*1.* ***Понятие о личном и групповом снаряжении.***

Итак, что же такое снаряжение? Как вы думаете? Снаряжение - это те вещи и предметы, которые необходимы в походе, которые берут с собой в поход. Есть вещи, которые каждый участник похода берет для себя лично и пользуется только он этими вещами. Такое снаряжение называется личным. Но есть предметы, которые берутся в путешествие на всю группу и пользуются ими все.

снаряжение  
 / \

личное групповое

*2. Перечень личного снаряжения, требования к нему.*

(*Все снаряжение дети записывают в столбик под личным снаряжением.)*

Рюкзак. Рюкзак – (от немецкого Rucksack) – вещевой, заплечный мешок, для переноски грузов за спиной. Рюкзак делает транспортировку тяжестей не столь утомительной. Этот заплечный мешок позволяет освободить руки для других дел, например, работы с перилами, ледорубом и треккинговыми палками. Рюкзак – (от немецкого Rucksack) – вещевой, заплечный мешок, для переноски грузов за спиной. Рюкзак делает транспортировку тяжестей не столь утомительной, равномерно распределяя вес всех взятых в поход вещей. Этот заплечный мешок позволяет освободить руки для других дел, например, работы с перилами, ледорубом и треккинговыми палками. Рюкзак - это та вещь, без которой в походе просто не обойтись.

Какими бывают рюкзаки? Любой рюкзак – это основной объем (мешок) с лямками и поясом (опционально). При этом по кострукции рюкзаки классифицируют как каркасные и безкаркасные. По предназначению различают экспедиционные рюкзаки, штурмовые, прогулочные, городские. Есть также рюкзаки для мультиспортивных гонок и горнолыжные, для велосипедистов, вместительные баулы.

Какими бывают рюкзаки в зависимости от конструкции? По этому параметру рюкзаки делятся на три основных типа: мягкий рюкзак, полустанковый (каркасный) рюкзак, станковый рюкзак.

#### Мягкий рюкзакH:\Рюкзак колобок.jpg

Мягкие рюкзаки – без жестких элементов каркаса, спинка проложена только мягкими материалами. Доступные по цене и легкие рюкзаки, которые пустыми легко и компактно складываются.

Мягкий рюкзак важно правильно укладывать. Если рюкзак велик, то внутри по окружности укладывают пенополиэтиленовый коврик. Рюкзак обретает жесткость, коврик защищен от ветвей и камней, но теряется с десяток литров полезного объема.

#### Каркасный рюкзакH:\рюкзак экспедиц.jpg

Широко распространены каркасные рюкзаки, (полустанковые, полужесткие). В отличие от станковых, в каркасных рюкзаках конструкция интегрирована в спинку.

Встроенный каркас – обычно две алюминиевые упругие пластины, придающие спинке рюкзака вертикальную жесткость. Есть варианты с пластиковой “анатомической” вставкой в спинке рюкзака.

В рюкзаках большого объема (60-120 литров) латы вшивают, а маленькие рюкзаки часто имеют каркас, отделенный от основного объема для вентиляции спины.

Конструкция полужесткого рюкзака не требовательна к качеству укладки груза, равномерно распределяет вес, дает возможность переносить груз с прямой спиной. Часто предусмотрена возможность вынуть элементы каркаса.

### Станковый рюкзакH:\Станковый рюкзак.jpg

Станковый рюкзак оснащен “станком” – жесткой металлической внешней рамой, на которой закреплены лямки и пояс, а также сам мешок.

Преимущество станковых рюкзаков – равномерное распределение веса. Вместо мешка часто крепят тяжелые и негабаритные грузы, что оптимально при заброске экспедиций.

Недостатки станкового рюкзака – увеличенный вес, дискомфорт из-за жесткой конструкции и относительно хрупкая рама. Сейчас такие модели выпускаются редко и практически не используются как туристические рюкзаки.

**Правила размещения вещей и снаряжения в рюкзаке.**

Собрать рюкзак в поход — целая наука, познать которую можно лишь с опытом. Важно не забыть ничего важного, не положить лишнего. Не менее важно упаковать снаряжение в рюкзак таким образом, чтобы не пришлось разбирать все содержимое на ближайшем привале в поисках, например, ножа. Кроме того, от правильной укладки рюкзака зависит восприятие его веса.

