

# Особенности зимнего туризма.

- **Снаряжение**
- **Планирование маршрута**
- **Организация движения**
- **Лагерь**
- **Ремнабор**
- **Питание**

# Одежда.



+



+



+





+



+





# Обувь.



# Бахилы



# Чуни



# Лыжный комплект.



## **Классические лыжи.**

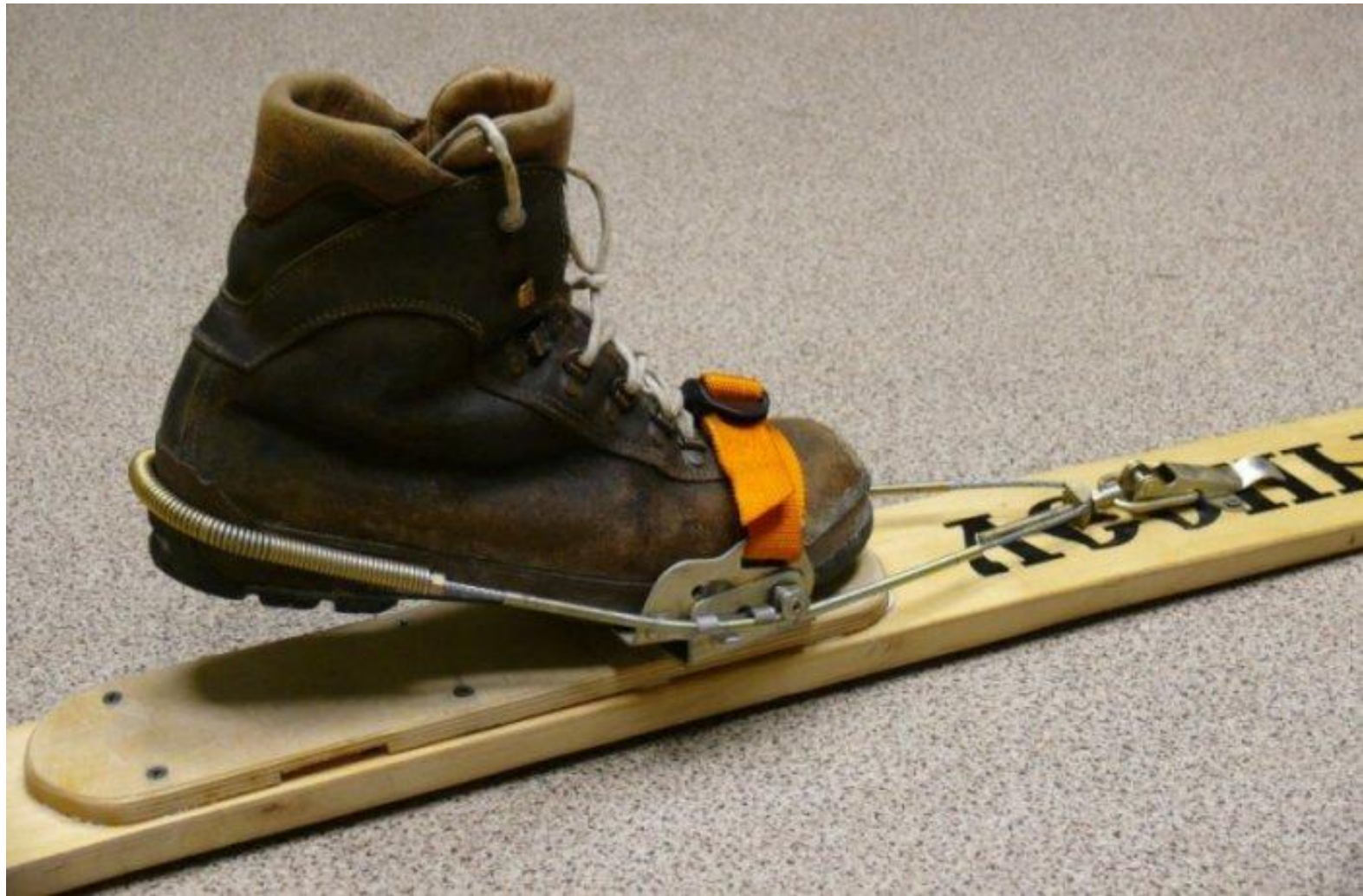
Основные требования:

- Скользяк – пластик.
- Насечка (под грузовой площадкой).
- Длина лыж на 10-20 см выше роста.
- Жесткость лыж, соответствующая весу.
- Механические крепления.
- Лыжные палки из алюминия.



