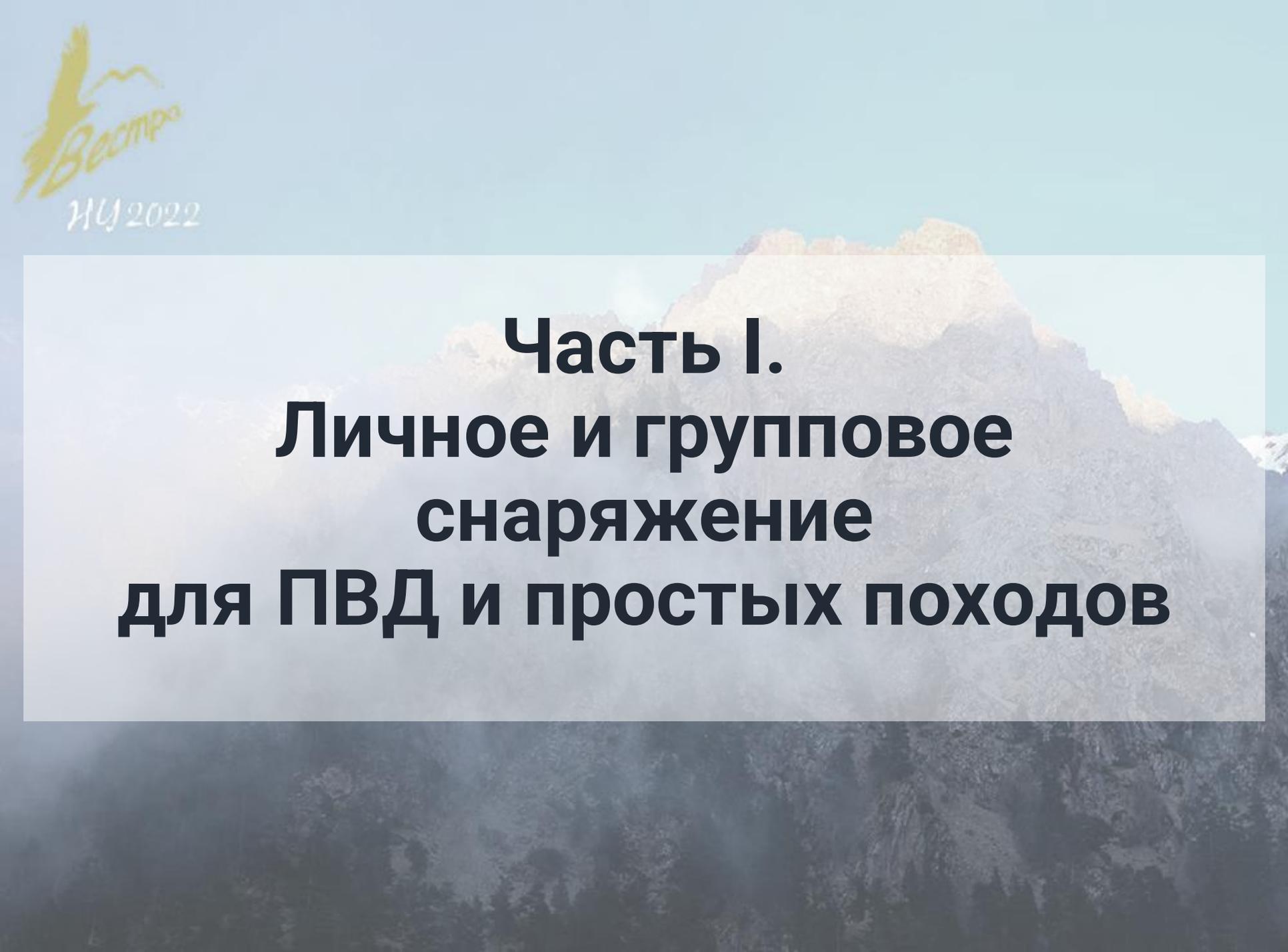


**Личное и групповое снаряжение
для ПВД и простых походов.
Движение группы на маршруте.
Привалы и ночлеги**

ИЧ 2022

Власова Наталья



**Часть I.
Личное и групповое
снаряжение
для ПВД и простых походов**

Типы снаряжения

ИЦ 2022

По принадлежности

Групповое

Личное

По назначению

Не специальное
(общетуристическое,
бивачное)

Специальное
(техническое)



Типы снаряжения

ЛИЧНОЕ

Общетуристическое: одежда, обувь, рюкзак, спальник, коврик, сидуха, фонарь, КЛМН, средства гигиены, телефон

Специальное: каска, обвязка, самостраховка, карабины, прусики, палки

ГРУППОВОЕ

Общетуристическое: палатки, тент, горелка, посуда, костровое, ремнабор, аптечка, фотоаппарат, навигатор, солнечная батарея

Специальное: веревки, петли



Основные идеи

Снаряжение — расходный материал
(служит n -е количество лет / сезонов / походов).

Универсального снаряжения не существует
(ни по функциональности, ни по людям).

