

Походные «Лайфаки»

От отряда ТКО

1. Личное снаряжение. Рюкзак

- ▶ При покупке рюкзака надо обязательно проверить, как он сидит. Настраивать рюкзак нужно загруженным (даже в магазине). И помните, если рюкзак неудобен уже сейчас, в походе будет еще хуже.

Спина рюкзака для ПЕШЕГО похода длительностью от 3х дней.



Рекомендованные фирмы:

Бренд

Вы смотрели

- Arcteryx (4)
- Bask (13)
- Bergans (23)
- Black Diamond (1)
- Deuter (58)
- Fjallraven (7)
- Haglofs (2)
- Jack Wolfskin (25)
- Ortlieb (3)
- Osprey (6)
- Tatonka (26)
- The North Face (19)
- Thule (23)

Личное снаряжение. Рюкзак

- ▶ Ни в коем случае не следует рывком набрасывать рюкзак с пола на плечи, стоя с выпрямленными в коленях ногами. Сперва следует, взяв рюкзак за ручку, поставить его на какое либо возвышение, и после этого поочередно просунуть руки в наплечные ремни. Если возвышения нет, то следует сначала поставить рюкзак на бедро согнутой в колене ноги, а затем надеть его.
- ▶ Основная нагрузка должна лежать на поясном ремне рюкзака!
- ▶ Самое тяжелое лежит в середине у спины! Подробнее: http://palatking.ru/BackPacks/Back_Length.html



Трекинговые палки. Пешка

- Если ваш поход пеший и длится более 2х дней, то вам необходимы трекинговые палки!

Снижение нагрузки на колени и тазобедренные суставы (особенно при переноске тяжёлых грузов) за счёт перераспределения части веса с ног на руки и плечи. По некоторым подсчётам оно составляет порядка 25%, что при умножении на десятки и сотни тысяч шагов, выражается в **существенной экономии усилий**. Потому вы ощутимо меньше устаёте и как результат можете двигаться дольше и с более высоким темпом.

Повышение устойчивости на мягком, сыпучем или скользком грунте, наклонной поверхности. С палками ваши руки вместо того, чтобы просто свисать с плечей, становятся дополнительными точками опоры.

Стимулирование кровообращения верхней части тела путём включения её в движение. Тот, кто долго ходил под тяжёлым рюкзаком без палок, хорошо знает, что руки со временем неизбежно затекают. Происходит это частично из-за давления лямок на плечи, частично из-за того, что при ходьбе вся нагрузка приходится на ноги, куда и стремиться весь кровоток. Использование трекинговых палок позволяет включить в работу руки, что восстанавливает баланс кровообращения.

Очень часто при ходьбе палки с ногами переставляют попарно (правая нога — правая палка), что есть ошибкой, т.к. никоим образом не способствует поддержанию баланса. **Правильно переставлять палки с ногами попеременно (правая нога — левая палка)**, т.к. это обеспечивает вас двумя диагональными точками опоры, что позволяет одинаково эффективно смещаться как по направлению вперёд-назад, так и в стороны.

Трекинговые палки. Пешка

Определение длины палок



рост	палки
100 - 106 см	70 см
107 - 113 см	75 см
114 - 120 см	80 см
121 - 127 см	85 см
128 - 134 см	90 см
135 - 142 см	95 см
143 - 149 см	100 см
150 - 156 см	105 см
157 - 163 см	110 см
164 - 170 см	115 см
171 - 175 см	120 см
176 - 182 см	125 см
183 - 189 см	130 см
190 - 196 см	135 см
197 - 206 см	140 см

✓ Правильно



1. Рука продевается снизу...



2. И охватывает рукоятку вместе с верхней частью темляка.



3. Вес руки полностью лежит на темляке, пальцы лишь помогают фиксировать палку.

Как выбрать неопреновый костюм? Сплав

▶ Неопреновые гидрокостюмы «мокрого» типа пришли в сплав из дайвинга и в настоящий момент являются очень популярным средством защиты от холода среди людей, занимающихся сплавом по бурным и не очень рекам. Неопрен - это пористая резина, на которую для прочности с обеих сторон накатана тонкая нейлоновая ткань. Принцип действия такой: в поры попадает вода, нагревается теплом вашего тела и задерживается там. При использовании неопренового гидрокостюма достаточно тепло, но мокро.