### 1. Начинайте собираться заранее

Напишите список всех необходимых для похода вещей: одежды, снаряжения и всех-всех мелочей. Закрепите его в углу, куда будете складывать всё необходимое снаряжение, и вычёркивайте то, что кладёте в общую кучу. В процессе сборов вы поймёте, что действительно нужно, что можно не брать, а чего не хватает и придётся докупить. Неспешные сборы снижают шансы что-то забыть, а мимолётные взгляды на снаряги повышают настроение. Потом, когда вы уже наберётесь опыта, сборы будут проходить быстрее, но от списка всё равно не отказывайтесь!

Чтобы сэкономить вам время, мы подготовили базовый [список снаряжения](https://sport-marafon.ru/upload/blog/docs/Spisok_snaryazhenija_v_pohod.pdf) для летнего похода — распечатайте его и пользуйтесь при сборах рюкзака или при походе в магазин.

### 2. Подберите рюкзак нужного объёма

Глядя на кучу снаряги в углу, выбирайте рюкзак нужного объёма. Я предпочитаю, чтобы всё поместилось внутрь рюкзака. Снаряжение снаружи обязательно цепляется за деревья, кусты или скалы. Я не говорю уже о гремящих чайниках и кастрюлях, которые некоторые тоже любят вешать снаружи.

Конечно, пенку трудно уместить внутри рюкзака, поэтому приходится крепить её снаружи. Я от пенок давно отказался как раз из-за их громоздкости, и в походы хожу с самонадувающимся ковриком [Therm-a-Rest](https://sport-marafon.ru/catalog/samonaduvayushchiesya-kovriki/?brand-name%5B0%5D=Therm-a-Rest" \t "_blank): на таком и спать мягче, и места он занимает меньше.

Если вы всё-таки крепите вещи снаружи рюкзака под стяжками, дополнительно закрепляйте их маленькими карабинами или шнурками. Часто туристы забывают снаряжение во время привалов: когда надо что-то достать из рюкзака, отстёгивают лямки, а пристёгивая обратно, забывают про вещь, которая была пристёгнута.

### 3. Правильно укладывайте вещи

Основной принцип — тяжёлое снаряжение располагайте ближе к спине, на уровне примерно от поясницы до лопаток. Если положить все тяжести снизу, рюкзак начнёт тянуть вас к земле, а если сверху — почувствуете себя раскачивающимся маятником. Важно соблюдать баланс и по бокам рюкзака. Если что-то тяжёлое положили справа, то кладите противовес слева. Рюкзак не должен перевешивать на одну сторону.

### 4. Используйте мешки для одежды и мелочей

Мешки помогут быстрее найти необходимое снаряжение, а в рюкзаке не будет бардака. Мешки бывают разными: например, для одежды я использую компрессионный мешок, а саму одежду тоже распределяю по небольшим мешочкам: запасной комплект термобелья в отдельном «зиплоке», носки в другом.

Мешки для снаряжения бывают герметичные или нет, из прочного материала Cordura или из сетки, разных цветов и размеров. Такое разнообразие позволяет выбрать подходящий вариант для конкретного похода и облегчает поиски вещей в рюкзаке — главное, запомнить, куда что положили. И пожалуйста, не берите шелестящие пакеты-майки, не бесите товарищей вечным шуршанием, особенно с утра.

### 5. Не сжимайте спальник слишком сильно

Как бы ни хотелось посильнее сжать спальник в компрессионном мешке, не затягивайте стропы до предела — у вас получится шар, который не слишком удобно размещать внутри рюкзака. Вокруг остаётся пустое место, которое сложно заполнить. Незатянутый мешок ложится плашмя и «обволакивает» другое снаряжение, фиксируя его во время переходов и полезно заполняя объём.

Попробуйте вообще отказаться от компрессионника для спального мешка — конечно, исходя из ситуации, — и вы увидите, как здорово он распределяется по свободным полостям набитого рюкзака.

### 6. Грамотно распределяйте пакеты с едой

Самое неудобное, что можно сделать — свалить всю еду в один пакет, а потом доставать его каждый раз, выбирая нужное для ужина. Хуже может быть только целая пачка крупы, которая рассчитана на два дня. Лучше всего паковать продукты перед походом, сразу собирая готовый пакет на один приём пищи. Пакеты с едой можно стянуть пищевой плёнкой для экономии места.

### 7. Кладите самое необходимое в верхний клапан

Не кладите нужные вещи глубоко в недра рюкзака — доставать их на маршруте будет неудобно. В каждом рюкзаке есть большой клапан, куда удобно складывать самое необходимое. В клапан поместятся мелкие вещи, которые наверняка понадобятся во время дневного перехода: ветровка, дождевик, туалетная бумага, крем от солнца, личная аптечка…

### 8. Не прячьте фотоаппарат в рюкзак

Если вы думаете, что в красивых местах остановитесь и достанете его, чтобы сфотографировать — вы ошибаетесь. Останавливаться, снимать рюкзак, доставать фотоаппарат и зачехлять всё обратно — довольно долгий процесс, и, если группа спортивная, ждать вас никто не будет. Носите фотоаппарат под рукой: мыльницу можно положить в карман на бедренном ремне рюкзака, большую камеру удобно носить в специальном треугольном фоточехле, пристёгивая его спереди к плечевым лямкам.

