

## **Занятие № 10**

**Дата: 05.10.2021г.**

**Кружок: «Пешеходно (спортивный) туризм»**

**Педагог дополнительного образования: Лемишевская А.В.**

**Тема занятия: Групповое снаряжение и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.**

**Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины)**

## ***Здравствуйте ребята.***

**Тема занятия: Групповое снаряжение и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.**

**Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины)**

**Цель занятия: Познакомить учащихся с основным туристским групповым и личным снаряжением.**

**Задачи:**

**Образовательные: Познакомить с основным туристским групповым и личным снаряжением.**

**Развивающие: вырабатывать у учащихся навыки пользования снаряжением, умение работать в команде.**

**Воспитательные: воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, повысить интерес к изучению малой Родины, воспитывать чувство патриотизма.**

# ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ 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 (накомарники, веревки, репшнуры). Специальное снаряжение требуется также для выполнения специальных заданий (геологических, археологических, ботанических и т.д.).



# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТУРИСТСКОМУ СНАРЯЖЕНИЮ:

- безопасность эксплуатации,
- прочность,
- минимальный вес и объем,
- простота в использовании,
- многофункциональность,
- комфортность,
- гигиеничность,
- эстетичность.



# ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



- Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем
- Спальный мешок
- Коврик изолирующий (пенополиуретановый)
- Непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей
- Штормовой костюм или анорак
- Шерстяной спортивный костюм
- Куртка теплая (или свитер шерстяной)
- Смена белья
- Рубашка
- Шорты, плавки (купальный костюм)
- Носки шерстяные - 2 пары
- Носки хлопчатобумажные - 3-4 пары
- Шапочка с козырьком, косынка
- Очки солнцезащитные
- Ботинки туристские
- Кроссовки или кеды
- Туалетные принадлежности
- Полотенце для тела и для ног

## 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.

# РЮКЗАК



- **Станковые** рюкзаки хороши тем, что в них проще укладывать вещи. Однако в палатке станковый рюкзак занимает слишком много места. Такой рюкзак неудобен и для водных походов - его довольно сложно уложить в байдарку.



# ГРАМОТНАЯ УКЛАДКА РЮКЗАКА - ВАЖНОЕ УМЕНИЕ



- 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.

# СПАЛЬНЫЙ МЕШОК



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

Спальный мешок типа «кокон» рассчитан только на индивидуальное пользование



Для походов с детьми лучше подходит спальный мешок-одеяло

# ТЕПЛОИЗОЛЯЦИОННЫЙ КОВРИК



- укладывается под спальник на дно палатки. Самый удобный коврик - пенополиуретановый. 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.



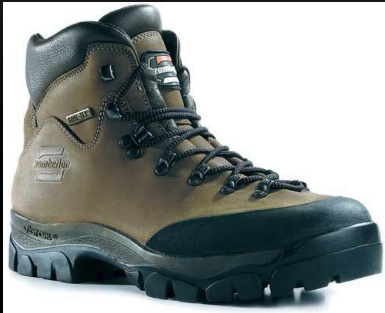
- **Личные вещи** туриста должны иметь небольшой вес и объем. Желательно, чтобы верхняя одежда была прочной, ветро- и влагонепроницаемой. Белье должно быть гигроскопичным, удобным, не стесняющим движение.

В поход лучше брать не новые, а уже разношенные вещи.

Верхняя одежда должна быть яркой, демаскирующей.



# 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 на низком каблуке с рифленой подошвой.
- По лесным дорогам, тропам и при движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой рифленой подошве «вибрам», которая ставится на туристские или горные ботинки.



# ЛЫЖНЫЙ ПОХОД



- Лыжные ботинки (если используются жесткие крепления) должны быть свободными, обязательно с войлочной стелькой. При длительном нахождении на снегу ботинки промокают, даже если они обработаны водоотталкивающей смазкой. Для предотвращения этого туристы изготавливают бахилы.
- Лыжи туриста несколько короче, чем обычно выбирают для прогулок и бега. Это объясняется тем, что туристам часто приходится идти по целине, тропить лыжню, передвигаться в лесу с преодолением зарослей. По этой же причине крепления лучше установить немного ближе к носку лыжи. Тогда ими легче управлять и идти по свежему и глубокому снегу.
- Не следует забывать о **варежках**. Удобны шерстяные варежки (не перчатки!), но они быстро протираются. Поэтому сверху на них надевают прочные брезентовые рукавицы (или специально сшитые капроновые). Для предотвращения попадания снега в рукава и варежки к ним пришивают краги - нарукавники на резинке.



# ЛИЧНАЯ ПОСУДА



- Миска и кружка предпочтительны эмалированные
- Ложка алюминиевая
- Посуда обязательно должна быть в матерчатом чехле со шнурком или завязками.

# ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Палатки со стойками
- Полиэтиленовые тенты на и под палатки
- Медицинская аптечка
- Ремонтный набор
- Часы
- Костровое хозяйство
- Тент для кухни
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Топор
- Пила
- Фонарь электрический
- Фонарь светодиодный
- Фляги (для замочка)
- Спальник
- Маршрутный журнал
- Компас
- Термос
- Рация





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

- Домашнее задание: Запишите чтобы вы взяли с собой в групповой поход.
  - Если возникнут вопросы, пишите на электронную почту [alemishevskaya@mail.ru](mailto:alemishevskaya@mail.ru) или звоните по телефону
  - +38(071)351-80-74,  
я всегда буду рада вам помочь!
-