Выбор соответственно потребностям и возможностям
(дороже \neq лучше, а круче не подходит под цели).

Любой выбор — компромисс
(чаще всего по параметрам «вес» — «цена» — «функциональность»).

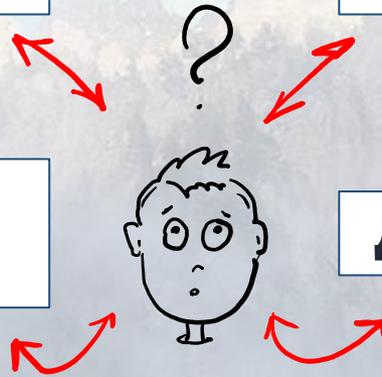
Подходы к выбору

Современное
функциональное

Доступное
самодельное

Ультралегкое /
не очень легкое

Дорогое / бюджетное



Любой выбор — компромисс
(чаще всего по параметрам «вес» — «цена» — «функциональность»).

2 из 3

Яркие цвета

Одежда

ИСПАРЕНИЯ ВЕТЕР / ДОЖДЬ / СНЕГ



**БАЗОВЫЙ
ОТВЕДЕНИЕ ВЛАГИ**

ТЕРМОБЕЛЬЁ
ШЕРСТЬ / СИНТЕТИКА



**СРЕДНИЙ
УТЕПЛЕНИЕ**

ФЛИС / ПУХ / СИНТЕТИКА



**ВНЕШНИЙ
ЗАЩИТА**

ШТОРМОВАЯ ОДЕЖДА
МЕМБРАНА (GORE-TEX)

Базовый слой



Майка, тельняшка

Дешево, удобно, не жалко

Долго сохнет, в мокром холодно



Термобелье

Удобно, быстро сохнет, греет всегда

Дорого

верх + низ 

Средний слой



Флис – «искусственная шерсть»

Различается по толщине – 100-300 г/м²

Бывают непродуваемые сорта –
Windblock, Softshell

Быстро сохнет, греет будучи мокрым

Теплый, легкий, недорогой



Средний слой

Пух

Очень теплый, легкий, компактный

Боится намокания, дорого

FP (fill power) \geq 600



Жилет



Пуховый свитер
(тонкая пуховка)



Экспедиционная
пуховка

Средний слой



Пух

Очень теплый, легкий, компактный

Боится намокания, дорого



Синтетика

Уступает по теплоизоляции только топовым образцам пуха (FP > 800)

Не боится намокания

Дешевле

Верхний слой

Мембранная ткань – пропускает пар,
не пропускает жидкую воду.

Не продувается, не промокает.

С капюшоном

Часто нужен и верх, и низ.



В простых походах может хватить капроновой
куртки, но у них проблемы с ветрозащитой



Одежда. Общий комплект

ИЧ 2022

ВЕРХ

Термобелье
Флиски тонкая
Пуховая жилетка
Штормовая куртка

НИЗ

Термобелье
Ходовые штаны
Штормовые брюки

Одежда

Носки



Нижнее (спортивное) белье



Головные уборы



Накидки
от дождя



Перчатки,
варежки



Обувь



Мягкий высокий ботинок

для города, тренировок,
прогулок по лесу



Горный ботинок

Жесткий – держит ногу
Жесткая подошва
Мембранный – не промокает
Прочный – не развалится на первом перевале



Обувь



Треккинг



Альпинизм



Высотный альпинизм

Растет жесткость подошвы

Жесткость ботинка и подошвы определяется характером конкретного похода



Обувь



Секционная шнуровка

Высокий жесткий борт
Мембрана (GoreTex или eVent)
Цельный язык



Ранты для крепления кошек

Рифленая подошва (Vibram и др.)



Обувь



Абсолютно жесткие

Полная защита ноги в любую погоду



внутренний
ботинок

Обувь. Как выбрать

Определяемся, для чего нужны ботинки
(выбираем жесткость подошвы)

Примеряем на толстый (треккинг) носок
(и чтобы были чуть великоваты при этом)

Надеваем оба ботинка и правильно зашнуровываем

Ходим по полу и «рельефу»
(горке)

Проверяем пальцы в ботинке
(не упираются в мысок при спуске и ударах)

Если ботинки где-то жмут,
выбираем другие

Разнашиваем до похода
(не бережем)

Обувь



ДОРОЖЕ



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



ДОСТУПНЕЕ



Обувь

ИЛ Бивачная

сандалии, кроссовки, тапки



Специальная

гамаши, бахилы





Рюкзак

Общие принципы:

Жесткий поясной ремень

Удобная посадка, подходящая ростовка

Спина прилегает к телу, без просвета для «проветривания»

Прочная непромокаемая ткань

Удобно, когда есть вход снизу

Карманы в клапане

Карман на пояснике



Критерии выбора рюкзака

ИУ 2022

- Для горных походов 1-2 к. с. объем 70–90 л.
- Вес в современных рюкзаках переносится на бедра — нужен хороший поясник.
- Без жесткой спины будет больно.
- Больше рюкзак — меньше времени на сборы каждым утром.