## Туристские лыжи.

- Скользяк – пластик.
- Наличие насечки – обязательно (возможно использование камуса).
- Длина лыж – на 10 см выше роста.
- Жесткость, соответствующая весу лыжника с рюкзаком.
- Ширина в талии (под грузовой площадкой) от 60 мм.
- Наличие металлического канта.
- Тросиковые крепления.



## **Спальник. На что обращаем внимание.**

- Температура комфорта, а НЕ экстрима.
- Вес самого спальника.
- Вес и характеристики утеплителя.
- Конструкция – только кокон.
- Длина спальника (запас 20 см).
- Дата производства.
- Можно использовать связку из двух спальников.

■ Комфорт: -21... -28° C

Утеплитель: Высококачественный серый гусиный пух



Размеры: 220×85×55 см (рост до 190 см)

Полный вес: 2,04 кг

Размеры в упакованном виде: Ø25×48/35 см

Вес утеплителя: 1348 г



## Спальный мешок пуховый Adventure Extreme

Артикул: 4503460

Теплый зимний спальный мешок.

Цена: ~~20 400 руб~~

**22700**

♥ В избранное



### Спальный мешок пуховый Adventure Extreme синий



Размер: **205**

205

Заказать в интернет-магазине

✓ На складе интернет-магазина: 11

 **Купить**

Наличие в г. Москва [Изменить](#)

 много Москва м. Новогиреево



## Спальник Mountain Equipment Glacier Expedition Regular Imperial Red

**54 100 ₺**

[Сообщить о снижении цены](#)

[Нашли дешевле?](#)

Код товара ME-003513

Цвет



Вес (кг) \_\_\_\_\_ 1.95

Вид утеплителя \_\_\_\_\_ Пух

Нижняя температура  
комфорта \_\_\_\_\_ -35



Ателье туриста.

Туризм



Пуховый спальный мешок  
Кокон.

~~16500 Р~~

**17000**

Написать продавцу



5



Сохранить в закладках

Ещё ▾

Пуховый спальник - кокон.

Базовая модель

На температуру комфорта -6...-9.

Вес от 800 до 1050 грамм. Зависит от применяемых материалов. На средний рост и размер 48-52.

# СПАЛЬНИК-КОКОН TRAMP OIMYAKON T-LOFT REGULAR (-30°C)



**Модель:** Tramp Oimyakon T-Loft Regular

**Артикул:** TRS-048R

**Бренд:** Tramp

**Гарантия:** 12 месяцев

**Наличие:** Есть в наличии

**5700 руб.**

Бонусные баллы: 171

Узнать ЛУЧШУЮ цену, скидки и рассчитать стоимость доставки можно на странице оформления заказа!

У нас Вы приобретаете ТОЛЬКО ОРИГИНАЛЬНЫЕ товары Tramp с ГАРАНТИЕЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

**Доступные варианты:**

**Вес, г** 1900

**Нижняя температура комфорта, °C** -15

**Верхняя температура комфорта, °C** -10



Спальник

Trestles 0 Long

☆☆☆☆☆

Нет отзывов

[Добавить отзыв](#)



~~16 490~~ руб. **\$147**

Цена в магазинах: 16 490 руб.

Карточка № 5143


Артикул: 21310-9512-RZ



Рассказать друзьям



**ВЫБРАНО: Правая застёжка**

Цвет	Цена в интернете	Цена в магазинах
	16 490 руб.	16 490 руб.

Цвет

Malaia Gold/Flint

Особенности

Правая застёжка

[Проверить наличие](#)

Количество

[Добавить в корзину](#)

Вес, кг:

• 2.49

Утеплитель:

• Синтетический утеплитель SpiraFil™ 120

t комфорта, °C:

• -11

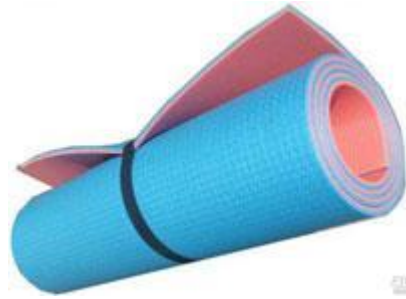
t предела комфорта, °C:

