

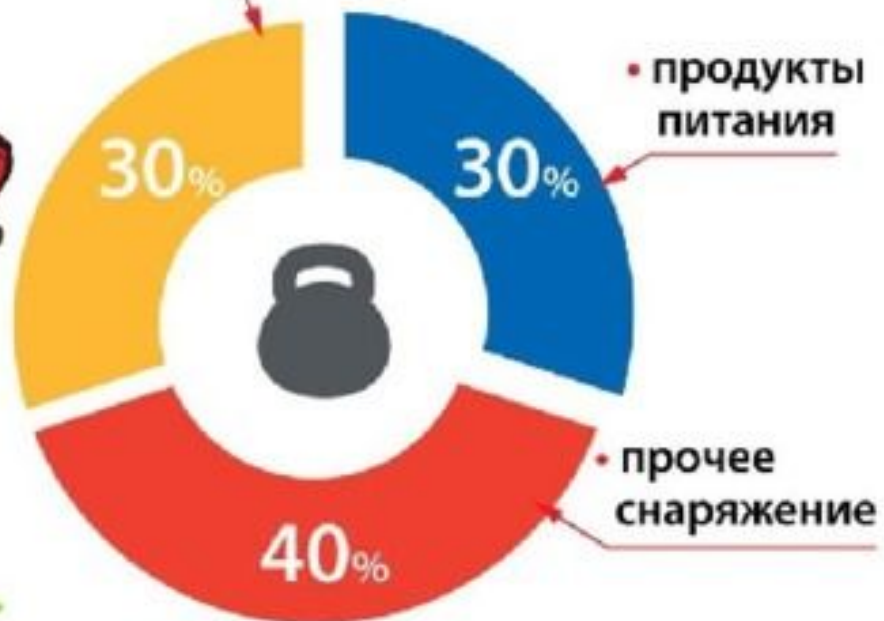
# Тема: Основы туризма



# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА ДЛЯ ПОХОДА

• палатка • спальник • рюкзак

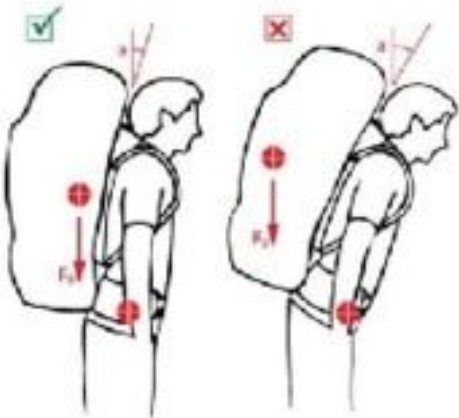
на 5-7 дней



# КАК УКЛАДЫВАТЬ РЮКЗАК?

№1

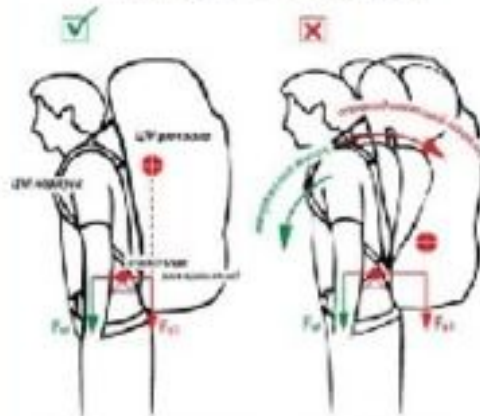
## ТЯЖЕЛОЕ – К СПИНЕ



Чем дальше центр масс от спины, тем больше наклон для сохранения равновесия

№2

## ТЯЖЕЛОЕ – НА ВЫСОТЕ ЛОПАТОК



Чем ниже центр масс, тем больше напрягаются мышцы пресса, чтобы сохранить равновесие

№3

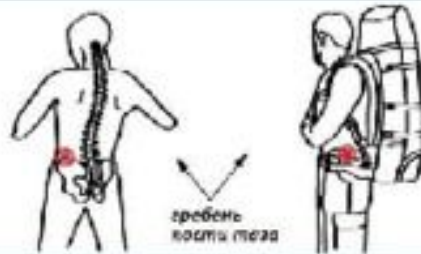
## ОПТИМАЛЬНЫЙ



# КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЮКЗАК ПОД СВОЙ РОСТ?

№1

ПОЯСНОЙ РЕМЕНЬ –  
НА УРОВНЕ ТАЗОВЫХ КОСТЕЙ



№2

МЕСТО КРЕПЛЕНИЯ  
ПЛЕЧЕВЫХ ЛЯМОК –  
НА СЕРЕДИНЕ ЛОПАТОК



№3

ВАРИАНТЫ РЕГУЛИРОВКИ  
ПОДУШКИ ПОДВЕСНОЙ  
СИСТЕМЫ



Подвеска ABS 2



Подвеска ABS 3 и ABS 5



# РЕГУЛИРОВКА ЛЯМОК РЮКЗАКА



№1 НАСТРАИВАЕМ ПОЯСНОЙ РЕМЕНЬ

дубель  
кости таза



№4 НАСТРАИВАЕМ НАТЯЖЕНИЕ «ПРОТИВООТКИДОВ»

Нагрузка от рюкзака распределяется равномерно и на переднюю, и на заднюю поверхность плеча



