

Лектор:
*Панкова Наталья и
Кузнецов Николай*



БЧ-2021

Личное и бивачное снаряжение
для горных походов 1-2 к.с.



..вообще всё снаряжение можно делить на типы:

По принадлежности:

- Групповое
- Личное

По назначению:

- бивачное и ходовое
- специальное (техническое)



Личное (не техническое)

- **Одежда** (различные штаны, куртки, кофты, белье, головные уборы, перчатки, бахилы, гамаши...)
- **Обувь** (основная, для брода..)
- **Рюкзак**
- **Коврик**
- **Спальник**
- **КЛМН**
- **Фонарь**
- **Очки солнцезащитные**
- **Личная аптечка**
- **Емкость для воды**
- **Предметы личной гигиены**
- **Документы и деньги** в герметичной упаковке
- **Аварийный набор** (зажигалка, свисток, телефон...)
- **Приятные мелочи, которые греют душу** ☺

Одежда



2. Слой –
Утепляющий

3. Слой - Внешний
утеплитель

3. Слой –
Защитный

1. Слой –
Влагоотводящий



«Нет плохой погоды, есть плохое снаряжение...»



БЧ-2021

Используемые материалы

Синтетические (различные ветро- влагозащитные (ВВЗ), утепляющие (флис и др.), влагозащитные, но дышащие (мембранные) ткани, утеплители (Холлофайбер, Синтепон, Primaloft....)

Натуральные (хлопок, шелк, шерсть, пух, кожа)

Смешанные по составу (%)

Критерий выбора:

- Качество выполнения функции (защита, сохранение тепла, отведение влаги..)
- Скорость высыхания
- Вес
- Цена



1-й слой – влагоотводящий (термобелье)

Основная задача термобелья — впитывать пот с поверхности кожи и быстро отводить его на внешнюю сторону материала для дальнейшего испарения.

По назначению термобельё делится на модели для низкой и высокой активности.

По материалам – из натуральных (шерсть, хлопок) и синтетических тканей (полипропилен (PP), полиэстер (PES), полиамид (PA)).

Термобельё для высокой активности (активное, Polartec Power Dry) – хорошо отводит влагу.

Термобельё для низкой активности (пассивное, Polartec Power Stretch) – хорошо греет.

Шерсть и хлопок – долго сохнут!!

БЧ-2021

1-й слой – влагоотводящий (термобелье)



БЧ-2021



<https://vk.com/sewpankova>



ВУ-2021

2-й слой – утепляющий

Основная задача – удерживать тепло и продолжать отводить влагу дальше от тела.

Материалы утепляющего слоя «Флисовые»:
Polartec Classic (100,200,300) и подобные

- Выводят влагу наружу в виде пара
- хорошо дышат
- «греют» и при намокании
- быстро сохнут

*стирать в тёплой воде
(до 40 град.) только
жидкими моющими
средствами,
с двойным поласканием*

Х/б и шерсть – плохо сохнут!!!

- Пуховые куртки или жилеты
- Куртки с синтетическим утеплителем





2-й слой – утепляющий

БУ-8



Не рекомендуем!

3-й слой – ветро- и влаго- защитный

Основная задача – защищать вас от ветра и осадков, выводить наружу влагу.

Мембранный:

Hard shell – лучшая водонепроницаемость (WP)

Soft shell – лучшая паропроницаемость (MVTR)

Основные критерии выбора:

- WP - не менее 10 000 мм. водного столба
- MVTR - от 10 000 г/м²/24ч, но чем выше, тем лучше
- Наличие утеплителя
- Усиления подверженных износу зон одежды.
- Анатомический крой
- Проклеенные швы
- Дополнительная вентиляция



Стирать в тёплой воде (до 40 град.) только специально предназначенными для этого средствами, либо вообще без моющих средств. Не гладить

3-й слой – ветро- и влаго- защитный

Не мембранный:

Изделия из тканей с пропиткой (в сравнении с мембраной)

Обладают теми же свойствами, что мембраны, НО:

- «держат» ветер, но и достаточно хорошо «дышат»
- быстрее промокают
- но и быстрее сохнут
- сильно дешевле мембраны
- более износостойки

Изделия из полиэтилена или подобного

- почти не промокают
- но и не «дышат» (все равно внутри будешь мокрым)

Изделия из ВВЗ тканей без пропитки (в сравнении с х/б)

- «держат» ветер, но и достаточно хорошо «дышат»
- быстро промокают
- быстро сохнут
- легкие

3-й слой – ветро- и влаго- (а также солнце-) защитный





3*-й слой – внешний утеплитель

Основная задача – защищать вас от холода.