• -19





+





сухой спирт  
тампон



оргстекло



свечка



ватный



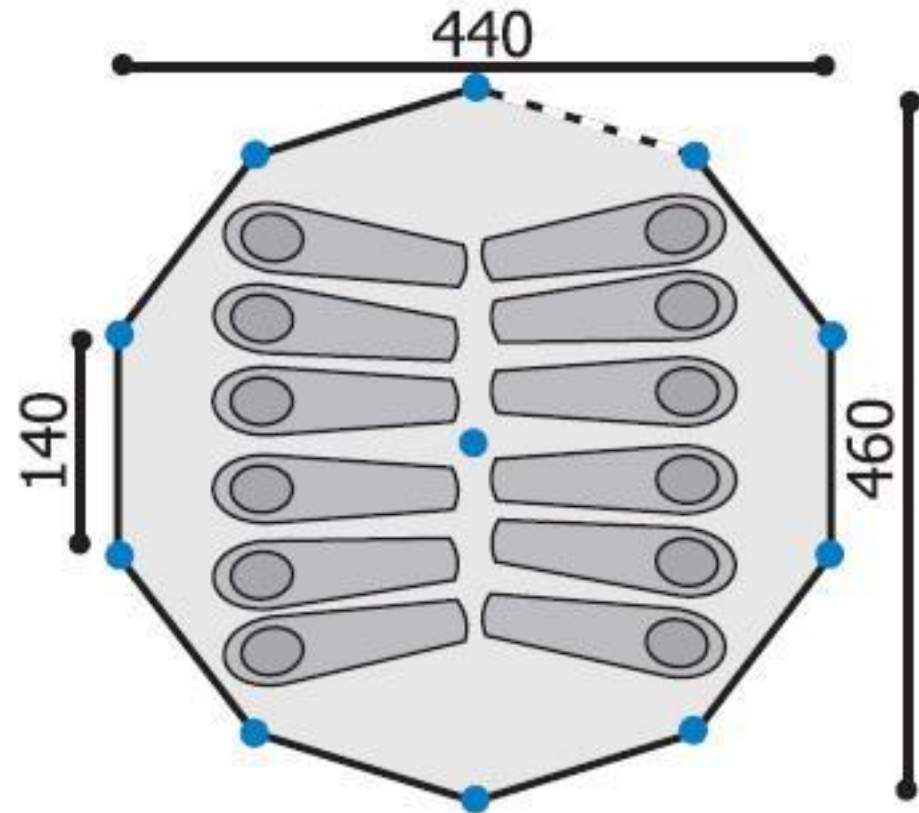


**Общественное снаряжение.**



## Палатка-шатер «Зима».

- Вес: 7 кг + печка 4-5 кг.
- Кол-во участников: 6-12 чел.
- Устанавливается на лыжи и лыжные палки.
- Шатер – неделимая конструкция, транспортируется одним участником.
- Время на возведение шатра с печкой – от 30 минут.



## Ночевка под тентом.

- Вес – 1-1,5 кг на 10-15 человек.
- Свежий воздух.
- Только в минусовые температуры, когда нет насекомых.
- Время на установку – 10-15 минут.
- Может отапливаться костром-нодьею.





# Обычная палатка.

- Средний вес 1,5 кг на человека.
- Температура на пару градусов выше уличной.
- Установка – 5-10 минут.