Рюкзак. Как выбрать

Подогнать спину
(регулировка по высоте)

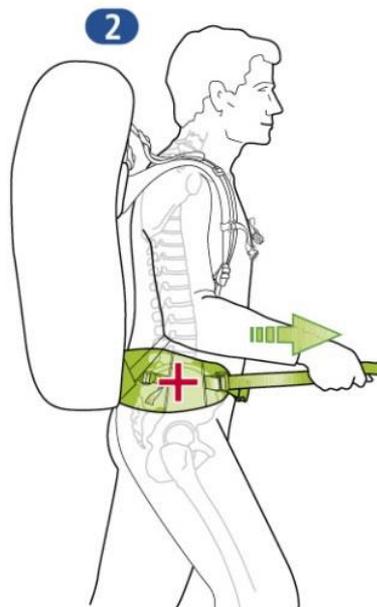
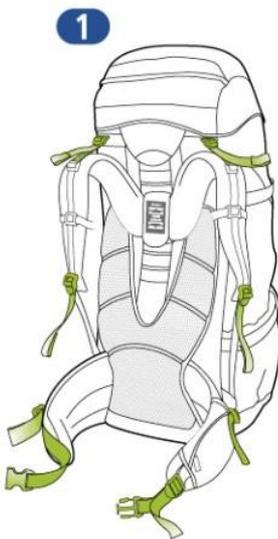
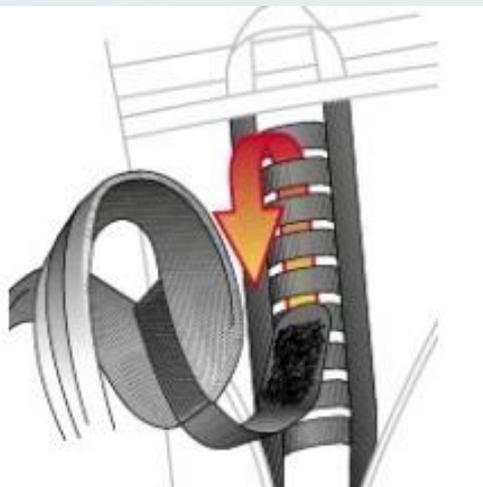
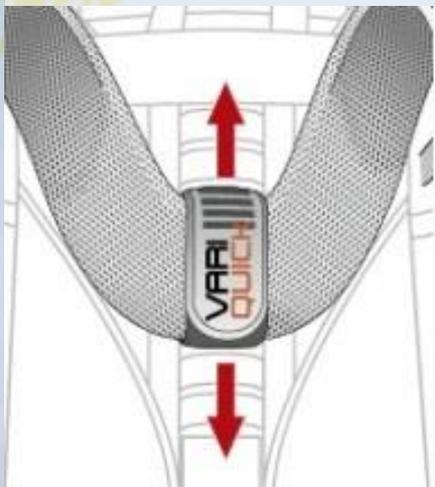
Заполнить объем
(не просто много вещей, а много тяжелых вещей)

Надеть и подогнать поясной ремень
(лямки на плечах ослаблены)

Подогнать лямки
(прижать рюкзак к спине)

Походить
(желательно по ступенькам)