Пуховые или Синтетические изделия?

Основные критерии выбора:

- Температурные условия
- Влажность
- Ходовые условия (работа на перилах, бивак, ходовая одежда)
- Для пуха его качество, FP 550 – 800.
- Наличие гидрофобной (DWR) обработки
- Цена



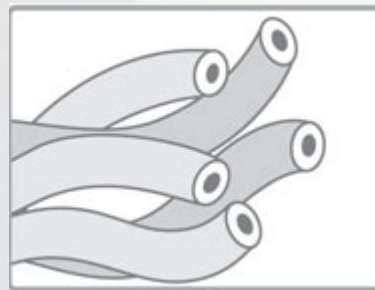


БЧ-2021

Пух или Синтетика

- лучше «греет»
- легче
- теряет теплоизолирующие свойства при намокании
- Сохнет дольше,
- более требователен к условиям хранения
- дороже

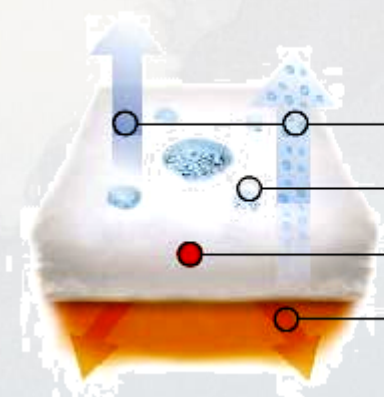
После стирки пух надо "распушать" руками, Стирать желательно спец. средствами, или жидким мылом.



Холлофайбер, Синтепон, Primaloft ...

- Быстро сохнет
- Сохраняют теплоизолирующие свойства при намокании
- вес, степень термоизоляции и износостойкость зависит от типа наполнителя. Хуже чем у пуха.

Стирать руками, со спец. средствами.



- паропроницаемый
- быстро сохнет
- влагоотталкивающий
- легкий, мягкий
- устойчив к сжатию
- высокая термоэффективность

Носки

- Ходовые (треккинговые, обычные)
- бивачные (шерстяные, флис)

Выбор треккинговых носков:

- материал
- модель (усиления, длина..)
- Температурный диапазон
- цена





БЧ-2021

Гамашы, бахилы, чуни..

Основная задача:

Гамашы - защищать ноги от снега, воды, грязи и мелких камней

Бахилы – утепление ног на маршруте и на биваке, защита от снега

Чуни - утепление ног на биваке



Гамашы (фонарики)



Чуни



Бахилы



Перчатки и рукавицы

Перчатки – рабочие (хлопчато-бумажные или спец.) и теплые (полартек, флис, виндстопер..)



Рукавицы – рабочие, теплые (утепленные варежки, краги), защитные (верхонки).



ОБУВЬ

- ботинки для легкого треккинга
- ботинки для горных походов («тяжелый» треккинг)
- обувь для бивака
- обувь для бродов
- специальная обувь (скальные туфли, пластиковые ботинки...)



Треккинговые ботинки

Ботинки для лёгкого треккинга —

для простых туристических маршрутов и походов выходного дня, при условии, что вес рюкзака не превышает 15 кг.



Классические треккинговые

ботинки — для протяжённых маршрутов на высотах до 3000 м с умеренно тяжёлым рюкзаком весом до 25 кг.

Треккинговые ботинки для горных

походов — для маршрутов со сложным рельефом, в меняющихся погодных условиях и весом рюкзака более 25 кг.



Треккинговые ботинки

Критерий выбора:

- Тип трекинга
- Комфорт
- Фиксация голеностопа
- Запас размера
- Тип подошвы
- Материал верха ботинка
- Наличие мембраны
- Наличие рантов
- цена

TIBET Gore-Tex





Материал ботинок:

КОЖА, НУБУК :

- долговечна, прочна
- при правильном уходе (пропитка!) достаточно хорошо дышит и не пропускает влагу
- садится под воздействием температуры (не нагревать выше 50°)
- Деформируется при длительном хранении

Мембрана в ботинках – живет год

Текстильные вставки – промокают

Обилие швов – рвутся, промокают

Треккинговые ботинки

По способу крепления кошек:

- Без рантовых
- С одним рантом
- С двумя рантами



Задний рант



Передний рант



БЧ-2021

Бивачная обувь и обувь для брода

Валенки



Сапоги ЭВА



сандалии



кроссовки

Обувь для зимних биваков

Обувь для брода зависит от трудности и камнеопасности брода.

