

«Групповое и личное снаряжение».

Совершение туристского похода, как и любой другой вид деятельности, требует необходимого, в данном случае туристского, снаряжения. Его условно можно разделить на личное и групповое.

Личное снаряжение – это все то, что необходимо лично каждому туристу. Прежде всего хороший рюкзак, спальный мешок вещи и предметы личной гигиены и личного пользования.

Групповое снаряжение – это снаряжение используется всей группой. Палатки, костровые принадлежности, котлы, картографические материалы и другие предметы коллективного пользования. Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность. Минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию, как мы уже отмечали, придается особое значение. Так как зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья, иногда необходимо отказаться от вещей легких, но непрочных. Надо помнить одну простую истину — в походе нет возможности заменить испортившуюся вещь, ограничены возможности ее отремонтировать. Поэтому и одежда и снаряжение должны быть прочными.

Учитывая тот факт, что в пешем походе все снаряжение туристы несут на себе, вес снаряжения должен быть минимальным.

Любое снаряжение к тому же должно быть простым в использовании (вряд ли вы возьмете в поход палатку, установка которой требует многих дополнительных деталей и времени). Снаряжение должно обеспечивать максимально возможный комфорт, как во время движения, так и во время отдыха туристов. Одежда туриста должна быть гигиеничной, обеспечивающей нормальное функционирование организма при повышенных и длительных физических нагрузках и различных погодных условиях.

Примерный перечень **личного снаряжения** туриста для похода должен включать:

1. рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
2. спальный мешок;
3. коврик пенополиуритановый;
4. штормовой костюм или анорак;
5. спортивный костюм;
6. теплая куртка или шерстяной свитер
7. комплект сменного белья;
8. рубашка с длинным рукавом;
9. термобелье;
10. плавки (купальный костюм)
11. носки шерстяные – 2 пары;
12. носки хлопчатобумажные – 3-4 пары;
13. головной убор (бейсболка);
14. ботинки туристские;
15. сменная обувь для бивака;
16. туалетные принадлежности;
17. полотенце для тела и ног;
18. кружка, ложка, миска, нож;
19. накидка от дождя;
20. фонарик с запасным питанием;
21. индивидуальный ремонтный набор;
22. индивидуальная медицинская аптечка;
23. спички в непромокаемой упаковке
24. блокнот, карандаш, ручка, линейка.



Рассмотрим подробнее требования к некоторым из перечисленных предметов.

Рюкзак. Существует много модификаций рюкзаков. Наиболее распространены в настоящее время анатомические рюкзаки. Главное, чтобы рюкзак соответствовал размеру и был прочным. Объем рюкзака измеряется в литрах. Для зимних походов объем рюкзака более 100-140 литров. Оптимальный вариант для пешеходных и горных походов – 90-100 литров. Выбирая рюкзак необходимо обратить внимание, что бы его спинка была обязательно мягкой с «анатомическим» каркасом; лямки должны быть скругленными и мягкими, легко регулируемы. Самая главная часть рюкзака – спинная подвеска. Хороший рюкзак должен иметь латы жесткости на спине или дюралевые пластины, которые делают спинку жесткой. Рюкзак должен иметь пояс что бы можно было разгрузить плечи, причем при примерке пояс должен находиться не на талии а на костях таза, поскольку они могут вынести длительную нагрузку.



Спальный мешок. Комфортность сна в полевых условиях зависит от спального мешка. Спальный мешок должен соответствовать следующим основным требованиям: быть теплым, легким, компактным. Существует два основных типа спальников: спальники-одеяла, которые могут быть разложены как одеяло, и спальники-коконы, имеющие анатомическую форму, суженную к ногам. Кроме того, спальники различаются и по наполнителю – они бывают пуховые и синтепоновые. Пуховые спальники являются наиболее теплыми, но у пуха есть свои недостатки – его невозможно использовать в условиях повышенной влажности так как он впитывает влагу и плохо сохнет. Лучше если синтетический спальник будет внутри иметь чистую хлопчатобумажную ткань. Для походов с детьми лучше всего подходит спальник-одеяло, т.к. два спальника можно соединить в один. Это немаловажно, так как если ребята небольшого роста, то двух спальников может хватить на троих человек. Это значительно облегчает вес рюкзаков во время похода.



К спальным принадлежностям относится и **теплоизоляционный коврик**, который укладывается под спальник на дно палатки. Самый удобный коврик, получивший в последние годы широкое распространение, — пенополиуретановый. Он практически не имеет веса, не мокнет, не проводит тепло. Переносится коврик или в рюкзаке скрученным в трубу по размерам последнего, или привязанным к нему (свернутый рулон, помещенный в чехол).



