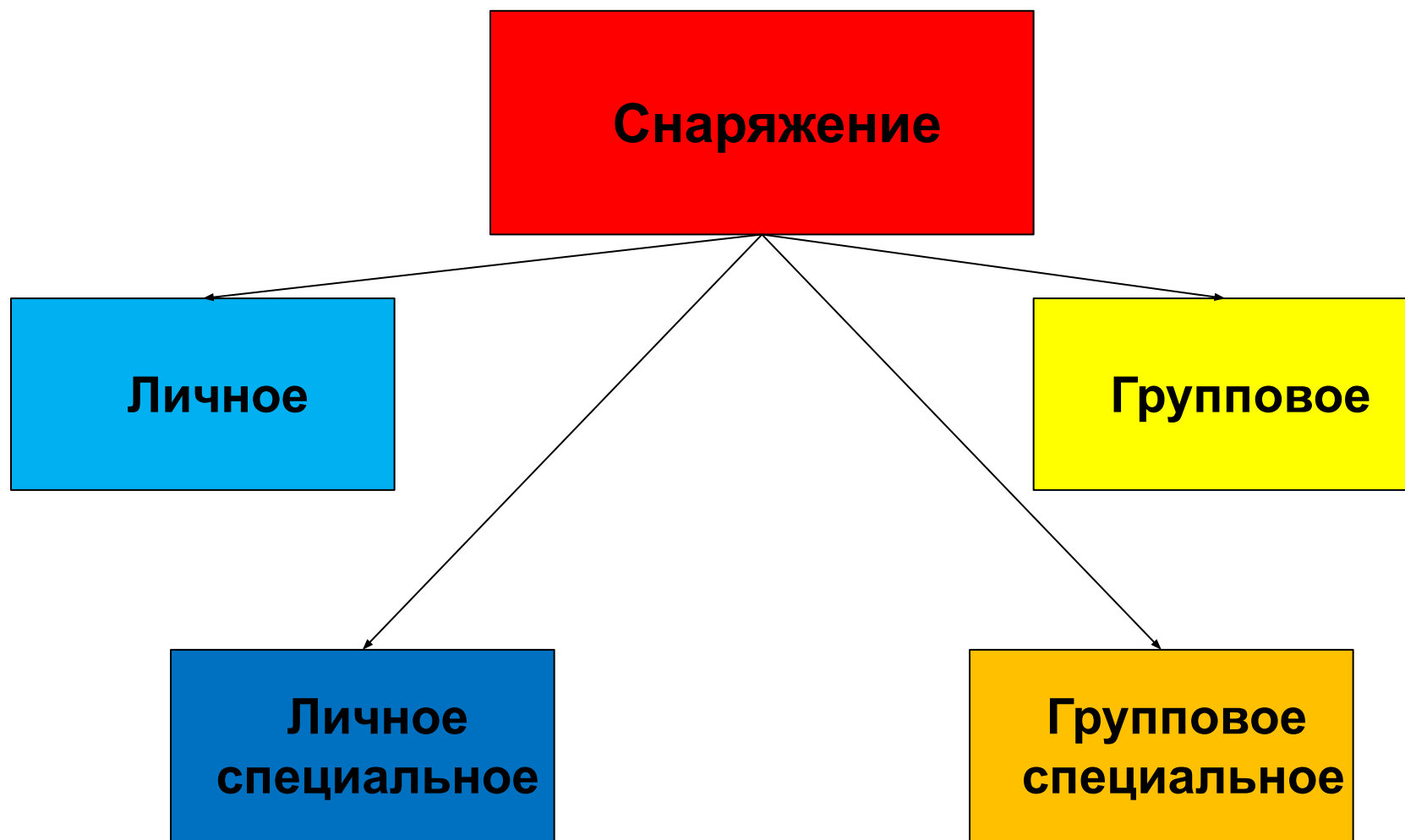


# Снаряжение для похода



# Какое бывает снаряжение



# Личное

## Самое-самое

- ▣ Рюкзак туристический 60-90 л
- ▣ Спальник
- ▣ Пенка (коврик)