Регулировка рюкзака



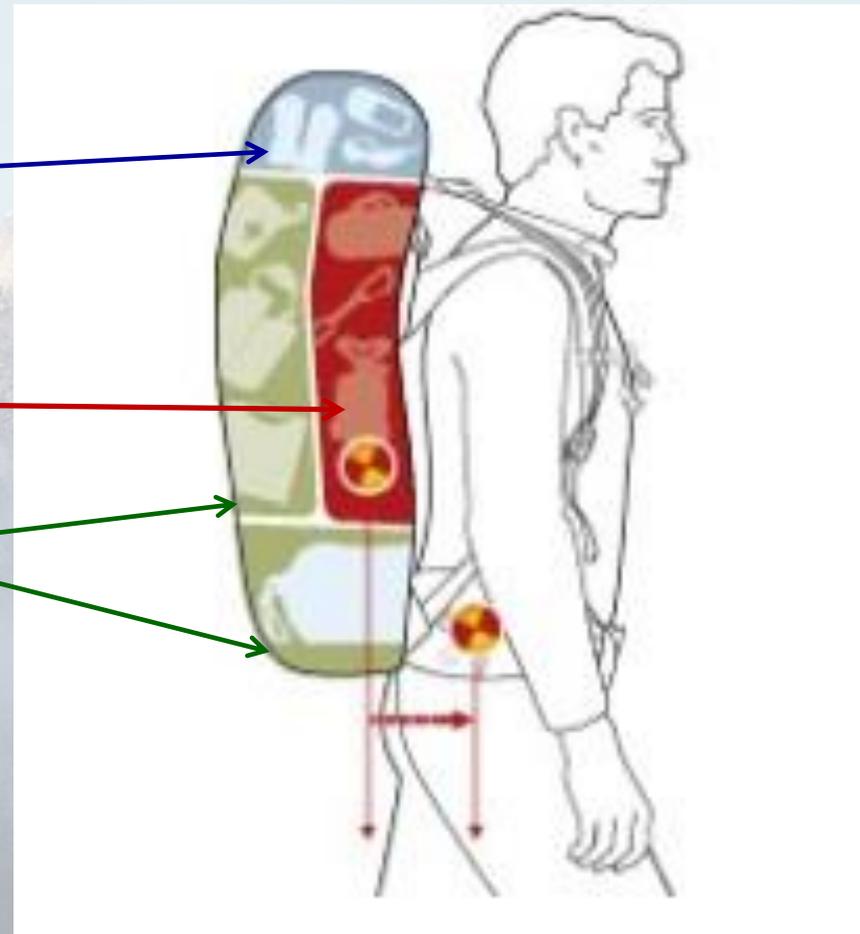
Укладка рюкзака

ИУ 2022

Первой необходимости
(аптечка, очки, перчатки,
дождевик, фонарик, карпит...)

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 руководителя, какое снаряжение пригодится днем и класть его ближе.

Вес рюкзака в походе

ИЦ 2022 18-22 кг

23-28 кг

(с учетом обществ. смар.)



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.

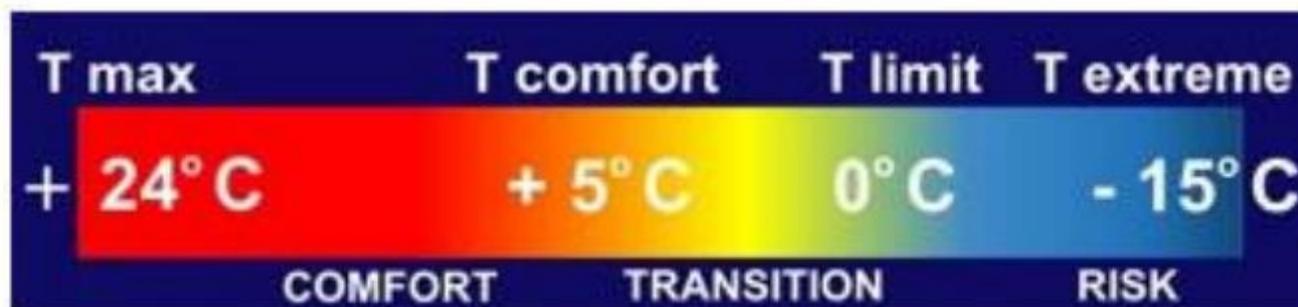
Надувной и самонадувающийся, 9.0 R-Value



Спальник

Температурный режим:

Европейский стандарт
EN 13537



Не всегда
указывают

Средняя женщина
нормально спит

Средний
мужчина
нормально спит

Вы, скорее
всего, не
умрете

*Манекен в белье и носках



Спальник

Наполнитель – пух, синтетика, реже смесь

Пух

Боится воды, но при правильном использовании практически вечен

Синтетика

Не портится от воды, срок службы зависит от типа волокон

Коротковолокновые – недолговечны

Длинноволокновые и смешанные живут долго

Climashield Apex, Primaloft One/Gold/Silver

Спальник

- Мы используем коконы — не одеяла.
- Выбор по длине: рост + 20 см.
- Вес: до 1,8 кг.
- Температура комфорта: -5...0 °С.



Сидушка



Это кусок пенополиуретанового коврика или чего-то другого на резинках.

Как используется:

- на ней сидят;
- на ней едят;
- ей копают;
- ей раздувают костёр;
- используют как снегоступы
- и т.д.

КЛМН

Кружка **Л**ожка **М**иска **Н**ож
+ мешочек!



Основное правило

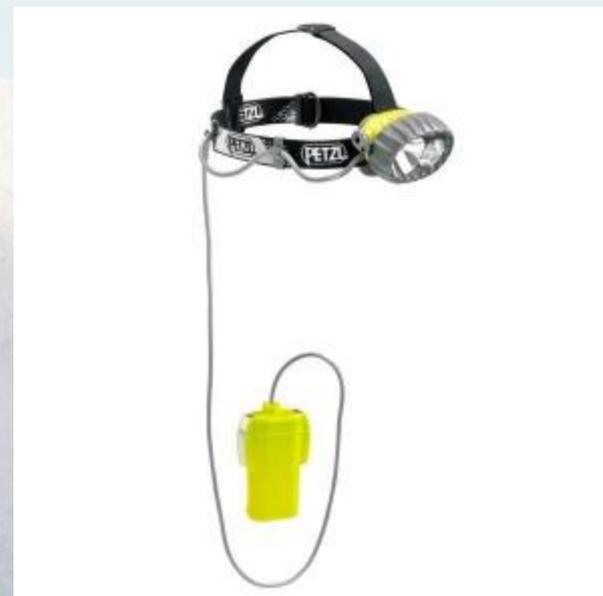
Кружку или миску можно
поставить на горелку/костер.



Фонари

Критерий выбора:

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



Оптика

Факторы защиты:

- 2 – для невысоких походов, где снега мало
- 3 – почти для всего
- 4 – для высокогорных походов, > 6000м



Хранить в чехле, протирать тряпочкой.

