

Снаряжение для выхода в лес

Подготовил: Кузнецов 10 Б

Снаряжение для пешего похода

- ▶ Рюкзак (объем 50-100 литров, зависит от тура и региона, где он будет проходить)
- ▶ Спальник, палатка, тент
- ▶ Коврик туристский
- ▶ Фонарик (лучше налобный, с запасными батарейками)
- ▶ Солнцезащитные очки
- ▶ Крем от солнца с высоким уровнем защиты 30-60.
- ▶ Индивидуальная аптечка + лейкопластырь рулонный + пластырь бактерицидный
- ▶ Средства личной гигиены (Зубная паста и щётка, мыло, шампунь, т/бумага, полотенце)
- ▶ 5-10 штук крепких полиэтиленовых пакетов для упаковки вещей
- ▶ Фляга (бутылка для воды)
- ▶ Посуда походная (миска, кружка, ложка, нож)
- ▶ Репелленты
- ▶ Компас
- ▶ Свисток
- ▶ На любой тур не забудьте взять паспорт и страховой медицинский полис в герметичной упаковке

Одежда и обувь

▶ Обувь

- ▶ ботинки для пешего похода или кроссовки
- ▶ шлепки/тапочки

▶ Одежда

- ▶ Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка (осенью - пуховик) и штаны
- ▶ Спортивные штаны (термобельё)
- ▶ Теплый свитер или куртка
- ▶ Тонкий свитер
- ▶ Футболки (2-3 штуки)
- ▶ Шорты
- ▶ Купальник, плавки
- ▶ Носки шерстяные (2 пары)
- ▶ Носки тонкие (2-3 пары)
- ▶ Нижнее белье
- ▶ Головной убор от солнца (кепка, панамы). Рекомендуем головной убор с широкими полями
- ▶ Шапка теплая (шерсть/полартек/флис/мех) для регионов ,где температура ночью может очень сильно опускаться
- ▶ Перчатки тонкие (рабочие перчатки)
- ▶ Накидка на случай дождя (дождевик)

Как выбрать рюкзак в поход

- ▶ **Объем :** Для недельного пешего похода тебе потребуется рюкзак объемом 70-75
- ▶ **Масса:** Чем тяжелее пустой рюкзак — тем тяжелее в целом поход. Его собственная масса не должна превышать 1,5 кг.
- ▶ **Материал:** Прочный. Чем плотнее ткань на ощупь, чем крупнее рубчик, тем лучше. Влагонепроницаемый.
- ▶ **Латы:** Иначе — каркас, встроенный в спинку рюкзака. Позволяет лучше распределять нагрузку и перенести часть ее с плеч на пояс. Делается из алюминиевых сплавов (иногда из фибергласа, но этот материал выдерживает меньшую нагрузку).
- ▶ **Пояс:** Поясная система, застегивающаяся спереди, нужна для того, чтобы при ходьбе рюкзак не бился о спину и поясницу, а плотно к ним прилегал. Всегда застегивай и затягивай ее.
- ▶ **Перегородка:** Разделяет внутреннее пространство на верхний и нижний отсеки. В нижнем удобно хранить спальник или сменную обувь — чтобы не перерывать все содержимое в их поисках.
- ▶ **Карманы:** Наружные карманы не нужны. На ходу ты из них все равно ничего не достанешь. В этом смысле отдельная поясная сумка, штаны-карго или разгрузка намного удобнее.
- ▶ **Подвесная система:** Обязательно должна регулироваться по росту. Лямки должны иметь изогнутую анатомическую форму — чтобы правильно распределять нагрузку и не натирать плечи.
- ▶ **Застежки:** Обычно это застежки типа фастекс («резубец»). Они должны быть из прочнейшего пластика, поэтому, защелкнув одну, тяни ремни в стороны изо всех сил — ничто не должно ни сломаться, ни порваться.

Три главных правила ношения рюкзака

- ▶ Рюкзак не должен торчать высоко над головой. Иначе увеличивается нагрузка на шею, да и высокий центр тяжести мешает сохранять равновесие.
- ▶ Между спиной и рюкзаком не должно быть зазора — рюкзак всегда плотно прилегает к тебе. Иначе нагрузка распределяется неправильно, ты устаешь, травмируешь спину.
- ▶ Когда ты садишься, рюкзак должен «садиться» вместе с тобой, то есть он не должен ни мешать тебе сидеть, ни оставаться на весу.