Но всегда - обувь должна крепко сидеть на ноге, иметь хорошую подошву и закрывать носок!

Бродят в:

- ботинках
- кроссовках
- сандалях
- кроксах
- галошах



Галоши ЭВА



БЧ-2021

Специальная обувь



Пластиковые
ботинки
(двухслойные)



Скальные туфли



Валенки
(как вкладыш в пласты)

Рюкзак. Виды рюкзаков

Полужесткий рюкзак

- Подвеска содержит жесткие элементы
- Весит больше мягкого, но меньше станкового



Мягкий рюкзак

- Имеет малый вес
- Требуется продуманной укладки и внешней развески



Станковый рюкзак

- Имеет жесткую раму
- Удобен для переноски тяжелых и негабаритных предметов
- Большой вес



Самшитый рюкзак

- Лёгкий
- Сшит по фигуре того, кто его носит
- Нет лишних деталей





Критерии выбора рюкзака

- Объем (рекомендуется 70 – 115 л)
- Система подвеса и геометрия, жесткость (зависит удобство переноски – **надо мерить, нагрузив ~20кг**)
- Каркас из строп (наличие каркаса обеспечивает долговечность)
- Материал ткани и фурнитуры (прочность, качество)
- Наличие «подвала», карманов, креплений..
- Вес (легкие до 1300г, до 2000 г и тяжелые выше 3000г)
- Цена

<https://www.splav.ru/catalog/obwij-katalog/ryukzaki/pohodnye-i-ekspedicionnye/>

<https://baskcompany.ru/catalogue/razdel-snaryazhenie-tip-ryukzaki/>

https://www.equip.ru/shop?mode=search&_folder_id=1236600&_get_with_old_price=&_vendor_id=121600&_price_from=&_price_to=&_a_double_1_from=70&_a_double_1_to=&_a_double_0_from=&_a_double_0_to=&sortby=&c=

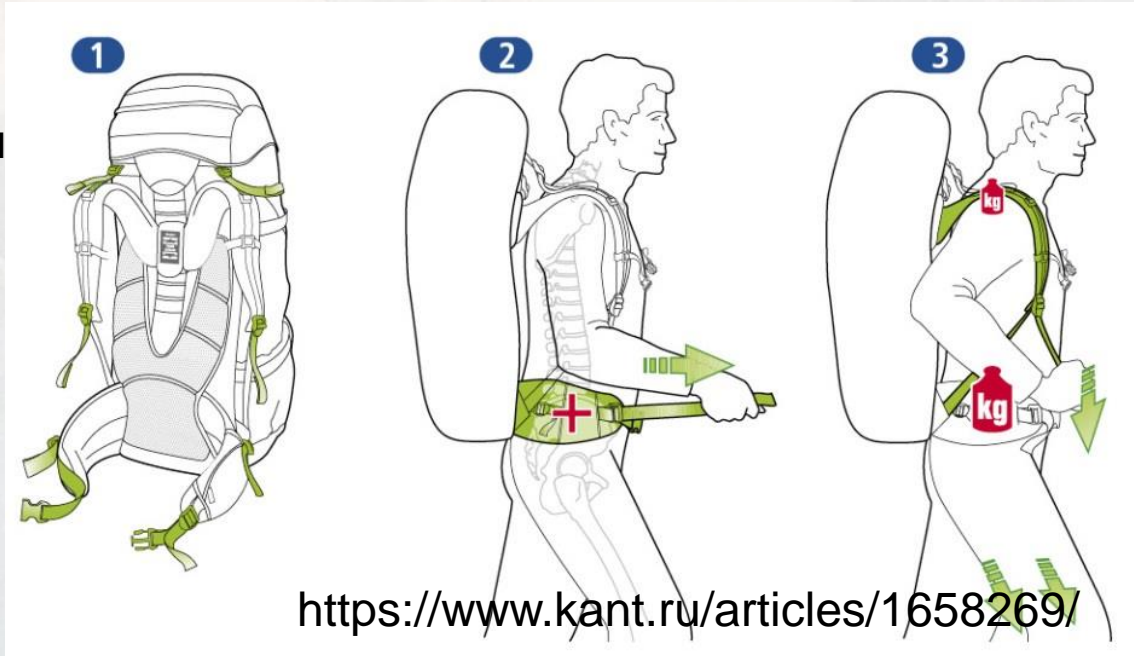
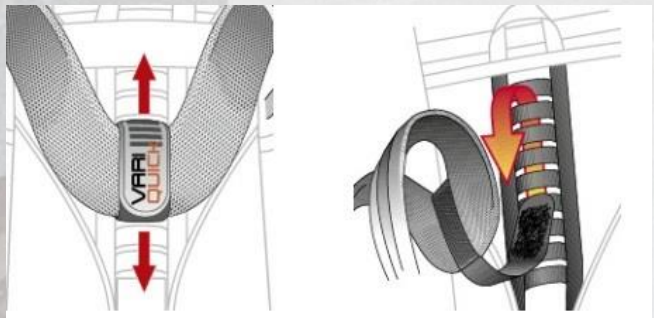


