

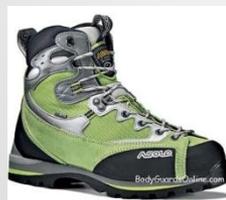
# Снаряжение для похода

Балина Нина Александровна  
Педагог дополнительного образования ДДЮТ  
Выборгского района



**ЧТО Я ВОЗЬМУ С СОБОЙ В  
ПОХОД?**

- Одеть: штормовой костюм:
- - Куртка-штормовка.
- - Лесная рубашка и косынка.
- - Брюки прочные походные.
- - Обувь спортивная.
- - Шапка по сезону.
- - С собой:
- - Рюкзак небольшой.
- - Плащ-дождевик.
- - Шерстяные запасные носки.
- - Простые запасные носки.
- - Резиновые сапоги (по договоренности).
- - КЛН (кружка, ложка, нож), миска - если будем варить обед.
- - Сухой паек (бутерброды).
- - Фляга с несладким чаем. В холодный сезон – в термосе, горячий
- - Свитер (для холодного сезона).
- - Сидушка.
- - Деньги для билета на поезд.
- - 2 жетона или проездной на метро и другой городской транспорт
- - То, что всегда берут в дорогу ( 4 англ. булавки, нитки-иголки, носовой платок и расческу, веревка 1-1,5 м, спички, салфетки)
- - Компас.
- В трудовой поход - рабочие рукавицы и личный инструмент



# Личное снаряжение в однодневный пеший поход



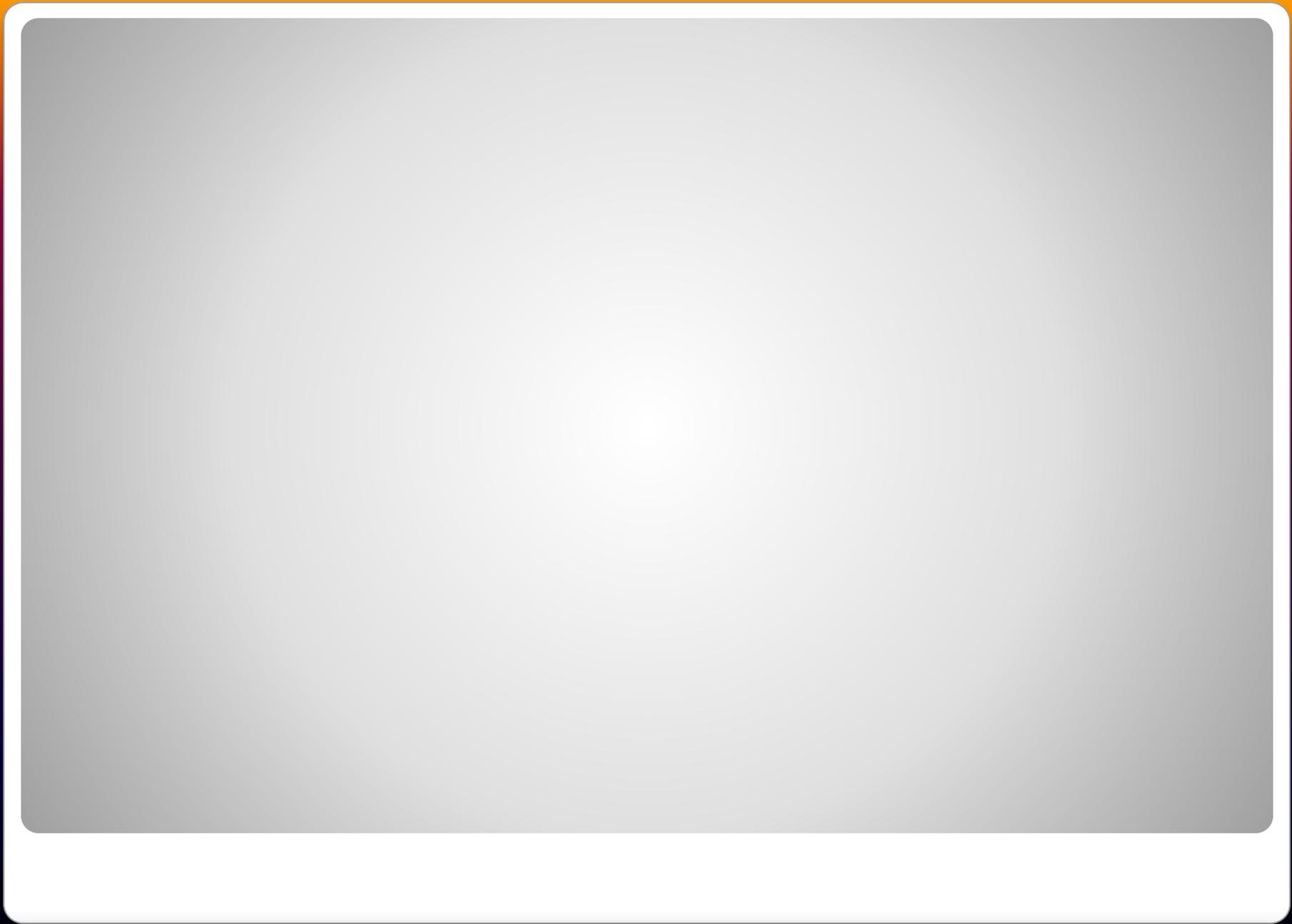


- - сапоги резиновые,
- - свитер тонкий (второй),
- - походные брюки (вторые),
- - теплая, вязаная шапка.

