

# ТУРИСТСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мужской рюкзак подбирается под комплектацию туриста.

Женский – под цвет ветровки.

# Основные формы спальников

## «Одеяло»

Имеет прямоугольную форму, может быть с подголовником или же без него. Обычно используется синтетический утеплитель.



- + Прост в производстве
- + Дёшев
- В ногах очень много не используемого места, во сне при передвижении ног «затягивается» холодный воздух снаружи спальника внутрь -> ноги мерзнут
- Потери тепла со стороны молнии
- Теплые версии одеял получают добавлением слоев утеплителя, это ведет к значительному росту веса и размера в сложенном состоянии

Подойдет для, тех, кто хочет съездить на природу на каком-нибудь транспорте и для легких походов (до 7 дней, в теплую погоду)

### «Кокон»

Уже имеет форму, учитывающую строение человека - анатомическую. Сейчас самый популярный тип спальника. От того что такой тип спальников популярен существует много нюансов конструкции и большой выбор моделей от 5000 до 60000 (ну это максимальная цена что я нашел), почему так происходит мы и будем разбираться. Утеплитель может быть, как синтетический, так и пух, некоторые модели имеют комбинированный утеплитель, верх спальника пуховый, низ - синтетический.

Можно обобщить плюсы данной конструкции, не рассматриваю какую-либо конкретную модель:

+ Внутренний объем спальника используется наиболее эффективно. Нет пустых мест, если спальник подобран по размеру.

В зависимости от модели может использоваться в разной сложности и сезонности походов/восхождений, экспедициях, на охоту-рыбалку сходить или за грибами-ягодками.

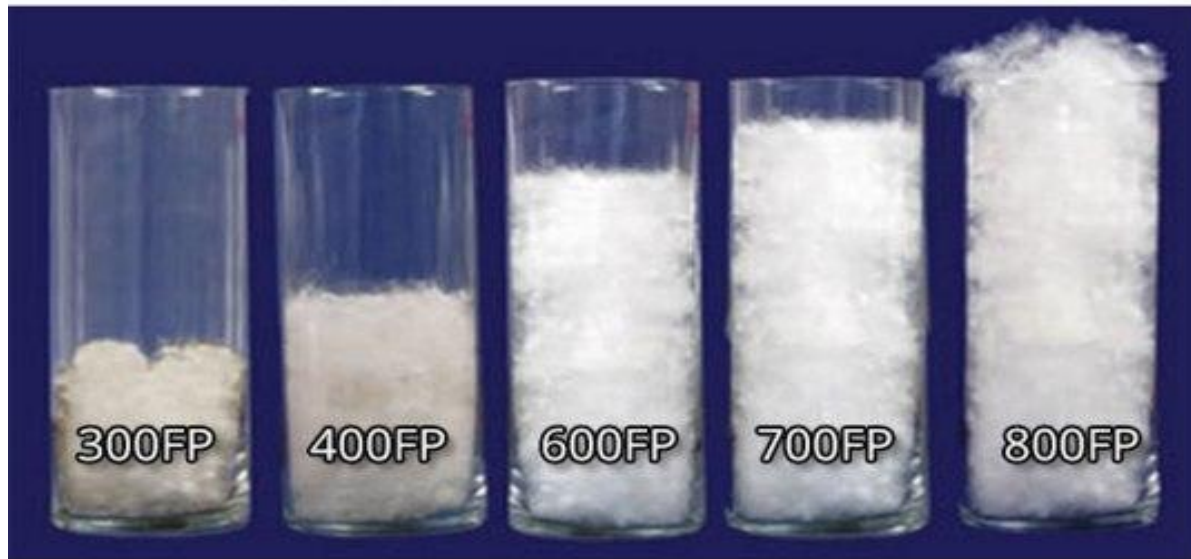


## Утеплители

Выше было упомянуты 2 группы утеплителей: *синтетические* и *пух*. Такое деление происходит из-за их свойств, если с пухом все более-менее понятно, то с синтетикой довольно сложно. Поэтому начнем с пуха.