БЧ-2021

Регулировка рюкзака

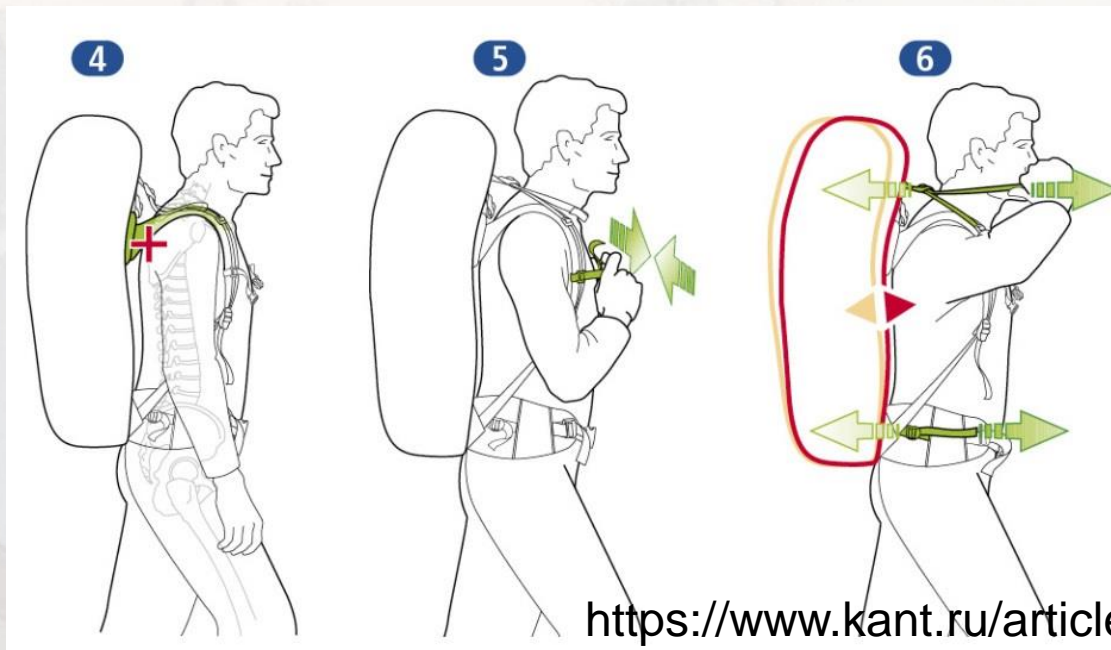
- 1. Ослабьте все ремни и лямки, нагрузите рюкзак весом, который предполагаете в нем носить и наденьте его.
- 2. Расположите пояс рюкзака на бедрах. Поместите середину пояса на бедренных костях и затяните его. Если ремень сидит слишком высоко, он может перетягивать живот, если сидит слишком низко, может натирать при ходьбе.
- 3. Теперь затяните плечевые лямки. Но не слишком плотно, основной вес должен приходиться на пояс.

Отрегулируйте длину спины



Регулировка рюкзака

- 4. Идеальное положение – опорные точки плечевых лямок расположены между лопаток, мягкие подушечки лямок облегчают плечи.
- 5. Отрегулируйте грудную стяжку. Но не слишком туго, так как это может мешать дыханию. Этот ремешок помогает стабилизировать плечевые лямки.
- 6. Затяните стабилизирующие ремни. Регулируйте стабилизирующие ремни (на поясе и плечах) в зависимости от сложности рельефа.





