A globe is centered in the background, showing the continents of North and South America. The globe is surrounded by numerous stacks of Russian 5000 ruble banknotes, which are scattered across the foreground and middle ground. The banknotes are slightly out of focus, creating a sense of depth. The overall scene suggests a connection between global finance and the Russian economy.

**Как собраться в поход?**

## Параметры категорийных маршрутов

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов					
	I	II	III	IV	V	VI
	Продолжительность маршрута в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
	Протяженность маршрута в км (не менее)					
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
На средствах передвижения:						
Велосипедные	300	400	500	600	700	800
Мотоциклетные	1000	1500	2000	2500	3000	–
Автомобильные	1500	2000	2500	3000	3500	–
Автомото (на снегоходах и пневматиках)	200	250	350	500	900	1300
Спелео (количество пещер)	4	3	2	1	1	1
Парусные	150	250	300	400	500	700
Конные (вьючные)	100	160	210	280	–	–

# СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ РЮКЗАК?

Опытный



33%

Новичок



25%

Ребенок



10-15%

вес рюкзака от массы тела

# Документы

1. Паспорт
2. Полис
3. Деньги
4. Маршрутная книжка, одобренная МКК и зарегистрированная в МЧС
5. Контрольные записки для каждой контрольной точки
6. Топокарты на всю нитку маршрута (1:100000 или крупнее)
7. Блокнот для хронологических записей, метеонаблюдений, записи наиболее интересных событий на маршруте (или диктофон)



# СПРАВКА

Код формы .....

## Освобождение от работы

Действительно  
для всех типов  
учреждений

Справка выдана \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

в том, что он/она освобождается от работы в связи с:

повышенной тягой к творчеству; острой нехваткой свободного от работы времени; желанием погулять по осеннему (зимнему/весеннему/летнему) лесу; необходимостью досмотреть важный сон  
(нужное подчеркнуть)

или иными обстоятельствами непреодолимой силы:

\_\_\_\_\_  
(иные причины)

Ответственное лицо:

мама (бабушка, другие родственники),  
сосед по лестничной клетке, случайный  
прохожий, сам предъявитель  
(нужное подчеркнуть)

или иное лицо: \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Число: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

# Личное снаряжение

маршрут пешеходный (п), лыжный (л), горный (г), водный (в), спелео (с), парусный (пар), на средствах передвижения: велосипедный (вел), автомобильный (а), мотоциклетный (м), конный (к).

Туризм это...



...это переноска немалых тяжестей,  
на немалые расстояния, в свободное  
от работы время, за немалые деньги.

Туризм это...



...умение пользоваться взятыми с собой  
ненужными вещами вместо забытых  
необходимых.

№	Наименование	Категория сложности маршрута					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Личное снаряжение</b>							
1	Рюкзак (велорюкзак-вел.)	1	1	1	1	1	1
2	Лыжи туристские (л.)	1	1	1	1	1	1
3	Велосипед с багажником (вел.)	1	1	1	1	1	1
4	Мотоцикл (мотоц.)	1	1	1	1	1	1
5	Каска* (п,л,г,в,вел.,с,мотоц)	1(с,мот )	1	1	1	1	1
6	Спасжилет (в,пар.)	1	1	1	1	1	1
7	Гидрокостюм*(в,пар)	1	1	1	1	1	1
8	Палки лыжные-лавинные зондзонды (компл)* (л.)	1	1	1	1	1	1
9	Теплоизолирующий коврик	1	1	1	1	1	1
10	Спальный мешок	1	1	1	1	1	1
11	Обувь (компл)	1	1	1	1	1	1
12	Обувь зап.(кроссовки, кеды,чуни (л))	1	1	1	1	1	1
13	Носки (компл.)	3	3	3	3	3	3
14	Нижнее бельё (компл)	1	1	1	1	1	1
15	Теплосберегающая одежда (компл)	1	1	1	1	1	1
16	Штормовой костюм (компл.) (комбинезон (с))	1	1	1	1	1	1
17	Накидка от дождя или влагозащитный костюм (компл)	1	1	1	1	1	1
18	Тёплая куртка	1	1	1	1	1	1
19	Головной убор	2	2	2	2	2	2
20	Рукавицы (компл)	2	2	2	2	2	2
21	Маска защитная* (г,л)	1	1	1	1	1	1
22	Очки солнце защитные (г,л)	1	1	1	1	1	1
23	Очки велосипедные атравматические (вел)	1	1	1	1	1	1
24	Спички (коробка, в упаковке)	1	1	1	1	1	1
25	Часы	1	1	1	1	1	1



