

Особенности зимнего туризма.

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

Одежда.



+



+



+





+



+





Обувь.



Бахилы



Чуни



Лыжный комплект.



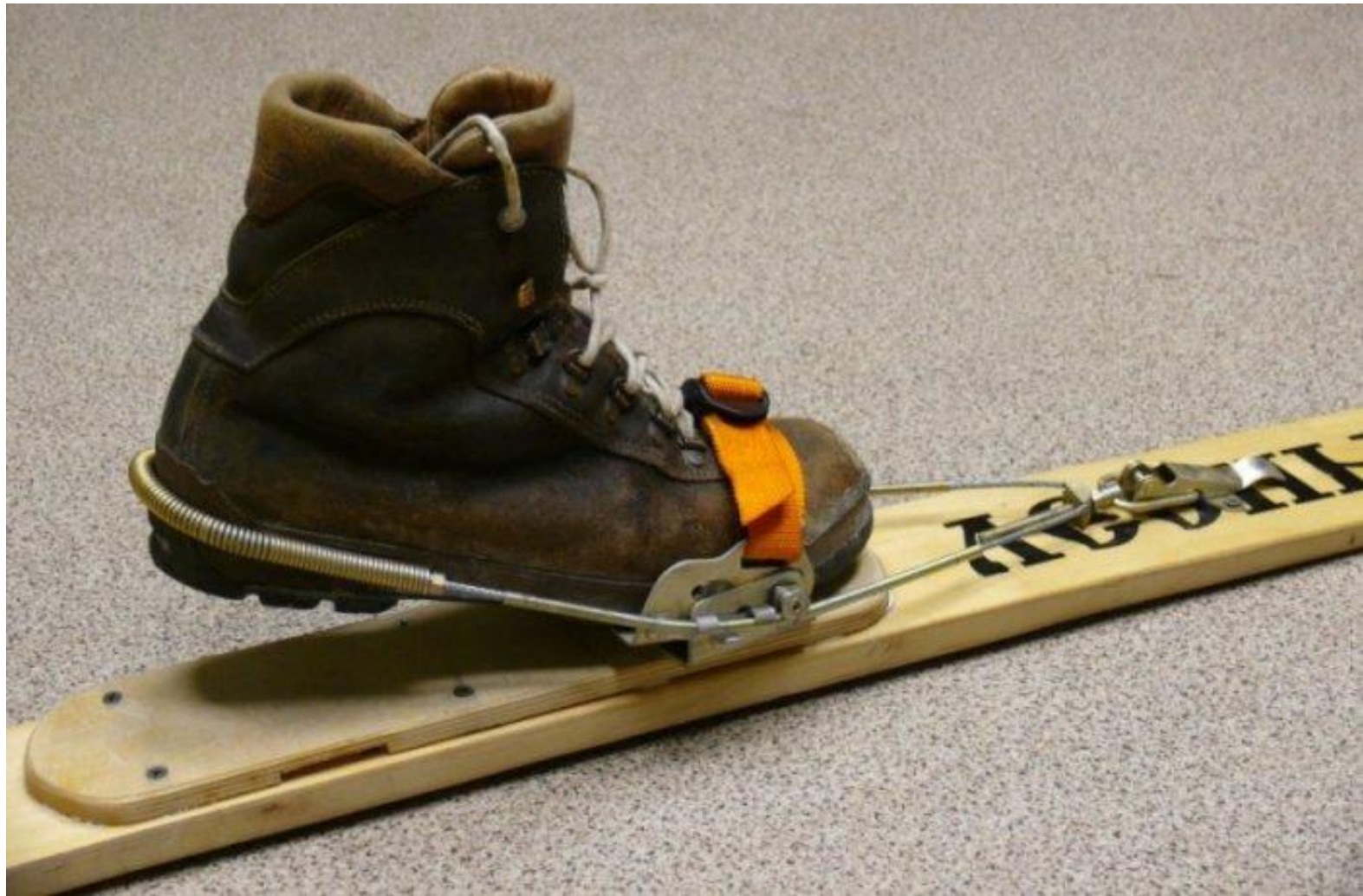
Классические лыжи.

