

**Итоговая аттестационная работа
по программе повышения квалификации**

**«Руководитель детского туристско-краеведческого объединения
по направлению «Юные туристы-спасатели»**

**«Личное и групповое
неспециальное снаряжение для походов»**

подготовил: Богданова Е.А.

2022 г.

Снаряжение можно разделить на

1. -- Личное (это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности, личная посуда (КЛМН), рюкзак, фонарик и т.п.);
 - групповое (палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, кроки, компасы) и другие предметы коллективного пользования;
 - специальное (берется в зависимости от вида похода. Это предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнуры, ледорубы, накомарники и т.п.)
2. -- Ходовое (вёсла, плав.средства, треккинговые палки, ледорубы и пр.)
 - бивачное (тент, палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, топор/пила и пр.)
3. По виду туризма:
 - водное,
 - горное/альпинистское
 - треккинговое/пешее,
 - лыжное,
 - кемпинговое,
 - для соревнований.



Одежда

В туризме движение постоянно сменяется остановками. Пока происходит движение, телу тепло и даже жарко, а спина и плечи потеют под рюкзаком. Но на привале тело быстро остывает и мёрзнет. На это накладывается ещё и смена погоды, которую, особенно в горах, сложно прогнозировать. Подобные броски организма из жары в холод чреваты простудными заболеваниями, поэтому, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения, туристы одеваются слоями.

Основных среди них три:

1. азовый слой — термобельё — отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки.

2. Утепляющий слой — флиски и пуховки — не даёт организму остыть.

Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.

3. Защитный слой — мембранные и ветрозащитные куртки и брюки — защищает от дождя и пронизывающего ветра.

Комбинируя эти слои одежды, можно «настроить» их под свои физические нагрузки и изменения погоды: что-то надеть, когда холодно, или снять, когда жарко.



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРАТЬ НОВУЮ НЕПРОВЕРЕННУЮ ОБУВЬ (ОДЕЖДУ) В ПОХОД!

Обувь

Наиболее подходящая обувь для классического туризма с палатками и рюкзаком - трекинговые ботинки. Сегодня их вариаций великое множество, но всё разнообразие обычно сводят к трём классам.

1. Лёгкие трекинговые ботинки - это альтернатива трекинговым кроссовкам для простых маршрутов с хорошими тропами. Ботинки выше, а потому лучше защищают от попадания воды и сора. При чуть большем весе они прочнее, поэтому долговечнее.

Также ботинки обеспечивают лучшую поддержку стопы и голеностопа.

2. Классические трекинговые ботинки — самые универсальные для туризма. В них можно идти практически в любой поход. Главное, чтобы он был технически простым и не поднимался выше 3000 м. То есть всюду, где есть проложенная тропа, пусть даже и не лучшего качества. Избегать следует только откровенно сложных маршрутов, которые проходят вдали от троп, по ледникам, болотам и каменным осыпям.

3. Ботинки для тяжёлого трекинга Эти модели созданы для походов со сложным рельефом и постоянно меняющимися погодными условиями. Ботинки для тяжёлого трекинга наиболее прочные, водостойкие и жёсткие, чтобы обеспечить ногам должную поддержку. Ведь, кроме вашего веса, на суставы будет давить тяжёлый рюкзак весом 20-30 кг. В таких ботинках можно рубить ступени в снегу или надевать поверх них мягкие кошки, чтобы двигаться по леднику.



РЮКЗАК - специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов. Самый ранний образец кожаного изделия датируют 3300 годом до н.э.

