

ЛИЧНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ В ПОХОДЕ

Составила Швед В.А., педагог дополнительного
образования ЦДЮТур «Космос» г. Челябинска

От чего зависит выбор снаряжения для конкретного похода?

- **Время проведения похода (сезон года)**
лето, зима, межсезонье
- **Вид туризма**
пешеходный, лыжный, водный, горный
- **Сложность похода**
*ПВД однодневный, ПВД с ночевкой;
многодневный поход, категорийный поход*
- **Чувства меры каждого участника**

Личное снаряжение

Предметы личного пользования, необходимые в любом походе:

- Рюкзак (гидровкладыш, накидка)
- Коврик туристский
- КЛМН в тканевом мешочке
- Фонарик, батарейки к нему
- Гигиенические принадлежности
- Индивидуальная аптечка
- Очки солнцезащитные
- Документы, деньги в гермоупаковке
- Спички в гермоупаковке
- Одежда ходовая
- Одежда запасная (тонкая, теплая по сезону)
- Обувь в зависимости от маршрута

Лыжный поход:

- *Лыжи лесные кантованные*
- *Палки лыжные алюминиевые*
- *Бахилы*
- *Очки солнце-ветрозащитные*
- *Лавинная лента*
- *Кошки*
- *Ледоруб*

Водный поход:

- *Спасжилет*
- *Каска*

Горный поход:

- *Система страховочная*
- *Каска*
- *Кошки*
- *Ледоруб*
- *Карабины, спусковое устройство*

Личное снаряжение

Принципы подбора одежды:

- Подбирая одежду для похода, нужно рассчитывать на худшее.
- Греет не одежда, а прослойка воздуха между слоями одежды
- Правило многослойности одежды
- Преобладание синтетических тканей

Идеальный вариант в прохладную погоду:

Первый слой одежды – нательное термобелье : брюки и водолазка

функция: отвод влаги от тела

Второй слой одежды – куртка и штаны из полара

функция: утеплитель, сохраняет тепло

Третий слой одежды – анорак (ветровка), теплая куртка

функция: защита от ветра, осадков, сохранение тепла и отвод конденсата



- Что такое термобелье, его функции, особенности
- Что такое полар, его функции, особенности
- Что такое анорак. Ткани, использующиеся для пошива ходовой одежды

Личное снаряжение

Летние особенности. Одежда летом должна быть:

- Легко проветриваемой
- Защитой от кровососущих
- Защитой от солнца

Варианты защиты от насекомых:



Варианты защиты от дождя:
плащи, накидки из ткани,
полиэтилена



Нательное белье

В простом летнем походе в качестве нательного белья подойдут обычные футболки и рубашки, носки

В прохладное время добавляются водолазки, трико, теплые носки

Термобелье:

Основная задача – отводить влагу от тела.

Преимущественно синтетические ткани.

Используется летом и зимой :

разные вариации кроя – футболки/водолазки, шорты/брюки

разная толщина материала

Разные ткани (только синтетика, с добавлением шерсти, хлопка)

Для прохладной погоды:

Термобелье синтетическое

слой из тонкого флиса



Второй слой одежды

функция: утеплитель, сохраняет тепло

Что может быть?

Теплые шерстяные вещи . Свитер, трико, брюки, носки ...

Чему лучше отдать предпочтение:

Теплая одежда из флиса (синтетический материал): куртка, брюки

Флис (fleece) - это синтетическая "шерсть" из полиэстера, которая не впитывает влагу, но проводит ее. Кроме того изделия из этого материала легки, прочны, держат тепло, благодаря большому количеству воздуха, содержащегося в так называемых "воздушных камерах".