▶ Недостатки неопренового гидрокостюма для сплава : одеть мокрый неопреновый костюм утром - сущее мучение (вода-то в порах за ночь остыла); на сильном ветру неопрен не спасает от холода, так как с поверхности костюма идет активное испарение и потеря тепла; влажная теплая среда костюма - идеальное место для размножения различных бактерий, что ведет к появлению специфического запаха и опасности кожных заболеваний.

The screenshot shows the Decathlon website interface. At the top, there are navigation tabs for 'ВИДЫ СПОРТА' (Sports Types), 'СПОРТ НА ВОЗДУХЕ' (Air Sports), 'ДЛЯ МУЖЧИН' (Men), 'ДЛЯ ЖЕНЩИН' (Women), 'ДЛЯ ДЕТЕЙ' (Children), and 'АКСЕССУАРЫ' (Accessories). Below this, there are sub-tabs for 'СЕРФИНГ, ПЛЯЖ' (Surfing, Beach), 'ЭКИПИРОВКА ДЛЯ СЕРФИНГА' (Surfing Gear), 'ГИДРОКОСТЮМЫ' (Wetsuits), and 'ГИДРОКОСТЮМ SURF 100 ДЕТ.' (Surf 100 Kids Wetsuit). The main product area features a Tribord neoprene boot on the right and a Tribord neoprene wetsuit on the left. The wetsuit is blue and black, with the Tribord logo on the chest. The boot is black with a grey stripe. A yellow banner indicates 'ЦЕНА СНИЖЕНА' (Price Reduced). The price for the wetsuit is 999 руб. and there is a 'КУПИТЬ ОНЛАЙН' (Buy Online) button. The text on the right side of the wetsuit page reads: 'УКОРОЧЕННЫЙ ДЕТСКИЙ НЕОПРЕНОВЫЙ ГИДРОКОСТЮМ ДЛЯ СЕРФИНГА SURF 100 TRIBORD'. Below this, there is a description: 'Для нерегулярных занятий серфингом и бодибордингом при температуре воды от 20°C. Длительность занятий: до 1 часа.' and a note: 'Тепло по цене обычного купальника! Вы сможете дольше заниматься спортом в теплой воде!'. There is also a 'РАЗМЕР' (Size) dropdown menu and a 'Проверьте наличие в вашем магазине' (Check availability in your store) button.

Источник:

<https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/gidrokostyumu-dlya-vodnogo-turizma/>

Для летнего похода достаточная толщина неопрена 3 мм.

Спальник. Пеший и сплав

▶ РАЗНОВИДНОСТИ СПАЛЬНЫХ МЕШКОВ:

это одеяло, одеяло и кокон.

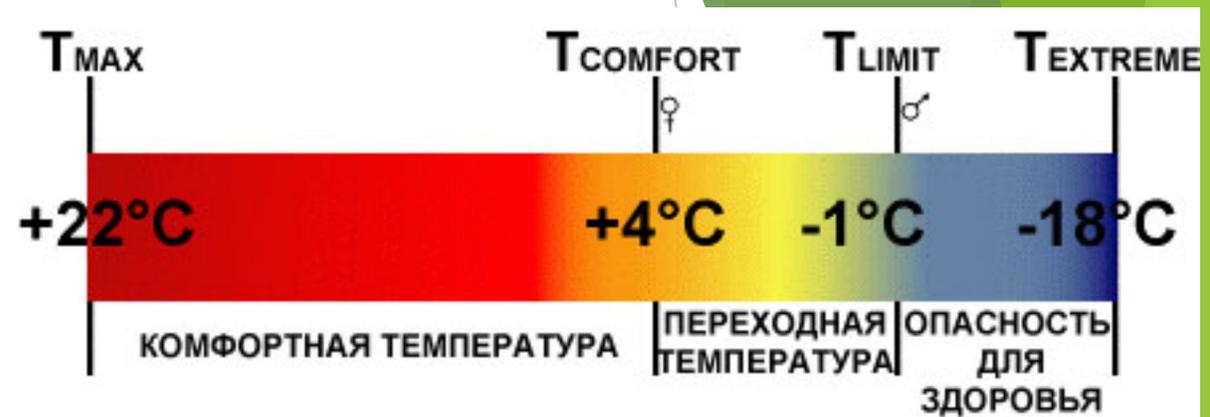
Кокон тесный и к низу в ногах имеет сужение, с таким спальным мешком идеально будет ходить в горы, потому что в холодную и ненастную погоду при выборе такого туристического атрибута вы гораздо быстрее согреетесь.

