

# Снаряжение для ПОХОДОВ (личное)

# Немного о погоде в походе

- В горах суточные перепады температур могут достигать 30 и более градусов;
- температура значительно понижается по мере набора высоты;
- в горах может быть сильный и очень сильный ветер;
- погода может резко меняться, причем несколько раз в день;
- осадки могут быть как в виде дождя так и в виде

# Почувствуй разницу!



# Немного о холиварах

- Про оптимальность той или иной шмотки и железочки туристы могут спорить бесконечно;
- идеального снаряжения не существует, если существует, то его никто не видел;
- «Fast&Light» VS «Здравый смысл и суровая реальность»;
- данная лекция - это только одна из точек зрения.

***Правильный подбор  
снаряжения сильно  
влияет  
на безопасность  
и комфорт в походе***

# Классификация снаряжения

- По принадлежности:
  - личное
  - общественное
- По назначению:
  - ходовое
  - бивачное
- По специализации:
  - общетуристское
  - специальное

# Принципы выбора снаряжения

- **надежность;**
- **функциональность;**
- **вес;**
- **СТОИМОСТЬ.**

# Личное снаряжение

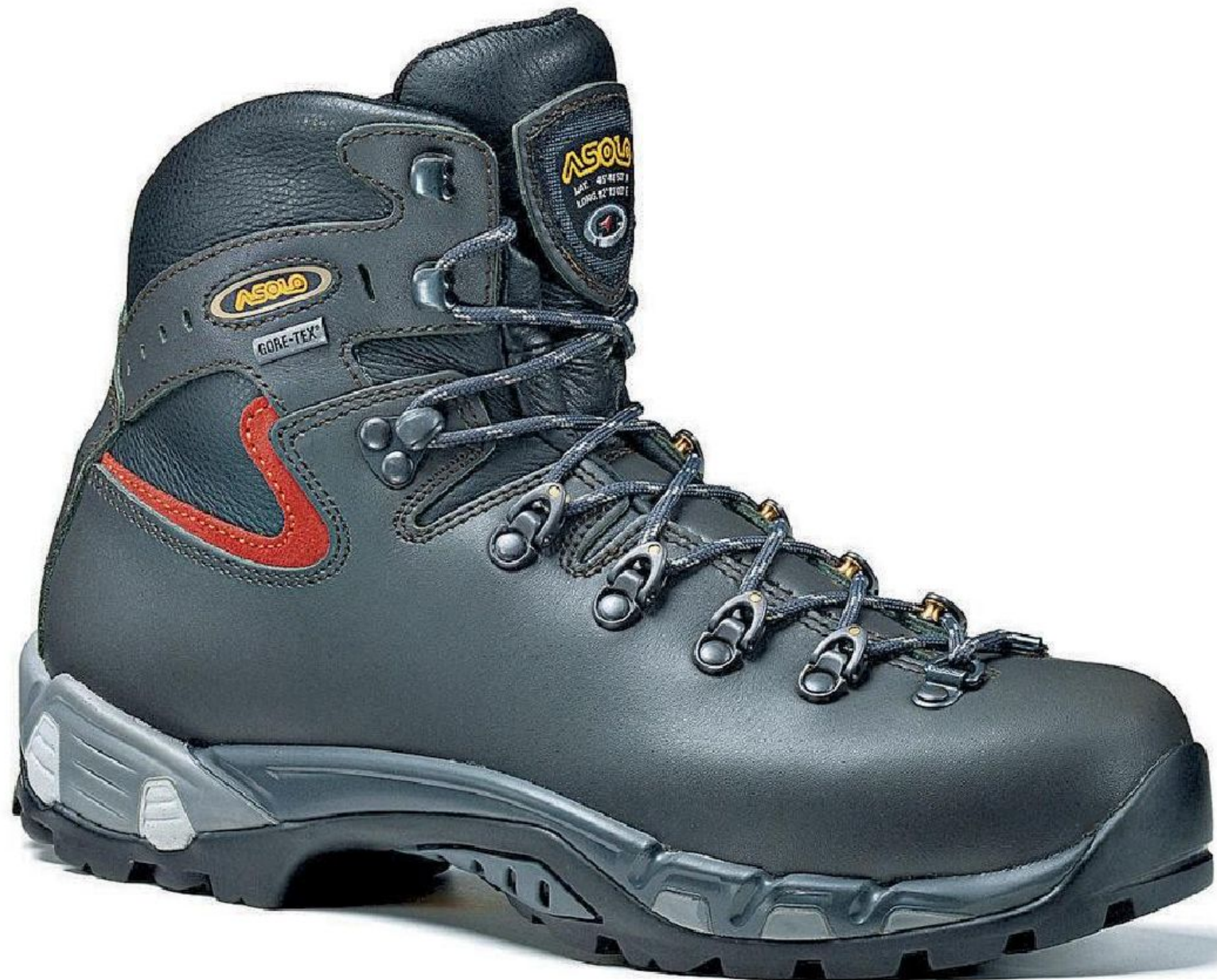




# Обувь ходовая

- ***Треккинговые ботинки:***

- на 0.5-1 размер больше, чем обычно;
- разношенные;
- без утеплителя;
- мощный протектор (Vibram, например);
- наличие мембраны не критично;
- закрывают голеностоп;
- желательно с минимальным количеством швов;
- мерить на теплые носки



# Обувь, альтернативы

- рабочие ботинки из спецодежды;
- берцы.



