Материалы для дистанционной поддержки учащихся по дополнительной программе Юный Турист

Личное снаряжение для многодневного похода

«Личное снаряжение для многодневных походов»

Впереди у вас многодневный поход, и вам надо понимать, что с собой брать.

Этот список подходит для походов в период с апреля по ноябрь.

Что входит в личное снаряжение?

«Личное снаряжение»

1. Рюкзак
2. Снаряжение для сна
3. Снаряжение для пищи
4. Одежда и ходовая
5. Одежда штормовая
6. Обувь
7. Одежда теплая
8. Белье
9. Гигиенический набор
10. Индивидуальная набор
11. Средства защиты
12. Фонарик с батарейками
13. Сидушка
14. Ценности
15. Специальное снаряжение
16. Городская одежда

«Вес личного снаряжения»

Сколько можно нести в походе?

Нет ни одного документа, который четко это прописывает. Есть советские исследования, что эффективно, то есть долго и не уставая, можно нести треть своего веса.

То есть человек весом 60 килограммов, эффективн несет рюкзак весом 20 килограммов.

Но на практике сколько можно дать челов зависит от:

Пола. Юношам можно больше, девушкам меньше.

Опыта. Опытные туристы могут нести больше.

Должности. Руководителя не загружают до предела, фотографу дают меньше – он должен передвигаться вдоль группы.

Модели рюкзака. Есть очень хорошие рюкзаки, которые хорошо распределяют нагрузку, есть очень плохие.

«Сколько должен весить мой рюкзак и как сэкономить на его весе?»

Вы будете собирать свой рюкзак и вес вашего снаряжение должен быть **6-7 килограммов**. Это хороший показатель для летнего похода.
Зимой вес больше, за счет теплых вещей.

Экономим:

1. ***Берем универсальные вещи.*** Мультибандана одновременно и ветрозащитная маска и головной убор. Хозяйственные перчатки одновременно и теплая вещь, и нужны для спуска по веревке
2. ***Убираем лишнее.*** В походе не нужны бирки от одежды, ручки зубных щеток, упаковки от таблеток.
3. ***Не берем тяжелые вещи.*** Исключаем металлические термокружки, кроссовки с тяжелой подошвой, пуховики.
4. ***Снижаем количество.*** Например носков не нужно брать 12 пар на 12 дней. 4 пары достаточно, их можно и постирать
5. ***Объединяемся.*** Шампунем, зубной пастой, кремом для рук могут пользоваться несколько человек.
6. ***Готовим заброску.*** Часто есть возможность отправить часть снаряжения в заброску, то есть оно будет вас дожидаться где-то впереди по маршруту.

Снаряжение должно быть…

1. *Прочное.* Снаряжение подвергается большим нагрузкам, оно не должо порваться в самый ответственный момент.
2. *Легкое.* При подборе не забудьте, что все это придется нести на себе, поэтому куртка весом 5 кг это наверно перебор и лучше взять лишний свитер и куртку полегче.
3. *Компактное* Должно занимать мало места. Объем рюкзака ограничен и в первую очередь там должно поместиться групповое снаряжение.
4. *Универсальное* Удобно, когда один и тот же предмет выполняет несколько функций.
5. *Удобное* Снаряжение должно подходить именно вам. Это касается обуви, одежды, рюкзака.

Как сэкономить при покупке?

1. Покупаем по **акциям, скидкам** У многих клубов есть скидки или карточки в определенных магазинах: Снаряжение, Терра, Трамонтана, Альпиндустрия, Кант, Триал-спорт, Альпина.
2. Покупаем в **сетевых магазинах**: Декатлон, Спортмастер, что-то даже в Ленте, Окее. У них же есть бонусные системы.
3. Покупаем **б/у** снаряжение. На сайтах, как Авито или Юла. Также комиссионки есть в соцсетях.
4. Покупаем в **интернет магазинах.** Есть снаряжение на Алиэкспресс, или других международных магазинах:

«Рюкзак»

Самые важные вещи для туриста рюкзак и обувь. О них поговорим подробно.

В первую очередь важен объем и наличие каркаса:

Рюкзак объемом 30-45 литров

Подходит для однодневных выездов, но групповое снаряжение с личным в нем не поместится

Рюкзак объемом от 60 литров

Подходит для многодневных выездов. Для девушек есть рюкзаки 60-75 литров, для юношей 60-100 литров.