При выборе спального мешка в виде **одеяла**, советуем хорошо подумать, прежде чем покупать такой спальник. Можно отметить, что в таком спальнике просторнее и легче, дополнительным плюсом будет то, что на нем можно расстегнуть молнию и у вас получится огромное теплое покрывало, которым можно воспользоваться, например, возле костра ночью.



Спальник. Пеший и сплав

- ▶ Стоит обращать внимание на шильдик с маркировкой температуры, которая указывает порог нижней температуры, экстремальной точки при которой спальник теряет все свои свойства и самой максимальной температуры эксплуатации мешка.
- ▶ t° Maximum — максимальное значение температуры, при которой вам будет комфортно себя чувствовать, то есть не жарко и не холодно.
- ▶ t° Comfort — это некоторый промежуток времени, который хранит спальник и дает чувствовать себя комфортно на протяжении 8 часов. Это та самая минимальная температура, при которой ваш будущий туристический атрибут выполняет свою возложенную функцию.
- ▶ t° Extreme — экстремальная температура или минимальная температура воздуха, при которой спальник дает вам 8 часов не комфортного сна без переохлаждения.



Для летних походов подойдут
спальники

t° Comfort - от 0 до $+15$

Девочкам стоит выбирать более
теплые спальники, чем
мальчикам!

Как выбрать трекинговые ботинки? . Пеший

- ▶ **Обувь для среднего и легкого трекинга:** средние или высокие ботинки, все еще имеют хорошо гнущуюся подошву, но облегают и поддерживают ногу лучше. Предназначены для походов выходного дня, с 40-60 литровым рюкзаком, или для длинных маршрутов невысокой категории сложности.
- ▶ **Обувь для тяжелого трекинга:** эти ботинки созданы для серьезных походов с достаточно большим весом на плечах, для многодневных трекингов, легких горных маршрутов. Они высокие, очень прочные, и с минимально гнущейся внутренней подошвой. Как правило, имеют прорезиненный нос или полную обрешинку по всей окружности ботинка вдоль подошвы, и даже иногда задний рант для кошек.

Высота ботинок!

Низкие: Не фиксируют голеностоп, обеспечивая ноге больше свободы. В них попадает больше грязи, пыли и песка. Прекрасный выбор для путешествий с легкими рюкзаками по известным вам маршрутам.

Средние: Поддерживают лодыжку и защищают от вывихов ноги. Рекомендуется использовать, если вес рюкзака превышает 5-12 килограмм или планируется длинное путешествие.

Высокие: Отлично фиксируют голеностоп на сложных маршрутах или в гористом рельефе. Также рекомендуются к покупке, когда вес рюкзака превышает 12 килограмм или планируется длинное путешествие.

Любые ботинки обязательно нужно разносить перед поездкой! Даже если обувь почти не разносится, вам необходимо не только привыкнуть к той или иной паре как таковой и к способу шнуровки в зависимости от условий эксплуатации, но и дать обуви сесть по вашей ноге.

Как выбрать трекинговые ботинки? . Пеший

► Материал верха ботинка

материалы влияют на вес, «дышимость», прочность и водонепроницаемость ботинка.

Многие модели производятся с использованием различных мембран (GORE-TEX® / eVent / SympaTex). Эти технологии обеспечивают сохранение сухости и комфорта ноги в сложных погодных условиях (от попадания влаги внутрь и за счет частичного вывода влаги наружу).

