

# Обувь

Ботинки для трекинга (туристические ботинки)

- Легкий
- Средний
- Тяжелый

# Обувь

Ботинки для трекинга (туристические ботинки)

ASOLO



DOLOMITE

MEINDL  
Shoes For Actives



# Обувь

Ботинки для трекинга (туристические ботинки)



# Рюкзаки



Рюкзаки можно разделить на:

Безкаркасные и каркасные.

Городского типа;

Велорюкзаки;

Сноубордические и горнолыжные;

Для мультиспорта;

Для путешествий на транспорте;

Штурмовые;

Экспедиционные.

# Каркасные и безкаркасные рюкзаки

Безкаркасные рюкзаки — не имеют каркаса. К плюсам этих рюкзаков относятся маленький вес, простота настройки, возможность компактно упаковать его при необходимости. Минусы рюкзака: очень большая нагрузка на позвоночник, даже если есть пояс, требует тщательной укладки.

Каркасный рюкзак — имеет каркас внутренний или наружный. Внутренний каркас часто называется латами. Иногда внутренний каркас заменён пластиковой пластиной. К плюсам каркасных рюкзаков можно отнести: возможность снять большую нагрузку с позвоночника; они не требуют настолько тщательной укладки. Минусами является: дороговизна и относительно большой вес.

# Штурмовые и экспедиционные рюкзаки



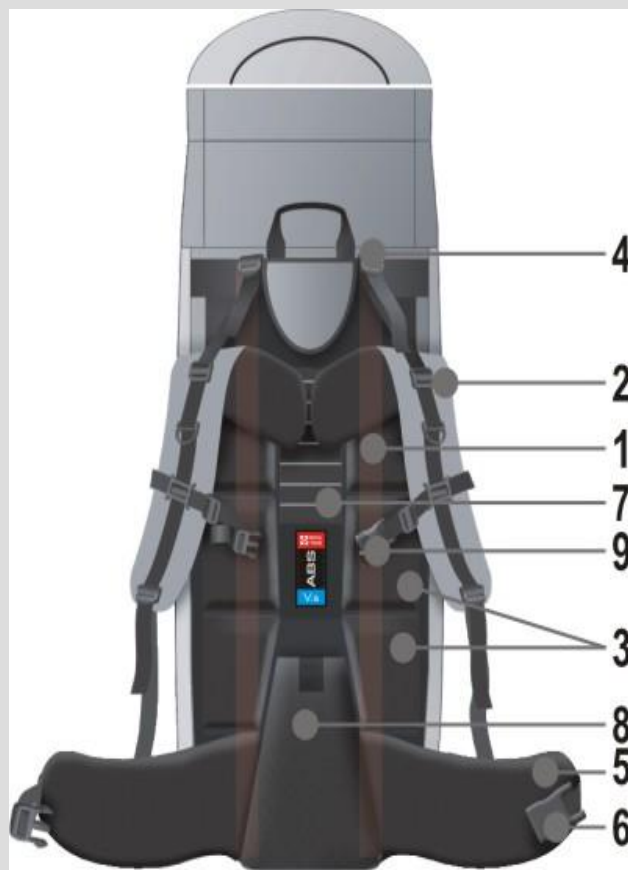
Штурмовые рюкзаки — это относительно простые и лёгкие рюкзаки объёмом от 10 до 50 литров. Иногда каркас в этих рюкзаках заменяется пластиковой пластиной. В некоторых моделях от него отказываются вообще. У этих моделей всегда есть крепления для ледового инструмента или трекинговых палок.



Экспедиционные (иногда говорят трекинговые) рюкзаки — это самые большие рюкзаки. Их объём варьируется от 50 до 140 литров. У этих рюкзаков всегда есть верхний клапан, пояс. Каркас, боковые карманы, объём, нижний и фронтальный вход, всё это зависит от конкретных предназначений рюкзака.

# Подвесная система рюкзака

На примере системы ABS V.5



1. Две профилированные алюминиевые латы;
2. Анатомические лямки S-образной формы;
3. Анатомические подушки, наполненные материалом EVA;

4. Верхняя регулировочная точка (противооткид);

5. Анатомический пояс, обтянутый сеткой Air Mesh для отвода избытка тепла и влаги;

6. Фасты Nifco с возможностью регулировки пояса по длине;

7. Система ступенчатой фиксации подвески;

8. Анатомическая подушка, закрывающая пряжку регулировки высоты лямок;

9. Грудная стяжка с резиновым компенсатором.

# Настройка подвесной системы



1. Если есть возможность, то регулируется высота точки крепления лямок, она должна располагаться на высоте лопаток;
2. Регулируется пояс: пояс плотно прилегает к тазовой кости, но сдавливает её, середина пояса находится, примерно на верхнем углу тазовой кости;
3. Регулируются лямки: лямки плотно прилегают к плечам, но не вызывают давления;
4. Регулируются противооткиды;
5. Боковые стороны рюкзака подтягиваются к поясу при помощи стяжек;
6. Застёгивается и регулируется грудная стяжка.



# Распределение веса в рюкзаке