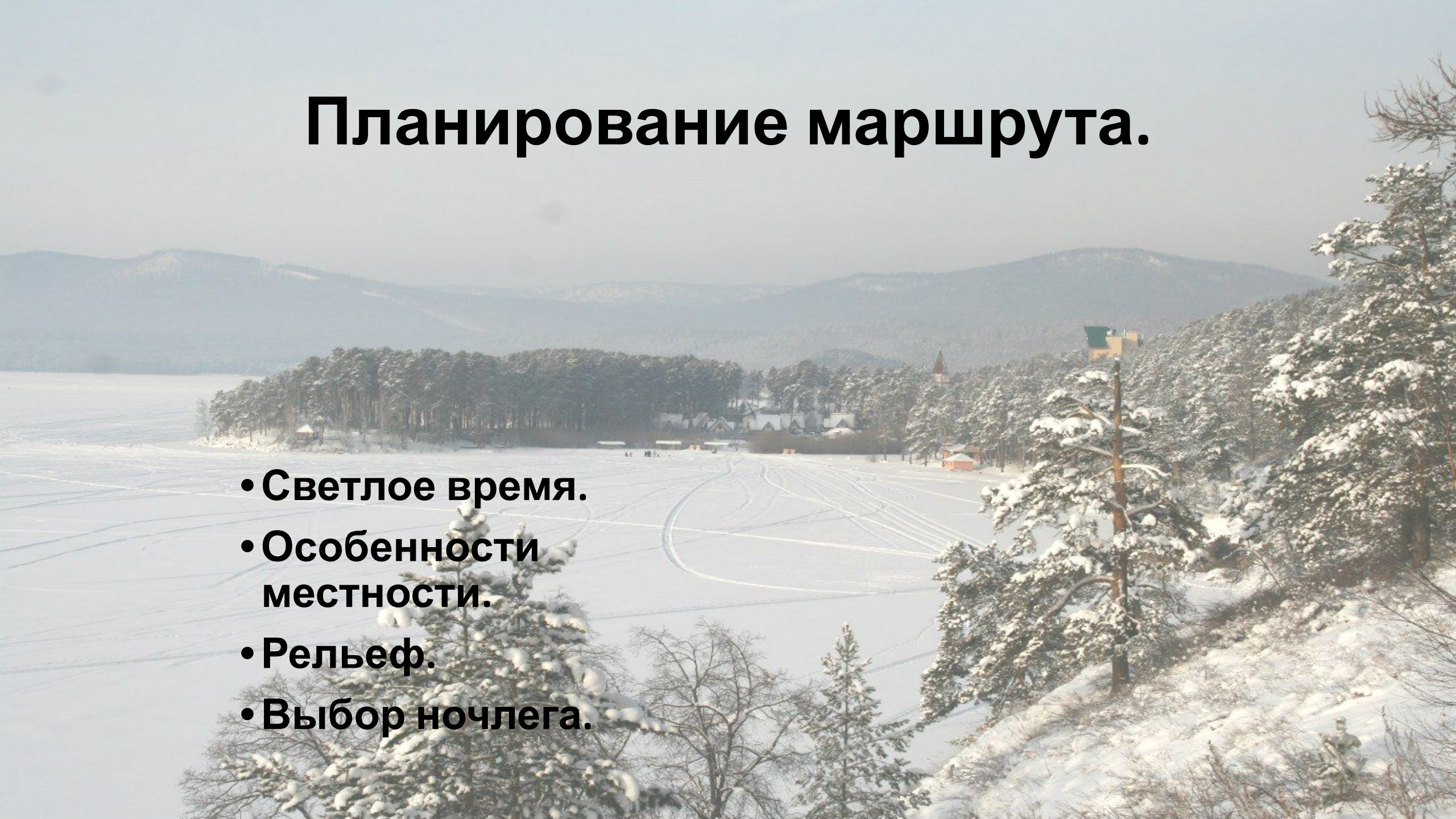






# Планирование маршрута.

- **Светлое время.**
- **Особенности местности.**
- **Рельеф.**
- **Выбор ночлега.**



# Светлое время.

Трудности:

- Большинство травм, аварий и ЧП происходит после 17-00, когда у участников начинает сказываться накопленная усталость и теряется концентрация.
- В темноте сложнее ориентироваться.
- В темноте сложнее найти сухие дрова.

Решение:

- Ранние подъемы (при условии раннего отбоя).
- Перекусы вместо обедов (30 минут вместо 1,5-2 часов).

# Особенности местности.

- Движение по лыжне.
- Подготовленные дороги (утрамбованные, оживленные, буранки).
- Участки, проходящие через лес без троп и дорог, вырубки.
- Водоемы.

Способы изучения:

- Спутниковые снимки.
- Отчеты.
- Разведка.



# Рельеф.

- Строить маршрут с генеральным уклоном «под горку».
- Изучить резкое изменение рельефа (овраги, вершины).