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:

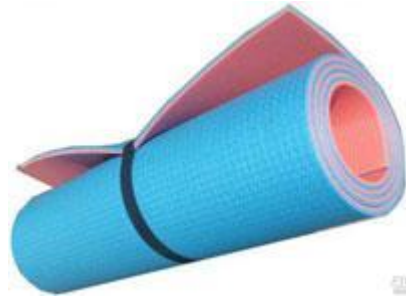
- -11

t предела комфорта, °C:

- -19



+





сухой спирт
тампон



оргстекло



свечка



ватный



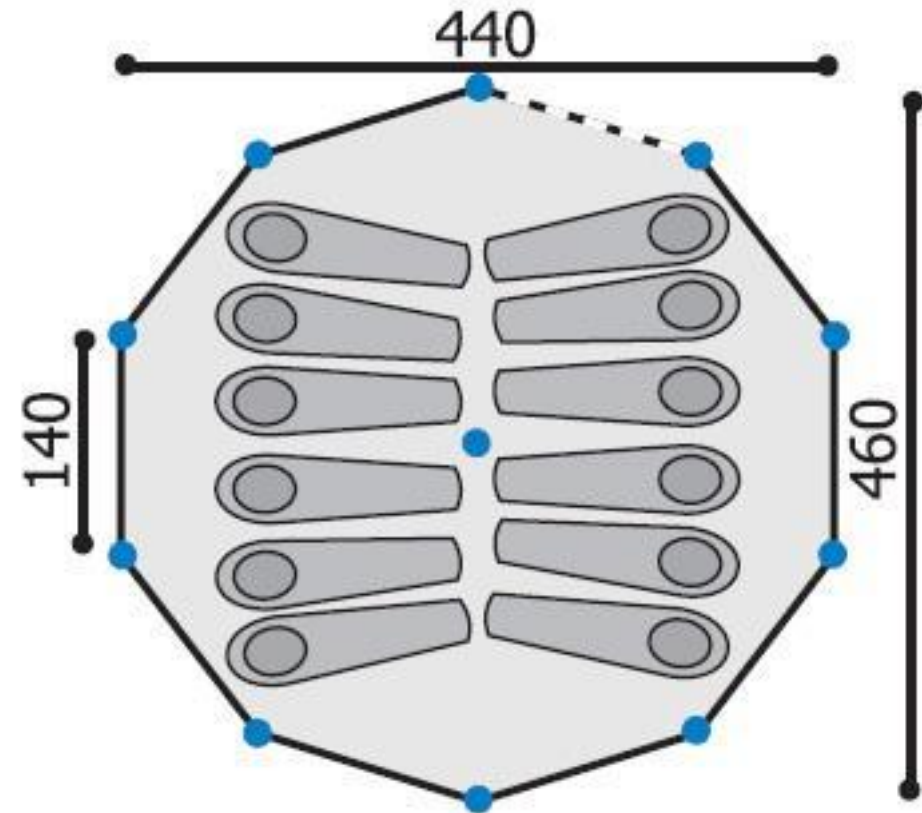


Общественное снаряжение.



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.

