

**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.**

## 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, крошки, 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, репшнурсы, 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. азовный 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 остывть.

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!



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

1. Лёгкие треккинговые ботинки — это альтернатива треккинговым 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 треккинговые 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 треккинга Эти модели созданы для походов со сложным рельефом и постоянно меняющимися погодными условиями. Ботинки для тяжёлого треккинга 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.

## Обувь

# 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
Мягкий	 <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>	Недорогой, легкий, в сложенном состоянии занимает мало места	Если неправильно уложить вещи, нести очень неудобно (большая нагрузка на позвоночник)	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
Станковый	 <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>	Долговечный, хорошо справляется с очень тяжелыми грузами, распределяя вес и уменьшая нагрузку на позвоночник	Габаритность, большой вес	Длительные пешие походы, в которые необходимо брать тяжелый груз (теплые вещи, палатки, снаряжение)
Каркасный	 <p>Имеют лёгкие металлические или пластиковые вставки придающие дополнительную жёсткость, которая позволяет лучше держать форму и распределять вес.</p>	Каркас позволяет держать форму и правильно распределять нагрузку, удобный, долговечный	Цена на качественный анатомический рюкзак достаточно высока	Походы любой дальности и сложности

**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)





## 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 расплазаться. 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.



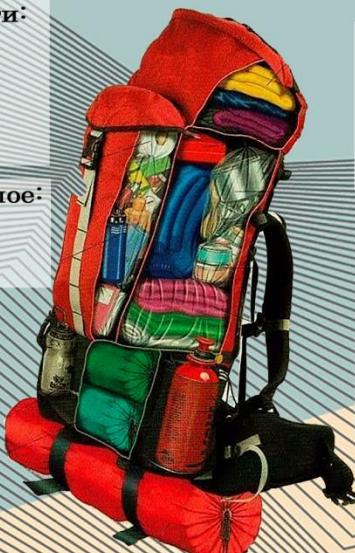
Нужное в пути:

- 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

- спальный 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, рекомендуется оставлять наверху, всё остальное - вниз (начинайте со снального 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:  
повышенной 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  
зашитенных от ветра местах



### трекинговые

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



### экстремальные (штурмовые/высокогорные)

для гор и длительных  
походов в суровых погодных  
условиях;  
зашитены 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



2



3



4



5

## 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

## 3. Полубочка

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

Невысокая ветроустойчивость при попоперечных порывах ветра, обязательное закрепление и натянутость торцов палатки, сложность установки в одиночку

## 5. Шатровые

с многоскатной остроконечной крышей, которую поддерживает центральная опора

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

## 2. Каркасная

др.формы (пилотка, гробик и пр.)

## 4. Двускатная

Конструкция с продольным изогнутым или прямым ребром жесткости, 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:

- Сначала устанавливается внутренняя часть палатки, тент натягивается поверх.
  - + внутренняя палатка может использоваться отдельно от тента.
  - + удобно просунуть, сняв тент
  - + удобно избавляться от мусора (перевернуть и вытряхнуть).

- 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.

### Коконы (мумии)

- крой повторяет контуры человеческого тела 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.

### 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, грекут даже мокрыми, практически не сбиваются. Температура теплосбережения до -40С. Проигрывают в весе и объеме натуральному пуху.

### «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.

## 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  $-11^{\circ}\text{C}$ , 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 «кошками» и крепления на поясе.



### Самонадувающиеся коврики

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

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



## ГОРЕЛКА - устройство для поддержания процесса горения жидкого или газообразного топлива

Вид горелки	Описание	Плюсы	Минусы	Применение
Газовая	 <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>	Компактность, простота в эксплуатации, высокий уровень безопасности при эксплуатации, экологичность	Объём и вес при большом составе группы, ограничения в использовании при низких температурах, невозможность транспортировки газовых баллонов в самолете, стоимость топлива.	<p>Типы газовых горелок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· накручивающимися на баллон насадками (удобны для кипячения воды на небольшую компанию, или приготовления сублимированные продукты);</li> <li>· с конфорками, соединяемыми с баллоном при помощи шланга (устойчивее, доступно приготовление блюд, требующих длительного времени обработки).</li> </ul>
На жидкое топливо	 <p>Бензине или керосине. Горелка закреплена на корпусе, в который и заливается горючее; · шланговые варианты: горючая жидкость заливается в специальные топливные фляги подается в горелку через шланг. В обоих типах для создания вытесняющего давления применяют компактный ручной насос, ввинчивающийся в корпус или топливную флягу горелки.</p>	Распространённый вид топлива (легко можно найти), небольшой вес, низкая цена	При прогревании горелки сгорающее на поверхности топливо может коптить. запах и загрязнения, сложность обслуживания (чистка форсунки и топливной магистрали от продуктов горения)	
Мультитопливные	 <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>	возможность их комфортной всесезонной эксплуатации - в теплое время года можно использовать газ, а в холодное - бензин или керосин		

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).