Иметь шнурок для крепления.



Использование «очкариками»

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

Упаковка вещей

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





Предметы личной гигиены

ИЧ 2022

Личное

- Зубная щетка
- Гигиен. помада
- Туалетная бумага
- Аптечка
- Спички, зажигалка
- Свисток
- Экстренный набор
- Бутылка для воды
- Походное полотенце

На несколько человек

- Зубная паста
- Мыло
- Солнцезащитный крем



Групповое снаряжение

1 Палатка, тент

Кухня (в чем и на чем готовим)

Рем. набор

Аптечка

Вспомогательное

Средства навигации

-

Палатки и тент



Кемпинговые
(нам не подходят)



Треккинговые/экстремальные



Обычно берут тент для обеда/непогоды

В пеших походах иногда можно не брать палатки

Палатки. Критерии выбора

- Размер (45–70 см на человека)
- Вес (0,8–1,5 кг на человека)
- Ветроустойчивость (тип, кол-во пересечений дуг)
- Влагостойкость (тент > 3 000мм, дно > 5 000мм)
- Два тамбура, желательно один просторный (80–100 см)
- Сезонность (наличие юбки)
- Удобство установки (внешние/внутренние дуги)
- Цвет (яркий, заметный)
- Цена

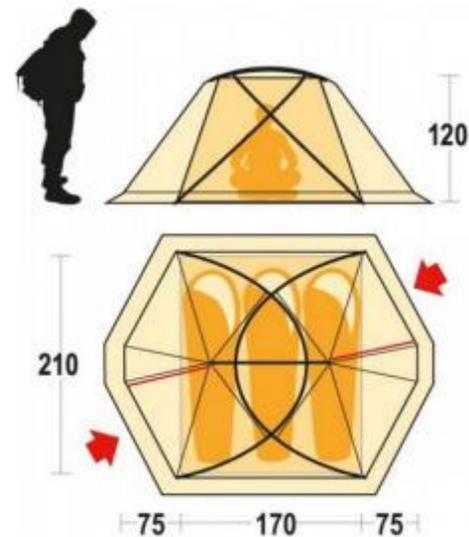
Типы палаток



Юбка

(не нужна летом по крайней мере до 4кс)

тамбур



Двуслойная, с тамбуром, дуги алюминиевые

Водостойкость тента от 3000 мм в. ст., дна 5000 – 10000 мм в. ст.

Хороший вес – 1000 г на место

Ширина внутренней палатки – 50-60 см на место (или чуть меньше)

Кухня



Экран

защищает от ветра



Хознабор



Система
приготовления пицци

экономит газ и время

дорого, большой вес

выгодно для малых групп

Каны

(чай + суп/каша)



Горелки и топливо

Мультитопливные

Легкое топливо (бензин)

Горелка дороже, топливо дешевле

Предварительный подогрев

Тяжелые (свыше 500 г)

Можно использовать газ

Требуется обслуживание

Газовые

Тяжелое топливо (за счет тары)

Горелка дешевле, топливо дороже

Подогрев есть не везде

Легкие (до 300 г)



Газ

+ удобно

- не везде есть, часто дорого

Бензин

+ есть везде, дешево

- горелки дорогие,
надо регулярно чистить

Посуда для приготовления



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



Посуда с радиатором (до 3.5 л)



Ремнабор

(примерный состав)

- 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, 1 м.
- Резинка бельевая.
- Шнур 2–4 мм (5 м).
- Клей обувной быстросохнущий.
- Проволока.

Где покупать снаряжение

Декатлон – все, кроме специального снаряжения и ботинок и рюкзака;
недорого

Сивера/Штурм – хороший пух и синтетика, флис, спальники, палатки и пр.