# Выбор ночлега.

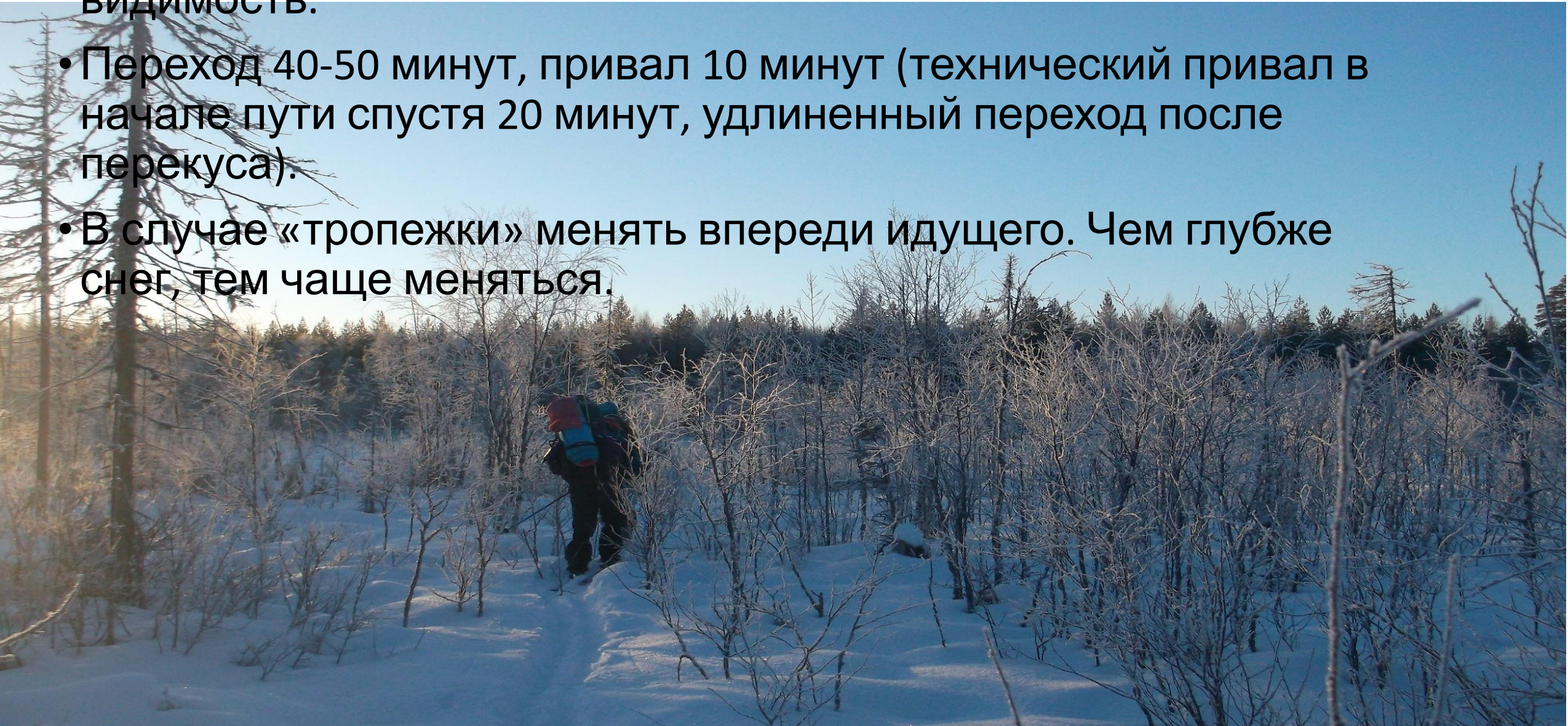
- Ночевка в приюте, домике, гостинице – бронировать заранее.
- Холодная ночевка:
  - порода дерева – сосна, ель
  - избегать близости населенных пунктов, дорог и звериных троп.



**Организация движения.**



- Обсудить с группой общий средний темп.
- Обсудить с группой возможный отрыв – визуальная видимость.
- Переход 40-50 минут, привал 10 минут (технический привал в начале пути спустя 20 минут, удлиненный привал после перекуса).
- В случае «тропешки» менять впереди идущего. Чем глубже снег, тем чаще меняться.



# Движение в темное время суток.

- Налобные фонари.
- Снижение темпа движения и разрыва между участниками.
- Определение и назначение впереди идущего и замыкающего.
- Выберите правильную позицию для себя.

