



***ПЕШИЕ
ТУРИСТИЧЕ
СКИЕ
ПОХОДЫ***

СОДЕРЖАНИЕ

1. Подготовка туристического снаряжения
2. Обувь для похода
3. Одежда для похода
4. Медицинская аптечка
5. Средства личной гигиены
6. Финальное приготовление

туристического

К групповому снаряжению относятся: **Снаряжение**

1. **Палатка.** Современная палатка для туристического похода довольно легкая, на одного человека ее вес составляет приблизительно один килограмм. Выпускаются палатки различной вместимости. Самое большее



2. **Котлы для приготовления пищи.** Как минимум таких котлов должно быть два. Один для приготовления чая, а второй для приготовления других видов пищи. Такой котел должен быть достаточно легким и в тоже время прочным. У него должна быть металлическая дуга для подвешивания над костром. Объем котла



3. **Кухонная утварь.** Перечень должен быть следующим: Доска для нарезки, нож - не менее одного, губка для мытья посуды, черпак. Не рекомендуется брать утварь из домашнего сервиза, так как в походе она может очень сильно поизноситься. Для похода утварь должна быть легкой и прочной.



К личному снаряжению относятся:

1. **Рюкзак.** От обычного вещмешка туристический рюкзак отличается размерами и своей конструкцией. Главной особенностью туристического рюкзака является специальное крепление на пояс, которое дает возможность перенести основную нагрузку с плеч на ноги. Размер туристического рюкзака измеряется в





2. **Спальник.** Главное требование к такому спальнику - он должен отвечать сезону, для которого он предназначен. По конструкции спальники бывают двух видов - одеяло и кокон. Для обычного туристического похода не имеет значения, какой спальник использовать. Здесь следует обратить свое внимание на температурный режим.



3. **Шлебиный фонарик**

ОБУВЬ ДЛИ

ПОХОДА

Одной из самых важных составляющих любого похода является обувь. К обуви предъявляются особые требования - она должна быть специализированная, не промокающая. Вам необходимо учитывать, что кроме веса вашего тела на обувь будет оказывать давление и вес вашего рюкзака, а это как минимум 10-20 кг. Вам придется ходить по неподготовленным тропинкам, что требует хорошей защиты голенищ, чтобы избежать вывихов. Хороший протектор подошвы помогает избежать проскальзывания на дорожках и тропинках. Влагозащитное покрытие служит для

Как правило, туристическая обувь должна быть больше на 1-1,5 размера. Это даст возможность надеть на ноги толстый носок. В теплое время года - это носки из хлопка, а в холодное - шерстяные или из другого теплого материала. Это даст возможность избежать мозолей и потертостей.

Для ходьбы по вечерам на привалах



ОДЕЖДА ДЛИ

ПОХОДА

Отправляясь в пешие туристический поход нет необходимости брать большое количество одежды. Если это поход до четырех дней, то одежды надо брать с собою как можно меньше.

Отправляясь в длительный поход необходимо иметь несколько маек и несколько пар носков, которые вы будете стирать в походе. Обязательно надо иметь не промокающую и не продуваемую одежду. В таком походе вы должны иметь также легкие



МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА

По своему назначению аптечки бывают групповыми и личными. В групповой аптечке находятся препараты и лекарства для оказания потерпевшим первой помощи - йод, бинты, антиаллергены, анальгетики, антибиотики, жгут и др.

Личную аптечку каждый член комплектует в зависимости от своих хронических болезней. Кроме того, в личной аптечке должны быть эластичный бинт, крем от загара, этиловый спирт. Содержимое аптечки зависит также от маршрута, если маршрут проходит вблизи

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

В этот комплект входят мыло, зубная паста и щетка, шампунь в пакетах, полотенце. Не стоит брать с собой большие упаковки различных шампуней и бальзамов, в походе они вряд ли пригодятся, а веса в вашем рюкзаке непременно добавят. Девушкам обязательно надо взять с собой запас средств личной гигиены, воды при разрывке

ФИНАЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

К упаковке рюкзака приступаем после того, когда все вещи и снаряжение собраны. В первую очередь упаковываем в герметическую упаковку все продукты питания, в нашем случае в пластиковые бутылки. Затем одежду и спальник. Запомните, что центр тяжести вашего рюкзака должен находиться между лопатками, как можно ближе к спине. Чем ближе центр тяжести к спине, тем легче вам будет передвигаться по маршруту. На дно рюкзака

И самое главное - никогда не оставляйте после себя мусор. За вас его никто не уберет, а разлагаются некоторые виды мусора довольно долго, так на разложение пластиковой бутылки уходит до 500 лет!

A photograph of a stage with red curtains. The curtains are pulled back, revealing a wooden floor. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ" is overlaid in white, bold, italicized letters.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**