# Рюкзак

## Основные характеристики

Масса, кг:	1,7
Объём, л:	70
Габаритные размеры (l x b x h), см:	35 x 20 x 100

## Материалы

Ткань основная:	Cordura 600-1000 D WR PU
Ткань усиления:	Cordura 1000 D WR PU
Вентиляция спины:	3D Air Mesh
Каркас:	съёмные алюминиевые латы D16AT
Фурнитура:	pehux

## Особенности конструкции и технологии

Тип подвесной системы:	UR (неизменяемая по высоте)
Съёмный грузовой пояс :	есть
Верхний клапан:	съёмный
Возможность использовать верхний клапан в качестве поясной сумки:	нет
Нижний вход:	есть, перегородка-тубус
Карманы на фасаде рюкзака:	нет
Грудной фиксатор:	есть
Сидушка в комплекте:	нет
Силовые ручки :	2
Наружные ремни для регулировки объёма и фиксации дополнительного снаряжения:	есть

# Спальник



Т Комфорта	Т Предел комфорта	Т Экстрим
♀ -1°	♂ -6°	-20°

## Основные характеристики

Масса, кг :	2,0
Размеры спального мешка, см:	83 x 230
Размер в упаковке, см:	26 x 45
Температурный диапазон, оС :	-10 / -5 / 5
Тип конструкции:	одеяло

## Материалы

Ткань верха:	210T Nylon RipStop 50/50 WR CIRE
Ткань подкладки:	210T Nylon RipStop 50/50 WR CIRE
Утеплитель :	Hollow Fiber (150 g/m2 x 2)

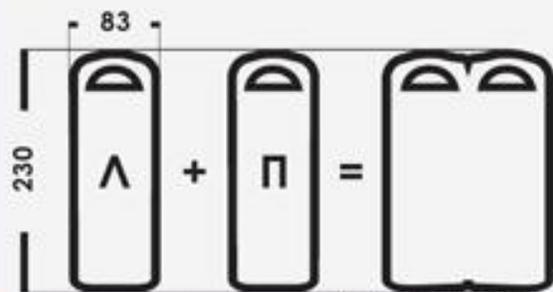
## Особенности конструкции и технологии

Возможность состёгивания :	есть
Карман для документов и мелких предметов:	есть
Карман под подушку в капюшоне:	есть
Тесьма против закусывания ткани замком вдоль "молнии" :	есть
Петли для подвешивания спального мешка:	есть
Теплосберегающая плечевая планка:	есть
Теплосберегающая планка вдоль «молнии»:	есть

## Арктика

2,0 kg

∅ 26 x 45 cm



www.normal.ru

t° Maximum - максимальная температура, при которой можно комфортно спать без повышения потоотделения и ощущения избыточного тепла (это довольно относительное значение, потому что при высокой температуре можно открыть спальник).

t° Comfort - минимальная температура окружающего воздуха, при котором спальник обеспечивает 8 часов комфортного и непрерывного сна. То есть, это та минимальная температура, при которой спальник идеально выполняет свою функцию.

t° Extreme - экстремальная температура - минимальная температура окружающей среды или воздуха в палатке, при которой спальный мешок обеспечит 6-8 часов некомфортного сна без большого риска гипотермии (переохлаждения).

Мужчины выделяют тепла больше, чем женщины, поэтому, для женщин нужны более теплые спальники: температурный минимум для женщины на 5°C выше, чем для мужчины.  
Выделяют два основных класса утеплителей: натуральные и синтетические.

Основные типы конструкции спальных мешков:

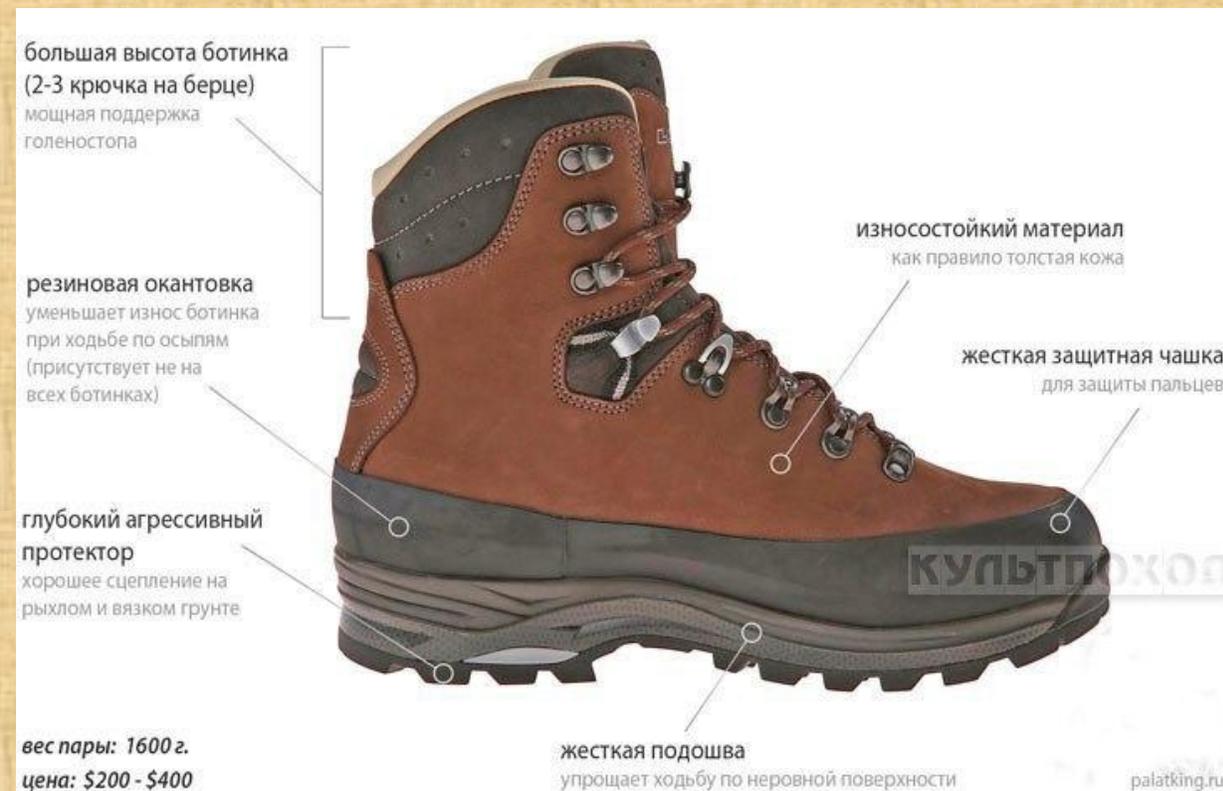
- спальник-одеяло,
- спальник-одеяло с подголовником,
- спальник-кокон.

# Обувь

## Легкие трекинговые ботинки



## Демисезонные трекинговые ботинки



# Верх

## Плащ (2850 руб)



## Штормовая топ (24900 руб)



440 гр.

### Основные характеристики

Тип:	<b>плащ</b>
Масса, кг:	<b>0,45 кг</b>
Размеры:	<b>M, L, XL, XXL, XXXL, XXXL plus</b>
Размер в упакованном виде, см:	-

### Материалы

Ткань:	<b>Polyester Taffeta 190T WR PU 6000 mm</b>
--------	---

### Особенности конструкции и технологии

Светоотражающие элементы :	<b>нет</b>
Отлетная кокетка для вентиляции спины:	<b>есть</b>
Капюшон с регулировкой:	<b>есть</b>
Эластичные манжеты на резинке:	<b>есть</b>
Карманы, защищённые водонепроницаемыми клапанами:	<b>2</b>
Швы:	<b>герметизированы термоусадочной лентой</b>
Чехол для переноски и хранения:	<b>есть</b>

### Прочее

Сезонность:	<b>весна, лето, осень</b>
Цвет:	<b>хаки</b>

<b>Технологии</b>	DWR-обработка, все швы герметизированы.
<b>Капюшон</b>	Втачной капюшон увеличенного объёма с удобной системой регулировки по переднему срезу и по объёму.
<b>Карманы</b>	Два внешних кармана на влагозащитных молниях. Ламинированный внутренний нагрудный карман на молнии.
<b>Молнии и планки</b>	Центральная двухзамковая влагозащитная молния с внутренней планкой. Подмышечная вентиляция на влагозащитных молниях.
<b>Манжеты и рукава</b>	Манжеты с патями Velcro.
<b>Конфигурация низа куртки</b>	Регулировка объёма по низу куртки эластичным шнуром.
<b>Верхняя ткань</b>	StormGuard 3L WP 20 000 mm/H2O, MVTR 13 000 g/sm/24hrs (A1), 20 000 g/sm/24hrs (B1), Nylon 40D, 117 g/m2

