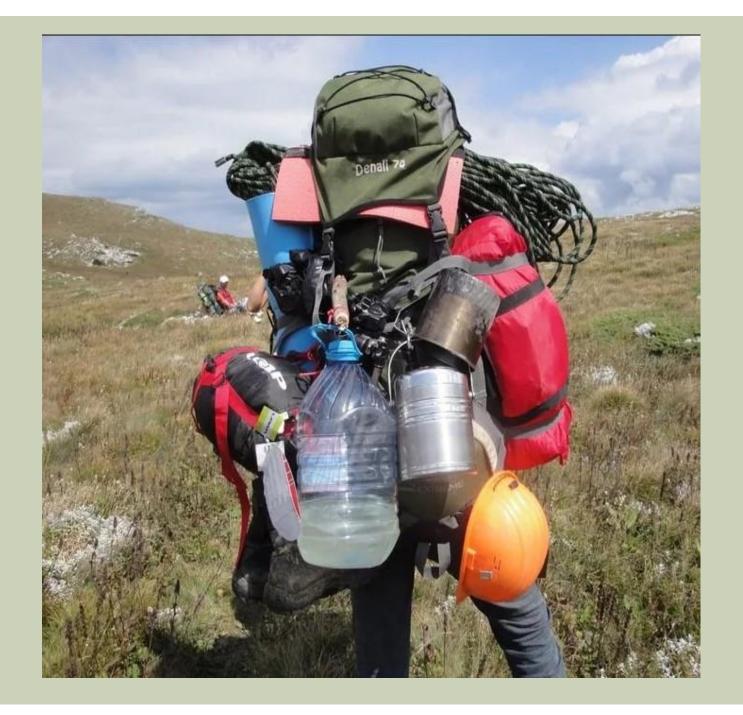
БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ УКЛАДКИ РЮКЗАКА И СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ В ПОХОД

Лектор Свяжин Иван

ПРАВИЛЬНАЯ УПАКОВКА РЮКЗАКА

ЧАСТЬ 1



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПРАВИЛЬНАЯ УКЛАДКА РЮКЗАКА:

- Оптимизация внутреннего пространства
- Снижение нагрузки на организм и уменьшение последствий после длительного ношения
- Безопасность движения на маршруте
- Возможность оперативно достать снаряжение в экстренных ситуациях

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, УЧИТЫВАЕМЫЕ ПРИ УКЛАДКЕ РЮКЗАКА

 Особенности маршрута: продолжительность, вид туризма, сезон, заброска, численность группы

■ Конструкция и объем рюкзака

■ Роль участника в группе и план на день

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УКЛАДКИ РЮКЗАКА

- Всё самое тяжёлое максимально близко к пояснице
- Объемные вещи в самый низ рюкзака
- Всё самое твердое внутри рюкзака, одежда по краям
- Все, что может промокнуть, упаковывается в отдельные гермомешки/пакеты
- Вещи, которые могут понадобиться на переходах и привалах, находятся в быстром доступе
- Дождевик/бафф/крем от солнца/ветровка/очки находятся в клапане рюкзака/во внешнем кармане/сверху рюкзака
- Личные документы/деньги/техника находятся в поясной или др. сумке/клапане рюкзака и всегда под рукой
- Хрупкое снаряжение (термоса, очки и пр) упаковывается в ударопрочные чехлы/обматывается одеждой
- Все сыпучие продукты упаковываются в 2-3 пакета
- Вещи в рюкзаке распределяются сбалансированно по весу

КАК ПРАВИЛЬНО УПАКОВАТЬ РЮКЗАК В ПОХОД

нужное в пути:

Дождевик Средство от комаров Фонарик

Фляга с водой

ЛЕГКОЕ И ХРУПКОЕ:

Аптечка Средства гигиены Легкие продукты КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ:

Палатка
Пила, топор
Тяжелое спец. снаряжение
Тяжелые продукты (консервы)



УМЕРЕННО ТЯЖЕЛОЕ:

Обувь
Запасная одежда
Специальное снаряжение
Продукты питания
Костровое снаряжение
Общественное снаряжение

