Снаряжение спортивного туристического похода

Школа туризма ТК «Мумми-Тролли»
Базовый уровень

Содержание

1. Принципы подбора снаряжения
2. Классификация походного снаряжения
3. Одежда и обувь
4. Мембраны и ткани
5. Правила упаковки и настройки рюкзака

Принципы подбора снаряжения

Спортивный поход, 2 к.с. Хибины, июнь

Принципы подбора снаряжения

Коммерческий тур, Эльбрус, июль

Принципы подбора снаряжения

1. **Вид туризма, тип и характеристики похода**
   (продолжительность, автономность, сложность и пр.)

2. **Климатические и географические характеристики региона похода**

3. **Сезон**

4. **Характер препятствий на маршруте**
   (вид, сложность, протяженность)

5. **Состав и подготовленность группы**

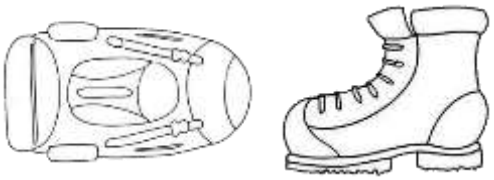
Требования к снаряжению

1. Безопасность использования и умение
2. Надежность
3. Портативность
4. Универсальность (полифункциональность)
5. Гигиеничность
6. Эстетичность

Классификация снаряжения

Личное

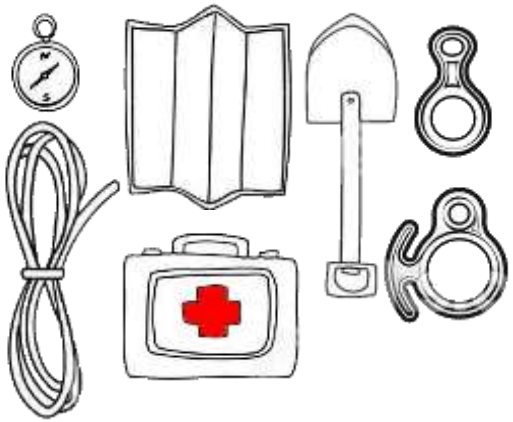
Экипировка



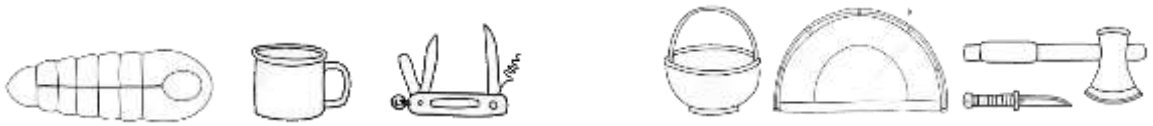
Специальное

Групповое

Специальное



Бивачное



Неспециальное (вспомогательное)

Классификация снаряжения

Личное

Экипировка

1. Одежда
2. Обувь
3. Средства передвижения и транспортировки груза

Одежда

Принцип трех слоев

БАЗОВЫЙ СЛОЙ

Это ваше белье, которое контактирует с телом. Синтетика и тонкая шерсть подойдут лучше всего — эти материалы впитывают пот и быстро высыхают. А вот от хлопка лучше отказаться.

СРЕДНИЙ СЛОЙ

Предназначен для того, чтобы сохранить тепло. Для этих целей стоит подобрать толстовки и штаны из флиса. Также сгодится тонкая пуховая куртка.

ВЕРХНИЙ СЛОЙ

Должен защищать от ветра и влаги и при этом дышать — подойдут материалы Gore-Tex, Dermizax®, Marmot MemBrain™. Менее дорогие альтернативы — ткани с полиуретановым покрытием — дышат хуже.

Одежда

Термобелье. Принцип работы

Особое плетение нитей создает микропоры, которые абсорбируют влагу с поверхности тела и «выталкивают» ее на поверхность материала, где она испаряется.

Одежда

Термобелье. Виды

Обычное

Классическое термобелье

Компрессионное

Давление на тело с целью улучшения кровотока, тонуса мышц и профилактики микротравм

Зонированное

Участки разной плотности и влагопроница-емости

Одежда

Термобелье. Виды

	Синтетика	Натуральное
Внешний вид		
Материал	Полиэстер Полиамид Полипропилен	Шерсть Хлопок
Плюсы	• износостойкость • отличное влагоотведение	• экологичность • хорошая теплоизоляция • не пахнет
Минусы	• синтетика – рассадник для бактерий и грибков • при длительном ношении может «сушить» кожу	• хуже отводит влагу, накапливая ее • стоит дороже • может «сесть»

Одежда

Термобелье. Как выбрать

Плотность:

Ultralightweight:
Самое тонкое, предназначено для усиленных нагрузок. Походы летом и в межсезонье.