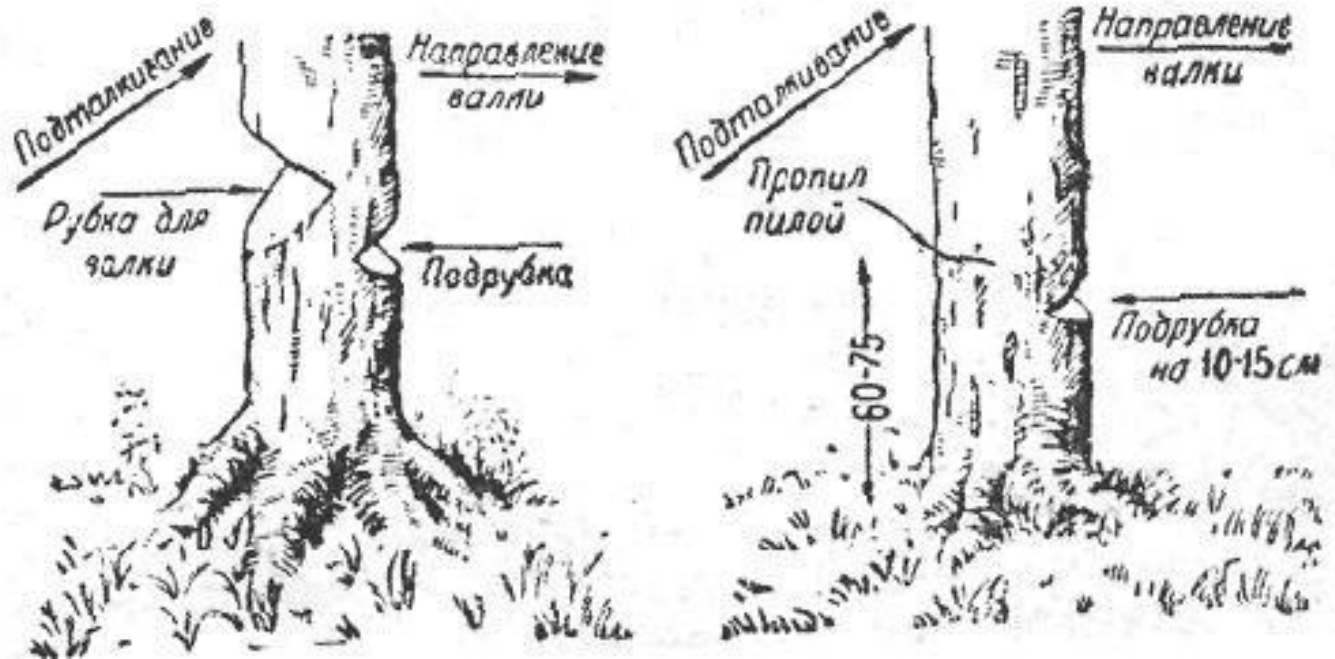
A photograph of a winter forest scene. The ground is covered in a thick layer of snow. Numerous bare tree branches are heavily laden with snow, creating a dense, white canopy. The background shows more trees, some with dark green foliage, partially obscured by the snow. The overall atmosphere is quiet and serene.

**Постановка лагеря.**

- Если лагерь ставится засветло, в первую очередь необходимо обозначить сушины.
- Утрамбовать место под палатку, находясь еще в лыжах.
- Распределить обязанности и поименно озвучить их.
- Попросить достать необходимое групповое снаряжение и еду.
- Сразу дать задание подготовить дрова для топки печи. Ломается ветка чуть меньше длины печи, как шаблон. Дерево пилится на поленья нужной длины, которые затем нужно расколоть.

# Дрова.

- Сухие дрова только внутри сухой стоящей сосны или ели. Необходимо свалить ее с помощью подпиллов и распилить на транспортировочные части, которые оттаскиваются к костру, где уже идет заготовка дров.



# Разведение костра.

- Сухое полено колется на мелкие лучины. Чем меньше лучины, тем быстрее они «схватятся».
- Место под костер раскапывается лопатой, либо кладется настил, что бы не разводить костер на снегу.
- Поджигается и кладется сухое горючее. Тут же вокруг него выкладываются лучины в виде «шалаша» или «колодца».
- Как только образуется пламя, подкладываются лучины покрупнее, затем еще крупнее. Колотые дрова в любом случае быстрее схватываются и лучше горят, поэтому поленья стоит поколоть хотя бы пополам.
- Для экономии времени вскипятить воду или локально временно погреться можно и на костре из хвороста.
- Как только приготовление ужина плавно переходит в вечерние посиделки, в костер можно положить несколько крупных бревен друг на друга в виде ноды. Будет тепло, светло и долго.