### 9. Не забудьте про защиту от дождя

Вне зависимости от прогноза погоды возьмите чехол от дождя. Это может быть классическая накидка на рюкзак или более полноценный вариант сразу и для рюкзака, и для туриста — пончо. Так вода не будет просачиваться между рюкзаком и спиной.

Спальник или одежду я бы всё равно советовал складывать в[гермомешки](https://sport-marafon.ru/catalog/germomeshki/). Они бывают с окошками, что упрощает поиск нужной вещи. Предусмотрите также [гермочехлы](https://sport-marafon.ru/catalog/germochekhly/" \t "_blank)для электроники, документов и карты.

### 10. Отрегулируйте рюкзак под себя

Если подвеска регулируется, настройте её под свой рост. У некоторых рюкзаков есть возможность регулировать даже ширину плеч. Между плечом и лямками не должно быть свободного места, а бедренный ремень должен сидеть именно на бёдрах и плотно облегать. Помните, что большая часть веса должна приходиться как раз на бёдра, а не на плечи.

Затяните все боковые лямки, заправьте свисающие концы стяжек и строп, чтобы они не болтались на ветру и не раздражали вас своим хлопаньем. Один раз свободно болтающийся конец лямки над плечом с силой прилетел мне прямо в глаз. Ощущения очень неприятные.

Коврик. Палатку часто приходится ставить на холодной и не очень ровной площадке, поэтому на дно палатки следует настилать коврики из теплоизолирующих материалов, не впитывающих воду. Наиболее практичные коврики из пенополиэтилена или пенополиуретана (каремат). Толщина коврика - от 8 до 12 мм, более тонкий не скрывает неровностей, а более толстый неудобен при транспортировке.

Спальный мешок. Спальные мешки по типу наполнителя бывают ватными, ватиновыми, пуховыми. Ватный и ватиновый наполнитель делает спальный мешок, тяжёлым и очень долго сохнущим, хотя такие спальные мешки самые недорогие. Пуховый наполнитель делает спальник легким, но теплым. Недостаток подобных спальных мешков в том, что такие спальные мешки рассчитаны на холодную и сухую погоду, так как в сырости, пух впитывает воду и теряет свои теплоизолирующие свойства. И высушить такой спальный мешок, в походных условиях будет сложно. Есть новые, современные типы наполнителя, например холофайбер или синтепон. Такой наполнитель более универсальный. По соотношению вес - цена – качество.

По конструкции спальные мешки бывают типа «футляр или кокон» и в виде одеяла, снабженного по периметру длинной застежкой-молнией.

К личному снаряжению относится одежда и обувь.

То, и другое должно быть легким, прочным, удобным, подобранным точно по вашему размеру. Они не должны быть новыми. Новую куртку будет жалко порвать или замарать, а новая обувь может натереть мозоль. Даже самая удачная прогулка будет испорчена трущим ногу сапогом, цепляющейся за каждый сук одеждой. Одежда также должна соответствовать времени года и погоде. Если это дождливая погода или местность с повышенной влажностью, то обязательно необходимо иметь резиновые сапоги и куртку, которая имеет хорошие водоотталкивающие свойства. Особо обращаю внимание на наличие головного убора. Летом в жаркую погоду - это кепка, защищающая голову от солнца. Зимой - теплая шапка, предохраняющая голову от холода. Для походов зимний период времени подойдут высокие, утеплённые синтетическими наполнителями ботинки или же кожаные ботинки, обработанные специальными средствами или пропитками, придающими гидрофобные свойства коже.

Для однодневного похода, при подборе личного и группового снаряжения, необходимо учитывать погодные условия и сезон времени года.

Защита от дождя. Зонт может быть защитой от дождя, но он занимает руки, цепляется за ветки, не защищает от дождя рюкзак, а если дождь косой, то и одежду. Лучшей защитой от дождя в походе является дождевик. Его наличие обязательно.

Предметы личной гигиены. туалетная бумага, влажные салфетки.

КЛМН. Кружка, ложка, миска, нож. Эти предметы не должны быть стеклянными или керамическими, поскольку они могут разбиться. Лучше если они металлические или из пластика.