Вид рюкзака	Описание	Плюсы	Минусы	Применение
<p>Мягкий</p> 	<p>Модели без каркаса, не имеют в конструкции каких-либо жестких элементов. Могут быть усилены мягкой вставкой под спину. Не рассчитаны на нагрузку более 20-40 кг. Не предназначены для продолжительной переноски тяжелых грузов</p>	<p>Недорогой, легкий, в сложенном состоянии занимает мало мест</p>	<p>Если неправильно уложить вещи, нести очень неудобно (большая нагрузка на позвоночник)</p>	<p>Подходит для походов любой дальности, но только в том случае, если его правильно собрать. Модели маленького объема и разнообразного дизайна хороши в качестве городских рюкзаков</p>
<p>Станковый</p> 	<p>С жесткой рамой, с одной стороны которой прикреплен сам мешок, а с другой подвесная система (лямки, пояс и пр.). Используются в многодневных экспедициях для переноски амуниции весом до 100-120 кг.</p>	<p>Долговечный, хорошо справляется с очень тяжелыми грузами, распределяет вес и уменьшает нагрузку на позвоночник</p>	<p>Габаритность, большой вес</p>	<p>Длительные пешие походы, в которые необходимо брать тяжелый груз (теплые вещи, палатки, снаряжение)</p>
<p>Каркасный</p> 	<p>Имеют лёгкие металлические или пластиковые вставки придающие дополнительную жёсткость, которая позволяет лучше держать форму и распределять вес.</p>	<p>Каркас позволяет держать форму и правильно распределять нагрузку, удобный, долговечный</p>	<p>Цена на качественный анатомический рюкзак достаточно высока</p>	<p>Походы любой дальности и сложности</p>

Объем: определяется в литрах, о чем информирует цифра на рюкзаке. Обычно вписана в название модели. От 75 до 120 литров — топовые, самые большие и дорогие модели; От 45 до 75 — среднего размера рюкзак, подходящий для небольшого похода на 2-3 дня; До 45 литров — в этой категории в основном мягкие походные рюкзаки, без каркаса и анатомического обвеса.

При выборе рюкзака также стоит обратить внимание на:

- стропы и прошивка (используются для утяжки рюкзака. Обратить внимание на то, как пришиты к рюкзаку)
- лямки и пояс (настройка пояса и лямок индивидуальны и зависят от анатомического строения)
- количество клапанов и карманов
- фурнитура (молнии, пряжки)
- влагозащита (дополнительный чехол)



Регулировка лямок рюкзака



Какие элементы рюкзака требуют регулировки

1. Спина. Чем больший объем у рюкзака, тем больше вероятность, что у него регулируемая спина. Ее можно настроить под рост человека, для большего удобства при переноске.

2. Плечевые лямки - это основные элементы, при помощи которых можно надежно отрегулировать рюкзак под себя. Плечевые ремни настраиваются в двух точках: вверху и внизу.

3. Грудная утяжка - маленький ремешок с карабинчиком, соединяющий плечевые ремни на уровне груди и не дающий им расплзаться. Благодаря грудной утяжке рюкзак не съезжает с плеч и надежно прилегает к телу. Идет правильное распределение веса груза по спине.

4. Поясной ремень - крепится в районе пояса и способствует правильному распределению переносимой нагрузки. Дополнительные ремни. Это небольшие лямки, располагающиеся у основания поясных ремней и дополнительно крепящие их к рюкзаку. Они нужны для того, чтобы надежнее зафиксировать рюкзак к телу.



<p>№1 НАСТРАИВАЕМ ПОЯСНОЙ РЕМЕНЬ</p> <p>гребень кости таза</p>	<p>№4 НАСТРАИВАЕМ НАТЯЖЕНИЕ «ПРОТИВООТКИДОВ»</p> <p>Нагрузка от рюкзака распределяется равномерно и на переднюю, и на заднюю поверхность плеча</p>
<p>№2 ЗАТЯГИВАЕМ ПЛЕЧЕВЫЕ ЛЯМКИ</p> <p>1/3 веса на плечах 2/3 - на поясе</p>	<p>№5 ГРУДНАЯ СТЯЖКА - НА УРОВНЕ ПОДМЫШЕК</p>
<p>№3 ФИКСИРУЕМ «ПРОТИВООТКИДЫ» НА 2-3 СМ ВЫШЕ КЛЮЧИЦЫ</p> <p>правильное место крепления «противооткидов»</p>	<p>№6 ЗАТЯГИВАЕМ СТАБИЛИЗАТОРЫ ПОЯСНОГО РЕМНЯ</p>

Нужное в пути:

- дождевик/куртка
- средство от комаров
- перекус

Умеренно тяжёлое:

- обувь
- одежда
- костровые

- мелочь
- фляга
- коврик



Лёгкое и хрупкое:

- аптечка
- средства личной гигиены
- КЛМН
- лёгкие продукты

Самое тяжёлое:

- тяжёлые продукты
- топор/пила
- палатка

Объёмное

- спальня мешок
- запасная одежда

Упаковывая рюкзак, нужно соблюдать правило развесовки:

все лёгкие и объёмные вещи складываются вниз, а всё тяжёлое укладывается как можно ближе к спине и, по возможности, в области лопаток. Важна центровка: вещи размещаются равномерно, чтобы рюкзак не перевешивал на один бок.