26	Фонарик налобный (для спелео пх2)	1	1	1	1	1	1
27	Посуда, ложка, нож (компл)	1	1	1	1	1	1
28	Туалетные принадлежности (компл.)	1	1	1	1	1	1
29	Документы (удостоверение личности)	1	1	1	1	1	1
30	Нательный гермобумажник для документов и денег	1	1	1	1	1	1
31	Индивидуальная аптечка Специальное снаряжение	1	1	1	1	1	1
32	Лавинная лента 15м* (г,л)	-	1	1	1	1	1
33	Кошки * (п,л,г)	-	-	-	1	1	1
34	Страховочная система , беседка или обвязка *(п,л,г,с,пар)	-	-	-	1	1	1
35	Карабин альпинистский*(п,л,г, с)	-	-	-	2	2	2
36	Решнур Ø 6мм x 3м*(п,л,г, с)	-	1	1	2	2	2
37	Жумар*(п,л,г,с)	-	-	-	1	1	1
38	Восьмёрка*(п,л,г, с)	-	-	-	1	1	1
39	Ледобуры*(п,л,г)	-	-	-	-	2	2
40	Ледоруб (г)	1	1	1	1	1	1
41	Гермомешок (в,пар,п,вел,с)	1	1	1	1	1	1
42	Комплект специального спелеологического снаряжения для преодоления вертикальных пещер (с)	1	1	1	1	1	1
43	Аппарат автономного дыхания (акваланг) (с)			1 (гор)	1	1	1
44	Чехол для перевозки велосипеда (для ж/д, авиа) (вел.)	1	1	1	1	1	1
45	Велоаптечка, две запасные камеры, насос (вел)	1	1	1	1	1	1
46	Задний красный сигнал и передняя фара (вел)	1	1	1	1	1	1
47	Запасной комплект тормозных колодок и тросиков (вел)	1	1	1	1	1	1
48	Обувь для верховой езды (к)	1	1	1	1	1	1
49	Упряж для лошади (к)	1	1	1	1	1	1
50	Средства ухода за лошастью (к)	1	1	1	1	1	1

# Посуда

## ЗАКОНЫ МЕРФИ (туристические)



**Законы кружки:**

**Если кружка глиняная, то она разобьётся.**

**Если кружка металлическая, то она утонет.**

**Замечание:**

**Если вы являетесь обладателем глиняной кружки, это ещё не значит, что она не может утонуть**

Кружка титановая 450 гр

1560 руб



КРУЖКА SNOW PEAK - TITANIUM SINGLE 450ML -  
FRESH WATER BLUE

3790 руб



# Средства защиты



Зато честно...