Рекомендуем использовать пропитку даже в случае, когда в ботинках есть мембрана, так как пропитка необходима внешнему материалу для того, чтобы не набирать в себя влагу и не становиться тяжелее и меньше загрязняться. Это поможет сохранить «дышимость» и водонепроницаемость, поскольку мембрана будет меньше засоряться пылью и грязью.



Как выбрать трекинговые ботинки? . Пеший

Колодка - самый важный критерий выбора обуви

- ▶ **Длина стопы:** внутри ботинка пальцы должны быть свободными, и легко шевелиться, а спереди должно оставаться достаточно места, чтобы не травмировать пальцы на спуске.

БОТИНКИ ПОКУПАЮТСЯ НА 1- 1,5 размера больше чем ваша нога!!!

- ▶ **Ширина:** Ступня не должна передвигаться в боковом направлении внутри ботинка, а также не должна быть слишком сжата.
- ▶ **Объем:** Ступня должна комфортно помещаться в ботинок, иногда это можно решить правильной шнуровкой.

- ▶ Важным моментом является сочетание всех этих параметров. От этого зависит, будет ли ботинок натирать, будет ли нога располагаться внутри ботика так, как задумал производитель. Когда ботинок подобран хорошо, вы должны испытывать ощущение, будто бы вашу ногу крепко держит чья-то большая рука, в месте, где шнуровка. Важно помнить и о том, что помимо шнуровки и самого ботинка, очень важную роль играет правильно подобранный **трекинговый носок**. И совершать примерку той или иной пары обуви следует с тем носком, с которым в дальнейшем и предполагается ее использовать.

Outdoor Trekking Extreme DSTE-666



Рекомендованные
фирмы:

Гермомешки. Пеший

- ▶ Из нейлона с проклеенными швами.
- ▶ Легкий в отличие от водных герм из ПВХ.
- ▶ Удобны объемом 20 и 40 литров для личных вещей и спальника.
- ▶ 5 литров для мелких вещей.
- ▶ В 80 и 100 литровой вы сможете упаковать все вещи в рюкзаке.
- ▶ Можно заменить прочными мусорными мешками, но они не герметичны.



ЛАЙТПАК

Легкий и прочный гермомешок. 100% защита ваших вещей от воды. Надежная защита рюкзака от непогоды. Легкий и компактный. Компактно складывается в специальную упаковку, которая легко крепится на любую стропу рюкзака.



БЫСТРАЯ УПАКОВКА

все ШВЫ ПРОКЛЕЕНЫ



001 красный (для 5, 20, 60 л)



233 оранжевый (для 40, 80 л)

407 синий (для 10, 100 л)

100% ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЙ НЕЙЛОН

	Art Артикул	 Вес	 Объем	 Габаритные размеры (ширина/глубина/высота)	 Цена, РРЦ
Лайтпак 5	96024	0,15 кг	5 л	40 x 20 x 16 см	790 р.
Лайтпак 10	95304	0,17 кг	10 л	65 x 25 x 19 см	990 р.
Лайтпак 20	96023	0,2 кг	20 л	65 x 30 x 24 см	1 290 р.
Лайтпак 40	95151	0,23 кг	40 л	72 x 36 x 27 см	1 490 р.
Лайтпак 60	95152	0,26 кг	60 л	80 x 40 x 30 см	1 590 р.
Лайтпак 80	95153	0,32 кг	80 л	86 x 43 x 32 см	1 690 р.
Лайтпак 100	95154	0,36 кг	100 л	100 x 45 x 33 см	1 890 р.

Гермомешки. Водный

- ▶ Изготовлены из ПВХ.
- ▶ Полностью не пропускают влагу (при киянии вещи не мокнут, но только если вы правильно закрыли верх минимум на 3 оборота в противном случае вода попадет!)
- ▶ Достаточно тяжелые.
- ▶ Все вещи что не едут в герме обязательно намокнут!
- ▶ Спальник в **ОБЯЗАТЕЛЬНОМ** порядке едет в герме!

