба воды в мм, который мембрана выдерживает, не промокая.

Чем выше показатель, тем надежнее защита от влаги

Например: 20000 mm

- **Паропроницаемость (дышащая способность)** - это способность ткани пропускать через себя испарения от тела. Номинально, чем она больше, тем быстрее водяной пар, образуемый телом, выводится на внешний слой одежды. Измеряется в г/м² в течение 24 часов.

Чем выше показатель, тем выше уровень комфорта при нагрузках

Например: 10000 gr/m²/24h

Пример

Микропористая полиуретановая мембрана Dry Factor полностью блокирует воду, но позволяет материалу "дышать"

СВОЙСТВА

Влагостойкость (мм H₂O) до 10,000

Проницаемость водяных паров (г\м² - 24 ч) до 5,000

МЕТОД ТЕСТИРОВАНИЯ

Влагостойкость: ASTM D751, ISO 811

Проницаемость водяных паров: ASTM E 96-95, ISO 2528 (CaCl₂)

Water Proof • Breathable Fabric

Dry Factor

Пример

DRY'VEX

Dry'vex is a breathable performance fabric engineered to keep you warm and protected in extreme winter weather. A combination of high-tech inner membrane and outer shell keeps the cold and wet out while allowing body sweat to evaporate. No matter how extreme, don't let winter stop you-ride with Dry'vex and own the mountain.

Waterproofness: 3.000 mm
Breathability: 3.000 g/m²/24 h



Утепленные куртки

- Современные искусственные утеплители Primaloft, Thinsulate имеют структуру, максимально приближенную к пуху.
- В отличие от пуха, Primaloft и Thinsulate сохраняют тепло даже при намокании (а пух во влажном состоянии перестает греть).



Утепленные куртки

- Утепленная куртка удобна тем, что можно исключить средний слой, это даст большую свободу движений. Но вы потеряете в универсальности.
- Также такая куртка будет служить вам исключительно в зимний морозный период, а неутепленная мембранная - и зимой и летом.



Сириус

- Для зимнего похода или похода в дождливый регион - лучше толстая куртка на синтетическом утеплителе (наш любимый «сириус»)



Анорак

- Анорак – легкая ветрозащитная куртка из плотной ткани с капюшоном, надеваемая через голову и не имеющая обычного разреза с застежкой спереди.
- Дышит он в разы лучше. Намного легче, удобнее и дешевле 😊
- Идеально подходит для весны и ранней осени, но не защитит от дож



Штаны – защитим нежные

места



- Ветро- и влагозащитные (т. е. мембрана)
- С искусственным утеплителем.
- Должны быть с высокой посадкой, закрывать поясницу.
- См. снегозащитные воланы
- Тёплые штаны часто выпускают в виде комбинезона (это не всегда удобно)

Летние ходовые брюки

- Высокая посадка
- Анатомичный крой колена
- Эластичная ткань
- Ткань дышит и быстро сохнет



Термоноски

- Мягкие на ощупь, не натирают ноги, дышат, отводят влагу от ноги, долго живут и быстро сохнут. Должны быть выше верхнего края ботинка.
- Для похода лучше всего использовать трекинговые носки (разновидности носков)



Спортивные топы

- Женские топы лучше выбирать с **широкими лямками**, т.к. узкие будут натирать надплечье и спину под тяжестью рюкзака



Шапка, шарф, балаклава



- Шапка – флисовая, вязаная с подкладкой, двойная вязаная
- Капюшон при сильном морозе и ветре.
- В качестве шарфа удобно



Балаклава



Перчатки, варежки

- Верх из защитной ткани, середина из синтетического утеплителя и внутренняя часть из флиса.
- Перчатки должны быть из материалов, не набирающих влагу





В зимнем

походе

- Для собирания дров (сухие ветки) **МОЖНО ВЗЯТЬ старые рукавицы или рабочие перчатки, которые**



Используй

перчатки

на тренировке!

Рубрика «полезные советы»

- Не ходите закупаться в одиночку – возьмите опытного человека из клуба, он поможет выбрать наилучший вариант и не выкинуть деньги на ветер (+скидочная карточка)

RedFox
outdoor equipment



ТРИАЛ СПОРТ



Альпиндустрия
сеть магазинов и турагентств outdoor



снаряжение
для
путешествий



Снаряжение
для путешествий

компания
сплав
WWW.SPLAV.RU



ДЕКАТЛОН
СПОРТИВНЫЙ ГИПЕРМАРКЕТ

спортмастер



Пропитка мембраны

- При частой стирке вымывается заводская пропитка 😞, приходится ее обновлять
- При покупке одежды уточняйте, какая пропитка больше подойдет



Стирка термобелья и мембраны – только деликатная. Заранее проконсультируйтесь у опытных членов клуба

- Обращайте внимание на информацию на ярлыках одежды!
- Стирать – в машинке или вручную, 30 градусов, не отбеливать, не кипятить.
- Специальные жидкие моющие средства. (Порошок забивает поры)
- Не выжимать! сушить на горизонтальной поверхности или повесить на плечики
- Нельзя сушить на батарее или у костра

- Правильно



- Неправильно!!!



Не бывает плохой погоды, бывает
неправильная одежда