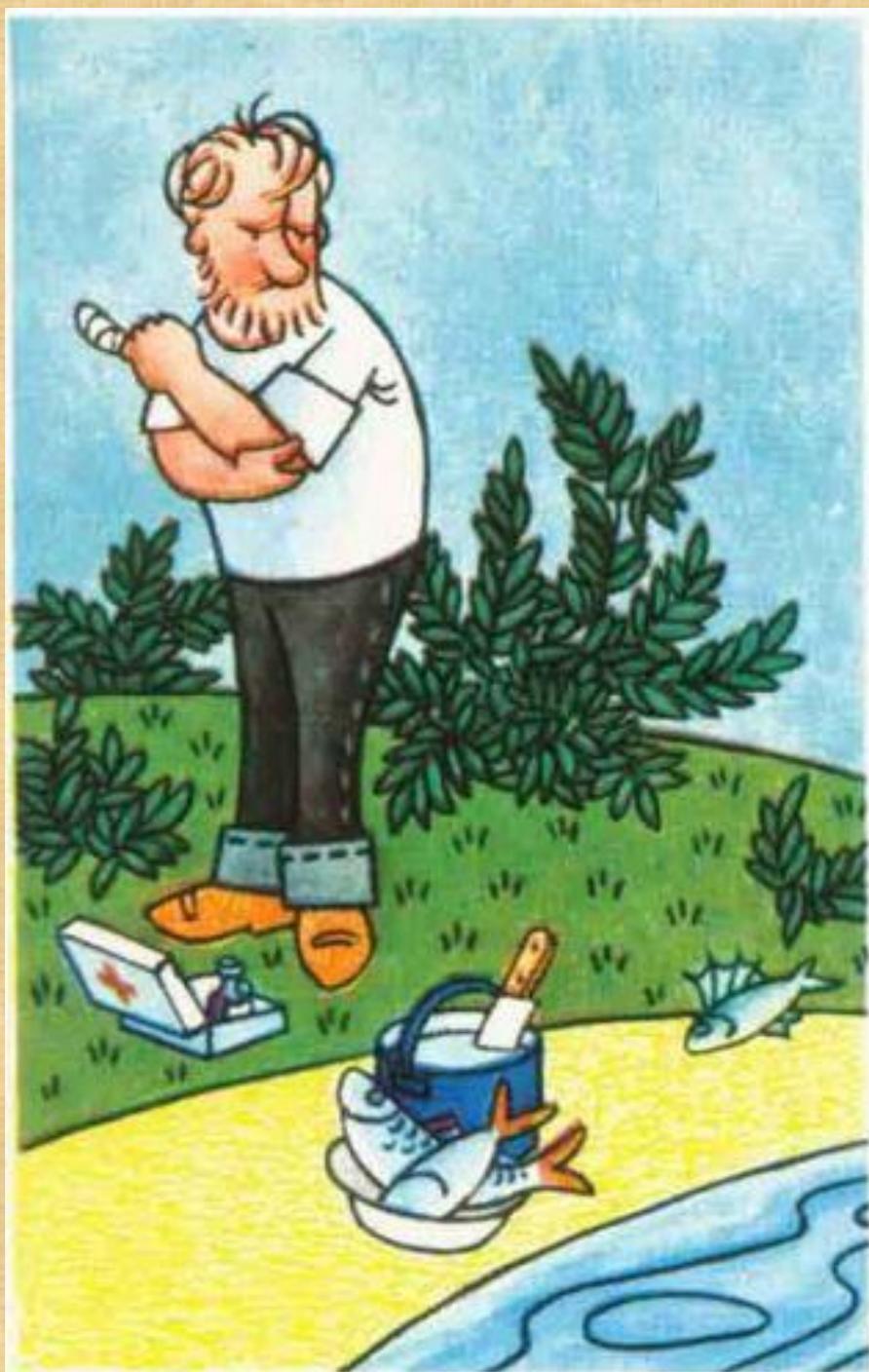
# Предупреждение о приближении

**Весна. Хочется в лес. Найти берлогу и разбудить медведя. А потом бежать, бежать от него, задыхаясь от восторга...**



# Специальное снаряжение

№	Наименование	Категория сложности маршрута					
		1	2	3	4	5	6
		<b>Личное специальное снаряжение</b>					
1	Каска (п, г, в, вел, с)		1	1	1	1	1
2	Спасжилет (в, пар)	1	1	1	1	1	1
3	Гидрокостюм (в, пар)	1	1	1	1	1	1
4	Лавинные зонды - лыжные палки – (компл) (л)	1	1	1	1	1	1
5	Лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик (г, л)		1	1	1	1	1
6	Маска ветрозащитная (г, л)	1	1	1	1	1	1
7	Очки солнце защитные (г, л)	1	1	1	1	1	1
8	Очки велосипедные атравматические (вел)	1	1	1	1	1	1
9	Индивидуальная медаптечка	1	1	1	1	1	1
10	Средство, указывающее местонахождение попавшего в лавину (лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик (г, л)	-	1	1	1	1	1
11	Кошки (п, л, г)	-	1	1	1	1	1
12	Индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар)	-	1	1	1	1	1
13	Карабин альпинистский (п, л, г, с)	-	2	2	2	2	2
14	Репшнур Ø 6мм x 3м (п, л, г, с)	-	1	1	2	2	2
15	Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шанг и пр. (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1
16	Приспособление для спуска по веревке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1
17	Ледобуры (п, л, г)	-	-	-	-	2	2
18	Ледоруб (г)	1	1	1	1	1	1
19	Гермомешок (в, пар, п, вел, с)	1	1	1	1	1	1
20	Комплект специального спелеологического снаряжения для преодоления вертикальных пещер (с)	1	1	1	1	1	1
21	Аппарат автономного дыхания (акваланг) (с)	-	-	1	1	1	1
22	Велоаптечка, две запасные камеры, насос (вел)	1	1	1	1	1	1
23	Задний красный сигнал и передняя фара (вел)	1	1	1	1	1	1
24	Запасной комплект тормозных колодок и тросиков (вел)	1	1	1	1	1	1



**Примерный состав аптечки на группу 8 человек:**

**Йод\*** — 5 ампул, для обработки ран.

**Нашатырный спирт\*** — 3 ампулы, давать нюхать при обмороке.

**Синтомициновая эмульсия** — 10—30 г, для заживления ран.

**Аспирин** — 5 пачек, **сульфадимезин** — 8 пачек, жаропонижающее.

**Пирамеин\*** — 8 пачек, от головной боли.

**Фталазол, бесалол\*** — 8 пачек, при желудочных расстройствах.

**Марганцовка\*** — 10—20 г, для обеззараживания воды, обработки обожженных мест, приема при отравлении.

**Спирт** — 100 г, бинты широкие и узкие — 10, **вата\*** — 200 г, жгут резиновый — 1, **термометр** — 1.

Лекарства, отмеченные звездочкой, в соответствии уменьшенной дозе, составят обязательную в походе личную аптечку, которую удобно носить в коробочке  $100 \times 40 \times 17$  мм в кармане. При необходимости в этот список включают валидол и индивидуальное лекарство.