Различных видов флиса существует великое множество, наиболее известные:

-Polartec

-разные виды толщины: полар 100, 200 – нательное белье, 300 – второй слой

-Windstopper (флис с мембраной – непродуваемая ткань)

Корейский дешевый флис не обладает всеми свойствами европейского и американского флиса, но все-таки лучше шерсти

Носки: синтетика, синтетика+натуральные материалы

Ходовая одежда



Анорак:

Основная защита – от ветра и частично от влаги

Особенности:

Не стесняет движения

Капюшон затягивается

На груди карман на молнии

Большой карман-кенгуру

На рукавах резинки

Ткань должна «дышать»



Брюки:

Те же критерии выбора ткани

Не стесняют движения

Усиление на коленях (не всегда)



Анорак и брюки – ходовая одежда на любой сезон года. В теплое время - более дышащий, зимой более ветрозащитный.

Мембранные ткани

В настоящее время штормовая одежда для спорта, туризма шьется с применением высокотехнологичных тканей, к которым относятся и мембранные.

Мембранные ткани проводят наружу испарения от тела и не проводят осадки извне.

Мембрана представляет собой микропористую пленку, где на квадратный дюйм приходится около

9 млрд. пор, размер которых в тысячи раз меньше, чем капля воды, и в сотни раз больше, чем

молекулы пара. Именно поэтому пар проходит через мембрану, а капли воды не проходят.

Самые известные мембранные ткани: **Gore-Tex**, Sofitex, Vaportex и другие.

Основные характеристики: водонепроницаемость и паропроницаемость. Связаны между собой.

Основные минусы:

-Высокая цена

-Сложность в уходе: стирать только специальными средствами, чтобы сохранили дышащие и водоотталкивающие свойства

-Если не стирать вовремя – мембраны перестают дышать

-Необходимо пропитывать специальными водоотталкивающими пропитками.

Характеристики ткани:

Waterproof (водонепроницаемость) — вода не проникнет в ткань даже при проливном дожде.

Water resistant (водозащита) — вода в конце концов проникнет, но только при постоянном длительном дожде/снеге.

Water repellent (водоотталкивающий) — вода собирается в капельки на поверхности ткани.

Wind proof (ветронепроницаемый) — впускает внутрь воздух в количестве, не превышающем один кубический фут в секунду.

Wind resistant (ветростойкий) — значительно уменьшает (сокращает) проникновение ветра.

Breathable (дышащий) — позволяет легко проходить водяному пару.

Немного о технических параметрах и соответствующих единицах измерения.

Водонепроницаемость — значение давления водяного столба, до которого мембрана препятствует проникновению влаги внутрь. Чаще всего указывается в миллиметрах.

Хорошее значение для спортивной одежды - 10-12 м водяного столба.

Паропроницаемость — способность мембраны пропускать пары влаги наружу.

Измеряется обычно в граммах на квадратный метр поверхности за 24 часа.

Хорошее значение для спортивной одежды - 5000-8000г/кв.м.

Spray Test — способность мембраны сохранять свои технические характеристики при стирке.

Утепленная верхняя одежда

- **Критерии выбора куртки?**
- Куртка свободного покроя на подкладке, удлиненная
- Специальный покрой рукава не стесняющий движения;
- Застежка -молния, с двойной ветрозащитной планкой;
- На уровне талии и в нижней части куртки пояс с эластичной резинкой;
- Утепленный втачной капюшон, с регулировкой объема по переднему срезу;
- Внутренняя трикотажная манжета в нижней части рукава, служит защитой от холода;
- Большое количество карманов снаружи и внутри;
- Изготавливается из влаго- и ветрозащитных тканей



Пуховка – не идеальный вариант для зимних многодневных походов по тайге
Лучше всего – куртка с синтетическим утеплителем

Обувь

Критерии выбора:

- Соответствие виду туризма, трудности похода, сезону
- Нескользящая подошва с хорошим протектором
- Разношенная (не новая!!!)