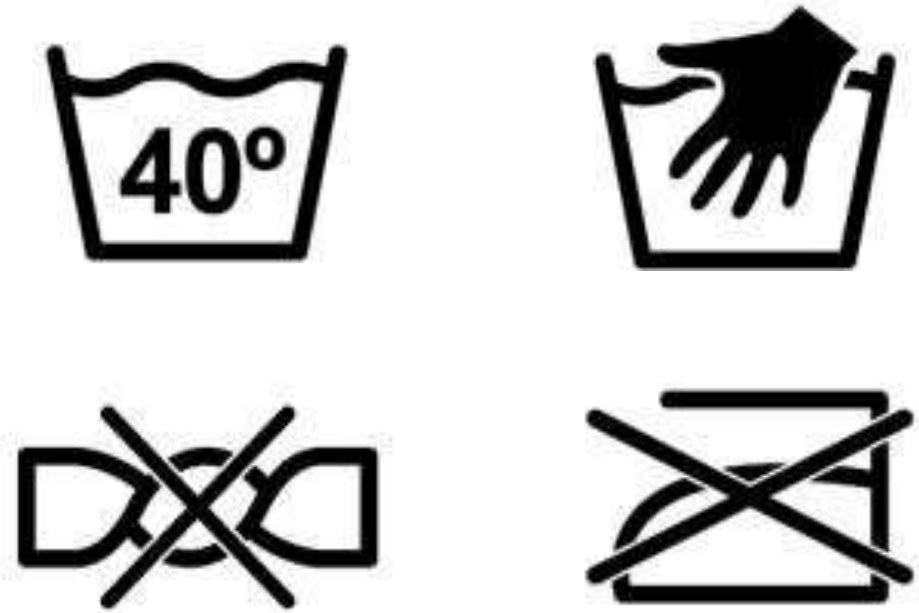
Lightweight:
Более плотное. Походы в межсезонье

Midweight:
Предназначено для эксплуатации в холода. Подойдет для зимних и лыжных походов

Heavyweight:
Экстремально теплое белье для зимних видов спорта и арктических экспедиций восхождений