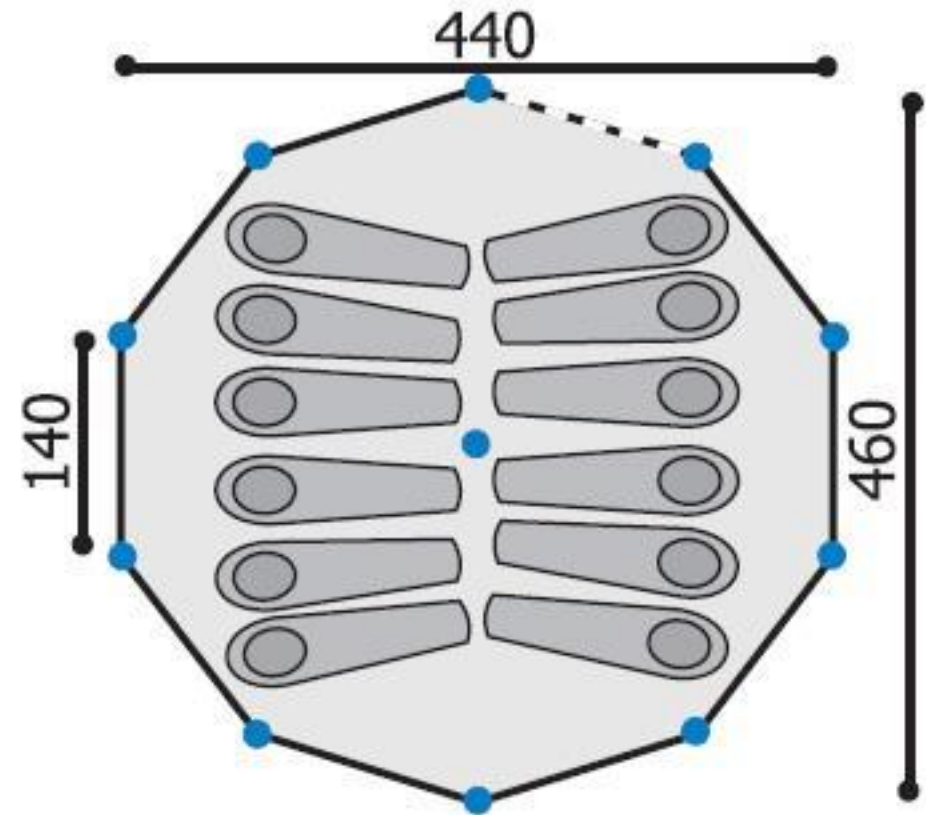






# Организация сна в шатре с печкой.

- Что бы ночью не поддувало, вдоль граней спальной зоны внутри шатра кладутся рюкзаки участников.
- Вся спальная зона застилается ковриками участников. Коврики должны быть внахлест минимум на треть ширины ковра.
- Если участников мало, спальная зона по краям ограничивается рюкзаками для того, что бы ночью никто не раскатывался.
- Чем плотнее спят участники, тем им теплее. Поэтому в зависимости от температуры на улице выделяется 30, 40 или 50 см на участника.
- Возле печи складываются дрова и организовывается сидячее место дежурного.
- Дежурят обычно по часу. Отдежурил, разбудил следующего, а сам лег спать.
- Оставлять горящую печь без присмотра чревато обидной смертью от угарного газа.





# Организация сна под тентом.

- Между деревьями растягивается тент. Конструкция подбирается под конкретные условия и численность группы.
- В идеале на снег стелется что-то вроде полиэтилена или спасодеяла.
- Коврики участников укладываются в ряд вдоль тента внахлест, как минимум на треть ширины ковра.
- По краям укладываются два бревна, которые служат ограничителями. В случае уклона такие же ограничители можно положить и в ноги.
- При необходимости возле тента разводится костер – нодья. В таком случае стоит подумать о летящих с него искрах на спальники.

- И в случае ночевки в шатре, и в случае сна под тентом участников желательно укладывать, учитывая половой признак, чередуя мужчину с девушкой. Это работает.
- Расстояние, выделяемое на одного участника, варьируется в зависимости от температурных показателей, вплоть до 30 см.

# Рациональное использование спальника.

- Ложиться в спальник желательно в минимальном количестве одежды.
- Спать необходимо обязательно с шапкой на голове.
- Не игнорировать затяжки и подкладку на спальнике, создавая свой микроклимат внутри.
- Сухие вещи кладутся в спальник в ноги, мокрые вещи в идеале надеть на себя. Что бы ботинки на утро были теплые, можно положить их в пакет и так же убрать в ноги внутри спальника.

# Топка снега.

- Каны набиваются плотно снегом и вешаются над костром.
- Дабы избежать «сухого» перегрева стали и швов за канами необходимо следить и проталкивать снег ко дну по мере таяния, пока не образуется вода.
- Как только в кане образовалось достаточно воды, что бы покрывать полностью все дно, больше за канами можно не следить и только подкидывать постоянно снег.
- Что бы получить полный кан воды, потребуется снега примерно в 5 раз больше по объему.
- Как только снег полностью превратился в воду, лучше прикрыть каны крышкой.