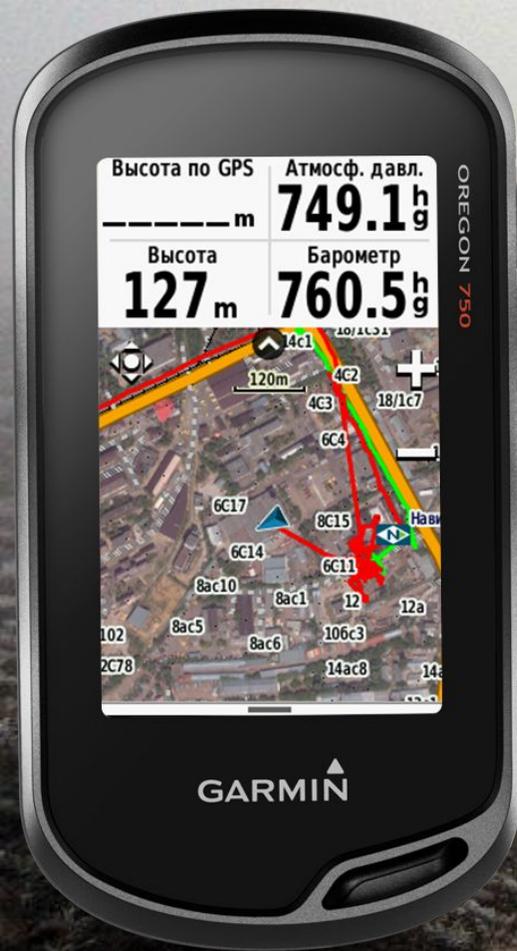
# Общее снаряжение

Общественное (групповое) специальное снаряжение на группу из 6-8 человек							
1	Медицинская аптечка	1	1	1	1	1	1
2	Ветеринарная аптечка (к)	1	1	1	1	1	1
3	Ремонтный набор	1	1	1	1	1	1
4	Приёмник глобальной системы позиционирования (приемник GPS), альтиметр	1	1	1	1	1	1
5	Средство связи (мобильный телефон, рация, спутниковый телефон или др.)	1	1	1	1	1	1
6	Радиостанции для связи между членами группы				2	2	3
7	Верёвка Ø 9-10 мм x 50 м (п, л, с, м, пневматики)	-	-	-	1	1-2	1-2
8	Верёвка Ø 9-10 мм x 50м (г)	1	1	2	2	3	3
9	Верёвка Ø 6мм x 50м (п, л, г, с)	-	-	-	1	1	1
10	Страховочная веревка Ø 8 мм x 20 м (в, пар. на судно) с карабином	-	1	1	1	1	2
11	Верёвка Ø 9-10 мм (с), метры	До 100	100-300	300-600	500-800	700-1000	Свыше 1000
12	Блок транспортировочный (мото)	-	-	-	1	1	1
13	Ледоруб, айсбайль (п, л, г, с)	-	-	-	1	2-8	2-8
14	Ледовый инструмент – молоток, Айс-фифи и пр. (п, л, г)						
15	Карабин альпинистский (п, л, г)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
16	Карабин альпинистский (с)	До 10	10-30	30-60	50-80	70-100	Свыше 100
17	Крючья скальные, закладки (по скальным ЛШ) (п, л, г, с)	≥2	≥2	≥2	≥3	≥8	≥10
18	Ледобуры (л, г)	-	-	-	-	3-4	3-4
19	Петли страховочные (л, г)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
20	Лопата лавинная (лавинный лист) (л, г)	1	2	3-4	3-4	3-4	3-4
21	Молоток ледовый (г)	-	-	-	-	2	2
22	Оттяжки (г)	-	-	-	-	6	10
23	Шлямбурный набор (с)	1	1	2	2	3	3
24	Ухо для спита (с)	До 10	10-30	30-60	50-80	70-100	Свыше 100
25	ПБЛ (комплект) (с)	-	-	1	1-2	2-3	3-4
<i>Маршруты на средствах передвижения **</i>							
26	Домкрат (хай-джек) (а)	-	-	-	1	1	1
27	Лебедка (а)	-	-	-	1	1	1
28	Сенд-треки (а)	-	-	-	1	1	1
29	Буксирный трос, 10 м (а)	-	-	-	1	1	1
30	Шины повышенной проходимости (а, м)	-	-	-	1	1	1
31	Средства сплава						
31.1	Каяк 1х	Грузоподъемность не менее 80 кг/чел					
31.2	Байдарка, каноэ 2-х, 3-х местные						
31.3	Катамаран 2-х, 4-х местные, рафт, плот, бублик и другие надувные судна						