Важной частью личного снаряжения туриста является **обувь**. Так как весь маршрут в пешеходном походе турист преодолевает пешком, удобная, легкая обувь играет существенную роль. В зависимости от предполагаемого маршрута, времени года она должна обеспечить сохранность и температуру стопы и отвечать следующим требованиям: быть удобной по форме, плотно сидеть на ноге, но не жать стопу. Тесная, жесткая или очень просторная обувь нежелательна. Она может стать причиной потертостей, а в холодное время ноги будут замерзать. Подбирая обувь, необходимо предусмотреть войлочную стельку и возможность надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Ботинки при этом выбирают на 1 — 2 размера больше обычных.

Для несложных походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки. По лесным дорогам, тропам, при движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой подошве «вибрам» (туристские или горные ботинки).



В период весенней и осенней распутицы, а также на маршрутах с многочисленными неглубокими ручьями и сырыми местами можно использовать резиновые сапоги со стельками. Передвижение в этом виде обуви требует запаса носков.

Ранней весной и поздней осенью, когда почва промерзла, для похода подойдут кожаные утепленные ботинки с теплыми стельками и опять-таки обязательно нужно надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Носки должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образуя складок. Всякое утолщение, грубая штопка могут явиться причиной потертостей. Для сохранности рекомендуется поверх шерстяного носка надевать эластичный. В горной местности самой удобной обувью будут туристские или горные ботинки.

Так как стопа во время движения потеет, ни в коем случае нельзя надевать на босую ногу носки из синтетических материалов — они не впитывают пот. Сначала обязательно надевается шерстяной или хлопчатобумажный носок.

В многодневных походах дополнительно надо иметь **сменную обувь**: кроссовки, кеды, калоши. Во время отдыха или занятия бивачными работами каждодневная обувь должна проветриваться и просушиваться. На туристской обуви часто рвутся шнурки, поэтому надежнее использовать тонкий капроновый шнур, оплавленный с обоих концов, который свободно входит в отверстия на обуви и не гниет от сырости. Длина шнурка должна быть достаточной, чтобы на полностью расшнурованном ботинке концы его не выскакивали из верхних отверстий (люверсов).

За обувью нужен постоянный уход. До выхода на маршрут ботинки надо пропитать специальной гидрофобной смазкой, тогда они будут меньше пропускать воду и кожа их будет мягкой. Перед походом ботинки надо разносить, «посадить на ногу». Выход на маршрут в новых, не разношенных ботинках может привести к сильным потертостям.

В походе следует просушивать промокшую обувь, но очень рискованно делать это у костра. От перегрева на ботинках обгорают смазка и верхний слой кожи, что приводит к их частичной, а иногда и полной непригодности для дальнейшего использования.

Чтобы не испортить обувь при сушке, ее следует сушить на некотором удалении от огня. Один из рекомендуемых способов сушки сырой обуви: на ночь внутрь ботинка набить сухой травы, бумаги. При сушке обуви необходимо вынуть стельки.



Личные вещи туриста должны иметь небольшой вес и объем. Желательно, что бы **верхняя одежда** была ветро- и влагонепроницаемой и прочной.

Личное: Мембранные штаны и куртка

 A diagram illustrating the structure of a membrane jacket and pants. On the left is a blue hooded jacket, and on the right is a pair of black pants. To the right of the pants is a cross-section of the fabric layers with labels:

- молекулы воды (water molecules) - shown as blue dots being blocked by the outer layer.
- внешняя ткань (outer fabric) - the top layer.
- потоки ветра (wind currents) - shown as blue arrows being blocked by the outer layer.
- выравнивающая ткань для внутреннего комфорта (leveling fabric for internal comfort) - the middle layer.
- воздухонепроницаемое покрытие (air-impermeable coating) - the bottom layer.
- потопыделение (condensation) - shown as red arrows pointing down from the middle layer.

Белье должно быть гигроскопичным, удобным, и не стесняющем движения. До последнего времени традиционно использовались хлопчатобумажные и шерстяные ткани. С недавнего времени для любителей активного отдыха стали использоваться для производства белья синтетические материалы, и в частности полипропилен. Материал для термобелья имеет ячеистую структуру. Ячейки прилегающие к телу, отводят от него влагу, наружные – «работают» на максимальное распределение его по поверхности испарение за счет капиллярного эффекта. При этом тело не отсыревает, а следовательно и не переохлаждается.



Личные мелочи это кружка, ложка, миска, нож, индивидуальные средства гигиены, туалетные принадлежности, фотоаппарат и маленький коврик – «сидушка» для сидения на земле или бревне. Не следует брать в поход миски и кружки из жесткой пластмассы — их можно легко поломать, и тогда ребенок вынужден будет ждать, пока кто-то поест и даст ему свою миску. Посуда из мягкой синтетики сильно деформируется от горячей пищи. Еще один недостаток — как не мой такую посуду, она все равно производит впечатление жирной, невымытой. Не рекомендуется детям брать в поход деревянные ложки, так как они быстро их ломают. Немного тяжелее железные или эмалированные миска и кружка. Но комфорт и эстетика налицо!