Дельная статья про гермомешки для сплавов:

<https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/germosumki-germoboksy-chekhly-cto-eto-kak-vybrat-i-dlya-chego/>

ЗАКОНЫ МЕРФИ (туристические)



Как только вы завязали и упаковали все гермы, обнаруживаются вещи, которые вы забыли упаковать.

Если это не так - значит вы упаковали то, что вот-вот потребуется.

Если и это не так, значит вы плохо завязали гермы, и они протекут.

Где и что покупать?

Начальный уровень (собираетесь ходить в поход водный или легкий пешеходный 1 раз в год)

► Куртки, непромокаемые штаны, «флиски», футболки, резиновые сапоги, банданы, неопрен, треккинговые палки и т.д.



Средний уровень и продвинутый уровень (собираетесь заниматься туризмом в течение года или ходить в достаточно сложные походы ежегодно)

Треккинговые ботинки!

Есть скидки !



- 20% «Спортмарафон»

- 15% Турин 15 числа

каждого месяца

- 20% «Альпиндустрия»



2. НЕПИСАННЫЕ ПРАВИЛА В ПОХОДЕ

У опытных туристов есть свои неписанные законы и правила, которые выполняются в походах всегда, и именно на них и держится то, что называют «настоящий туризм». Итак, о том, как нужно вести себя в горах, чтобы не слышать за спиной: "Опять чайники куда-то прутся!" :

1. Если на склоне две группы идут по тропе друг другу навстречу, то действует правило: «Верхний пропускает нижнего», т.е. группа, спускающаяся вниз, должна сойти с тропы и пропустить тех, кто поднимается.

Спросите - почему?

Отвечу - да потому, что тем, кто поднимается, всегда тяжелее.



▶ Уходя со стоянки, оставшиеся дрова ставятся вертикально под кедры, а при их отсутствии, под другие густые деревья (либо накрываются ненужным полиэтиленом). После вас сюда придут другие люди, и не факт, что у них будет погода, время и силы на поиск сухих дров для первого костра.

▶ На привале (если вы пришли в головной части группы), сняв рюкзак и спустившись к реке напиться воды, взяв кружку или фляжку, наберите их и принесите на стоянку. Представьте ощущение тех, кто приполз туда по жаре после вас, и едва сняв со спины рюкзак, может сразу напиться холодной вкусной воды. Кроме этого, привал обычно длится 10-20 минут, и во время него очень не разумно постоянно всем бегать к реке. В этом случае тоже будет очень неплохо, если с реки будет сразу принесено несколько кружек и фляжек со свежей водой.

▶ Неся с собой воду и достав на небольшом «сухом» привале свою заветную фляжку, не забудьте, что вы здесь не один. Помните «железное» правило: «В горах не просят - в горах предлагают».

▶ Если вы вечером сидите на стоянке у костра, и в это время туда же выползает ещё одна группа и падает на привал (или ночёвку), то по старой туристской традиции, людей, только что «с тропы», угощают свежим горячим чаем (или компотом, киселём - у кого что готово).

▶ Если группа вымокла и прилично замёрзла на тропе, то, придя на стоянку, все женщины и дети должны СРАЗУ ЖЕ переодеться в сухое и тёплое! Мужчины же (не переодеваясь), пока не остыли, ТУТ ЖЕ идут за дровами. Дежурные и костровой в это время быстро на газу делают любой горячий напиток и выдают его (хоть по глотку) в первую очередь женщинам и детям. А мужчины в это время пусть пока греются, рубя и таская дрова. :)

Снова повторяю об одном из основных правил «В походе не просят - в походе предлагают»!

Это относится ко многим аспектам походной жизни (еда, сбор дров, любая работа по лагерю, преодоление сложных участков, переправы и т.д.). Не тешьте себя мыслью - «Как только меня попросят, уж я сразу помогу»!

Никто ничего просить не обязан (да и не все это умеют).

Научитесь помогать без постороннего пинка и слёзных просьб!



Классных вам походов!

От каждого из вас зависит насколько он будет удачным!



ДО И ПОСЛЕ
похода

Ваш ТКО



Как бы медленно ты ни шел, те, кто на диване, все равно позади:)