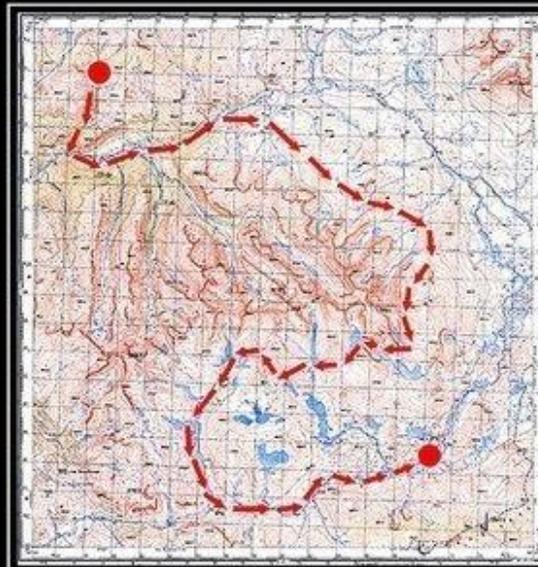
# Восемь человек пропало в тайге при испытаниях новой модели компаса.



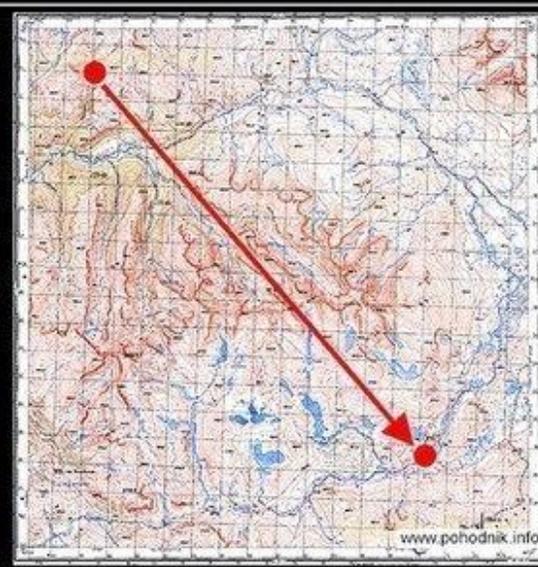
# Группа туристов вышла в заданный район. Заданный район уточняется.



маршрут пешего похода



маршрут горного похода



чем **пеший** поход отличается от **горного** ?

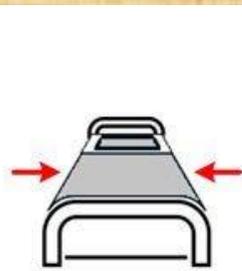
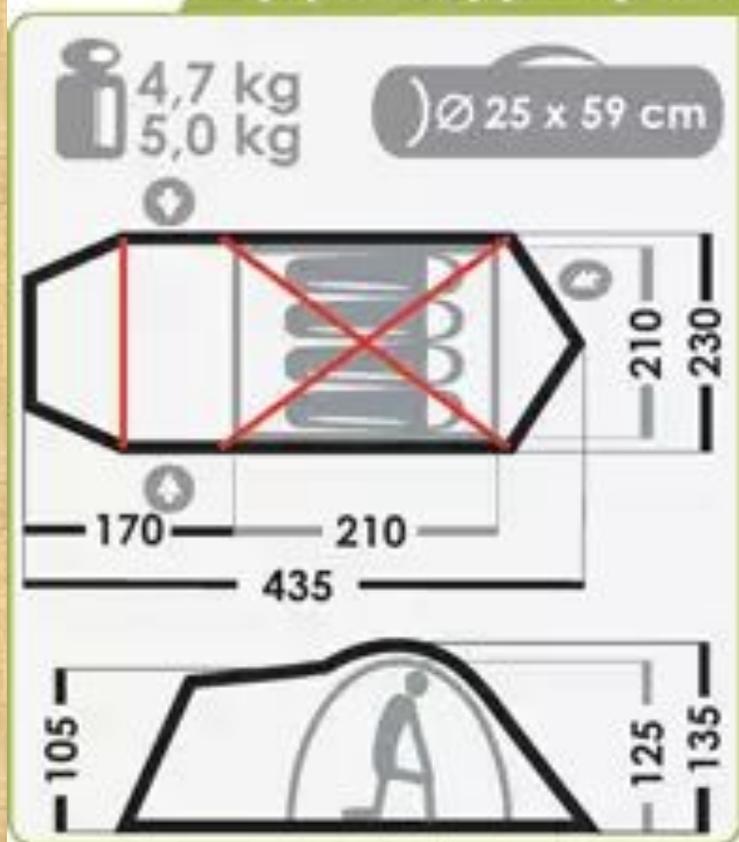
# OREGON 750 (43690 РУБ)