***Бескаркасный рюкзак**, он сам по себе легкий, но спина от него устает*

***Каркасный рюкзак**, оптимально распределяет нагрузку, НО важно чтобы он «сел» на вашу спину!*

Индивидуальная подгонка каркасного рюкзака

Важно отрегулировать спину рюкзака и лямки с поясом. Если вы все правильно настроили, но рюкзак не сел – это

«Важные элементы рюкзака»

Не каждый, даже дорогой рюкзак, хорошо подходит для походов, в нем важны элементы.

Боковые стяжки
Они должны быть достаточно длинными, чтобы уместился скрученный коврик.

Съемный клапан рюкзака.
Это дополнительный объем для вещей первой необходимости или хрупких.

Дополнительный вход. *Это удобно, чтобы достать тяжелое снаряжение со дна.*

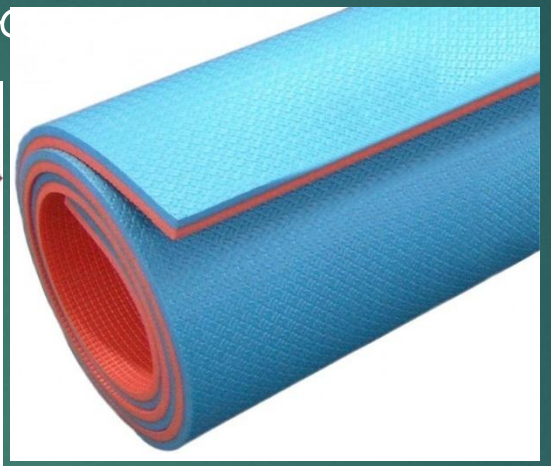
Широкие пояс и лямки. *Они нормально распределяют вес. Также важно, чтобы они не проминались и не скручивались.*

Чехол для рюкзака.
Он в первую очередь защищает от грязи, но от дождя тоже помо

«Спальные принадлежности»

Сон в походе очень важен – ночью мы восстанавливаем силы, если снаряжение подобрано неправильно – сон будет неук

Спальный мешок должен подходить по быть к



Пенополиуретановый коврик должен быть как минимум двухслойным (1см толщиной).

Надувной коврик очень ...ый, но с ним нужно ...ь аккуратным, чтобы ...уть его.

...ля сна должна быть теплой, сухой и храниться отдельно. Вместо подушки используем мягкие вещи в

«Важные параметры спальника»

Температурная шкала.
На каждом спальнике есть такая бирка. На ней написаны значения температуры. Они конечно приблизительные, но помогают сориентироваться.

Температура КОМФОРТА
Это нижняя граница температуры воздуха, при которой средняя женщина может спать комфортно в течение всей ночи (8 часов), не просыпаясь от холода.

Температура ЛИМИТА
Это нижняя граница температуры воздуха, при которой средний мужчина может спать комфортно в течение всей ночи (8 часов), не просыпаясь от холода.

Температура ЭКСТРИМА
Это наиболее низкая температура, при которой спальный мешок защищает человека от переохлаждения.

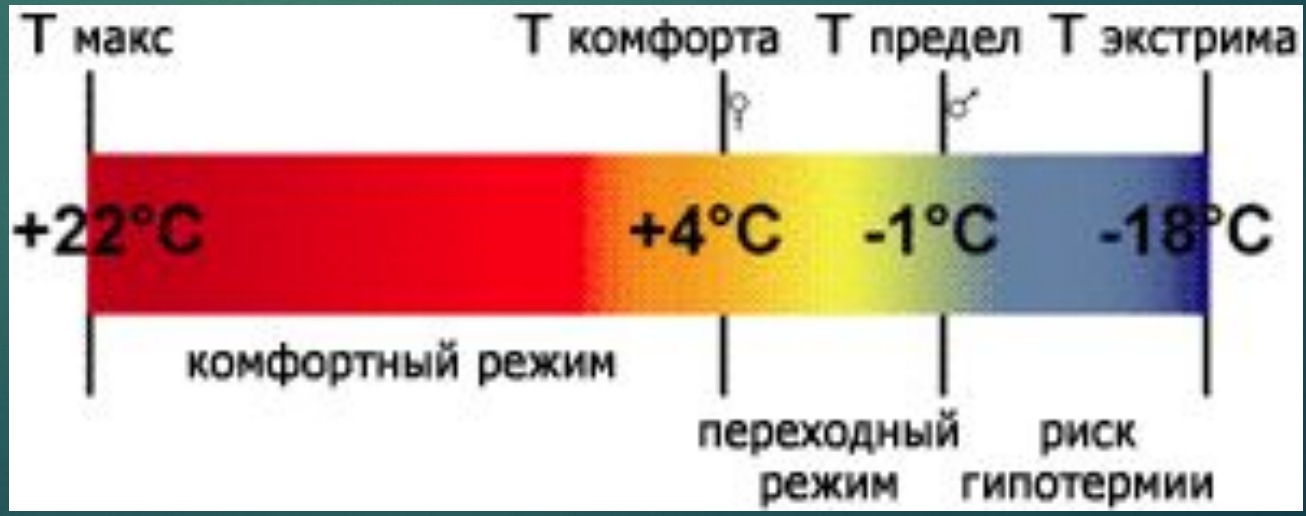
«Как проходит тестирование спальника?»