Во-вторых, вещи, которые могут понадобиться в течение дня, рекомендуются оставлять наверху, всё остальное - вниз (начинайте со спального мешка). Если остаётся свободное пространство, можно заложить его одеждой, которая понадобится только на стоянке.

Дальше закладываются продукты, топливо и кухня.

ПАЛАТКА - временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения/проживания людей, производства работ, хозяйственных нужд, а также складирования различных материалов, имущества и аппаратуры в полевых условиях

Основные критерии при выборе туристической палатки:

- форма,
- вместительность,
- вес,
- прочность и надежность (материал, каркас, водостойкость и пр.),
- условия эксплуатации/сезонность.

Основные виды туристических палаток:

кемпинговые

для длительного отдыха: повышенный комфортности, высокий потолок и большой тамбур, внутри можно установить кухню или устроить обеденную зону. большой вес, неустойчивы при сильном ветре и дожде, поэтому устанавливают в защищенных от ветра местах



треккинговые

для походов «налегке»: весят 2,5-5 кг, вмещают от 1 до 4 человек, защищены от дождя и ветра



экстремальные (штурмовые/высокогорные)

для гор и длительных походов в суровых погодных условиях; защищены от дождя, снега и ветра; имеют минимальный вес

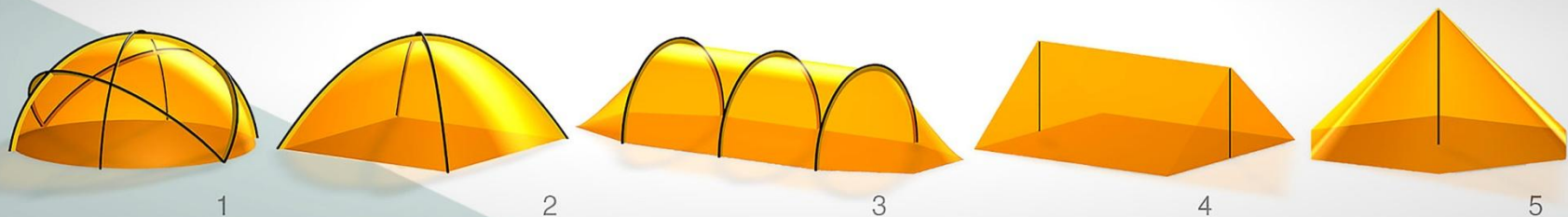


зимние (отапливаемые)

обязательно гнездо для трубы печки и часто - отсутствие пола. Сложнее в сборке, чем обычные; изготавливаются из более тяжелых материалов; водонепроницаемость; вентиляция



Основные формы палаток:



1. Полусфера

Каркас - из нескольких (2-6) перекрещивающихся дуг позволяет собирать палатку одному.

Возможно переносить с места на место, вынув колья, не разбирая полностью.

Очень хорошо сопротивляется порывам ветра и держит форму.

Отдельные модели комплектуются вместительными тамбурами

2. Каркасная

др. формы (пилотка, гробик и пр.)

3. Полубочка

Самые эргономичные, из-за почти вертикальных стенок и объемных тамбуров.

Невысокая ветроустойчивость при поперечных порывах ветра, обязательность закрепление и натянутость торцов палатки, сложность уставки в одиночку

5. Шатровые

с многоскатной остроконечной крышей, которую поддерживает центральная опора

Их берут в короткие походы Многогранные палатки вмещает до 12 человек и предназначены для экспедиций

4. Двускатная

Конструкция с продольным изогнутым или прямым ребром жёсткости, расположенное в верхней зоне палатки. Легкая, простая в изготовлении/ремонте и бюджетная палатка.