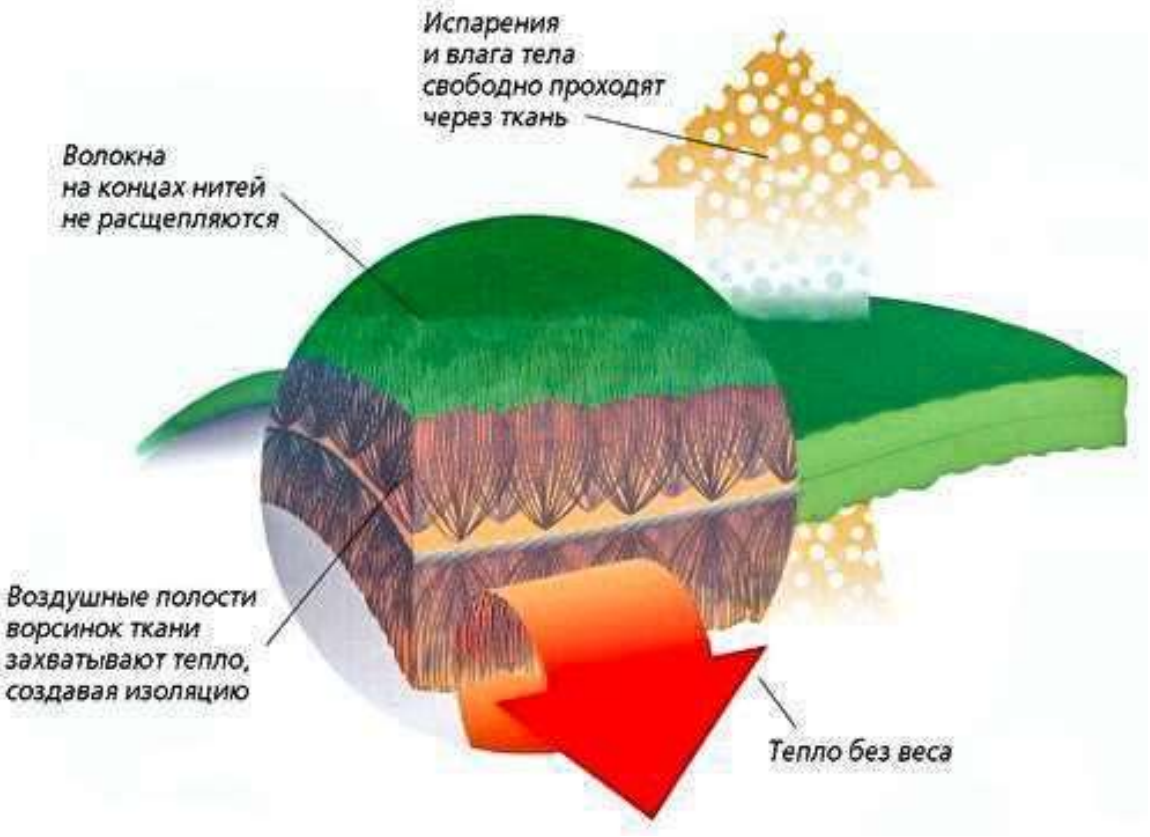
Одежда

Термобелье. Как ухаживать



Одежда

Утепляющий слой. Принцип работы



Одежда

Утепляющий слой. Виды

	Флисовое	Натуральное
Внешний вид		
Материал	**Флис** Холофайбер Поларгард	**Пух** Шерсть – не наш вариант Хлопок – не наш вариант
Плюсы	• равнодушен к влаге • долговечен	• Максимальная теплоизоляция • способность к компрессии • экологичность
Минусы	• легко воспламеним	• плохо сохнет • стоит дороже • сложный уход

Одежда

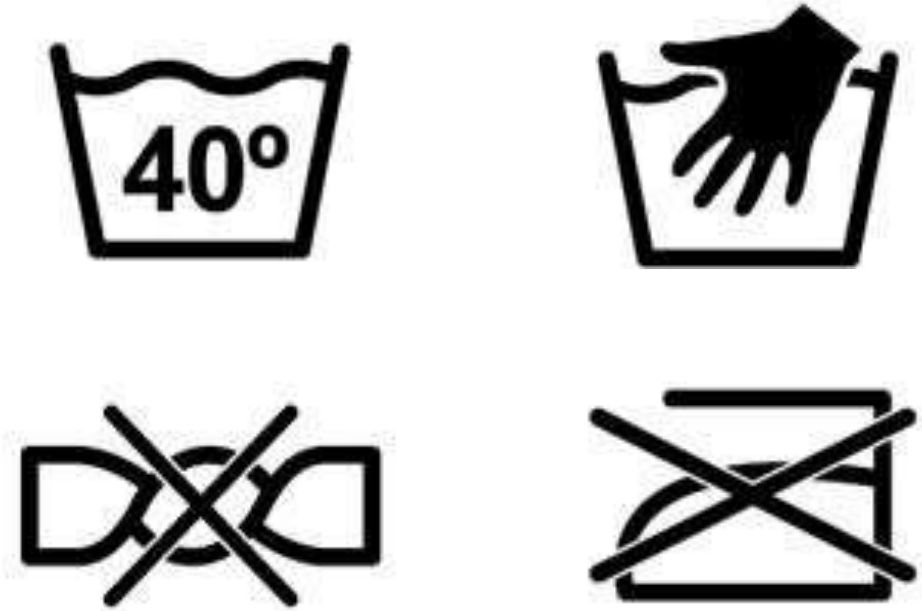
Термобелье. Как выбрать

Теплоемкость (на примере PolarTec):

100 – самый легкий
300 – самый теплый
WindBlock – не теплоемкий, но абсолютно не пропускает ветер
Shearling – флис с начесом с внутренней стороны
Power Stretch – нательное теплое белье