Сплав – почти все, недавно появилось туристическое снаряжение

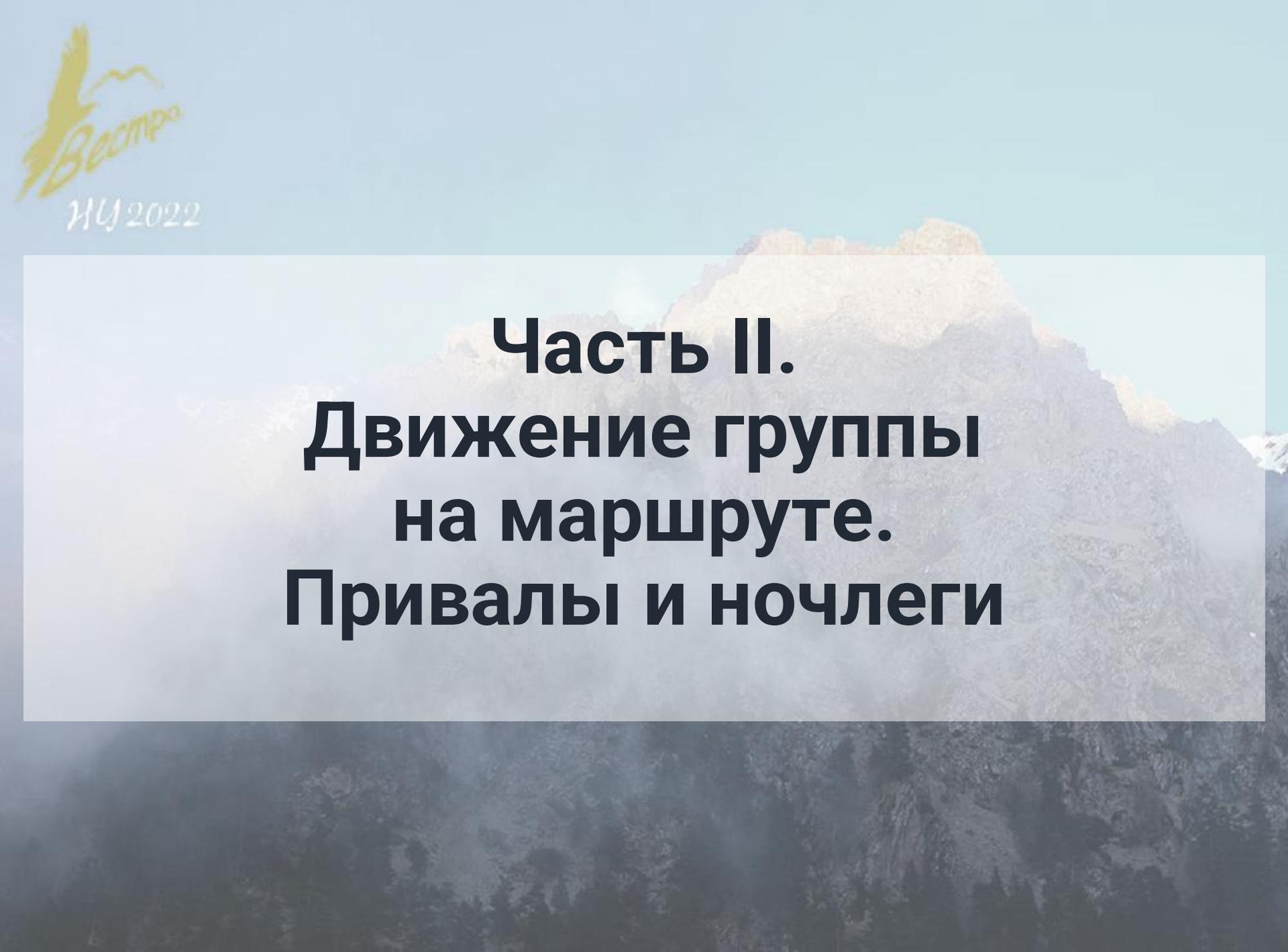
Redfox, Bask – много чего

Normal – палатки

+ trekinn.com

bike24.com

aliexpress.com



**Часть II.
Движение группы
на маршруте.
Привалы и ночлеги**

Распорядок дня

Подъем

Завтрак

Сбор лагеря

Движение

Обед

Движение

Постановка
лагеря

Ужин

Запас воды на
следующий день

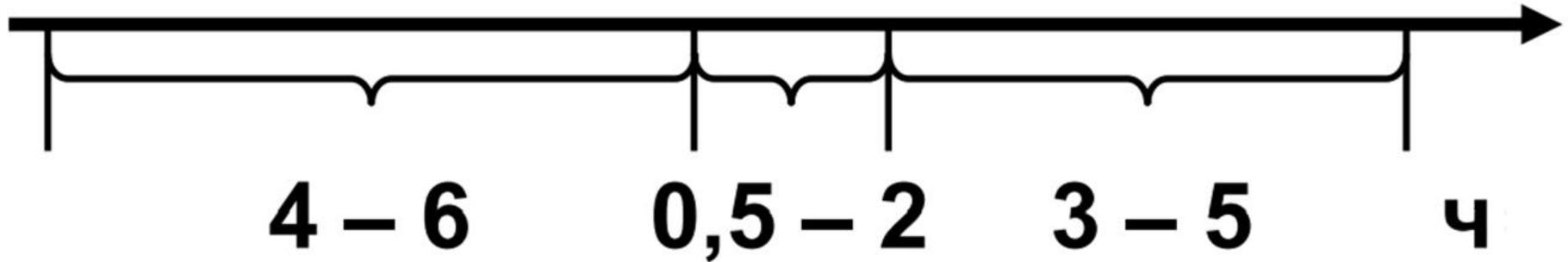
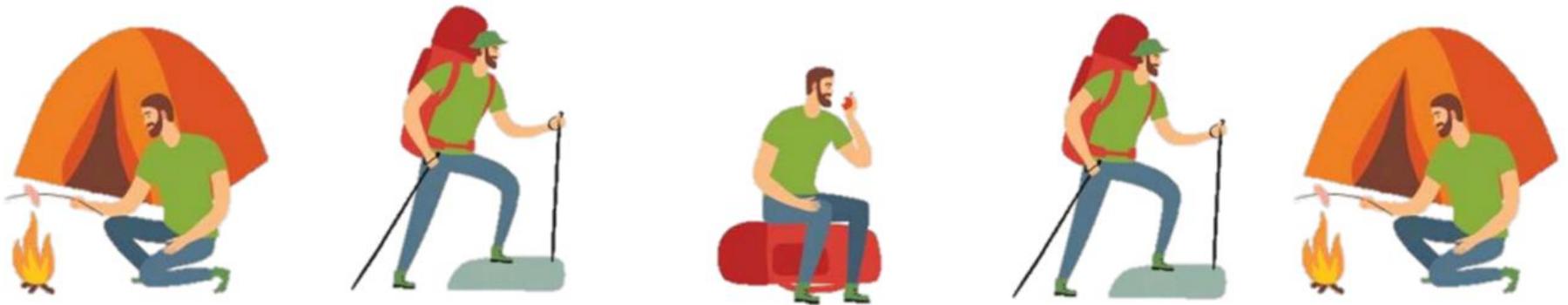
Отбой