Перед походом:

- Проверить подошву
- Проверить шнурки
- Пропитать

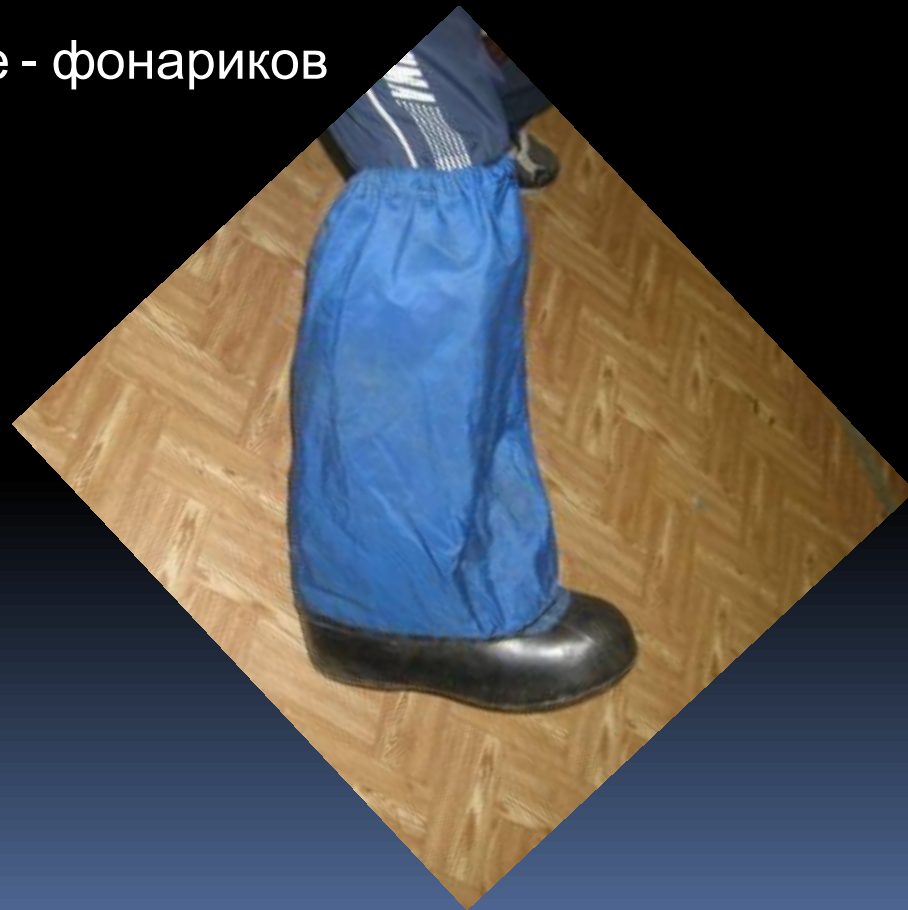


Обувь зимой

- Критерии выбора

Ботинки без утеплителя, если с утеплителем – то в сочетании с гортексом.

Наличие бахил, в крайнем случае - фонариков



Теплая бивачная одежда

Голова: шапка, балаклава (лучше флис, виндстоппер)

Руки: шубенки

Туловище: Куртка с синтетическим наполнителем

Ноги: утепленные штаны (лучше самосбросы)



Рюкзаки и их виды, предназначение



- Туристские рюкзаки могут быть:
- Экспедиционными. Имеют большой объем
- Трекинговые – 50-80 литров, для несложных походов
- Велорюкзаки
- Городские рюкзаки

Современные туристские рюкзаки – анатомические, с разной подвесной системой
Имеют: Пояс, широкие лямки, вставки из металла – латы, часто двойной доступ.

Спальники, виды спальников

Спальники могут различаться:

По конструкции: одеяло, кокон.

По деталям кроя: наличие подголовника, капюшона, карманам, затяжкам, липучкам – фиксаторам от открывания молнии, наличие планки вдоль молнии