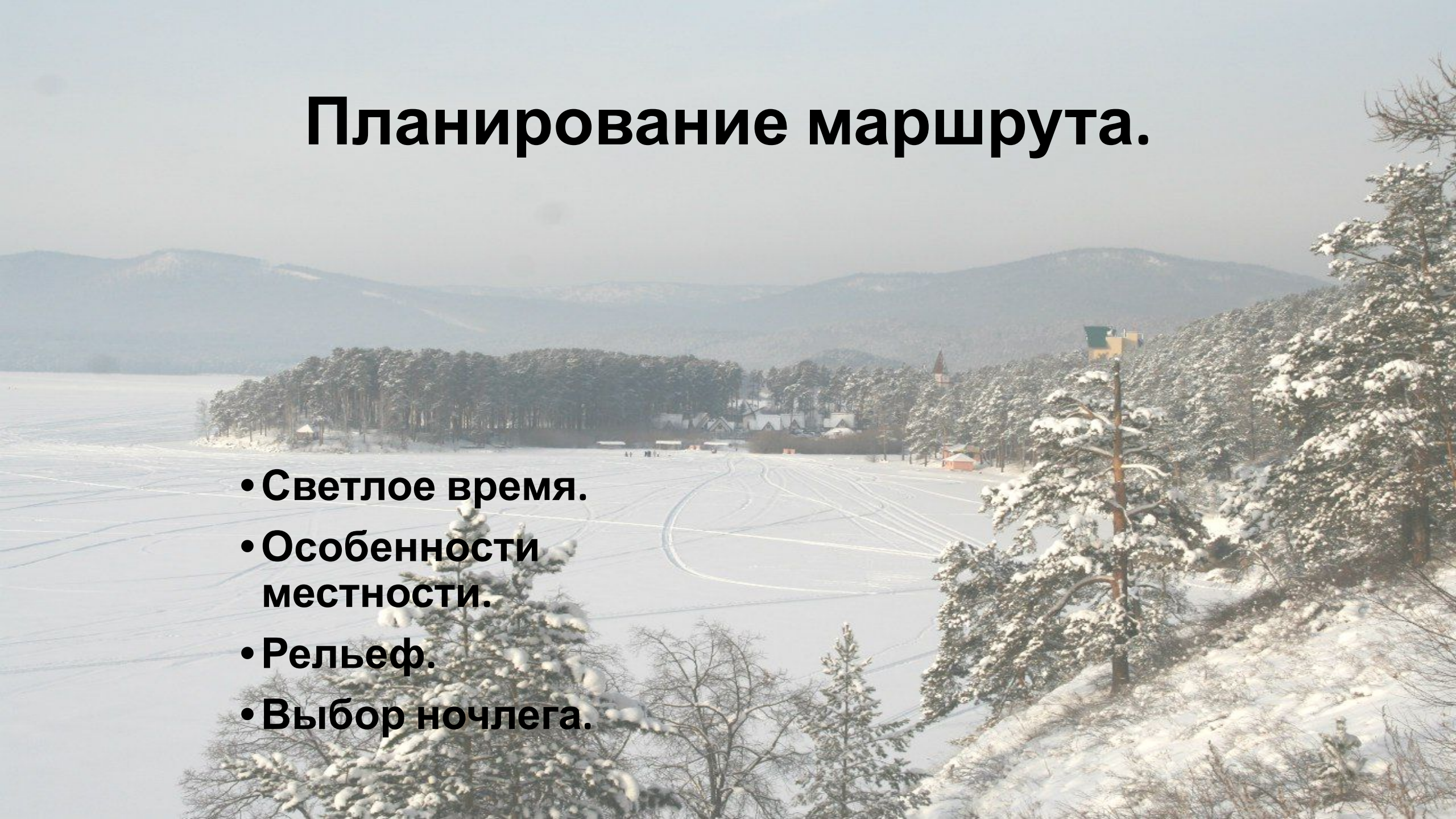
- Средний вес 1,5 кг на человека.
- Температура на пару градусов выше уличной.
- Установка – 5-10 минут.





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).