План на ходовой день

Сборы 2 ч

Ищем место
за 2 часа до темноты



Подъем. Завтрак. Сбор лагеря

ИУ 2022

Время от подъема до выхода < 2 часов

Дежурные

- Выбирают место под кухню
- Готовят ужин, завтрак, обед

Участники

- Освободить палатку от своих вещей
- Упаковать личное и групповое снаряжение

Оптимальное время выхода 7 часов утра

Движение до обеда

ИЧ 2022

Туристы движутся в колонну по одному человеку

20–30 минут и
подгонка снаряжения

Замыкающий

Участники

Руководитель

Штурман

Движение до обеда составляет $\frac{2}{3}$ от дневного пути

30–60 минут –
движение
5–15 минут – привал

Обед. Движение после обеда

ИУ 2022

Время на обед около 2 часов

Отдых

Еда

Защита от солнца

Движение после обеда 2 - 3 часа



Постановка лагеря. Ужин

В 17-18 часов, до темноты (в горах рано темнеет)

Основные критерии постановки лагеря

- безопасность
- наличие воды
- минимальные затраты сил и времени для подготовки площадки
- наличие естественных укрытий от ветра
- комфорт

Приготовление ужина желательно начинать параллельно с постановкой лагеря.

Запас воды. Отбой

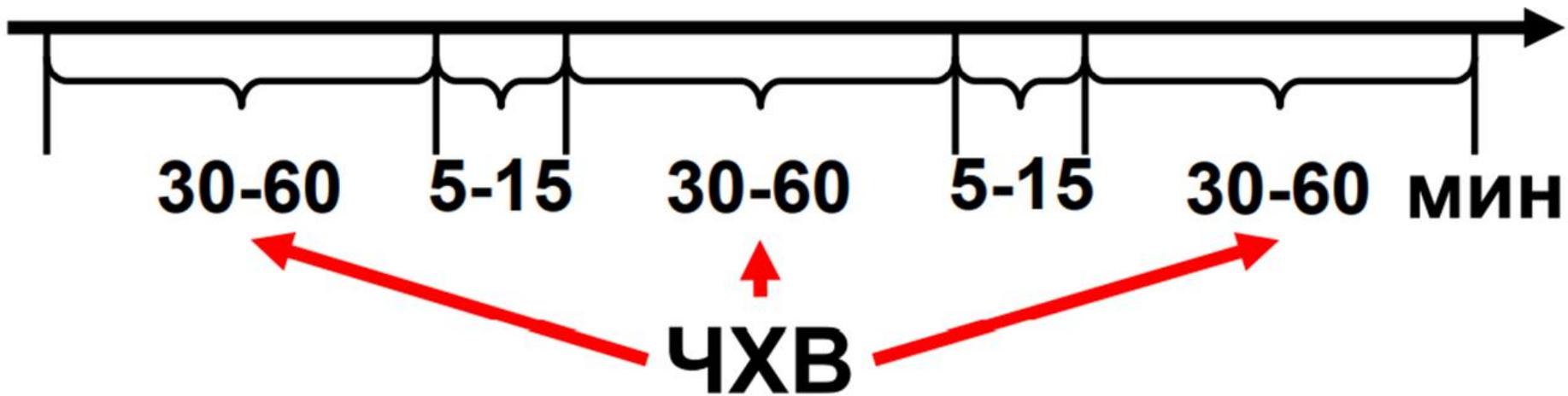
ИЧ 2022

Запасенная вечером вода экономит время утром



Отбой около 22:00

Чистое ходовое время



30-60

5-15

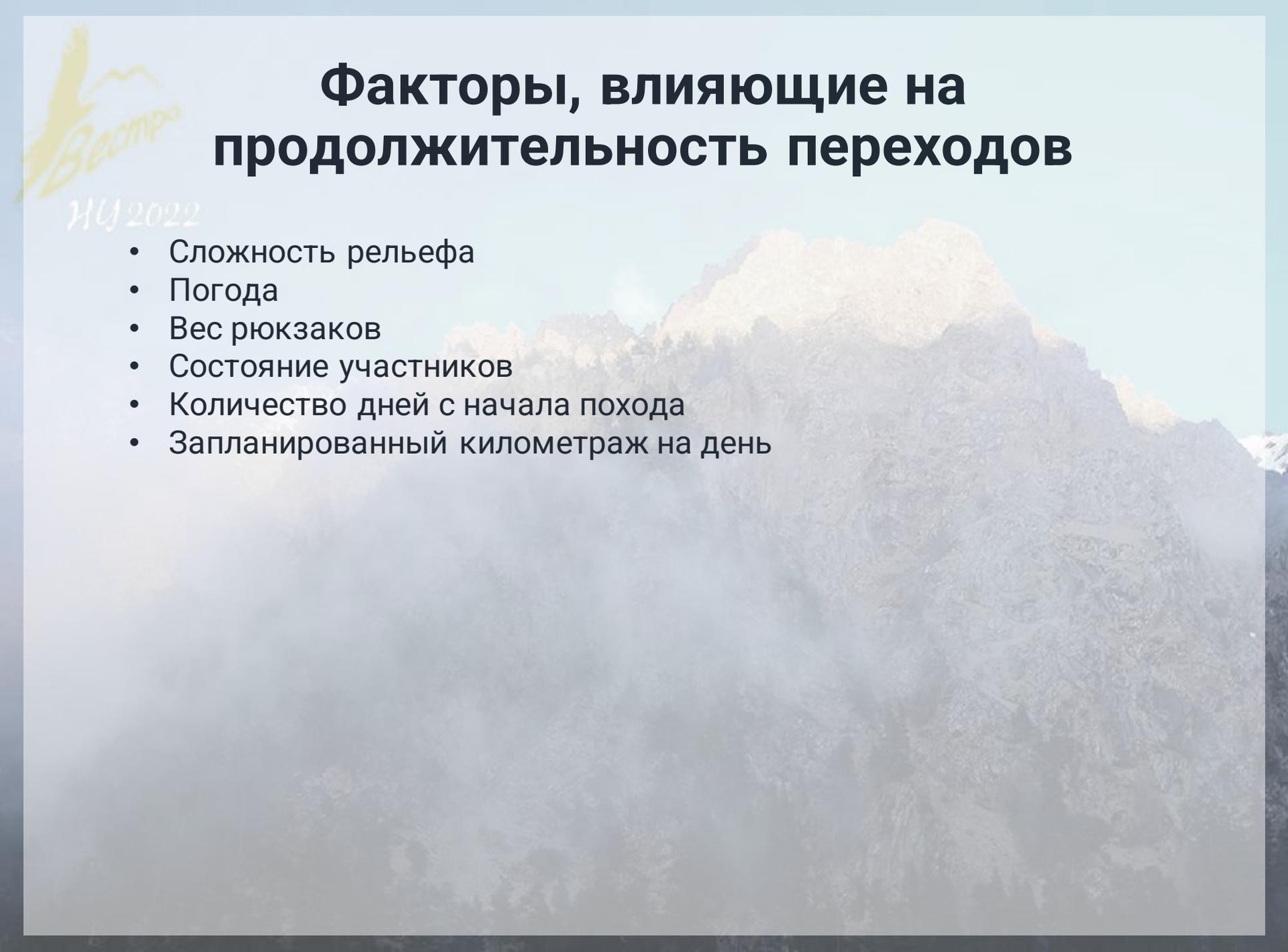
30-60

5-15

30-60

МИН

ЧХВ



Факторы, влияющие на продолжительность переходов

ИУ 2022

- Сложность рельефа
- Погода