**Ремнабор.**



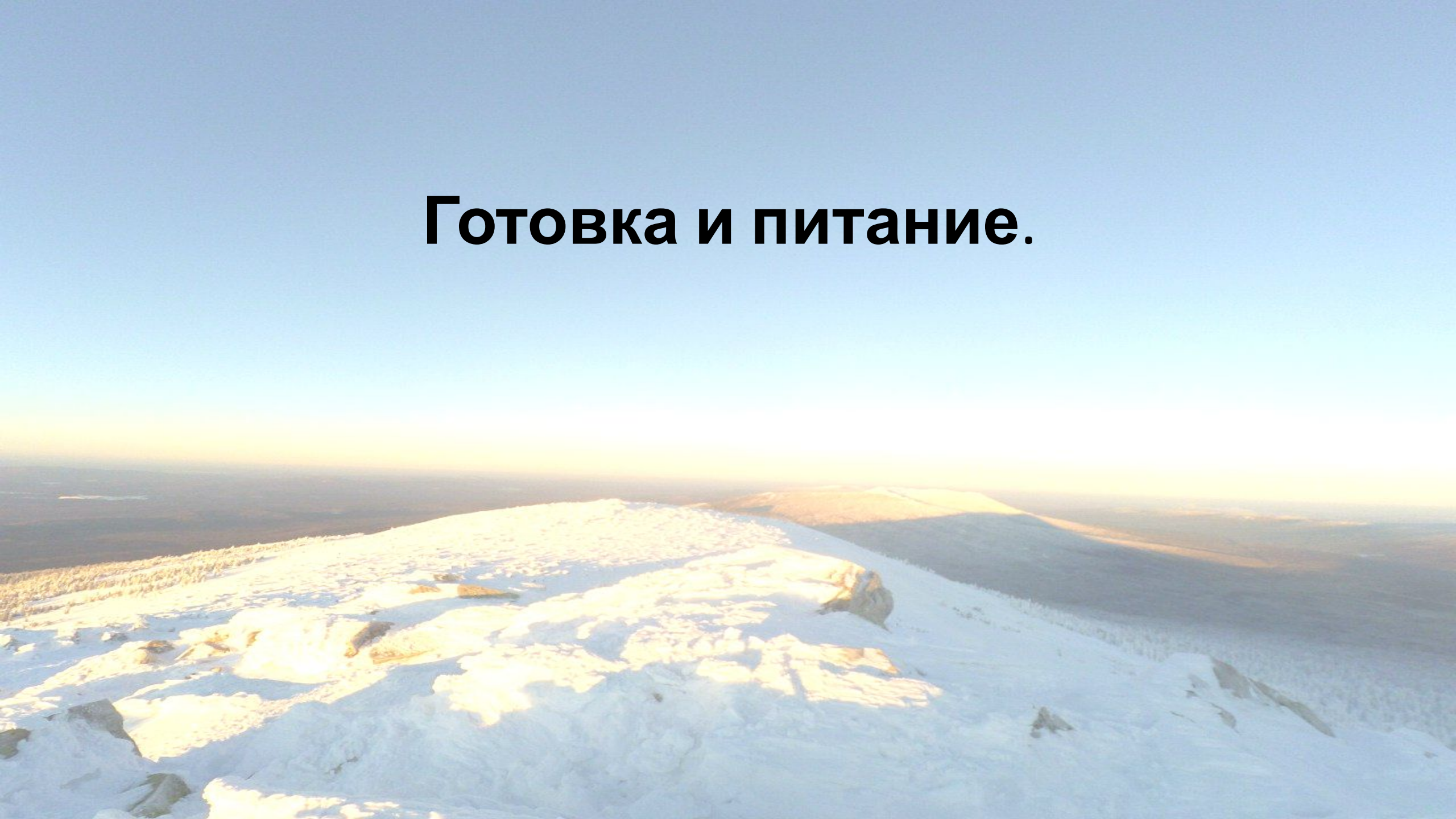


- Отвертка.
- Саморезы «клоп»
- Пластиковые стяжки
- Скотч (лучше армированный).
- Свечка/парафин (в случае легкого подлипа).
- Стропа.





# Готовка и питание.





- Экономия светлого времени: вместо горячих обедов перекусы (чай в термосы с завтрака), быстрозавариваемые крупы.
- Замерзание некоторых продуктов.
- Дополнительные жиры для организма: сало на ужин.