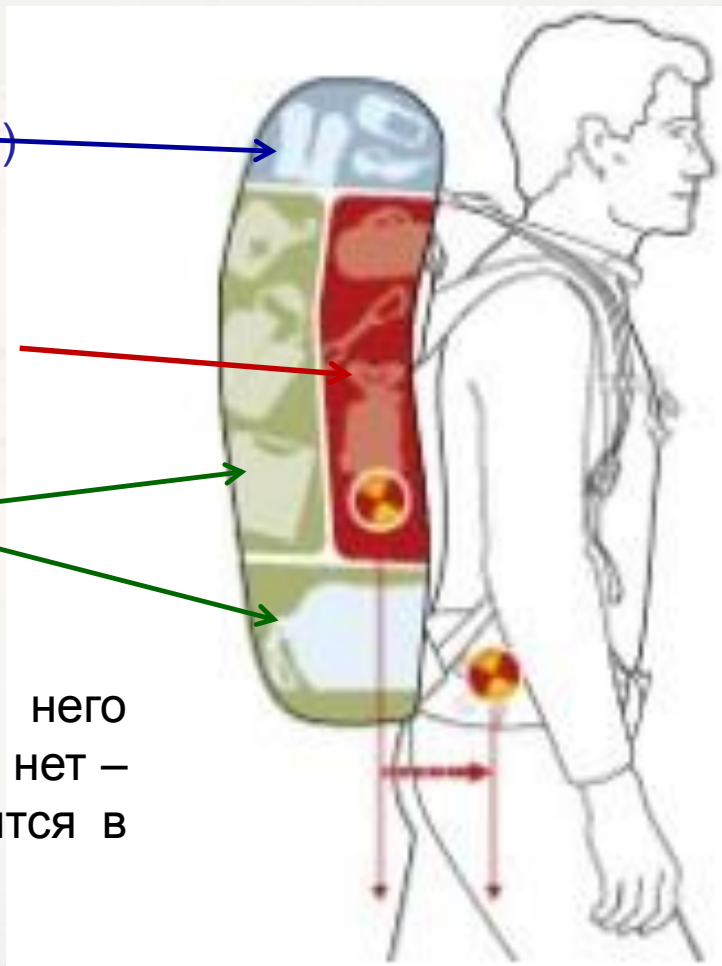
ВЧ-2021

Укладка рюкзака

Первой необходимости
(аптечка, очки, перчатки,
дождевик, фонарик, кар.пит...)

Самое тяжелое
(тяжелые продукты, железо,
палатка..)

Легкое
(спальник, одежда, пуховка,
легкие продукты..)



Если рюкзак с «подвалом» – то в него удобно положить теплую куртку. Если нет – то вниз - только то, что не пригодится в течении дня.

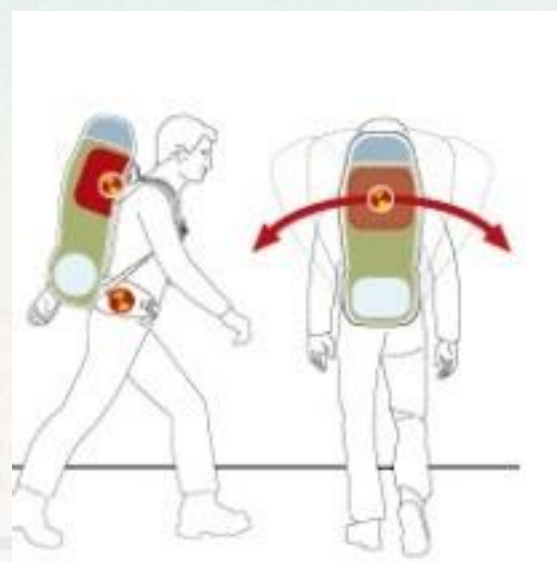
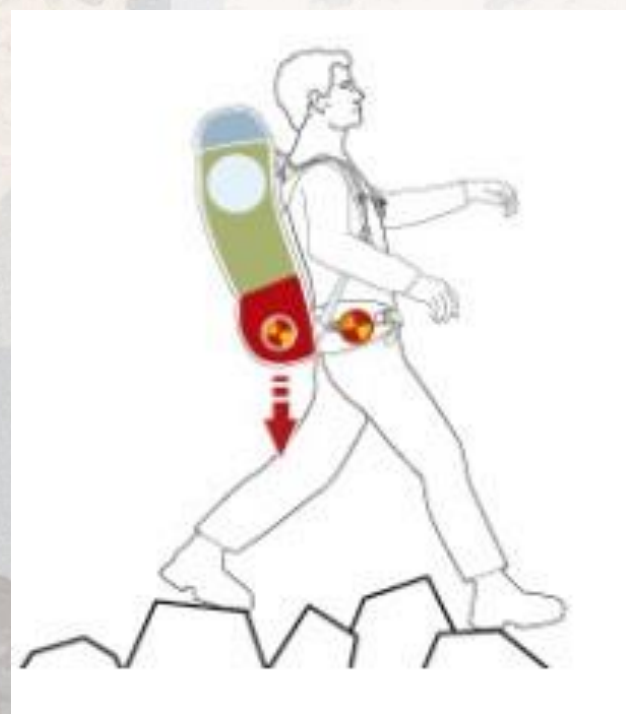
Хрупкое – стараться класть сверху.