- Вес рюкзаков
- Состояние участников
- Количество дней с начала похода
- Запланированный километраж на день

Движение в группе

Время в пути считают по первому участнику («лоси»).

Время привала – как только пришел последний («черепашка»).

Размещение:

Опытный и сильный – **последний**, замыкающий.

Руководитель – **не первый**, в удобном ему месте.

Остальные участники **в середине**.

Медленные – **в начале колонны**, задают темп.

Штурман – **первым**.

Каждый может идти в своем темпе, только если:

- Группа движется по простому рельефу (луг, поле, грунтовая дорога, тропа)
- Хорошая видимость (светло, нет тумана, дождя)
- На тропе нет развилок
- Соседние участники видят друг друга
- Порядок при этом может не соблюдаться





ИЧ 2022

ПРИВАЛЫ

Плановые и вынужденные

Назначение плановых привалов:

- Восстановить силы
- Пополнить запас воды
- Уточнить маршрут
- Подогнать снаряжение: снять или надеть одежду, затянуть лямки рюкзака, нанести солнцезащитный крем

Назначение вынужденных привалов:

- Надеть специально снаряжение (кошки, обвязки, железо, связаться в связку)
- Подготовиться к переправе
- Надеть накидку от дождя
- Воспользоваться аптечкой (заклеить мозоль, принять лекарство)
- Починить снаряжение (только срочный ремонт, если невозможно двигаться дальше)



Зимние ночевки в ПВД и на леднике в походе

- 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.