

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)



НУЖНОЕ  
В ПУТИ

ЛЕГКОЕ И  
ХРУПКОЕ

САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ

УМЕРЕННО ТЯЖЕЛОЕ

ОБЪЕМНОЕ

## 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

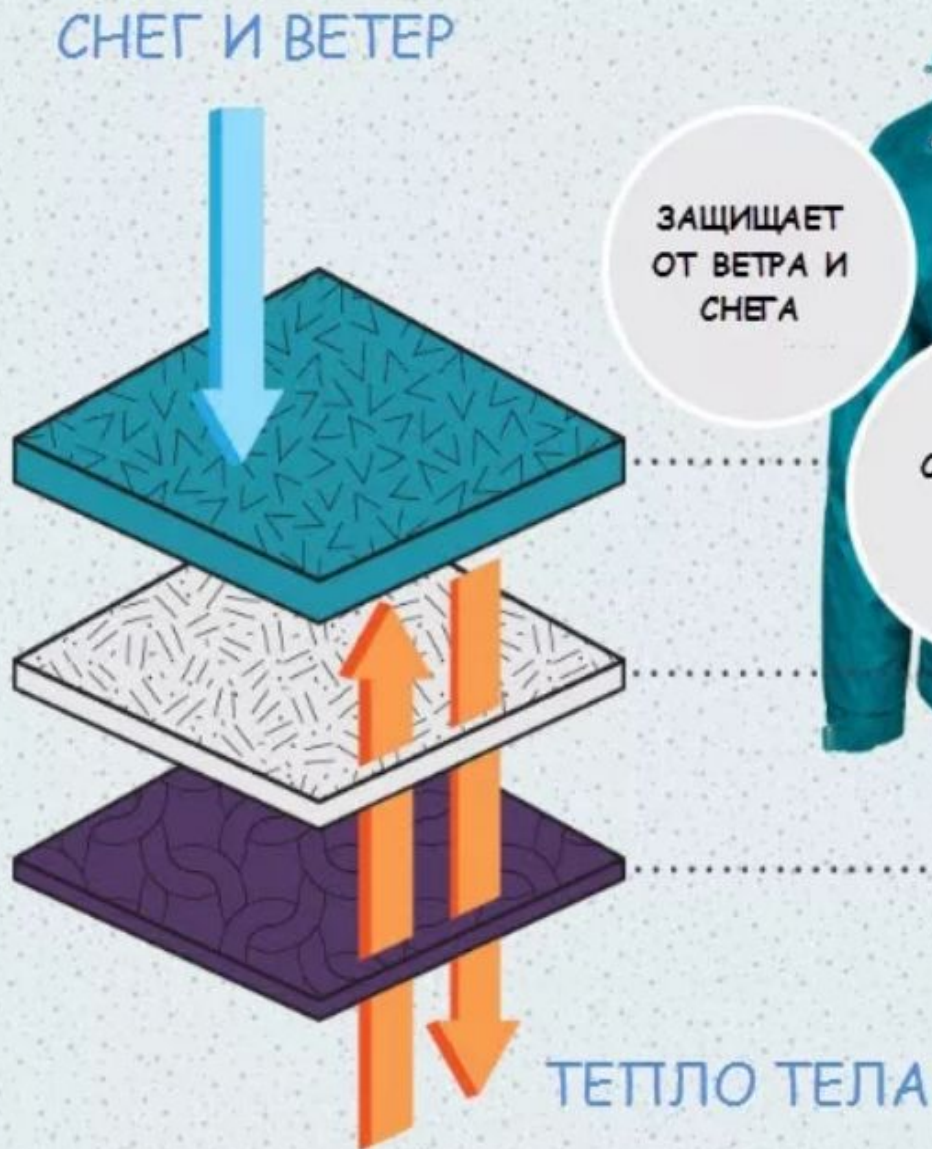
# СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

- 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

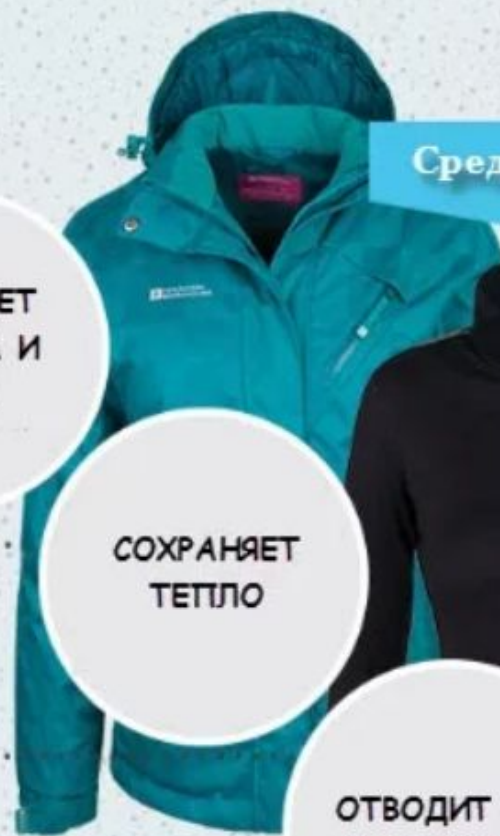
# СПИСОК ОДЕЖДЫ/ОБУВИ

- 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

# Принцип трёхслойности в одежде



Внешний слой



Средний слой



Базовый слой



# КАК ОЦЕНИТЬ ОБЪЕМ РЮКЗАКА?

20 л → 40 л

## РЮКЗАК "ОДНОГО ДНЯ"



✓ кофта/куртка



✓ фотокамера



*Блек Берри*

✓ перекус



✓ термос



✓ мелочи

50 л → 60 л

## РЮКЗАК СРЕДНЕГО ОБЪЕМА

✓ компактная палатка



✓ спальник



✓ коврик



✓ фляга



✓ аптечка



*Квест 55 л*

✓ горелка/пила



✓ продукты на 1-2 дня



✓ сменная одежда

70 л → 100+л

## ЭКСПЕДИЦИОННЫЙ РЮКЗАК

✓ большая палатка



✓ спальник



✓ пенка



✓ продукты на 1-2 недели



✓ аптечка



✓ котелки/посуда



✓ фляга



✓ горелка/топор/пила



✓ полный комплект сменной одежды



*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 0,5-1 кг
  - Рюкзак 1-3 кг
  - Обувь 1-2 кг
  - Одежда 2-5 кг
  - Гаджеты 0,5-2 кг
  - Прочее снаряжение 1-3 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**  
**77**  
**www.manaraga.**  
**ru**  
**KSPSPUTN**  
**IK**