Спрашивать у рук-ля, какое снаряжение пригодится днем и класть его ближе.

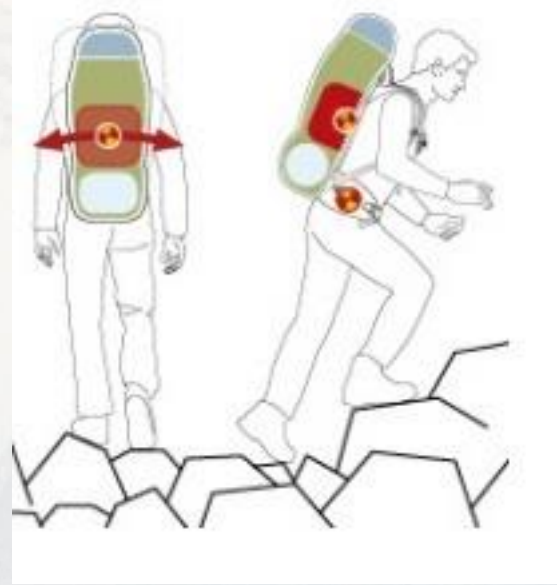


БЧ-2021

Неправильная укладка



Легкие участки пути - выше уровня плеч.



Сложные участки пути - ниже уровня плеч.

Чехол на рюкзак

- Защищают рюкзак и его содержимое в дождь, снегопад.
- Также позволяет класть его в грязь и снег
- Отличаются размером



КОВРИК

Основная задача – теплоизоляция во время сна или отдыха

- уровень теплоизоляции (R-Value) и комфортность
- Вес и объем
- цена

«Пенка» (пеноматериал), до 3-3.5 R-Value.

Бывают разного материала, толщины, рельефа, с металлизированным покрытием, складные.

Надувной и самонадувающийся, 9.0 R-Value
(под него рекомендуется тонкая «пенка»)





Вестпро

Спальник

- **Материал** (пух или синтетика).
- **Конструкция** (кокон, одеяло. Возможность состегивания).
- **Температурный диапазон** (ориентируемся на t comfort)
- **Размер** (~рост+20 см)
- **Вес** (до 1.8 кг)
- **Цена**

Рекомендуется использовать:

- два спальника (пр.: пуховый, сверху синтетика - теплее)
- вкладыши (гигиеничней)
- Многоместные спальники (легче и вместе теплее)

Спальник (примеры)



Alexika Mountain Compact
от -3°C до 2°C , 210x80x55 см
Вес 1.7 кг. Цена ~6500 р



Rock Empire Cyklotour Long
от -2°C до 4°C , 230x80x50 см
Вес 1.6 кг. Цена ~6700 р

КЛМН

Кружка Ложка

Миска Нож



**Основное правило –
кружку или миску
можно поставить
на горелку/костер**

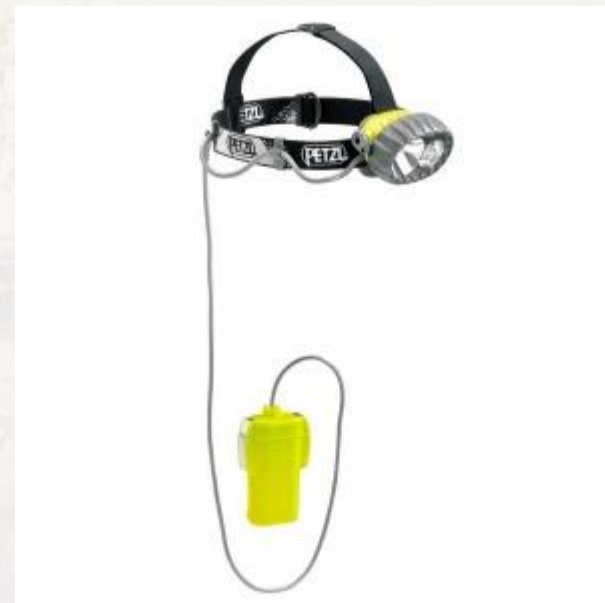


БЧ-2021

Фонари

Критерий выбора:

- Стабильная яркость
- Наличие режима на 100-150лм
- Наличие красного света
- Защита от влаги
- Выносной блок батареек (для зимы)
- Цена



Оптика

Критерий выбора:

- Степень защиты от УФ 3-4
- Защита от бликов
- Плотность прилегания и шторки
- Страховочный шнурок

*Хранить в чехле,
протирать спец. тряпочкой*

Использование «очкариками»

- Контактные линзы под с/з очки
- Оптические клипсы
- с/з маски поверх очков
- Стекла с/з очков с диоптриями





БЧ-2021

Сидушка (хоба, фальшпопа)

Это кусок пенополиуретанового коврика или чего-то другого на резинках – для сидения



Как используется:

- На ней сидят
- На ней едят
- Ей копают
- Ей раздувают костёр
- Используют как снегоступы
- И т.д.

Упаковка вещей

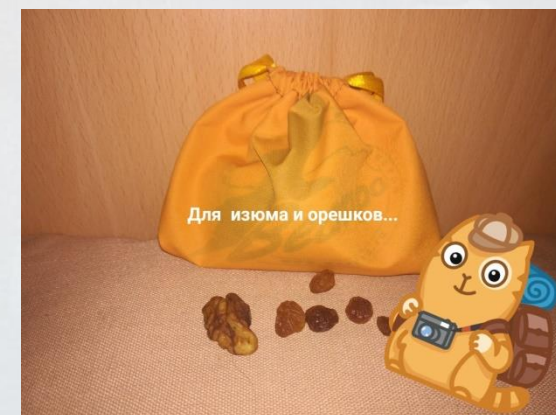
- Компрессионные мешки
- Гермоупаковки
- Сумочки для документов (ксивники)
- Капроновые «шмотники», косметички
- Плотные чехлы для аптечки, очков



Мешочек



Для изюма и орешков...





БЧ-2021

Предметы личной гигиены, аптечка, аварийный набор

Личное

Зубная щетка

Гигиен. помада

Туалетная бумага

Аптечка

Спички, зажигалка

Свисток

Экстренный набор

Бутылка для воды

На несколько человек

Зубная паста

Мыло

Солнцезащитный крем

Уважаемые дамы: не забудьте про

"природу" в горах она бывает
неожиданно сбоят..



Групповое не специальное снаряжение

- Палатка, тент
- Кухня (в чем и на чем готовим)
- Рем.набор
- Аптечка
- Вспомогательное
- Средства навигации



БЧ-2021

Палатки

Критерии выбора палаток

- Размер (40-65 см на человека)
- Вес (0,8 -1,5 кг на человека)
- Ветроустойчивость (тип, материал каркаса, кол-во пересечений дуг)
- Влагостойкость (тент > 3000мм, дно > 5000мм)
- Два тамбура, желательно один просторный (80-100 см)
- Сезонность (наличие юбки)
- Удобство установки (внешние/внутренние дуги)
- Цвет (яркий, заметный)
- Цена



Типы палаток

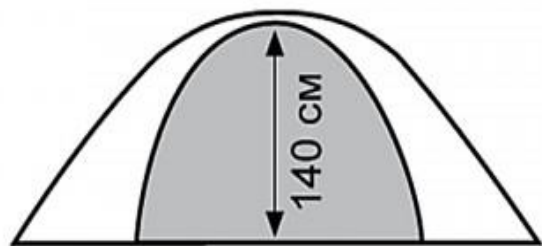
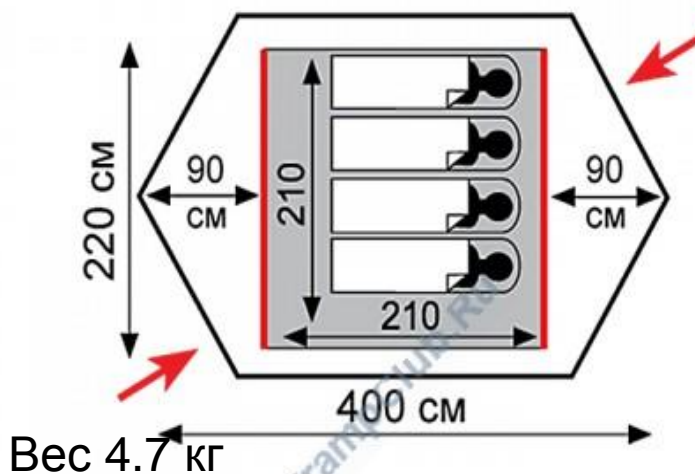
БЦ