Манекен с температурными датчиками и нагревателями укладывается в спальный мешок.

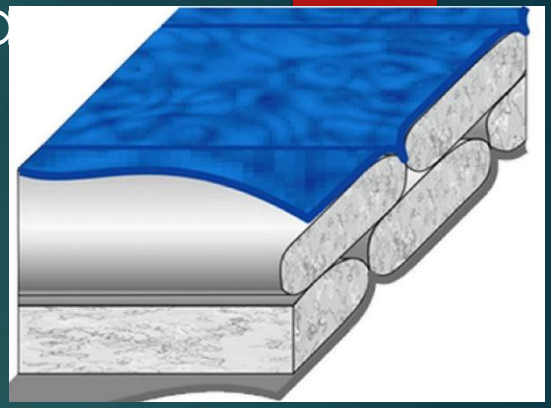
Температура манекена поддерживается примерно на уровне средней температуры тела человека.

Спальный мешок с манекеном располагают на термоизолирующем коврике и помещают в климатическую камеру, где начинают понижать температуру.

Датчики снимают показания потерь энергии и на основе этих показаний рассчитывают температурную шкалу. Вот как она выглядит.



«Важные параметры спальнико



Утеплитель

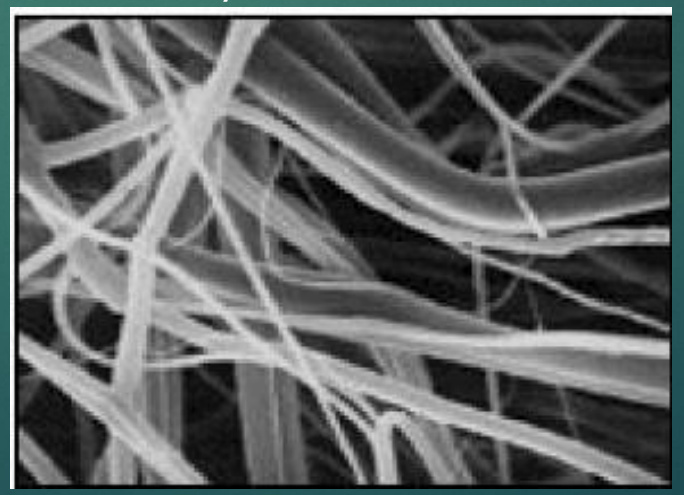
Помните, что сам спальник не греет – вас греет ваше тело. Важно, чтобы спальник не позволял этому теплу уходить.

Синтепон

Самый дешевый материал, но он слеживается и быстро приходит в негодность от влаги.

Синтетический пух

Он не боится влаги, теплый, хорошо возвращает форму (HolloFiber, Primaloft, Thinsulate).



Пух

Самый дорогой и теплый материал, хорошо сминается и возвращает форму, но он боится воды и тяжелый.

