

Личное и групповое туристское
снаряжение и уход за ним.

Индивидуальный и групповой
ремонтный набор

Выполнила студентка 5 курса группы 333403
Двойной профиль «Начальное образование» и
«дополнительное образование»

Акишина Александра Александровна

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.



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

Нужное в пути:
Дождевик
Средство от комаров
Фонарик
Фляжка с водой

Легкое и хрупкое:
Индивидуальная аптечка
Средства гигиены
Легкие продукты
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Самое тяжелое:
Палатка
Пила и топор
Тяжелое специальное снаряжение
Тяжелые продукты (консервы)

Умеренно тяжелое:

Обувь

Запасная одежда

Специальное снаряжение

Продукты питания

Костровое снаряжение

Общественное снаряжение

Объемное:

Спальник

Пуховые вещи

Запасные теплые вещи



- К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на нее. Нижняя часть рюкзака должна повторять форму поясицы 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



Спальный мешок типа «кокон» рассчитан только на индивидуальное пользование

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



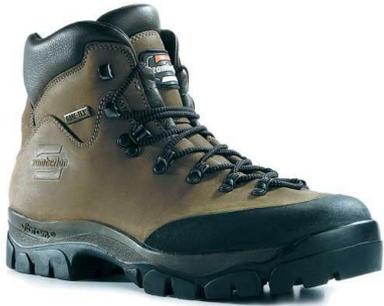
Для походов с детьми лучше подходит спальник-одеяло

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.

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
- Фото- и видеоаппаратура
- Фонари (светильники)
- Спички в коробке
- Магнитный компас
- Компас географический
- Телескоп
- Рация



Ремонтный набор



Простейший ремонтный набор необходим даже в несложном пешем походе. Он включает: иголки разные, нитки черные и белые (№ 10), толстые капроновые нитки, пуговицы разные, куски ткани и кожи, тесьму, веревочки, гвозди для обуви, проволоку мягкую, толстую (диаметром 1,5—2 мм), железную или медную, шило, напильник, брусок для точки ножей и топоров, маленькие пассатижи, изоляционную ленту, лейкопластырь, резиновый клей и заплатки для ремонта резиновых сапог. Универсальным инструментом служит шило-игла — устройство, состоящее из полрой рукоятки, содержащей клубочек ниток, и прочной иглы (от обувной швейной машины), закрепленной в рукоятке (см. рисунок). С помощью шила-иглы можно пришить оторвавшиеся лямки к рюкзаку, починить палатку, ботинки.

Медицинская аптечка



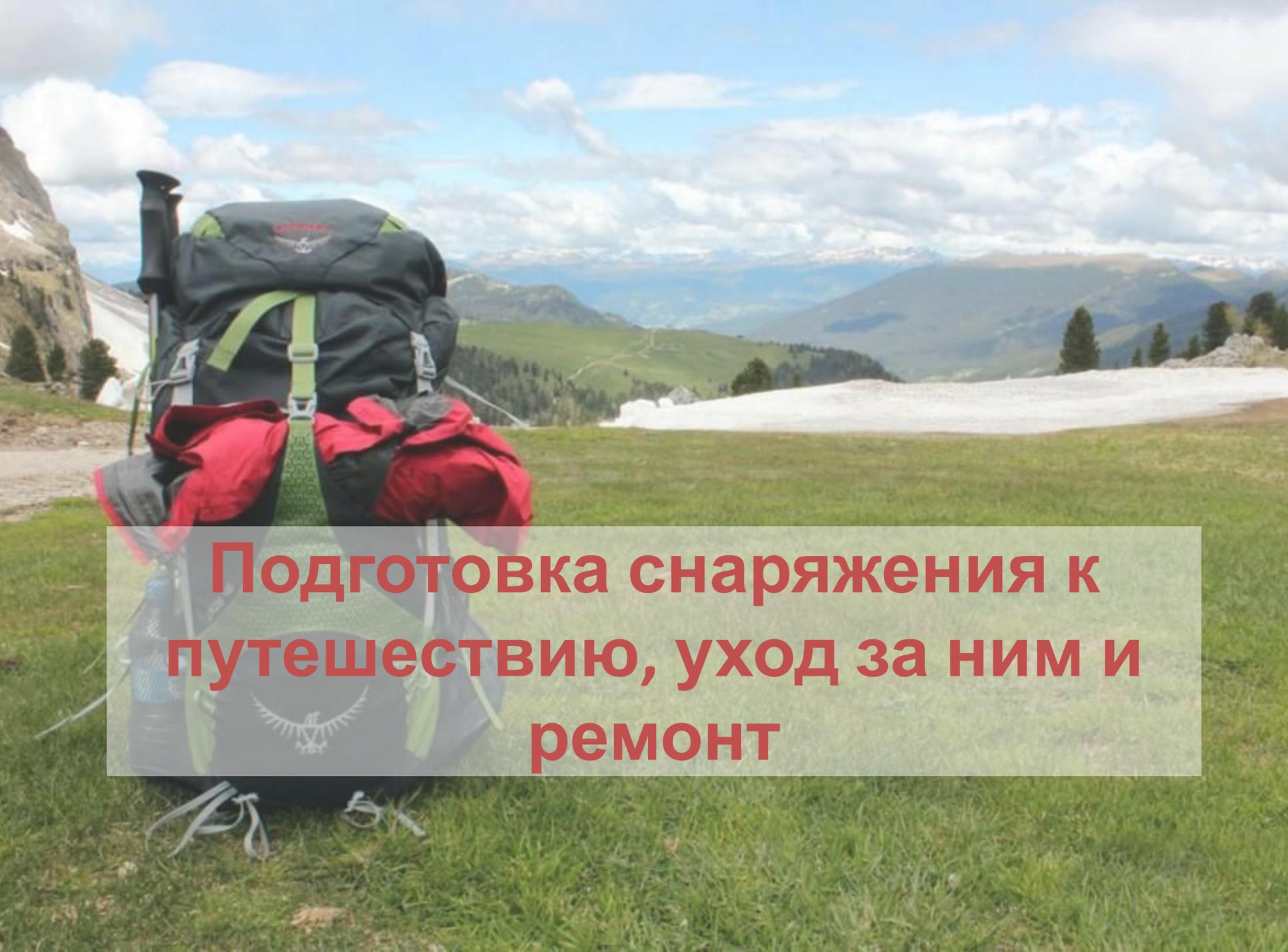
- Групповое снаряжение включает в себя также медицинскую аптечку. И аптечка, и ремнабор должны быть всегда под рукой, их ни в коем случае нельзя укладывать на дно рюкзака.