В качестве утеплителя в пуховках, спальниках, штанах и т.д. чаще всего используется *белый гусиный пух*.

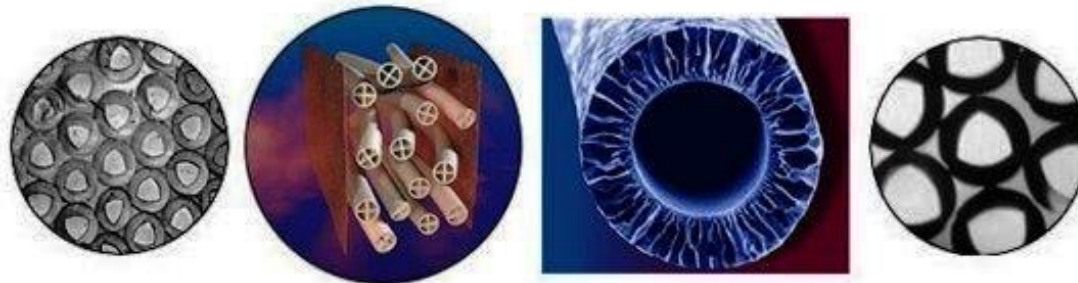
Fill Power (FP) - показатель по которому можно сказать хороший пух или нет. Чем больше показатель FP, тем пух лучше расправляется из сжатого состояния и занимает больший объем. На картинке ниже одинаковое (по весу) количество пуха, с разным показателем FP.



В спальниках используется пух качеством от 550FP до 800 FP, соответственно, чем выше качество, тем выше цена.

Все хорошо в пухе: легкий, теплый, в сложенном состоянии спальник занимает мало места, при правильном уходе спальник прослужит лет 10 точно, но есть один существенный недостаток - при намокании пух слипается и теряет все теплоизолирующие свойства и недостаток для людей с аллергией - пух вызывает аллергическую реакцию.

Конечно специально никто не захочет мочить спальник, но при длительном сложном автономном походе пух потихоньку набирает воду, в основном от конденсирующейся влаги в палатке, и «хуже греет». Что бы как-то исправить эту проблему могут применяться специальные водоотталкивающие средства, но полностью убрать «боязнь» воды они не могут. И вот мы подошли почему используют синтетические утеплители - они не боятся воды.



Слева направо: Polarguard 3D, Hollofil, HollowFiber, Polarguard Δ

**Синтетические утеплители** - это огромная куча разных по характеристиками, строению синтетических волокон, толщине полотна и цене утеплителей.

Самым первым был *синтепон* (и его многочисленные аналоги), он состоял из мелких волокон лавсана, представляя собой объемное полотно без полостей внутри волокон. В течении длительной эксплуатации, спальники из синтепона теряли свои первоначальные изоляционные свойства. Возможно даже утеплитель мигрировал и сбивался в комок, спальник приходил в негодность.

Следующим популярным утеплителем был *Холлофайбер* (*HollowFiber*) он уже имел сложную спиралевидную структуру волокна с полостью, а иногда и не с одной, внутри. Но со временем он так же терял свои характеристики и мог сбиться в комок. Сейчас спальники с утеплителем из синтепона - это дешёвые спальники типа «одеяло», из холофайбера могут шиться как «одеяла», так и дешёвые «коконы».

Современные синтетические утеплители (*семейство Primaloft, семейство Thinsulate, семейство Thermolite, семейство Polarguard, семейство Climashield и тысячи других*) уже имеют сложную структуру волокон, там есть и полые микроволокна для создания лучшей термоизоляции и спиралевидные макроволокна для создания лучших компрессионных характеристик, связующие волокна для того что бы их соединить. Придумали скрещивать пух и синтетику (Primaloft Down Blend), в итоге получили полусинтетический утеплитель по боле низкой, чем пух, цене. По теплоизоляции все вышеперечисленные современные утеплители равны пуху качества 550-650FP, и примерно в 2 раза хуже 800FP. Спальник из таких утеплителей может согреть, когда промок, при правильном уходе спальник с синтетическим утеплителем сравним, а может быть даже больше прослужить, чем пуховой и стоит гораздо дешевле! Но что бы стать таким же теплым, как пуховой ему надо весить больше.