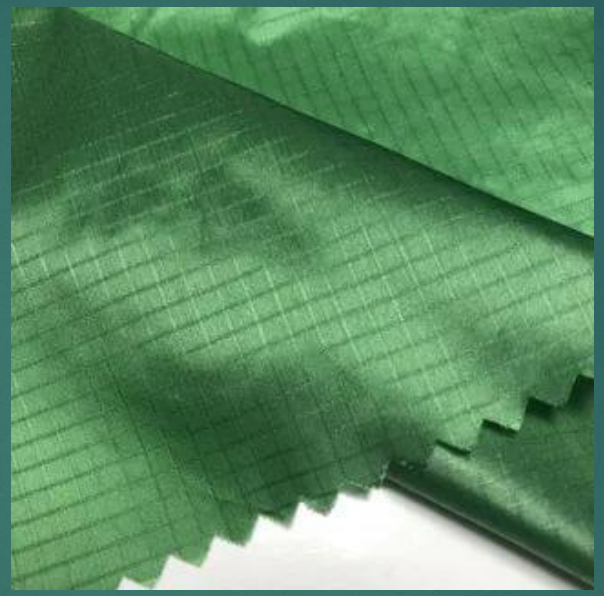
«Важные параметры спальника»

Внешний материал и подкладка

Изнутри спальник должен отводить влагу, а снаружи быть влагостойким.

Синтетическая подкладка

Не впитывает влагу, из-за



Наружный слой

Не позволяет промочить насквозь спальник. Материалы: RIPSTOP, NYLON, POLIESTER

Хлопковая подкладка

Впитывает и проводит влагу от тела, тем самым не дает замерзнуть.

«Важные параметры спальника»

Форма спальника

Материалы очень важен, но важно сшить спальник правильным!

Одеяло с подголовником

В нем просторно, он хорошо затягивается и закрывает голову.

Спальник одеяло

Полностью расстегивается, но не закрывает голову и не

Спальник кокон

Сужается книзу д
экономии вес
хорошо
затягивается, но в
нем тесно.

«Снаряжение для пищи»

КЛМН

- Это известное всем туристам сокращение кружка, ложка, миска, нож.

Миска

Подходит пластиковая или металлическая. Должна быть легкой и объемной.

Мешок для осуды «жорик»

Делается из ткани, подвешивается на сучок или трос.

Нож в чехле

Долже… прочным, остры… опасно убир… или скл… 5-8…

Металлическая кружка

Прочная и в ней можно кипятить воду (НО не в термокружке!).

«Ходовая одежда»

Эта одежда быстро сохнет, легкая и не порвется в ненужный момент.

Кофта

Нужна легкая, с длинным рукавом, отводящая влагу. Можно заменить на рубашку или хлопковую

Головной убор

Защищает от перегрева. Удобный вариант мультибанд но подойде кепка или п

Штаны

должны тянуться, не сваливаться, быть легкими.

Носки

должны быть длинными. Лучше когда швы не выступают, например как в треккинговых носках.

«Штормовая одежда»

Эта одежда позволяет идти в дождь и защищает от сильного ветра

Ветровка *должна быть с затягивающимся капюшоном. Лучше мембранная, чтобы отводить пот.*

Штормовые штаны *должны не пропускать воду. Лучше мембранны чтобы отводить пот.*

Дождевик *подходит если двигаться под дождем не предполагается. учше тканевый или из плотного полиэтилена.*

«Обувь»

В плохой обуви далеко не уйдешь, а мозоли не позволят наслаждаться походом.

Треккинговые ботинки

до
ко
По
бы
пл

Сандалии

для купания и
ха. Можно
менить на
вые тапочки.

Легкие кроссовки

Быстро сохну
подходят для
преодолени
бродов,
заболоченност

Важно брать разношенные ботинки!

«Теплая одежда»

Летом тоже может пойти снег, особенно в горах! Нужно быть готовым.

Теплая кофта/флиска
должна закрывать горло, отводить влагу от тела. Можно заменить на шерстяной свитер.

Термобелье
Берется и верх и низ. Можно заменить на лопковые кофту подштаники.

Теплые носки
лучше брать флисовые или шерстяные

Перчатки
Лучше флисовые, они хорошо сохнут.

«Теплая одежда»

Жилетка или куртка?

Есть районы, где снег летом это нормальная ситуация.

В случае ухудшения погоды, необходим утепляться, но многие теплые куртки тяжелые.

Если все ваши теплые вещи качественные то можно обойтись пуховой жилеткой!

Если у вас тонкая флиска или плохое термобелье, то лучше взять легкую теплую куртку с капюшоном.

«Белье. Гигиенический набор»

Белья должно быть достаточно, но его также можно стирать в походе и сэкономить на этом вес.