Индивидуальный медицинский пакет. Он представляет собой небольшой по размеру пакет, запаянный или герметично упакованный, в котором лежат коробок спичек, бинт, анальгин или иное обезболивающее, на которое нет аллергической реакции.

Электрический фонарик, часы, сменная одежда и обувь, шерстяные или тёплые спортивные носки (холодное время года), сидушка.

***3.Групповое снаряжение, требования к нему.***

Палатка. Палатка берется на всех. Количество палаток зависит от количества человек в группе. Подробнее мы будем изучать виды палаток, как правильно их устанавливать. Сейчас скажу, что палатки бывают 1-, 2-, 3-местные и т. д. И по строению они бывают: бескаркасные, полукаркасные и каркасно-дуговые. 

Тент. Над палаткой рекомендуется натягивать водонепроницаемый тент, закрывающий всю палатку, выступающий за торцы как минимум на пол метра. Кроме этого тент служит хорошей защитой от дождя и места для отдыха группы. Как правило, тент натягивается между деревьями.

Медицинская аптечка. Она в походе обязательна. Ее собирает перед путешествием вся группа, а ответственный за аптечку санитар группы.

Продукты питания. Для однодневного похода каждый берет себе перекус. Можно брать на перекус продукты по утверждённой раскладке. А вот перед многодневным походом составляется меню, делается раскладка продуктов. Закупаются продукты и распределяются на всех участников похода равномерно. Продукты не должны быть скоропортящимися. Подробнее об этом мы еще будем с вами говорить.

Карты. Перед походом разрабатывается маршрут, определяется, куда пойдет группа. Готовятся топографические карты. Если это однодневный маршрут, в окрестностях населённого пункта, то дополнительно можно использовать спортивные карты.

Компас. Компас может быть один или несколько в группе, но его наличие необходимо.

GPS- навигатор. Можно использовать в походах, в случае отсутствия подробных или откорректированных топографических карт, а так же как средство дополнительного контроля движения на маршруте.

Спички. В лесу без них не обойтись, хотя бездумное пользование ими может привести к непоправимой беде. Спичек должно быть не менее двух коробков, при этом они должны быть упакованы в водонепроницаемый пакет и лежать в разных местах. Это для того, чтобы в случае намокания в группе был хотя бы один спичечный коробок сухой.

Костровые предметы:

- топор, пила; количество топоров и их размер, зависят от продолжительности и сложности похода. Большие и тяжёлые топоры, лучше не брать. Но топоры и пилы должны быть хорошо заточны и упакованы в чехлы. Пилу можно брать как цепную, так и двуручную, в зависимости от характера лесных массивов и продолжительности похода.

- костровой тросик, котлы должны быть рассчитаны на то, что в многодневном походе группе необходимо будет приготовить себе первое, второе и чай, при этом емкость котлов должна соответствовать количеству человек в группе;

- костровая рукавица, клеенка для стола, консервный нож, половник, непромокаемые мешки и пакеты для продуктов, в общем, все то, что необходимо для приготовления пищи на костре.

*Фотоаппарат.* Его брать не обязательно. Ведь можно обойтись в походе и без него, но как приятно потом вспоминать о путешествии, глядя на фотографии, да и перед друзьями будет, чем похвастаться.

*Спортивный инвентарь.* Это то, что пригодится на привале. Обычно это мяч или бадминтон. Некоторые берут шашки или шахматы. Все то, что может пригодиться на отдыхе в лесу.

***4. Специальное снаряжение.***

(*Дети делают еще одну стрелку от снаряжения и записывают: «специальное»)*

К специальному снаряжению относятся те вещи и приспособления, что может пригодиться для наведения переправ через естественные препятствия. Сюда можно отнести: веревки основные и вспомогательные, страховочные системы, карабины, каски, репшнуры и т. д.

1. ***«Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения».***

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в турпоходе для починки снаряжения и инвентаря. Ремнабор крайне необходимая вещь, поскольку в походе всякое может случиться. Давайте запишем, что же входит в его состав.

Рекомендуемый список ремнабора:

* Плоскогубцы
* Шило
* Иглы швейные (5 шт.)
* Проволока медная (2 м.)
* Набор ниток простых и капроновых
* Наждачная бумага
* Ножницы
* Изолента (катушка)
* Универсальный клей
* Булавки (10 шт.)
* Тесьма (2 м.)
* Парафин, свечи
* Набор заплаток – брезентовых и капроновых
* Резинка бельевая
* Гвозди, болтики, шурупы
* Ремни (автомобильные – 4м.)
* Скотч