## Перейдем уже к покупке спальника, что значат цифры на нём?



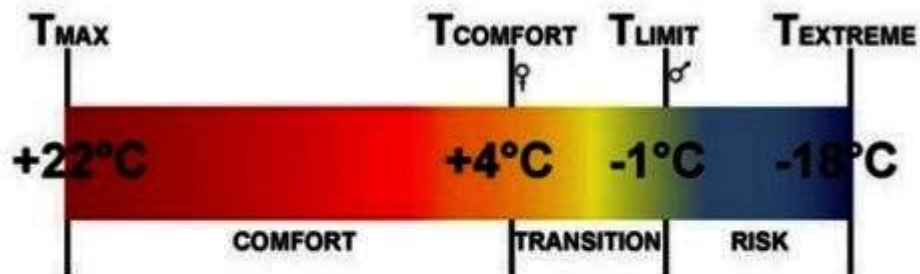
Вариантов происхождения этих цифр может быть три:

1. Написано от балды. Серьезные фирмы так не делают.
2. Проведено массовое тестирование на людях или производитель провел термодинамическое моделирование по своим внутренним стандартам.
3. Тестирование спальника проведено в соответствии со стандартом EN 13537.

Если цифры появились после варианта 2, то тут можно рассчитывать на правду. В итоге все равно ты проведешь термодинамическое исследование на своей шкуре и поймешь, были эти цифры правдой или нет.

Но наиболее правдивым для нас, покупателей, будет вариант 3.

На моем спальнике указаны средние температуры по зонам, для дальнейшего объяснения возьмем гипотетический спальник.



Так вот стандартом EN 13537 регламентируются 4 температуры:  $T_{max}$ ;  $T_{comfort}$ ;  $T_{limit}$  и  $T_{extreme}$  (три последние из них обязательно должны быть указаны на спальнике):

*Условия: спящий одет в длинное термобелье и носки.*

$T_{max}$  - верхняя температура комфорта, при которой «стандартный мужчина» спит комфортно (без каких-либо ощущений холода и без значительного потоотделения) в спокойном, расслабленном состоянии в течение как минимум 8 часов. **Не обязательная температура (у нас  $+22$ ).**

*Условия: молния спального мешка застёгнута полностью, капюшон находится на голове и правильно затянут, спящий одет в длинное термобелье и носки.*

$T_{comfort}$  - температура комфорта для «стандартной женщины» (у нас  $+4$ ), при которой она спит комфортно (без каких-либо ощущений холода) в спокойном, расслабленном состоянии в течение как минимум 8 часов. **Это и последующие значения должны быть обязательно указаны на ярлыке спального мешка.**

$T_{limit}$  - нижняя температура комфорта - при данной температуре окружающего воздуха (у нас  $-1$ ) «стандартный мужчина» спит достаточно комфортно, приняв позу, способствующую задержке тепла в спальном мешке (свернувшись калачиком) в течение как минимум 8 часов.



$T_{\text{extreme}}$  - обозначает температурную границу, при которой ещё обеспечена защита человека от замерзания, однако не исключена гипотермия (охлаждение тела спящего), которая может нанести вред здоровью. *При -18* наша «стандартная женщина» в состоянии спать свернувшись калачиком в течение 6 часов. Сон этот, однако, уже нельзя будет назвать комфортным - в этой температурной зоне следует ожидать многократных пробуждений, вызванных ощущением холода.

А теперь поговорим о наших стандартных подопытных:  
«стандартный мужчина» (25 лет, рост 173 см, вес 70 кг)  
«стандартная женщина» (25 лет, рост 160 см, вес 60 кг)

Тут все просто, чем человек больше весит, тем он больше выделяет тепла, поэтому при покупке спальника надо немного скорректировать показатели «под себя».