№2 ЗАТЯГИВАЕМ ПЛЕЧЕВЫЕ ЛЯМКИ

1/3 веса на плечах  
2/3 – на поясе



№3 ГРУДНАЯ СТЯЖКА – НА УРОВНЕ ПОДМЫШЕК



№5 ФИКСИРУЕМ «ПРОТИВООТКИДЫ» НА 2-3 СМ ВЫШЕ КЛЮЧИЦЫ

Правильное место крепления «противооткиды»



№6 ЗАТЯГИВАЕМ СТАБИЛИЗАТОРЫ ПОЯСНОГО РЕМНЯ



# КАК ОЦЕНИТЬ ОБЪЕМ РЮКЗАКА?



# Установка палатки

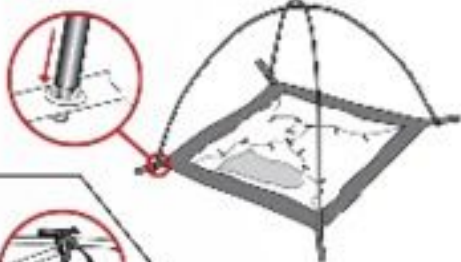
## Этап 1

1. Разложите внутреннюю палатку.
2. Соберите дуг каркаса. Внимательно следите за соединением трубок — между элементами не должно оставаться зазоров, это может привести к поломке каркаса (см. Руководство пользователя).
3. Отложите более короткую тимбурную дугу в сторону.



## Этап 2

1. Вставьте наконечники дуг в люверсы по углам внутренней палатки.

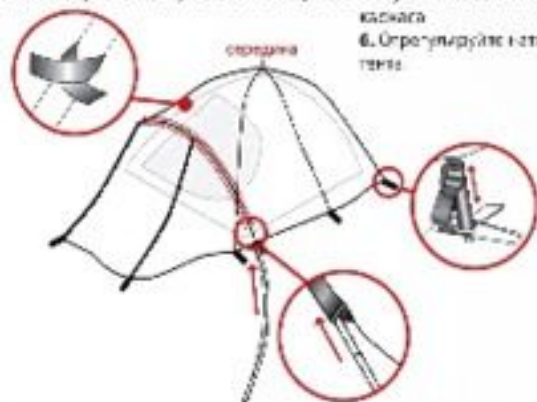


## Этап 3

1. Разложите крышку внутренней палатки на дугу каркаса, начиная с 1-го угла (см. на схеме шаг 1-2). Шаг 4 — скрепите пересечение дуг с помощью straps. Не завязывайте тугой узел, это потом сложится будет развязать.

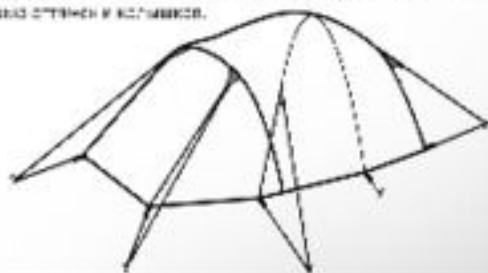
## Этап 4

1. Наклейте tent галтели. Шов на тенте должен совпадать с швом во внутренней палатке.
2. Вставьте тимбурную дугу в карман на внутренней стороне тента. Наконечники тимбурной дуги оставьте в люверсы по бокам внутренней палатки.
3. Следите за тем, чтобы середина тента совпала с пересечением дуг. Середина тента — место для сидения основными ваям.
4. Закрепите тент к скале с помощью специальных клипс.
5. Стропы с люверсами по 4 углам тента надеваете сразу на окончательный дуг каркаса.
6. Отрегулируйте натяжение тента.



## Этап 5

1. Застегните все молнии на тенте. Равномерно расправьте тент по лагги с помощью стропен и клипсов.



## КАК ПРАВИЛЬНО УДАЛИТЬ КЛЕЩА



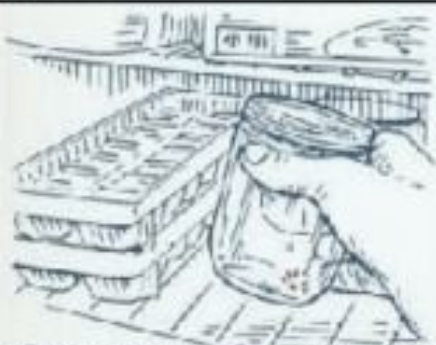
1. Если вы обнаружили на теле клеща, удалите его ганцетом или перчатками. Не держитесь пальцами за клеща и пальцы рук-дамы.



2. Старайтесь, ухватиться как можно ближе ко рту клеща, то есть, ближе к верхней клеще. Не тяните его вверх и бросьте.



3. Медленно и осторожно вытяните клеща из кожи. Не выкручивайте его, тяните прямо и ровно, иначе голова может оторваться и остаться в коже.



4. Поместите клеща в банку и заморозьте. Позже сдайте его в лабораторию, чтобы проверить на зараженность боррелиями и вирусом КВЗ.



5. Продезинфицируйте ранку спиртом или йодом, промойте руки и место вокруг ранки в теплой воде с мылом.



6. Не пытайтесь прижечь клеща огнем, обжечь спиртом, бензином и лаком для ногтей. Клещ задохнется, но перед этим может заразить вас инфицированной слюной.







Восьмерка

связывание,  
привязывание



Шкотовый



Встречный

связывание



Брамшкотовый

Виды узлов



Булинь

привязывание



Аркан



Грейпвейн

связывание



Узел Маршара



Прямой

связывание,  
привязывание



Узел Прусика



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!