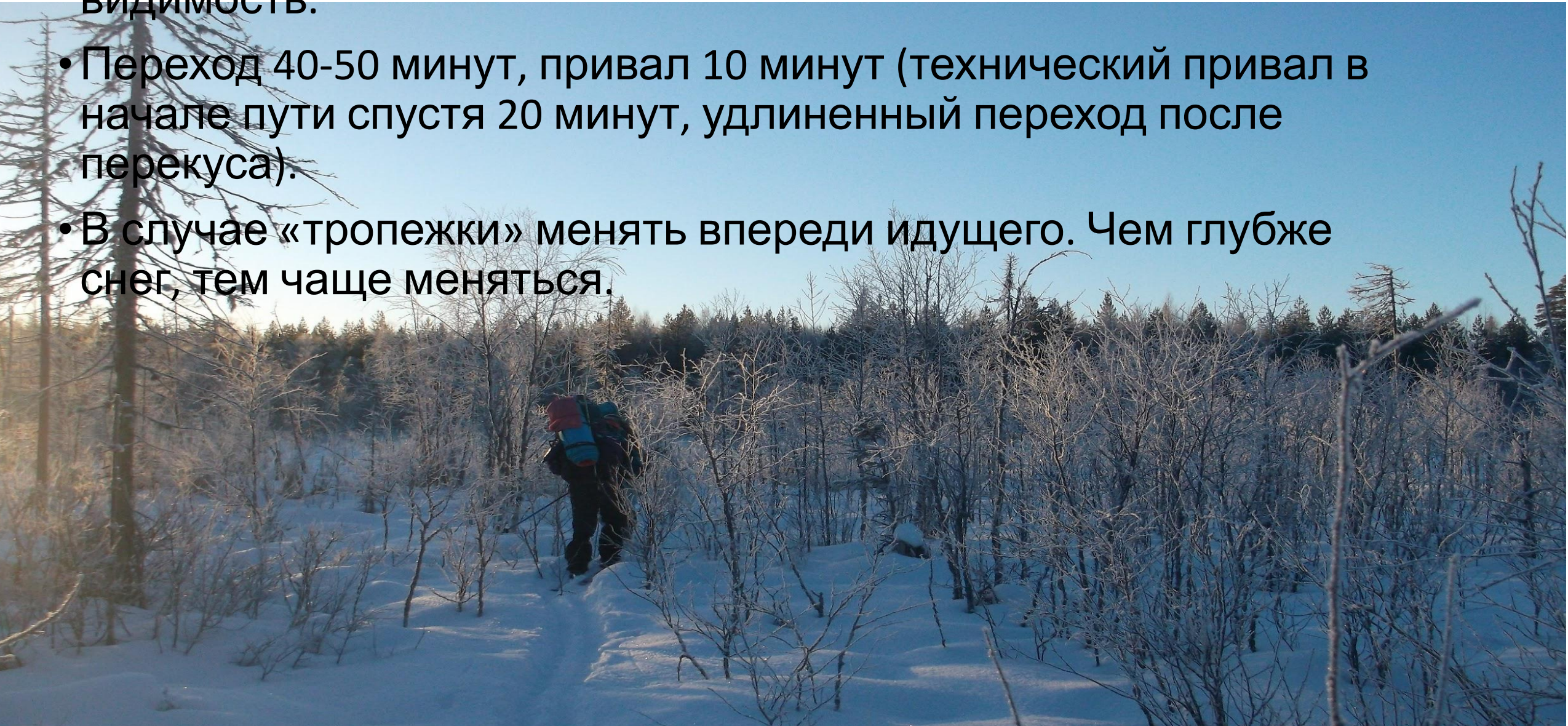
Выбор ночлега.

- 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 «тропежки» 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.

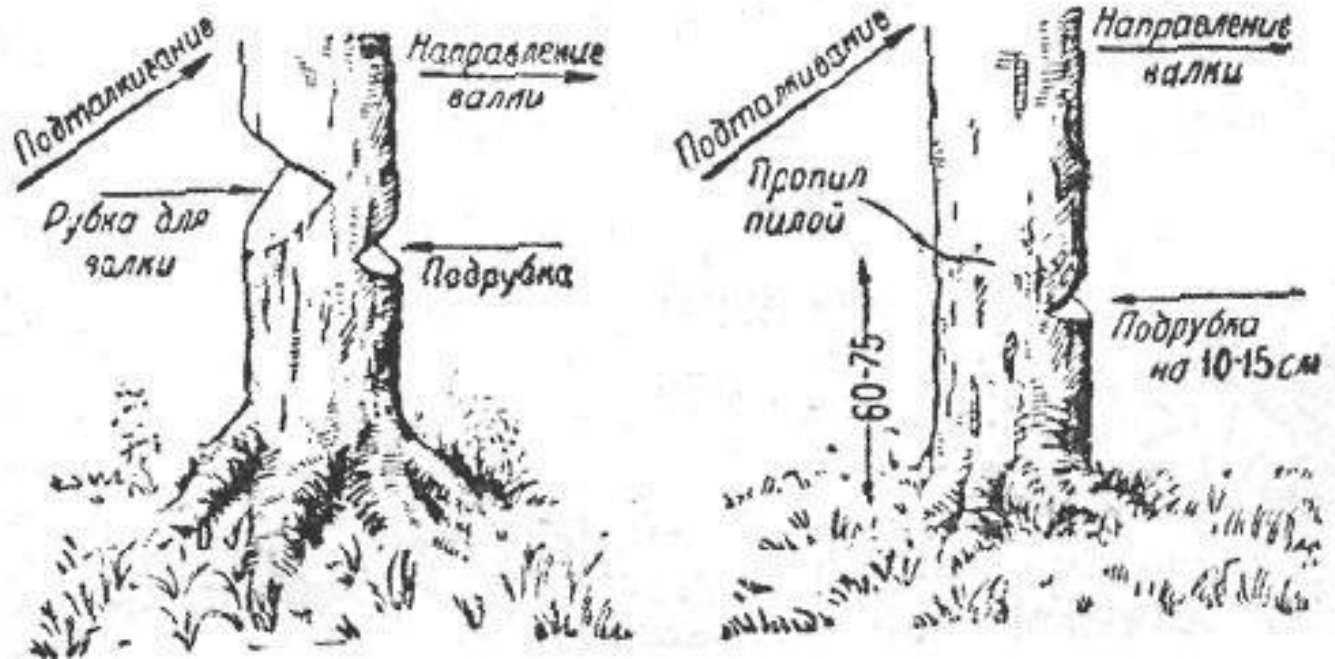
A photograph of a winter forest scene. The ground is covered in a thick layer of snow. Numerous bare tree branches and some evergreen trees are heavily laden with snow, creating a dense and textured appearance. The lighting is soft, suggesting an overcast day. The overall color palette is dominated by whites and light blues, with some dark brown and green tones from the trees.