# Личное: рюкзак



## КАК ОТЛИЧИТЬ ТУРИСТА ПО РЮКЗАКУ?



<10 kg

Гуру

15 kg

Опытный турист

<30 kg

Начинашка

∞

Перворазник

# Личное: спальник, пенка



# Личное

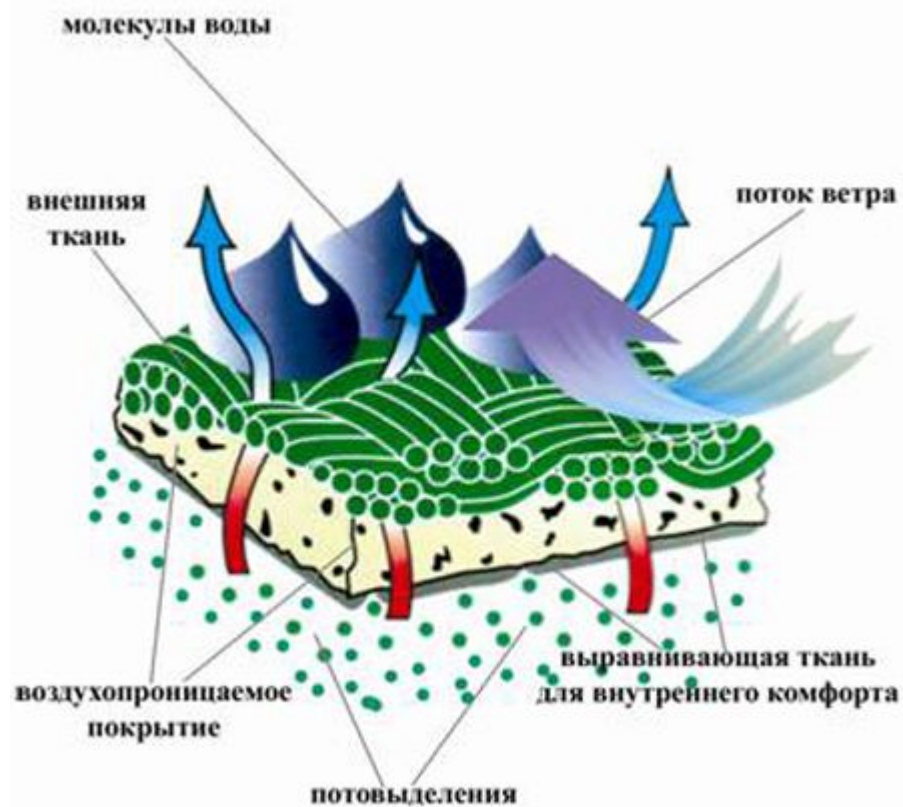
## Одежда базовая:

- ▣ Штормовые мембранные штаны
- ▣ Штормовая мембранная куртка
- ▣ Ходовые штаны (синтетические)
- ▣ Флиски
- ▣ Термобелье (верх+низ)
- ▣ Треккинговые ботинки
- ▣ Носки
- ▣

## Тоже нужная одежда

- ▣ Запасное термобелье (либо футболка)
- ▣ Шорты
- ▣ Панама (бандана и т.д.)
- ▣ Шапка
- ▣ Легкие кроссовки (сандалии)
- ▣ Пуховка (по необходимости)

# Личное: Мембранные штаны и куртка



# Личное: термобелье



**!!! Синтетика**



# Личное: ходовые штаны и флиска



# Личное: обувь, носки



# Личное

## Прочее нужное

- ▣ КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- ▣ Пендаль (сидушка)
- ▣ Налобный фонарь
- ▣ Мыльно-рыльное (полотенце, зубная щетка, паста, мыло и т.д.)
- ▣ ТБ (туалетная бумага)
- ▣ Солнцезащитные очки
- ▣ Зажигалка или спички
- ▣ Индивидуальная аптечка (пластырь!!!)
- ▣ Солнцезащитный крем
- ▣ Чехол на рюкзак
- ▣ Трекинговые палки
- ▣ Герметичная упаковка под документы