Палатки

БЧ-2021 **Tramp Rock 4 (V2)**



Можно жить впятером

Nature Hike Mongar 2



Вес 1.8 кг

Можно жить втроем

*Также, для удобства,
можно спать валетом!*

*Можно ставить только тент (без
внутренней палатки)*



Палатки

БЧ-2021

Юбка и штормовые оттяжки помогут при сильном ветре



Тент от палатки Tramp Rock 4 вмещает до 8 чел – удобно в обед, для отсидки группы.





БЧ-2021

Зимние выходы (и ночевки на леднике):

- Спи в термобелье, обернись теплой курткой, положи вещи внутрь спальника;
- Используй 2 коврика или 1 толстый;
- Положи под коврик рюкзак, веревку, сидушку: основной холод идёт от земли;
- Если спальник холодный – используй два (один в один);
- Состегивай спальники с соседом, прижмись к нему: вместе – теплее;
- Положи в спальник бутылки с теплой водой;
- Убери в спальник электронику и аккумуляторы.

Тент

Критерии выбора тента:

- **Вес** (до 1,0-1,2 кг)
- **Размер** (чтобы под ним поместилась группа)
- **Водостойкость не важна** (главное его не касаться)

Тент ставят не только от дождя и снега, но и от солнца.

Удобно для большой группы, чтобы собраться вместе, приготовить еду.

Тентом также можно накрыться и переждать непогоду.





БЧ-2021

Кухня (в чем и на чем готовим) Горелки

Мультитопливные

Легкое топливо (бензин)

Горелка дороже, топливо дешевле

Предварительный подогрев
(свыше 500 г)

Можно использовать газ

Требуется обслуживание

Газовые

Тяжелое топливо (за счет тары)

Горелка дешевле, топливо дороже

Подогрев есть не везде Тяжелые
Легкие (до 300 г)

Используйте ветрозащиту!!!!



Газовые горелки

типа Jetboil

БЧ-2021

- Низкий расход топлива
(до 35 г на чел. в день)
- Нужна специальная посуда
- Объем посуды до 3.5 л

Классические

- Высокий расход топлива
(от 40 до 60 г на человека)
- Подойдет любая посуда
- Любой объем посуды

Бывают:

Без шланга

- Легкие (до 100 г)
- Неустойчивы
- Хороши как аварийные

Со шлангом

- Тяжелые (200-300 г)
- Устойчивы
- Удобно согревать баллон

MOOSEHORN
BU.



Посуда для приготовления пищи



Кан (котелок)

Материал: Сталь, титан, алюминий

Объем: 0,4-0,5 л на чел. под еду 0,5-0,6 л на чел. под чай

Наличие крышки

Форма: до 4-5л – круглый, свыше 4-5л – вытянутый (ставить на 2 горелки)

Радиатор: экономия топлива до 20%



Посуда с радиатором (до 3.5 л)
*(радиатор бывает и отдельно,
можно сделать и самим!)*



Автоклав (для высокогорья)



Ремнабор (примерный список)

Скотч армированный и обычный;

Ремнабор для вашей горелки;

Мультитул;

Трубка для ремонта дуг палатки;

Швейный набор (нить обычная и капрон, иглы, обувная игла, напёрсток, кусочки ткани);

Сменные защелки-фастексы;

Стропа 20 мм, 1м;

Резинка бельевая/шляпная;

Шнур 2-4 мм (5м);

Клей обувной быстросхватывающийся;

Проволока.



Подробно о средствах навигации, походной аптечке и специальном снаряжении вам расскажут на следующих лекциях.

Домашнее задание: ознакомиться с материалами лекции « Движение группы на маршруте. Организация привалов и ночлегов»

http://westra.ru/articles/Webinar_3_Bivouak-BU20.pdf

Выполнение – проверим на ближайших выходах! 😊



Оцените лекцию

<https://forms.gle/5FCrRZVT2WYpj7V6A>

Спасибо за внимание!

До встречи!