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 подпилов 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 нодьи. Будет тепло, светло и долго.

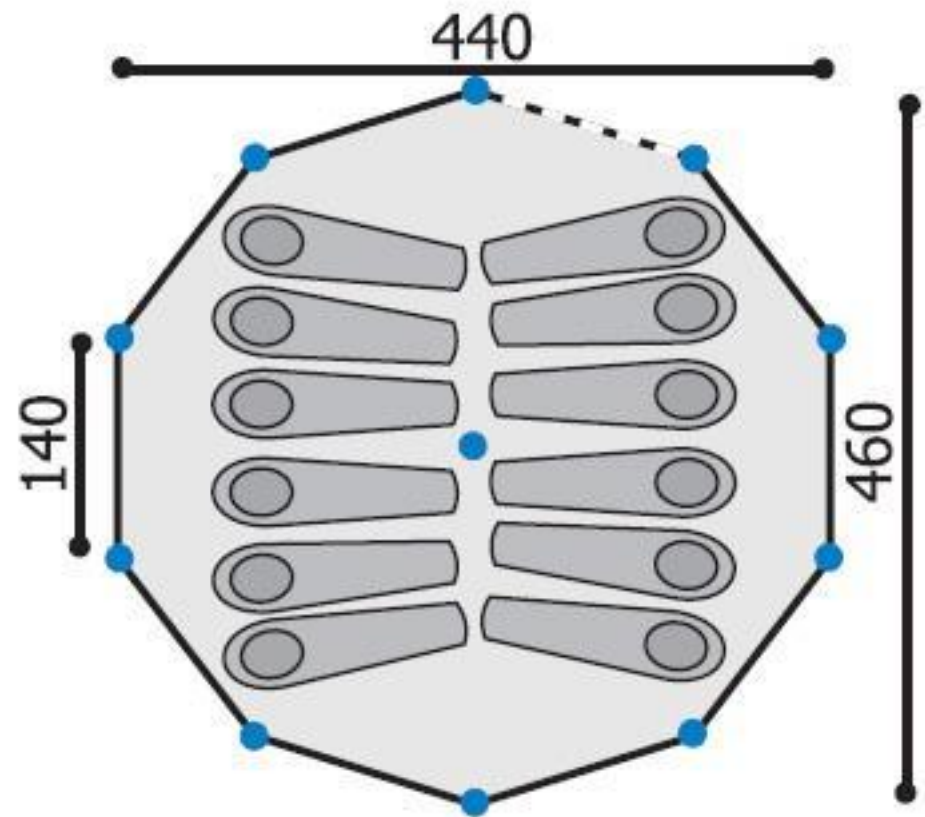






Организация сна в шатре с печкой.