Таким образом перечень личного снаряжения туриста должен включать в себя самые необходимые вещи с учетом сложности и вида похода, климатических условий данной местности.

Личные вещи укладываются в рюкзак. В походе все необходимые вещи для похода следует нести в рюкзаке, ничего не должно быть в руках. Нести в руках можно только альпеншток или ледоруб. Привязывать вещи к рюкзаку тоже нежелательно, т. к. привязанные вещи будут мешать движению, цепляться за ветки. При укладке рюкзака надо уложить вещи так, чтобы, самое необходимое было наверху и его можно было быстро достать. При

укладке рюкзака, сначала внутрь вкладывается полиэтиленовый вкладыш, а после этого личные вещи. К спине надо положить спальный мешок или другие мягкие вещи. Тяжелые вещи и продукты необходимо равномерно распределить вдоль спины и снизу рюкзака. Топоры и пилу кладут только в чехлах, а посуду и гигиенические принадлежности размещают в карманах рюкзака, откуда их удобнее и быстрее доставать на привалах.



Групповое снаряжение используется всеми членами группы и включает:

- 1) палатки со стойками;
- 2) медицинская аптечка;
- 3) ремонтный набор;
- 4) костровой тент;
- 5) костровое оборудование;
- 6) часы;
- 7) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 8) топор;
- 9) пила;
- 10) фонарь электрический;
- 11) фото- и видеоаппаратура;
- 12) компас;
- 13) маршрутные документы и картографический материал.

Палатки делятся на две группы – однослойные и двухслойные. Комфортность палатки определяется ее размерами и наличием одного или двух тамбуров. Лучше если палатка имеет два входа с двумя тамбурами. Палатки должны быть легкими, прочными, непромокаемыми и обеспечивать максимум удобств в походе. Практически все однослойные палатки, какими

бы влагоотталкивающими составами они не были пропитаны, имеют один большой недостаток – конденсат скапливающийся на стенках и крыше палатки. Двухслойная палатка состоит и из внешней непромокаемой (тент) и внутренней – легкой и «дышащей». В такой палатке практически всегда сухо и не скапливается конденсат. Кроме этого при снятии палатки в дождливую погоду можно уложить по очереди рюкзаки и саму палатку не снимая тента.



При выборе палатки следует руководствоваться следующими требованиями: должна обладать достаточной вместимостью (на каждого участника похода необходимо 50 — 60 см ширины палатки); быть пригодной для установки как в лесной, так и в безлесной зоне; быть ветроустойчивой и прочной, иметь небольшой вес. Простота конструкции определяет время на ее установку.

В **хозяйственный набор** для приготовления пищи входят походная посуда (котлы из нержавеющей стали); костровое оборудование (костровой стальной тросик, сетка для посуды и т.д.); топоры, пилы, рукавицы, ножи, половники и др. В безлесных зонах для приготовления пищи используют газовые горелки. В походе также необходимы брезентовые рукавицы, без которых дежурные не могут работать у костра. Наиболее удобные для приготовления пищи плоские, из пищевого алюминия или листовой стали ведра (каны) различной емкости, вставляемые одно в другое. Их удобно переносить в рюкзаке. Каны необходимо упаковывать в брезентовые чехлы, так как после первой же варки они покрываются копотью от костра. Половники лучше иметь для раздачи всех трех блюд. Большой костровой тент защитит в дождливую погоду не только дежурных, но и позволит укрыться всей группе от дождя у костра. Топор должен быть хорошо заточен, правильно насажен на топорище и надежно закреплен. Топоры о пилы обязательно переносятся в чехлах.



Походная аптечка – обязательный атрибут для любой группы людей, планирующих отправиться в путешествие. Выглядит аптечка как простая пластиковая коробка, и в зависимости от ее типа будет отличаться и ее размер. В походах нередко случаи внезапных заболеваний или случайных травм, а поэтому заранее подготовленный набор медикаментов всегда будет кстати.



В походе может случиться всякое, и походная аптечка может пострадать. Она может упасть и разбиться или вымокнуть от дождя или попадания в водоём. Поэтому к упаковке нужно также отнестись с пониманием.

Требования к упаковке:

- Герметичность – защита от попадания влаги и воздуха.
- Жёсткость и амортизация (например, про помощи резиновых накладок) – для предотвращения физических повреждений.
- Надёжная защёлка или замок.
- Удобство при использовании и транспортировке, лёгкость.