**В межсезонье (осенью, весной)  
добавляются**

- Штормкостюм -
- из легкой прочной ткани (брезент, ткань «палатка», «спортивная»)\* костюм из синтетики может лишь дополнить костюм, но не заменить;
- сшитый свободно – можно пододеть другие теплые вещи;
- резинки на рукавах, по низу и на штанинах, или плотные застежки;
- желательно с капюшоном.
- Носки – мягкие, облегчающие ногу, без складок; сверху шерстяных носков одевают эластичные – чтобы пыль и камешки не попадали.
- Головной убор – должен защищать от солнца – с козырьком и полями; чтобы не сдувало ветром - плотно одеваться или иметь подбородочный ремешок. Обувь – разношена, настолько просторна, чтобы можно было одеть шерстяной носок, вложить дополнительную стельку. (Солдатская поговорка: «Старые сапоги – лучший друг солдата»).

## Несколько советов по подбору походной одежды





- - Туалетные принадлежности: носовой платок, мыло в мыльнице, зубная щетка в футляре, паста, расческа, пепифакс или салфетки.
- КЛМН: кружка металлическая (300-350 мл), ложка, миска металлическая, нож складной.
- - Нижнее белье – 1 смена.
- - Индивидуальный ремнабор: нитки двух цветов, 2 иголки, 4-5 английских булавок.
- - Компас.
- - Плащ-накидка (дождевик).
- - Индивидуальная аптечка: пластырь, бинт, «свои» лекарства.
- - Штертик 1,5-2 м и кусок шпагата.
- - Электрический фонарик, свечка.
- - Спички в непромокаемой упаковке: 2 коробка (1-глубоко, 1 – близко).
- - Фляга.
- - Сидушка.
- - Мешочек для мелочей.
- - Запасной п/э мешок для грязных вещей.

## Личное снаряжение в 2-4-х-дневный поход

- - Рюкзак большой.
- - Спальный мешок с вкладышем из простыни.
- - Коврик из пенополипилена.
- - Обувь основная (в чем идти).
- - Обувь легкая запасная - 1 пара (кроссовки, полукеды). В дождливую погоду – резиновые сапоги.
- - Штормовой костюм: куртка-штормовка, прочные брюки.
- - Шапка (кепка).
- - Костюм тренировочный (для сна).
- - Куртка тёплая.
- - Свитер шерстяной.
- - Носки шерстяные - 2 пары.
- - Носки х/б или с лавсаном - 2-3 пары.
- - Лесная рубашка (на себя) и косынка странника, свисток на шнурке.
- - Запасная рубашка, футболка.
- - Летом – купальный костюм.
- - Полотенце для лица.
- - Полотенце для ног.

**Продолжение.....**

- Лыжи смазанные и палки; надежно скрепить палки – острием вниз.
- - Пробковая растирка.
- - Запасной крепеж для лыж.
- - Одеть:
- - Лыжный костюм.
- - Свитер.
- - Зимние сапоги.
- - Зимняя теплая куртка.
- - Рукавицы.
- - Зимняя шапка.
- - Шарф.



## Личное снаряжение в однодневный лыжный поход



Взять с собой:

- Небольшой рюкзак.
- Лыжные ботинки в мешке.
- Куртка легкая (ветровка, штормовка).
- Лыжная шапочка.
- Шерстяные носки для лыжных ботинок.
- Запасные шерстяные носки – 1 пара.
- Запасные теплые рукавицы.
- Бахилы (желательно).
- Кружка.
- Сидушка.
- Сухой паек.
- Деньги на дорогу и городской транспорт.
- И то, что всегда берут в поход: компас, нож, спички, тросик, (блокнот, лучше с карандашом), свисток.



## Личное снаряжение в однодневный лыжный поход

- Для воды: штормовой костюм:
- - Куртка-ветровка, непромокаемая.
- - Брюки непромокаемые или из плотной ткани.
- - Резиновые сапоги высокие.
- - Шерстяные носки.
- - Шапка плотно сидящая или с ремешком.
- - Если холодно – перчатки, свитер
- - Сидушка.
- - Спасательный жилет.
- На берегу - так, чтобы полностью переодеться в сухое:
- - Рубашка.
- - Брюки.
- - Носки.
- - Обувь.
- - Нижнее белье.
- - Куртка, в которой идти домой.
- - Сухой паек - что-то к чаю (по договоренности).

## Личное снаряжение в однодневный водный поход