*Например: диапазоны для мужчины 80 кг будут выглядеть примерно так: +18...0...-6...-23*

*если девушка весит 50 кг, то, примерно: +25...+9...+3...-15*

## На что обратить внимание при покупке

По порядку важности:

3 - регулировка затяжки капюшона, обязательно должна быть.

Молния с двумя замками, что позволит при полностью застегнутом спальнике приоткрыть ноги.

6 - защита молнии от заедания об теплоизоляционный клапан (7), обычно выполняется полоской 16 - 22 мм из плотного материала.

7 - теплоизоляционный клапан, прикрывающий молнию изнутри, не давая холоду проникать через молнию.

2 - липучка, что бы молния сама не расстегнулась.

5 - различные внутренние карманы для документов.

8 - дополнительное утепление в области ног. Можно определить по прямоугольному крою, он позволяет расширить пространство и этим запасти тепло и создать дополнительный комфорт. В холод ноги и нос всегда мерзнут.

Дополнительный внешний карман.

4 - флисовые вставки в области предплечий, спины для дополнительного утепления.

1 - карман под подушку в подголовнике куда можно положить, какую-либо кофту.



Такая возможность как состегивание двух спальников мешков, сейчас реализована практически у всех. Для этого необходимо иметь два спальника - левый и правый (молнии расположены с левой или правой стороны), желательно одной фирмы, так как молнии могут не подходить. На практике реализуется редко, но если покупаете с другом, то купите одну модель с левой и правой молнией.

Так же может встретиться такая конструкция спальника: сверху - пух, снизу - какой-либо синтетический утеплитель, плюс такой конструкции в том, что обычно пух снизу спальника не так хорошо работает, так как находится в слежавшемся состоянии, и обычно пух снизу сильно отсыревает от конденсата коврика, так что замена на синтетический утеплитель, более чем оправдана.

### ***Коврик***

Какой бы не был крутой спальник прямо в нем на голой земле спать не комильфо. Поэтому постелив коврик, а потом сверху спальник ты сэкономишь не только свой комфортный сон, но и почки, например.

Тысячи людей, которые хоть раз выезжали на природу могли увидеть чудо нефтехимической промышленности - пенку двухцветную, так же известную как ижевская пенка, изготавливаемую на ижевском заводе пластмасс. Стоит мало, для всех времен года, кроме зимы подходит идеально, разве что слишком старая пенка хорошо впитывает воду.



Опыт эксплуатации разных надувных ковриков не вызвал у меня любви к ним, но и самые дорогие надувные коврики я не пробовал, так что тут ничего не могу сказать.