Аптечка



Состав аптечки

1. Ацетилсалициловая к-та табл. №10, 1шт.
2. Аммиака р-р 10% (Палочки), 3шт.
3. Анальгин таб. №10, 2шт.
4. Бинт стер 5x10, 3шт.
5. Бинт стер. 5x7, 3шт.
6. Бинт стер. 7x14, 2шт.
7. Бинт трубчатый комплект, 1шт.
8. Дротаверин гидрохлорид табл.№10 (Но-Шпа), 1шт.
9. Викаир табл. №10, 1шт.
10. Вата 25 г., 1шт.
11. Жгут с дозированной компрессией, 1шт.
2. 12. Лоперамид таб №10, 1шт.
13. Лейкопластырь бактерицидный, разных размеров и форм, набор, 1шт.
14. Лейкопластырь в рулоне, 1шт.
15. Марлевые прокладки стерильные №10, 1шт.
16. Нитросорбит табл. №10, 2шт.
17. Ножницы бандажные, 1шт.
18. Пакет перевязочный, 2шт.
19. Перчатки, 1шт.
20. Корвалол 15 мл., 1шт.
21. Салфетка с феракрилом кровоостанавливающая, 7шт.
22. Р-р сульфацила натрия 20%, 1.5мл, 4шт.
23. Пакет-контейнер охлаждающий, 3шт.
24. Р-р йода 5%, 1шт.
25. Папазол (Раунатин) таб. №10, 2шт.
26. Клей БФ-6, 1шт.
27. Салфетки Фармитекс ДЛРА, 5шт.
Фармитекс Гем Иак, 5шт.
28. Салфетки антисептические спиртовые, 1шт.
29. «Спасатель» бальзам, 1шт.
30. Уголь Активированный таб. №10, 1шт.
31. Устройство «Рот-Барьер-Рот», 1шт.
32. Бинт эластичный УНГА, 1шт.
33. Ципрофлоксацин таб. №10, 1шт.
34. Цитрамон табл. №10, 1шт.
35. Экстракт валерьяны таб №10, 1шт.
36. Фталазол табл.№10, 2шт.
37. Футляр, 1шт.
38. Противошоковый набор, 1шт.
39. Состав , 1шт.
40. Рекомендации по применению, 1шт.

A large green and black backpack with red gear is positioned on a grassy mountain slope. The background features a vast mountain range under a blue sky with scattered white clouds. A semi-transparent text box is overlaid on the lower part of the image.

**Подготовка снаряжения к
путешествию, уход за ним и
ремонт**

Проверка и доработка снаряжения

- Перед путешествием необходимо проверить комплектность снаряжения и уточнить, подходят ли отдельные предметы снаряжения к другим. Полезно иметь однотипное снаряжение у всех туристов в группе. Это позволяет взаимозаменять в случае необходимости отдельные его части, меньше предметов включать в ремонтный набор, а главное — легче проходить маршрут.



- Подготовка снаряжения к путешествию выражается также в его доводке, подгонке, переделке или оборудовании дополнительными устройствами и приспособлениями для обеспечения лучшей эксплуатации и создания определенных удобств в пути.



- Подготовка одежды состоит в подгонке ее по росту участников группы, укреплении петель, пуговиц, если надо, в утеплении, пропитке, усилении слабых мест. Например, чтобы продлить срок службы шерстяных носков и не штопать их, рекомендуется перед выходом на маршрут нашить на пятки и носы шерстяных носков заплаты из тонкого перкаля, старого капронового чулка или подследника.

Пропитка и смазка



- **Ткани.** Перед путешествием рюкзак, палатку, штормовой костюм, накидку (если только они не изготовлены из прорезиненных или других непромокаемых материалов) надо пропитать специальными смесями.
- **Туристская обувь.** Обувь пропитывается жировой смазкой и при необходимости растягивается по ноге.
- **Лыжи.** Скользящую поверхность пропитывают в горячем состоянии — у печки, костра, над примусом. Для пропитки употребляют деготь, жидкие лыжные мази и специальные составы.



Уход за снаряжением

- Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере.
- В путешествии устанавливается персональная ответственность за каждый предмет снаряжения.
- Применяйте яркую окраску для легко теряющихся предметов или привязывайте их.
- Обувь лучше сушить, набивая ее впитывающими влагу предметами — носками, тряпками, бумагой, соломой.