## КОТЕЛОК

- посуда для приготовления еды на открытом огне.  
Открытый огонь — очень древний очаг, соответственно, котелок — очень древняя посуда.

Все котелки имеют дужку, как у ведра. За неё котелок подвешивают над огнём. Есть котелки со съёмной дужкой. Вторая отличительная черта представлена не во всех современных моделях котелков. Закруглённое дно — оно заметно улучшает вкус еды, сокращает время приготовления и уменьшает возможность пригорания.

### Материалы для котелков.

Открытый огонь очага ограничивает материал для котелка металлом. Он обладает необходимыми физическими характеристиками — огнеупорностью и устойчивостью к неравномерному нагреванию.

-- медный котелок - долговечный и легкий, но требует тщательного и осторожного ухода. Теплопроводность меди выше, чем у алюминия и стали. Медный котелок прогревается быстро и равномерно, долго поддерживает нужную температуру. Еда не пригорает. Медный котелок долговечный и легкий. Но хранить еду в таком котелке совершенно недопустимо, она приобретает особый привкус и насыщается токсичными соединениями меди;

-- чугунный котелок - варит самую вкусную еду. Прочный и очень долговечный. Этот котелок можно передавать из поколения в поколение. Но он тяжёлый и неустойчив к падению, возможны сколы. Кстати, в отличие от меди, чугун совершенно безопасен для человека, даже если он не защищен и покрывается ржавчиной;

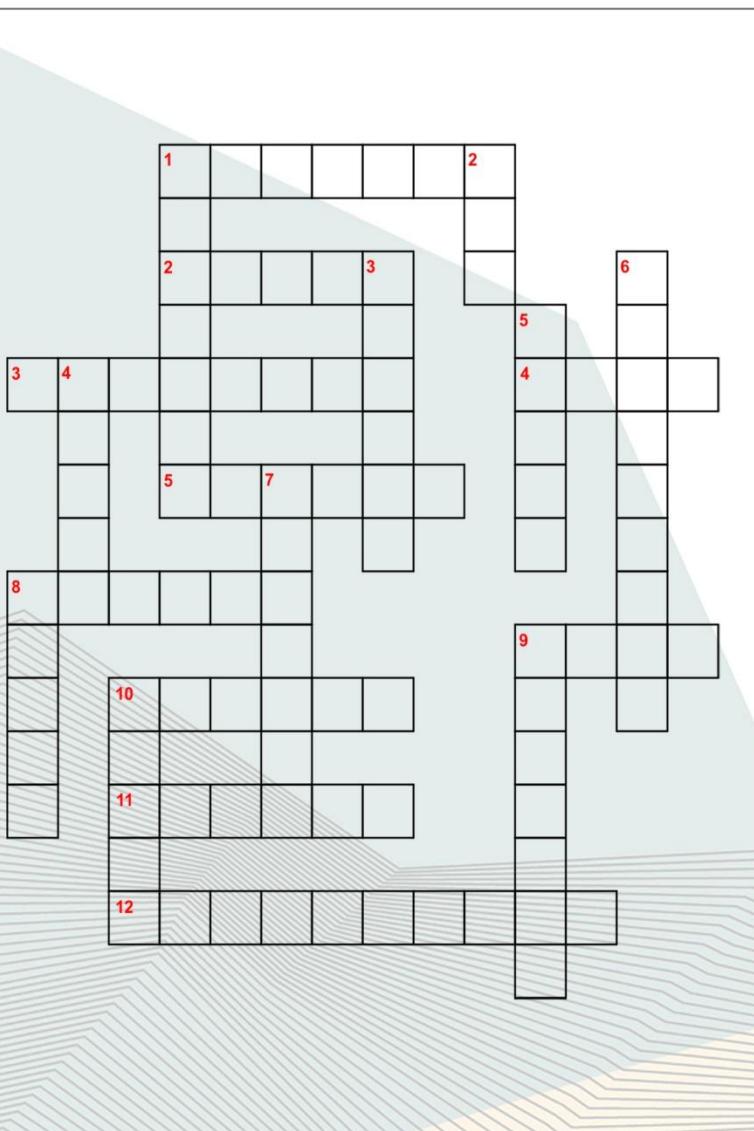
-- нержавеющая пищевая сталь — самый подходящий материал. Такой котелок устойчив к окислению, поэтому безопасен. В нём даже можно квасить капусту и огурцы и тем более хранить еду. Он прочен, не повреждается при падении;