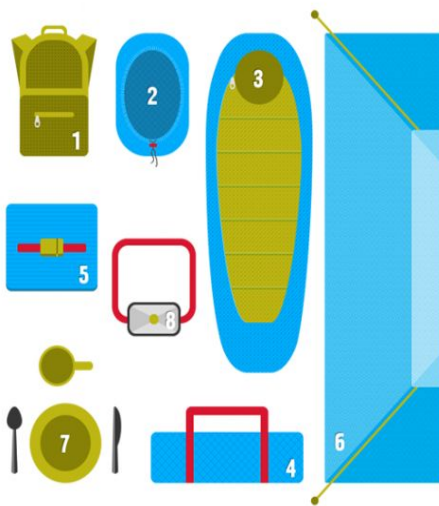
# Личное

- Ходовые штаны (синтетические)
- Штормовые мембранные штаны
- Штормовая мембранная куртка
- Флиска
- Термобелье (верх+низ)
- Запасное термобелье (либо футболка и прочие заменители)
- Шорты
- Панама (бандана, самбреро и прочие прелести)
- Шапка
- Носки – 4 пары
- Смена белья
- Треккинговые ботинки
- Легкие кроссовки (можно сандалии)
- Рюкзак туристический 60-90 л
- Спальник
- Пенка
- Пендаль
- Чехол на рюкзак
- Налобный фонарь
- Треккинговые палки (по желанию)
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- Мыльно-рыльное (полотенце, зубная щетка, паста, мыло и т.д.)
- ТБ (туалетная бумага)
- Зажигалка или спички
- Индивидуальная аптечка (пластырь!!!)
- Очки солнцезащитные
- Солнцезащитный крем
- Герметичная упаковка под документы

# Личное

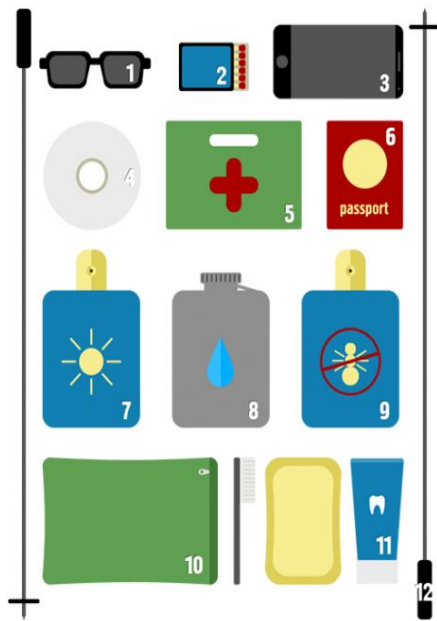
## Что я возьму с собой в поход

### Бивуачное снаряжение



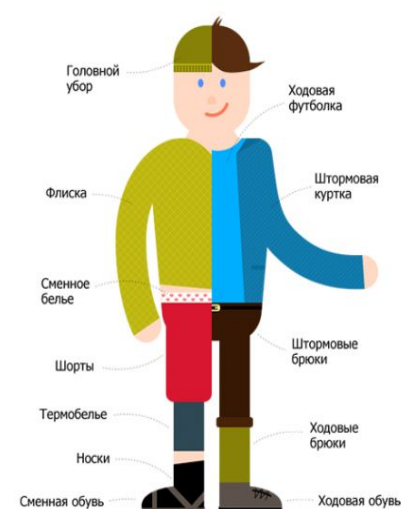
1. Рюкзак
2. Накидка на рюкзак от дождя
3. Спальный мешок
4. Коврик (пенка)
5. Сидушка
6. Палатка
7. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
8. Налобный фонарик

### Важные мелочи



1. Солнцезащитные очки
2. Спички
3. Мобильный телефон
4. ТБ (туалетная бумага)
5. Личная аптечка
6. Документы
7. Солнцезащитный крем
8. Фляга для воды
9. Средство от насекомых
10. Гермомешок под ценные вещи
11. Средства личной гигиены (мыльно-рыльное)
12. Трекинговые палки

### Одежда



# Групповое

- Палатки
- Котлы
- Набор завхоза
- Ремнабор
- Аптека
- GPS-навигатор
- Запасной комплект батареек
- Компас
- Картматериал
- Фотоаппарат
- Гитара
- 
- Пила
- Топор
- Тросик костровой
- Розжиг
- Горелки
- Ветрозащита
- Топливо (газ, бензин)

**ИЛИ**

# Приложение

## КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР ОБУВИ



Презентация от 2014 года



Обувь незашнурована:  
Продвиньте ногу в обуви так, чтобы пальцы ноги касались носка.  
Если со стороны пятки остается зазор в ширину указательного пальца - размер выбран правильно!