- 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.

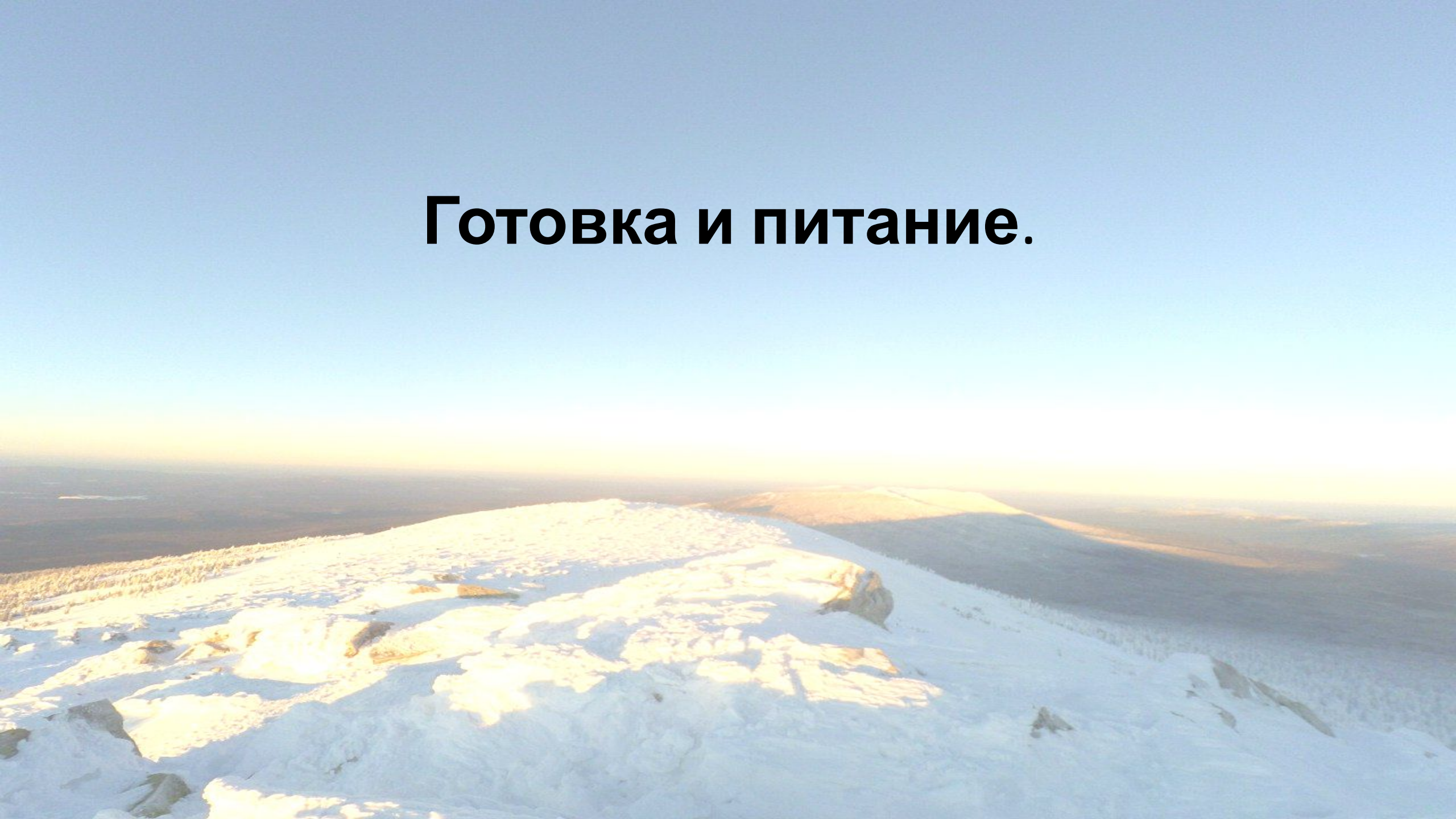




- Отвертка.
- Саморезы «клоп»
- Пластиковые стяжки
- Скотч (лучше армированный).
- Свечка/парафин (в случае легкого подлипа).
- Стропа.



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.