-- титановый - прочен, как стальной, устойчив к окислению, но при этом почти в два раза легче;

-- алюминиевый - самый лёгкий. Однако, как материал для посуды, алюминий — всё-таки очень средний вариант. Он мягкий, легко повреждается ножом. Кроме того, алюминий токсичен, но в реакцию с пищевыми продуктами без уксусной и лимонной кислоты практически не вступает, поэтому алюминиевые котелки по-прежнему очень распространены.

Быстрее всего нагревается — медный;  
Дольше всех хранит тепло — чугунный;  
Меньше всего подгорает еда — в медном;  
Самый лёгкий — алюминиевый;  
Самый дешёвый — алюминиевый;  
Самый вредный для здоровья — медный;  
Самая вкусная еда получается — в чугунном;  
Самый уравновешенный во всех отношениях —  
стальной нержавеющий. Считают, что котелок из пищевой стали —  
лучший походный котелок.



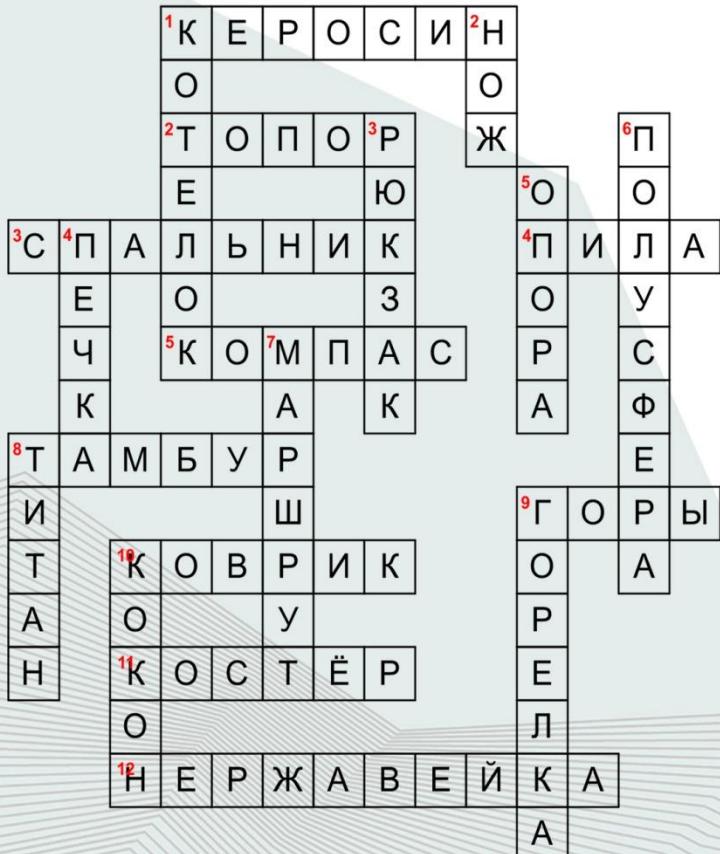


### По-горизонтали:

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 была, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения,  
предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентироваться в пространстве.
6. «Прихожая» в палатке.
7. Лучше них могут быть только они же! (В.С,Высоцкий)
8. Карамат
9. Походный очаг
10. Один из материалов для изготовления котелков

### По-вертикали:

1. Общественная посуда для приготовления пищи.
2. клемН.
3. Один из древнейших предметов туристического  
снаряжения, предназначенный для переноски венцов.
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 была, предназначенный для сна.
4. Один из предметов общественного снаряжения,  
предназначенный для заготовки дров.
5. Помогает ориентироваться 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. клемН.
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://kuluarpovod.com/>

**Фото взяты из личного архива и на просторах интернета**