Обувь зашнурована:  
Зазора между ногой и задником обуви нет. Пальцы ноги не соприкасаются с носком обуви.



1 Наденьте обувь и не завязывайте шнурки.



2 Встаньте и продвиньте ногу вперед так, чтобы пальцы ноги касались носка обуви.



3 Если со стороны пятки остается зазор в ширину указательного пальца - размер выбран правильно!



4 Сделайте несколько шагов и убедитесь, что Вам ничего не жмет и не натирает.



DECATHLON S.A. - 4 bd de Mons, 59650 Villeneuve d'Ascq (Франция) - Уставной капитал 10 000 000 Евро - Реестр рес. коммерсантов Рубль: Туркун 306 136 900 - Документы и фотографии не являются договорным обязательством. Если купленный товар Вам не подошел, Вы можете вернуть его в магазин в течение 15 дней со дня покупки, предъявив кассовый чек. Товар будет бесплатно отремонтирован или заменен. Данное гарантийное условие дополняет официальную гарантию от скрытых дефектов. Цены действительны только в России.

# Приложение

Вещи, которые требуется быстро доставать во время передвижения в походе. Например, кружка, фляга, куртка.

Под ними в хрупкие вещи и крошащиеся продукты. Например, печенье.

Палатка вертикально, по бокам крупы, под ними консервы.

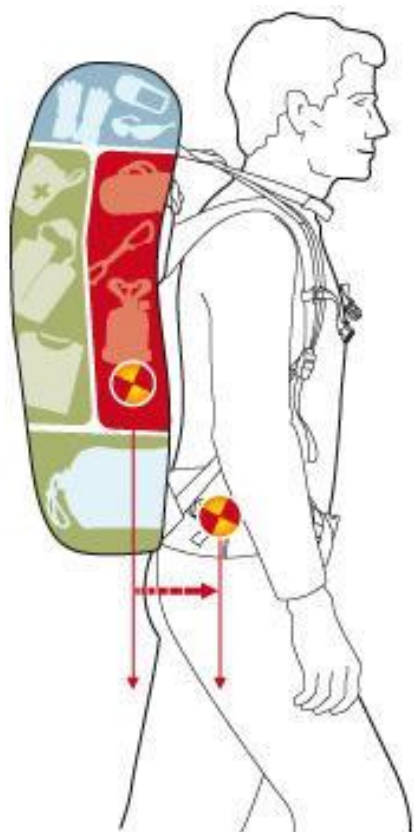
Легкие вещи. Несжатая одежда, под ней аптечка и косметичка.

Спальный мешок.





# Приложение



# Приложение

## КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР ОБУВИ



Презентация от 2014 года



Обувь незашнурована:  
Продвиньте ногу в обуви так, чтобы пальцы ноги касались носка.  
Если со стороны пятки остается зазор в ширину указательного пальца - размер выбран правильно!



Обувь зашнурована:  
Зазора между ногой и задником обуви нет. Пальцы ноги не соприкасаются с носком обуви.



1 Наденьте обувь и не завязывайте шнурки.



2 Встаньте и продвиньте ногу вперед так, чтобы пальцы ноги касались носка обуви.



3 Если со стороны пятки остается зазор в ширину указательного пальца - размер выбран правильно!



4 Сделайте несколько шагов и убедитесь, что Вам ничего не жмет и не натирает.



DECATHLON S.A. - 4 bd de Mons, 59650 Villeneuve d'Ascq (Франция) - Уставной капитал 10 000 000 Евро - Реестр рес. коммерсантов Рубо: Туркуэн 306 136 900 - Документы и фотографии не являются договорным обязательством. Если купленный товар Вам не подошел, Вы можете вернуть его в магазин в течение 15 дней со дня покупки, предъявив кассовый чек. Товар будет бесплатно отремонтирован или заменен. Данное гарантийное условие дополняет официальную гарантию от скрытых дефектов. Цены действительны только в России.