Паста, щетка

Удобнее брать небольшие тюбики, их хватает на 5-6 дней

Полотенце

Хорош
матери
полоте
микрос
хорош
и легки

Мыло и другие гигиенические принадлежности

Мыло не стоит брать большой кусок, туалетную бумагу упакуйте в непромокаемый пакет.

«Индивидуальный набор»

Спички, растопка и лекарства должны быть у каждого – это залог выживания.

Растопка

Подойдет сухой спирт или органическое стекло.

Лекарства

Важно, чтобы у вас с собой был обезболивающий препарат, на который у вас точно нет аллергии, также надо брать прописанные врачом лекарства, если вы их должны

Перевязка

Бинт и рулонный пласт

Спички в водонепроницаемой упаковке

Можно обычные, можно и охотничье, важно, чтобы они не

«Средства защиты»

Защита от диких животных берется на всю группу.

Накомарник

Удобно в тех районах, где много комаров и

Гамаши или «фонарики»

Защищают ноги от снега

Реппелент

Помогает от комаров, мошки и клещей.

…ые очки

Очень важно брать в горные и …ыжные походы, чтобы не заболеть «снежной» слепотой. Не забудьте …про чехол, а не то они сломаются.

«Фонарик, Сидушка»

Когда берете фонарик, не забудьте поставить свежие батарейки и взять запасные.

Налобный фонарик

Удобно использовать при ходьбе или в работе по лагерю. Важно подобрать прочный и легкий. Но

по

Сидушка

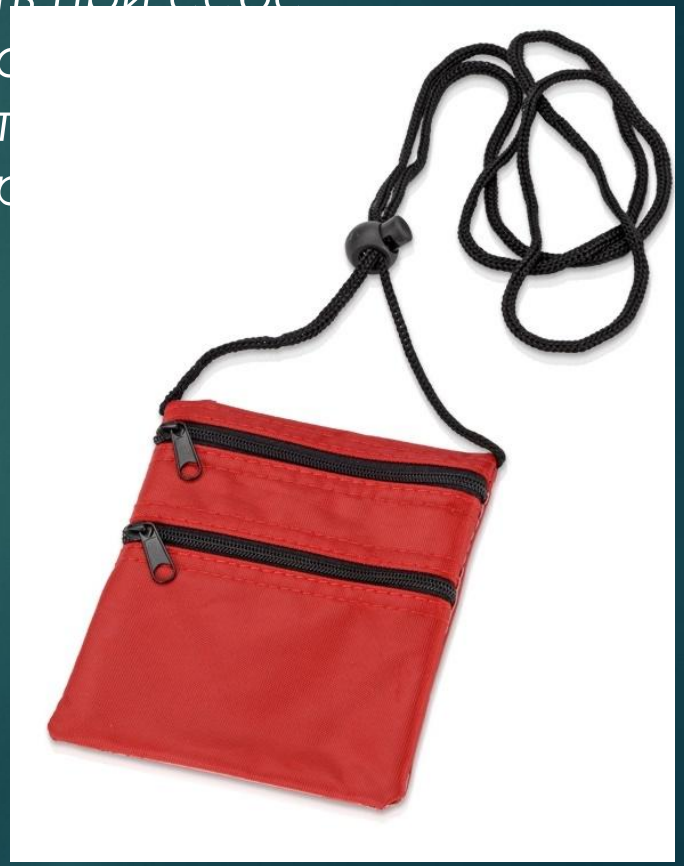
Это универсальная вещь – ей размахивают угли, на ней сидят, ее используют как крышку или разделочную доску. Лучше всего плотная.

«Ценности»

У каждого с собой есть документы, деньги телефон. Важно, чтобы лись целы до конца похода.

Термокошелек
оберегает деньги и документы от воды.

Нагрудный кошелек
Удобно носить при себе все самое в можно спрят под кур



Поясная сумка
Самое необходимое носите рядом.

«Специальное снаряжение»

Что взять специального, зависит от того, в какой поход вы идете.

Треккинговые палк
для передвижение
осыпям, крутым
склонам.

Каска
ля защиты головы на
осыпях, скалах, в
пещерах.

Перчатки для работы с веревкой
Для спусков и страховки

Страховочная система
Для переправ и крутых склонов.

«Городская одежда»

Шорты
Удобно, когда шорты это часть ходовых штанов

Футболка
должна отводить влагу.

Обувь для города
очень удобно использовать сандалии, в том числе и в поезде.

Спасибо за внимание!