Минусы — сложность установки, для чего необходимо 2 человека, Может заливать, т.к. тент также имеет 2 ската

Методы установки палаток:

1. Сначала устанавливается внутренняя часть палатки, тент натягивается поверх.
 - + внутренняя палатка может использоваться отдельно от тента.
 - + удобно просушить, сняв тент
 - + удобно избавляться от мусора (перевернуть и вытряхнуть).
2. Тент подвешивается к наружному каркасу, внутренняя палатка цепляется к каркасу изнутри.
 - + в дождь поставили тент, потом крепите палатку, она остается сухой.
 - + сбор во время дождя тоже удобнее (пакуете все, включая внутреннюю палатку под тентом.
 - сложнее и немного дольше сушить,
 - невозможно использовать со снятым тентом

СПАЛЬНЫЙ МЕШОК (спальник) - предмет походного быта, предназначенный для отдыха и сна.

Конструкция спального мешка обеспечивает лучшую изоляцию от холода. Первый спальный мешок был испытан в 1861 г.

Формы спальных мешков:



Одеяла или конверты

- это прямоугольник, сложенный вдвое и состегнутый сплошной молнией. Удобен тем, что полностью расстегивается и может служить одеялом. Пригодны для использования в умеренных погодных условиях.

Кокон (мумии)

- крой повторяет контуры человеческого тела с сужением в районе ступней. Замок доходит в ногах не до конца, благодаря чему здесь лучше удерживается тепло. Некоторые спальники имеют расширение в районе колена, что существенно увеличивает комфорт использования.

«Слоновья нога»

- укороченный спальный мешок, еще недавно широко использовался многими альпинистами. Основная идея — экономия веса за счет максимального использования походного снаряжения. В укороченном мешке (до пояса либо до подмышек) человек спит в своей теплой куртке. Таким образом, экономится вес и место в рюкзаке.

Используемые утеплители:

1. Синтепон - собирательное название различных синтетических материалов, достаточно неприхотливый, сравнительно быстро сохнет и при намокании не теряет большинства теплосберегающих свойств.
2. Пух - лучший натуральный утеплитель. Температура использования - 50С. Дорогой и требовательный, быстро впитывает влагу, требует своевременного высушивания. Сейчас ни один из синтетических материалов не способен столь уменьшаться в объеме, как пух.
3. Пуховые заменители - многочисленная группа полимерных утеплителей. В отличие от пуха, синтетические заменители быстрее высушиваются, греют даже мокрыми, практически не сбиваются. Температура теплосбережения до -40С. Проигрывают в весе и объеме натуральному пуху. Ipsum

ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОВРИК (каремат) - инвентарь, использующийся во многих видах спорта. В качестве элемента бивачного снаряжения в активных видах спорта и отдыха за счёт своих теплоизоляционных качеств используется для обеспечения наиболее комфортных условий путешественников на стоянках. Первые спальные коврики представляли собой надувные матрацы из резины и появились в 1824 году.

Коврики-пенки

Бюджетные и неприхотливые, легко скручиваются в рулон и могут переноситься в рюкзаке или на нем. На неровной почве спать будет неудобно. Можно использовать при температуре не ниже $-11\text{ }^{\circ}\text{C}$, если коврик имеет металлизированный слой. Без него изделие подходит для походов в теплый сезон.

- + продаются везде;
- + неприхотливы в эксплуатации;
- + малый вес;
- + многофункциональны.

Пенку легко обрезать для разных нужд, например, если нужно сделать сидение или стельку. Удобны в сложных походах, когда используются «кошки» и крепления на поясе.



Самонадувающиеся коврики

После открытия клапана ячейки пористой пены заполняются воздухом, а сам коврик надувается и распрямляется.

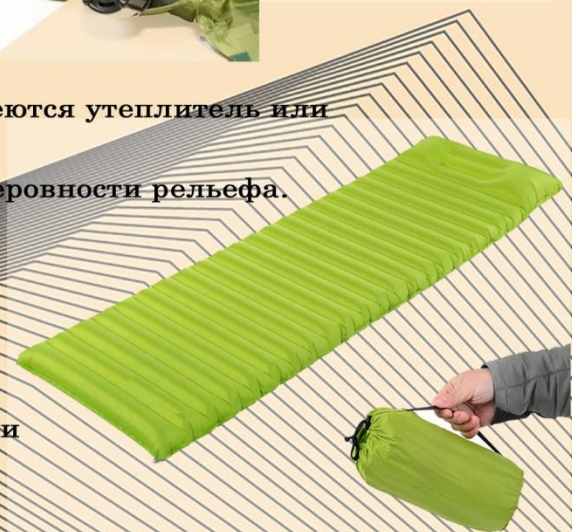
- + компактность: в сложенном виде они занимают мало места.
- + удобство: коврик достаточно толстый, за счет чего лежать на нем тепло и комфортно даже на неровном рельефе.
- + теплоизоляция: некоторые модели пригодны для использования при $t -48\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- цена,
- большой вес в сравнении с ненадувающимися,
- бояться проколов. Но даже после прокола на таком мате можно лежать, т.к. в нем останется пена.