По наполнителю: синтепон, современный синтетический утеплитель, пух

По диапазону комфортных температур:
температура комфорта
температура экстрима

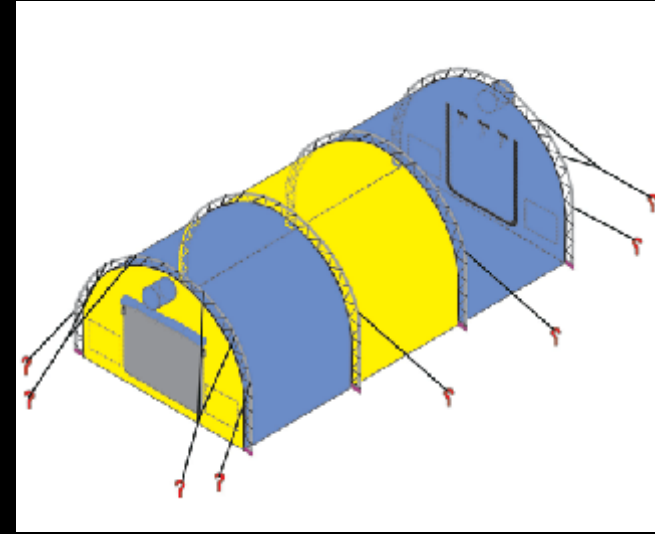
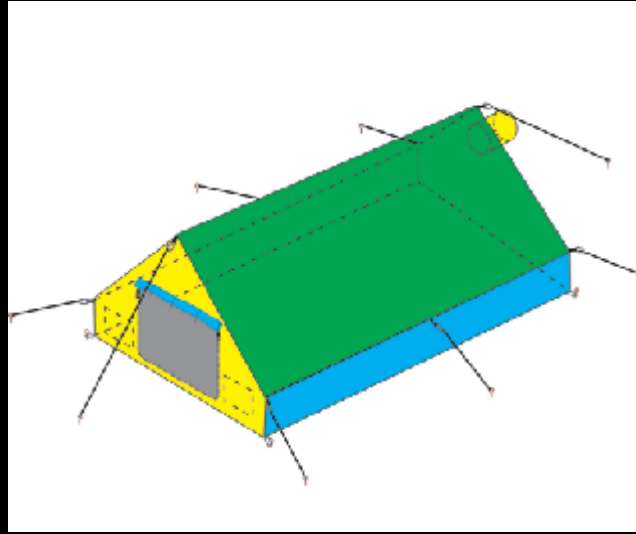
Для несложных походов, особенно в теплое время года достаточно 2-3 слойного синтепонового спальника.



Разновидности палаток

Палатки по назначению:

- Туристские
- Кемпинговые
- Специальные
- Высокогорные



Туристские палатки:

- Дуговые (каркасные)
- Тип полубочка
- Тип полусфера
- Двускатные

По сезону:

- Зимние
- Летние



Палатки

Ткани для тента: нейлон (капрон), полиэстер (лавсан)

Среднее значение водонепроницаемости тента – от 1000 до 8000 мм вод.ст.

Норма не меньше 3000 мм вод. ст.

Дно палатки: полиэтилен, полиэстер, нейлон. Часто ткань армированная.

Среднее значение водонепроницаемости тента – от 1500 до 10000 мм вод.ст.

Норма не меньше 5000 мм вод. ст.

Дуги палаток: Фибerglass –стекловолокно с эпоксидной смолой. Дешевые, на морозе теряют прочность. Плохая ремонтпригодность.

Сплавы алюминия. Легко ремонтируются. Упругий материал.

Внутренняя палатка: полиэстер, нейлон.

Обязательно: наличие вентиляции, москитных сеток с мелкой ячейкой, проклейка швов тента и дна.

Желательно: внутренние карманы, ремкомплект

Ремнабор

В зависимости от вида туризма

Общая часть:

- Пассатижи
- Ножницы
- Шило
- Нитки разные, иглы разные, булавки
- Резинка, запасная веревка
- Скотч, изолента
- Проволока
- Куски ткани на заплаты
- Клей, шкурка
- Гвозди
- Отвертка

Костровое оборудование

Котлы

Пилы

Топоры

Половник, разделочная доска

Тросик, сетка

Костровая рукавица

Губка для мытья посуды

Горелки, примуса

Средства навигации

Карты – 2 комплекта

Компаса

Навигатор

Ручка, блокнот

Средства фото-видео съемки

Специальное снаряжение

Аптечка