ОБЪЕМНОЕ:

Спальник Пуховые вещи Запасные теплые вещи

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

ЧАСТЬ 2

СНАРЯЖЕНИЕ В ПОХОДЕ

 Личное снаряжение (одежда, спальник, коврик, рюкзак, обувь, аптечка, КЛМН, перекусы, фонарик, очки, палки, техника)

■ Групповое снаряжение (палатка, топор/пила, котёл, тент, горелка/газ, продукты, рем.набор, аптека, спец.снаряжение)

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

- Чек-лист необходимого снаряжения
- Проверка имеющегося снаряжения (недостающее – докупить или взять в аренду)
- Проверка комплектности аптечки, гигиенического набора, заряда гаджетов/наличия запасных батареек

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

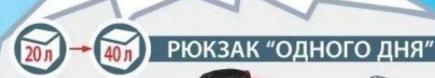
- Рюкзак 80-100 литров, накидка на рюкзак;
- Спальник, коврик (+спасодеяло), поппер;
- Фонарик налобный+запасной комплект батареек;
- Посуда: кружка, ложка, миска, нож, термос 0,5-1 Л, спички;
- Солнцезащитные очки;
- Личная аптечка: средства от простуды и пищевых отравлений, широкий пластырь, эластичный бинт, препараты по предписанию врачей;
- Солнцезащитный крем с фактором 40 и выше;
- Гигиеническая помада;
- Гигиенический набор: туалетная бумага, зубная щётка и паста, мыло и полотенце;
- Палки трекинговые;
- Штурмовой рюкзак, поясная сумка

СПИСОК ОДЕЖДЫ/ОБУВИ

- Кроссовки, сланцы (кроксы), ботинки трекинговые;
- Носки: 1-2 пары х/б, 1-2 пары трек, 1-2 пары утеплённых;
- Термобельё для сна/ходовое верх и низ;
- Ходовой комплект (шорты/штаны)+кофта дл. рукав;
- Дождевик;
- Ветрозащита (ветровка/мембрана/штаны штормовые);
- Футболки 2-3 шт (синтетика и х/б);
- Флисовая кофта/жилетка;
- Куртка тёплая с капюшоном (пуховик/синтетика);
- Фонарики на ноги (гамаши);
- Аксессуары: перчатки ходовые и хб, шапка, кепка, бафф;
- Запасное бельё, купальник



КАК ОЦЕНИТЬ ОБЪЕМ РЮКЗАКА?















РЮКЗАК СРЕДНЕГО ОБЪЕМА

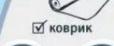














Квест 55 л

продукты на 1-2 дня

✓ сменная одежда



ЭКСПЕДИЦИОННЫЙ РЮКЗАК







Г спальник









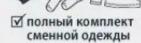




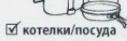
Тибет 90л













СПИСОК ГРУППОВОГО СНАРЯЖЕНИЯ

■ Снаряжение для бивуака - палатки, топоры/пилы, горелки/газ, котлы/кастрюли, тренога/таганок, тенты/шатры







СПИСОК ГРУППОВОГО СНАРЯЖЕНИЯ

- Групповая аптечка
- Специальное снаряжение верёвки, альп.снаряжение, катамараны, походная баня, и тд.



Всё групповое снаряжение взвешивается и распределяется поровну на всех участников группы (либо только на мужчин).
Продукты делятся поровну на всех участников группы.

СРЕДНИЙ ВЕС СНАРЯЖЕНИЯ

- Палатка ~ 1,5кг/чел
- Спальник 1-3 кг
- Коврик 05,-1 кг
- Рюкзак 1-3 кг
- Обувь 1-2 кг
- Одежда 2-5 кг
- Гаджеты 0,5-2 кг
- Прочее снаряжение1-3 кг
- Продукты 0,3-0,4 кг/день

■ В горный поход на 10 дней средний вес рюкзака составляет 17-23 кг для мужчин и 15-20 кг для женщин



+790498346 www.manaraga. ru KSPSPUTN