Помимо этих пунктов, желательно внутри аптечку была поделить на секции – чтобы медикаменты не были свалены в одну кучу. Стоит убедиться в наличии внутренних держателей для лекарств, которые могут легко разбиться.

Групповая аптечка собирается на всю группу туристов, и поэтому превосходит личную в размерах. В ней содержатся в основном общие лекарственные препараты, количество которых рассчитывается исходя из

длительности туристского похода, а также возможностей восполнить запасы лекарств.

Групповая аптечка должна содержать:

- Обезболивающие препараты.
- Адсорбенты (например, активированный уголь).
- Жаропонижающие.
- Антибиотики широкого спектра.
- Препараты для сердечно-сосудистой системы.
- Лекарства против аллергии.
- Слабительное, а также средства от диареи.
- Спазмолитические средства.
- Препараты для сужения сосудов.
- Противовоспалительные.
- Капли для глаз.
- Средства от кашля и рвоты.
- Препараты от ожогов.
- Средства для восстановления водно-солевого баланса.
- Перевязочные материалы – бинты (в т. ч. эластичные бинты),

пластыри, жгуты, вата и ватные тампоны.

- Перекись водорода, йод.
- Термометр, желательно электронный.
- Шприцы (одноразовые).
- Средства против укусов клещей и для профилактики клещевого энцефалита.
- Салфетки – стерильные и антисептические.



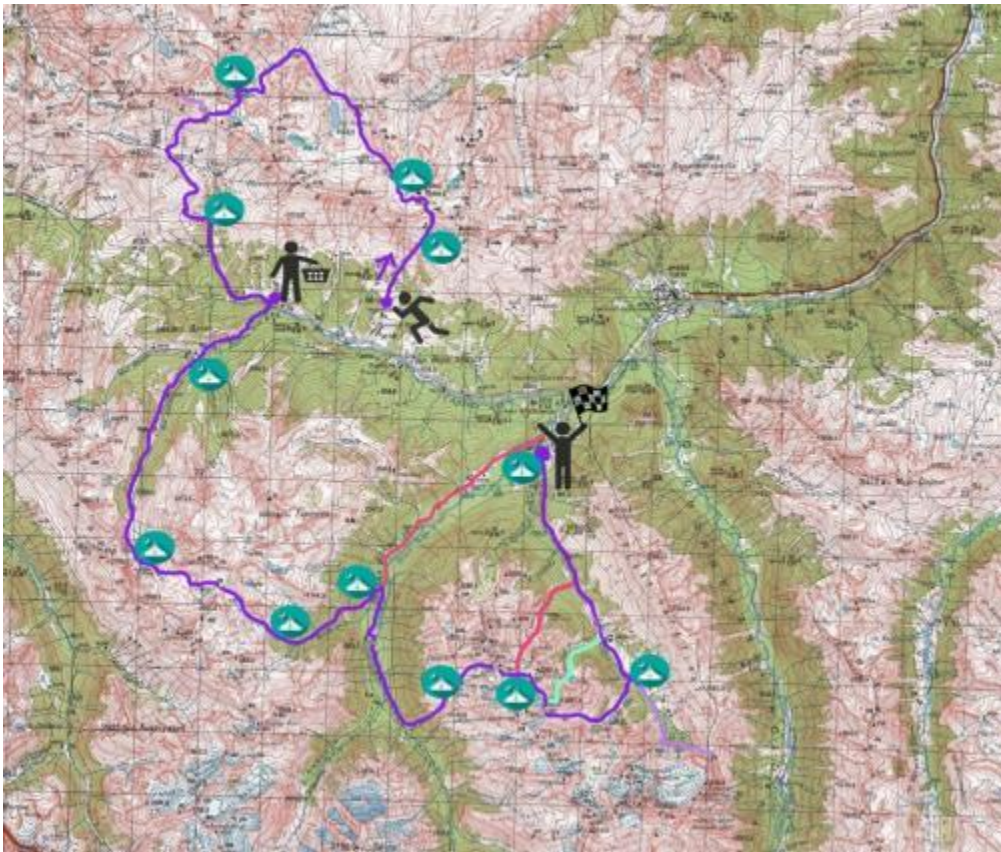
Групповой **ремнабор** нужен для устранения проблем с общественным снаряжением и заведует им завхоз группы. В него могут входить:

- заплатки для палаток и рюкзаков
- наждачная бумага
- клей
- скотч

изолента
напильник
ножницы, нож
кусок ножовочного полотна
плоскогубцы
шило или крючок для обуви
нитки капроновые
крупные иглы
гвозди
отвертка
веревка
брезент, кожа
проволока



Кроме того к групповому снаряжению относятся **маршрутные материалы и карты.**



На группу необходимо иметь **электрические фонарики** из расчета по одному на палатку и один большой для дежурных. Другие предметы группового снаряжения выбираются с учетом целей и особенностей похода.