# Обувь сменная

- Можно не брать)
- Можно брать легкие кроссовки для бивака или бродов;
- Можно брать галоши или тапочки из ЭВА, кроксы, и т. д.;



# Гамаши

***Защита ходовой обуви  
от попадания снега,  
камней и грязи;***

По возможности:

- без молний, липучка сперед
- без металлических тросиков
- хитрых строп и пряжек;
- без мембран и пропиток.



# Носки

- **Ходовые** - специальные трекинговые, **синтетика**;
- **Бивачные(спальные)** - теплые флисовые или шерстяные;

Обычно хватает 2-3 пары ходовых и 1-2 пары флисовых;  
\*Если холодно, флисовые носки надеваются вместе с ходовыми;  
**Ноги при каждой возможности мыть**



# Ходовая одежда

***Одеваемся слоями, три базовых слоя:***

***1. Отвод влаги*** — термобелье, тонкое, для активного движения, например Polartec Power Dry;

***2. Утепление*** — флисовый свитер и штаны, в зависимости от погоды и степени активности;

***3. Ветро-влаго защитный слой*** — штаны и анорак (куртка) из капрона, мембраны, брезента

и т. д..

1



2



3





# Что еще?

## ***Аксессуары ходовые:***

- перчатки флисовые
- косынка/бандана/бафф
- купальник/плавки

## ***Бивачная одежда:***

- спальные штаны и флиски
- теплая шапка или балаклава

- «Пухарик»
- Сидушка/хобка/пенопопа
- Дождевик-пончо
- Фонарь налобный
- Компас
- Герма под личные шмотки
- ТБ (туалетная бумага)
- Ср-ва личной гигиены

# Я слышал, что все нужно нести на себе

- Объем рюкзака 60-100 литров;
- сам рюкзак не должен весить слишком много, хорошо если до 2-Х кг;
- с «латами» в спине или где спина сформирована посредством куска жесткой пены;
- должен быть по размеру или с регулировками;
- поясной ремень;
- прочная внешняя ткань;
- чехол от дождя
- **Станковые рюкзаки в пешем и горном туризме не применимы.**
- **Любой рюкзак нужно научиться правильно укладывать!**



# А покушать?

- КЛМН:

- кружка;

- ложка;

- миска;

- нож\*;

- Кружка или миска должны быть металлическими;

- Зажигалки или спички.

# А поспать?

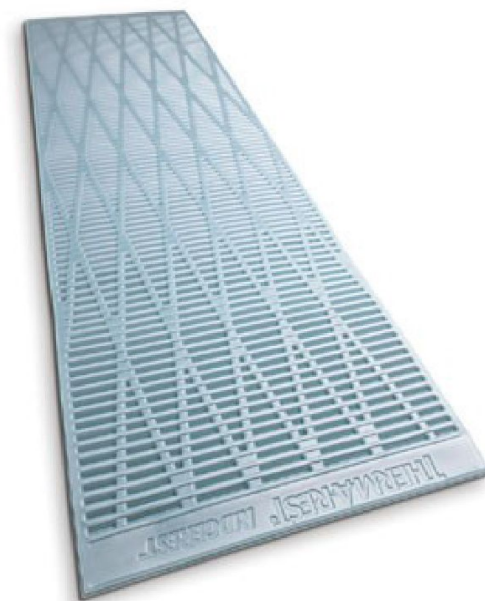


## Пенка:

- двуслойная или хотя бы толщиной от 8 мм;
- не надувная, не самонадувающаяся\*;

## Спальник:

- t° комфорта ~0°C;
- до 2х кг – хороший вес;
- компрессмешок;
- шейный пакет и утеплённая молния;
- возможность состёгивания\*



# Очки солнцезащитные

- Нужны на высоте больше 2000 и при движении по снегу/льду в любую погоду
- Степень защиты 3 - 4
- Наличие шторок, исключая боковую засветку;



очки газс



Г2

# Палки трекинговые

Нужны для:

- ходьбы по тропам/долинам/простому рельефу;
- помогают разгрузить колени при ходьбе, особенно на спуске;
- прохождения бродов;
- предпочтительней палки с эксцентриковыми зажимами;

**Альтернатива:** старые дюралевые лыжные палки

***Не являются надежным средством самостраховки***



# Где покупать

- Декатлон
- Сплав
- Спецодежда
- Альпиндустрия
- ЛетоВместе
- Избушка рыбака
- Аллигатор
- Триалспорт
- Ушба
- Спортинструктор
- БлокПост
- Секондхенд  
(любой, самые крупные  
по личному опыту -  
ВоВа и Родник)
- Турбарахолки в ВК



# Скидки

- У клуба есть скидки в некоторых магазинах

снаряжения (Абалак, guru-st, Альпиндустрия, и т.д.).

- У некоторых членов турклуба есть личные скидочные карты во многих магазинах, у них можно эти карты одалживать)

# НЗ

У каждого участника должны быть:

- Спички в герметичной упаковке
- Нож
- Спасодеяло
- Растопка (оргстекло) — опционально
- Личная аптечка