Надувные коврики

В качестве теплоизоляции в них используется воздух, иногда дополнительно имеются утеплитель или теплоотражающие материалы.

- + малый вес: лучшие показатели среди всех видов ковриков.
- + максимальный комфорт для пользователя: благодаря толщине «скрадывает» неровности рельефа.
- + компактные размеры в свернутом виде.
- + высокая теплоизоляция «продвинутых» моделей.
- цена. Модели с хорошими характеристиками дороже самонадувающихся и гораздо дороже карематов.
- особенности эксплуатации: для приведения в действие коврик требуется надуть, после использования - выпустить воздух, что требует дополнительного времени.
- чувствительность к внешним воздействиям: боится проколов, перегрева, перекачивания. Имеет наименьший срок службы по сравнению с рассмотренными выше типами снаряжения. Требуется применения защитных подстилок и чехлов для транспортировки.

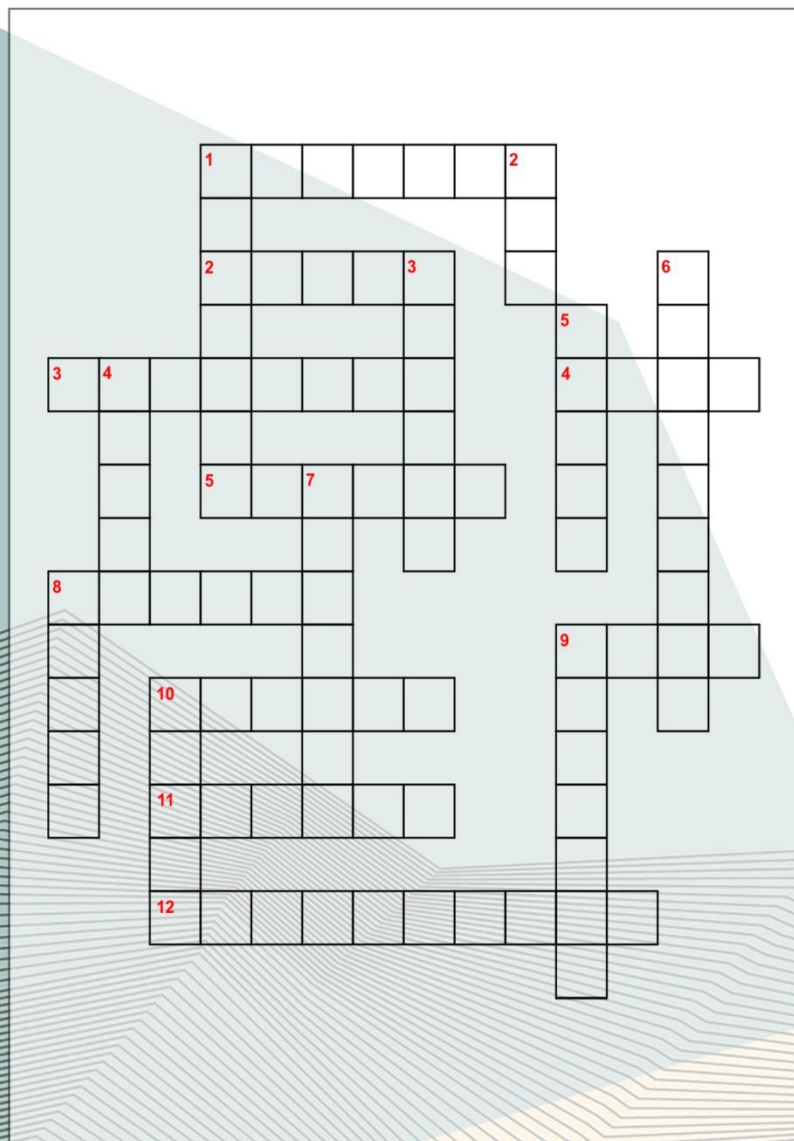


ГОРЕЛКА - устройство для поддержания процесса горения жидкого или газообразного топлива