- Старшая модель серии сенсорных навигаторов Oregon. При сохранении возможности питания от батарей AA в комплекте поставляется аккумуляторный блок. Также в навигатор встроена 8 мегапиксельная цифровая камера с геопривязкой и вспышкой. Вспышка работает как фонарь, стробоскоп и SOS.
- Сенсорный экран 3" (240 x 400 пикселей)
- Предустановленная топографическая карта с полным покрытием России, маршрутизацией по дорогам общего пользования и водной обстановкой
- В навигатор встроен акселерометр, электронный компас, барометр и альтиметр
- Бесплатная годовая подписка на сервис спутниковых изображений BirdsEye
- Защита корпуса по стандарту IPX7
- Рабочая температура от -15°C до +70°C
- Срок работы от батареек до 16 часов (врут, правильно 8-10 ч)
- Вес 209,8 г. с батареями

# Палатка

1. **Производитель (Alexika, RedFox, Normal)**
2. **Назначение** (Экстремальные - это палатки для альпинизма и горных походов, трекинговые - наиболее универсальный класс палаток для туризма, палатки кемпинговые большие и комфортабельные для выездов на природу)
3. **Сезонность** (Лето - устойчивые плюсовые температуры без затяжных дождей и сильного ветра. Весна-осень - температура вплоть до минусовой, сильный ветер, затяжные дожди, снег. Зима - любые погодные условия)
4. **Материалы**
  1. 185T, 250T (Thread Count) - это суммарное количество нитей в квадратном дюйме в продольном и поперечном направлениях. Чем больше количество нитей, тем плотнее ткань.
  2. 30D, 150D Ден (Denie) - толщина нитей, участвующих в переплетении.
  3. 3000 - показатель водонепроницаемости ткани в миллиметрах водяного столба (до 1500мм - ткань не может считаться влагонепроницаемой, при дожде она начнёт протекать; 2500мм и более - ткань тента выдержит практически любые погодные

# Трубадур 4 plus



	70-80 см	очень комфортно (ширина домашней кровати)
	60 см	туристический стандарт
	50 см	ощутимо плотно
	45 см	с боку на бок поворачиваются по команде

Основные характеристики	
Количество мест, чел.:	4
Масса палатки, кг (мин/макс):	4,7 / 5,0
Габаритные размеры тента, см (l x b x h):	435 x 230 x 135
Габаритные размеры внутренней палатки, см (l x b x h):	210 x 210 x 125
Размер в упаковке, см :	25 x 59
Ветроустойчивость:	достаточная
Герметизация швов:	термоусадочная лента
Материалы	
Тент:	Polyester Taffeta 190T WR PU 6000 mm
Дно:	Nylon Oxford 210D WR PU 8000 mm
Внутренняя палатка :	210T Nylon Taffeta
Каркас :	алюминиевый - SP-Aero, основные дуги 11 mm, тамбурная дуга 9,5 mm
фурнитура:	металлополимерная
Особенности конструкции и технологии	
Количество тамбуров :	2 (вместительный основной и дополнительный)
Количество входов :	3
Антимоскитная сетка - внутренняя палатка :	есть (входы, вентиляционные окна)
Антимоскитная сетка - тент :	есть (вентиляционные окна)
Подвесной карман-полка:	есть
Боковые карманы:	есть
Вентиляционные окна на тенте :	2
Прозрачные окна :	нет
Ветрозащитная юбка :	нет
Прочее	
Сезонность:	весна, лето, осень
Цвет тента:	хаки, морская волна, жёлтый
Цвет внутренней палатки:	жёлтый

**Спасибо за внимание!**