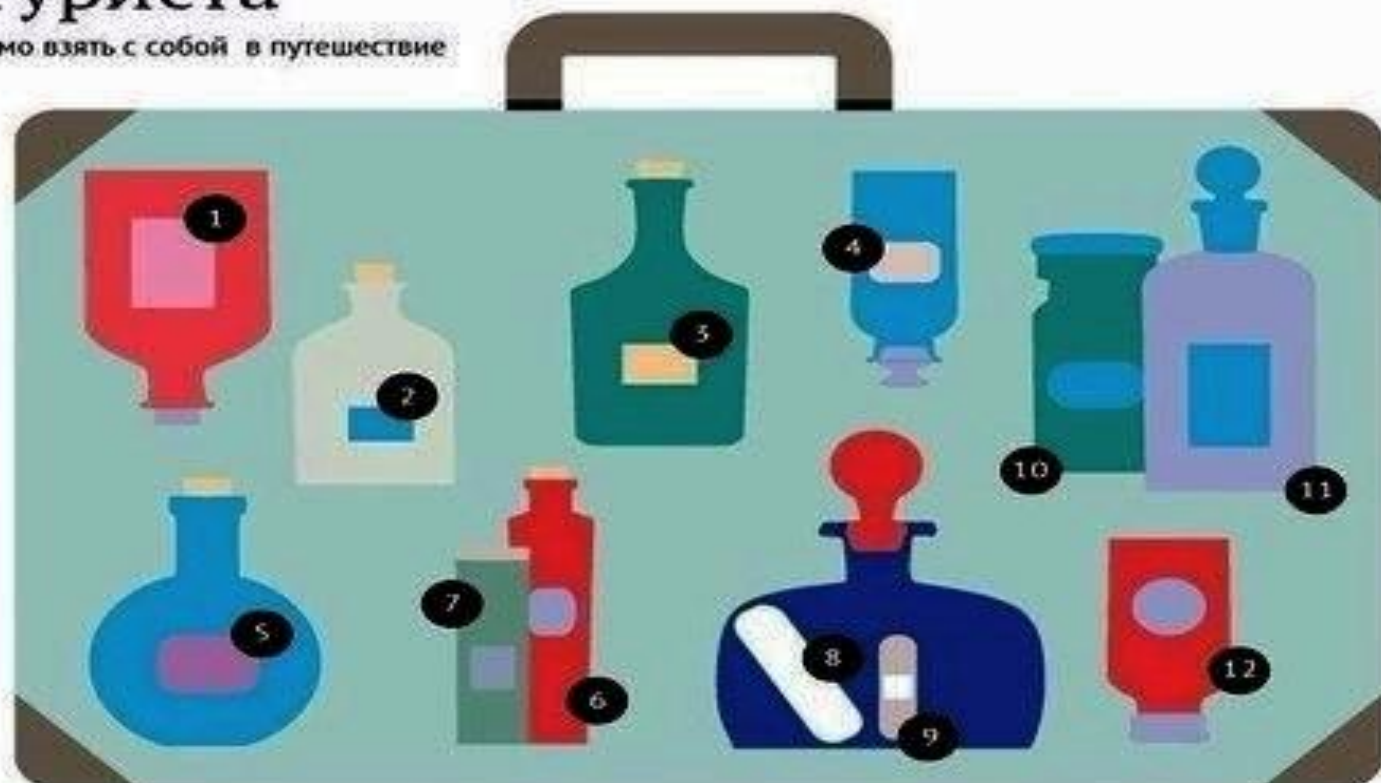
Хороший коврик term-a-rest ridgerest (ниже он), но это уже для суровых условий зимы.

# Аптечка туриста

Какие лекарства необходимо взять с собой в путешествие

## Обязательно

- 1 Обезболивающие
- 2 Жаропонижающие
- 3 Противопростудные (от ОРВИ и гриппа)
- 4 Средства от аллергии
- 5 Средства от диарей и запоров
- 6 Ферменты для нормализации пищеварения (в т. ч. активированный уголь)
- 7 Нашатырный спирт (для оказания первой помощи при обмороке)
- 8 Стерильные и нестерильные бинты
- 9 Бактерицидный пластырь
- 10 Зеленка
- 11 Иод
- 12 Перекись водорода (для обработки ран)



## Дополнительно



ТЕМ, КТО ЕДЕТ  
КУПАТЬСЯ-ЗАГОРАТЬ

- Солнцезащитные средства и средства после загара
- Средства от ожогов



ТЕМ, КТО ЕДЕТ В КРУИЗ  
ПО МОРЮ ИЛИ ПО РЕКАМ

- Препараты, купирующие симптомы «морской болезни»



ТЕМ, КТО СПЛАВЛЯЕТСЯ  
ПО РЕКАМ ИЛИ ПОДНИМАЕТСЯ  
В ГОРЫ

- Жгуты
- Материал для перевязок (бинты, как эластичные, так и простые)



ТЕМ, КТО ИДЕТ В ЛЕС

- Средства от насекомых – репелленты (кремы, мази)



ТЕМ, КТО ВЬЕЗЖАЕТ  
ЗА ГРАНИЦУ

- Поливитамины
- Средства, ускоряющие адаптацию организма к новым условиям: женьшень, элеутерококк, лимонник, имбирь и другие



Взять с собой в путешествие те лекарства, которые прописал врач, если есть какие-то хронические заболевания. Не нарушать схему их приема и дозировку