Вид горелки	Описание	Плюсы	Минусы	Применение
<p>Газовая</p> 	<p>Для данных горелок выпускают баллоны со смесью пропана, бутана и изобутана. Самые распространённые баллоны для горелок соединяются с конфорками при помощи резьбового или байонетного соединения. При помощи переходников легко решается проблема взаимозаменяемости баллонов разных типов.</p>	<p>Компактность, простота в эксплуатации, высокий уровень безопасности при эксплуатации, экологичность.</p>	<p>Объём и вес при большом составе группы, ограничения в использовании при низких температурах, невозможность транспортировки газовых баллонов в самолете, стоимость топлива.</p>	<p>Типы газовых горелок:</p> <ul style="list-style-type: none"> · накручивающимися на баллон насадками (удобны для кипячения воды на небольшую компанию, или приготовления сублимированных продукты); · с конфорками, соединяемыми с баллоном при помощи шланга (устойчивее, доступно приготовление блюд, требующих длительного времени обработки).
<p>На жидком топливе</p> 	<p>Бензине или керосине. Горелка закреплена на корпусе, в который и заливается горючее:</p> <ul style="list-style-type: none"> · шланговые варианты: горючая жидкость заливается в специальные топливные фляги подается в горелку через шланг. <p>В обоих типах для создания вытесняющего давления применяют компактный ручной насос, ввинчивающийся в корпус или топливную флягу горелки.</p>	<p>Распространённый вид топлива (легко можно найти), небольшой вес, низкая цена.</p>	<p>При прогревании горелки сгорающее на поверхности топливо может коптить. запах и загрязнения, сложность обслуживания (чистка форсунки и топливной магистрали от продуктов горения).</p>	
<p>Мультитопливные</p> 	<p>Способны использовать как газовое топливо в баллонах, так и горючие жидкости. Как правило, такие модели изготавливаются на базе жидкотопливных, с добавлением в комплект форсунки для газа и переходника под резьбовой газовый баллон.</p>	<p>возможность их комфортной всесезонной эксплуатации - в тёплое время года можно использовать газ, а в холодное - бензин или керосин.</p>		

Основные критерии при выборе туристической горелки:

- особенности климата,
- размер и состав группы,
- продолжительность похода,
- основные характеристики горелки, такие как время нагревания воды, максимальный расход газа, вес и габариты,
- дополнительные возможности изделия (например, пьезоподжиг или возможность установки обогревательной лампы).

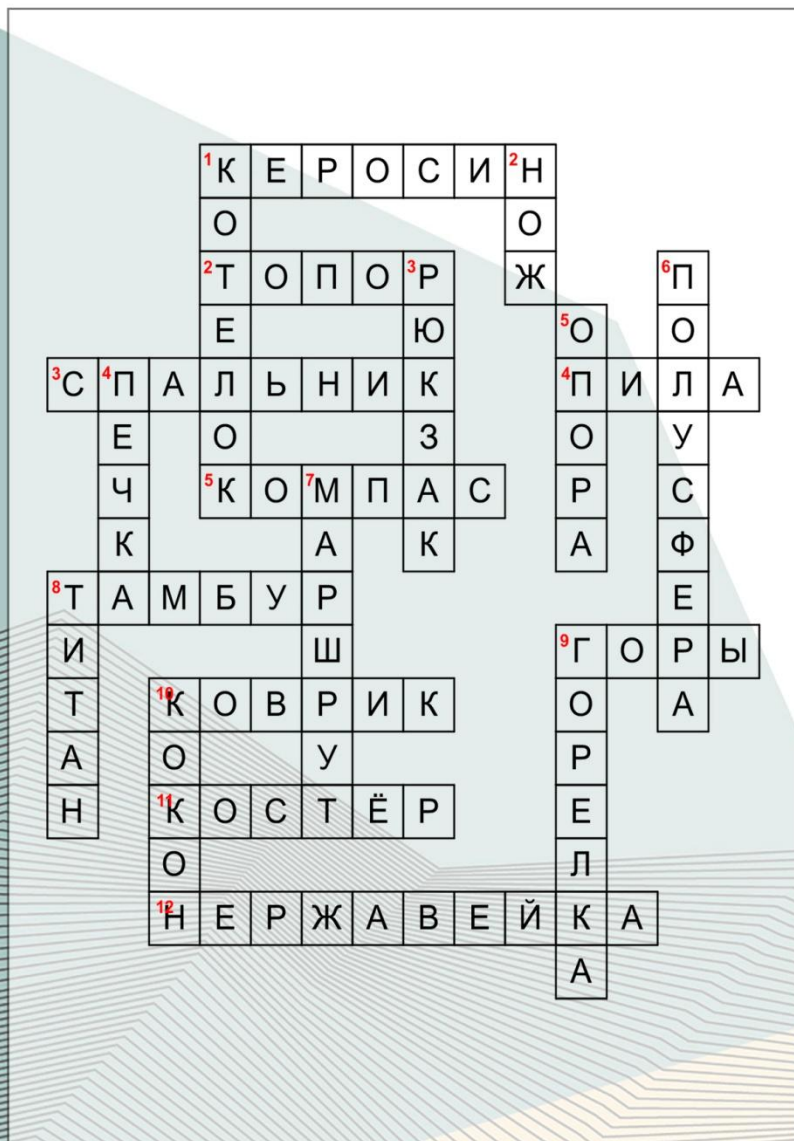


По-горизонтали:

1. один из вариантов жидкого топлива для горелки.
2. Стук да звон! Стук да звон! –
За поклоном – поклон.
Звон да стук! Звон да стук! –
Только щепки – вокруг.
3. Предмет походного быта, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения,
предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентировать в пространстве.
8. «Прихожая» в палатке.
9. Лучше них могут быть только они же! (В.С,Высоцкий)
10. Каремат
11. Походный очаг
12. Один из материалов для изготовления котелков

По-вертикали:

1. Общественная посуда для приготовления пищи.
2. клмН.
3. Один из древнейших предметов туристического снаряжения, предназначенный для переноски вещей.
4. Центральный элемент в зимней палатке
5. Центральный элемент в палатке шатрового типа.
6. Одна из разновидностей форм палатки, отличающаяся устойчивостью.
7. Путь следования объекта, учитывающий направление движения относительно географических ориентиров или координат.
8. Прочный и лёгкий материал для изготовления котлов.
9. Устройство для поддержания горения жидкого или газообразного топлива.
10. Одна из форм спальных мешков.



По-горизонтали:

1. один из вариантов жидкого топлива для горелки.
2. Стук да звон! Стук да звон! –
За поклоном – поклон.
Звон да стук! Звон да стук! –
Только щепки – вокруг.
3. Предмет походного быта, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения, предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентировать в пространстве.
8. «Прихожая» в палатке.
9. Лучше них могут быть только они же! (В.С,Высоцкий)
10. Каремат
11. Походный очаг
12. Один из материалов для изготовления котелков

По-вертикали:

1. Общественная посуда для приготовления пищи.
2. клмН.
3. Один из древнейших предметов туристического снаряжения, предназначенный для переноски вещей.
4. Центральный элемент в зимней палатке
5. Центральный элемент в палатке шатрового типа.
6. Одна из разновидностей форм палатки, отличающаяся устойчивостью.
7. Путь следования объекта, учитывающий направление движения относительно географических ориентиров или координат.
8. Прочный и лёгкий материал для изготовления котлов.
9. Устройство для поддержания горения жидкого или газообразного топлива.
10. Одна из форм спальных мешков.

Список используемой литературы и ссылки:

1. Водный туризм; издат. Профиздат 1990 г.
2. Водные спортивные походы; издат. Советский спорт 2011г.
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. ГОСТ 28917-91 Палатки туристские. Общие технические условия.
5. <http://trasa.ru>
6. <https://pohod-lifehack.ru>
7. <https://palatking.ru>
8. <https://kayak-market.ru/>
9. <https://kuluarpohod.com/>

Фото взяты из личного архива и на просторах интернета