Одежда

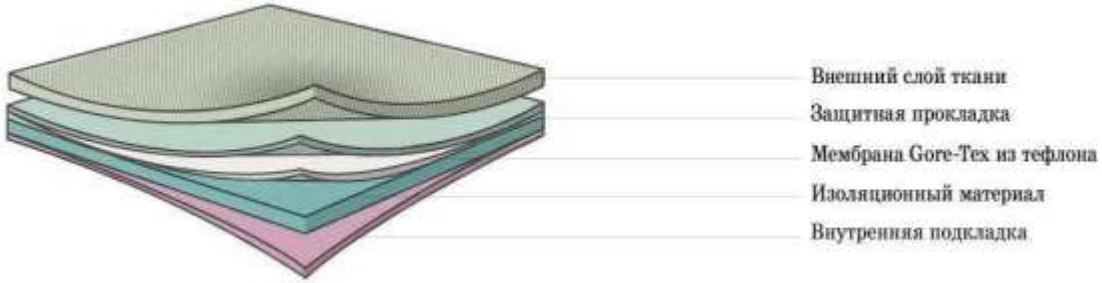
Флис. Как ухаживать



Пух. Как ухаживать

Одежда

Верхний слой (мембрана). Принцип работы



Одежда

Верхний слой. Внешний вид

Одежда

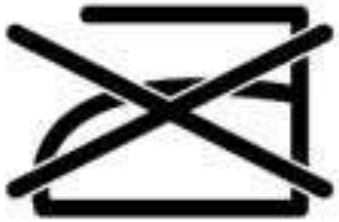
Верхний слой. Характеристики

Водопроницаемость

Тип дождя	Интенсивность осадков, (мм/ч)	Размер капель, мм	Требуемая расчетная водонепроницаемость, мм H2O
Морось	<= 1	0,1	300
Легкий	1...2	0,5	1800
Средней силы	3...10	2	7500
Сильный	10...30	3	11200
Шторм	100...200	8	20000

Одежда

Мембрана. Как ухаживать



Обувь

Виды

хайкинг

трейл-раннинг

легкий треккинг

треккинговые ботинки

тяжелый треккинг

восхождения

специальная

Обувь

Устройство ботинка

Транспортировка груза

Устройство рюкзака

Транспортировка груза

Классификация снаряжения

Личное

Специальное

1. Страховочная система
2. «Железо»
3. Верёвки и узлы
4. Специальный инвентарь

Страховка

Нижняя

Верхняя

Полная

«Железо»

Карабин

«Стакан»

Жумар

Восьмерка

Веревки и узлы

Прусик

репшнур диаметром 6-7мм, длинной 135-165 см.

Усы самостраховки

динамическая веревка диаметром 9 мм, длинной 3,2-3,5 м.

Кордалет

отрезок репшнура диаметром 6,5-7мм, длинной от 4 до 8 м.

Специальный инвентарь

Треккинговые палки

Ледоруб

Кошки

Каска

Классификация снаряжения

Личное

Бивачное

1. Спальник
2. Пенка
3. КЛМН

Спальник

Разновидности

Кокон

Одеяло

	Синтетика	Пух
Плюсы	• равнодушен к влаге • долговечен • легко стирается и быстро сохнет • дешевле	• максимальная теплоизоляция
Минусы	• менее теплые	• долго сохнет • стоит дороже • намокая теряет свои свойства
Применение	• мокрая среда	• холодная, но сухая среда

Спальник

Температурная шкала

Upper Limit (верхний лимит)
Температура, при которой обычный человек может спать голым, не потея, при открытых молниях, без капюшона.

Comfort (комфорт).
Температура, при которой обычный человек может выспаться.

Lower Limit (нижний лимит).
Температура, при которой человек может проспать 6-8 часов, не просыпаясь.

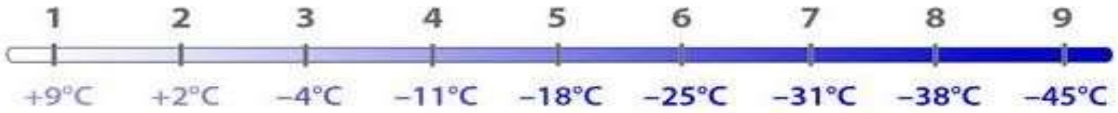
Extreme (экстрим).
Минимальная температура, при которой человек не замерзнет в течение 5 часов.

Пенка

«Пенка»

«Therm-a-rest»

«Надувные»



КЛМН

Классификация снаряжения

Групповое

Специальное

1. Веревки и Карабины
2. Картографический материал
3. Средства навигации и связи
4. Аптечка
5. Бивачный инструмент (топоры, ножи, пилы) и оборудование (тент, палатки)
6. Костровое оборудование
7. Специальное снаряжение (по виду туризма)

Веревка

Типы веревок

	Динамика	Статика
Плюсы	• способность амортизировать динамический удар при срыве	• Лучше держит жумар при подъеме
Минусы	• сильно намокают и обмерзают • жумар держится слабее, чем на статике	• Ограниченный спектр использования
Применение	• широкое применение для организации динамической страховки • запрещено использование под постоянными статическими нагрузками	• фиксированная навеска и устройство перил • запрещено использование для нижней страховки • может применяться для страховки партнера только при условии, что страховка осуществляется сверху

Классификация снаряжения

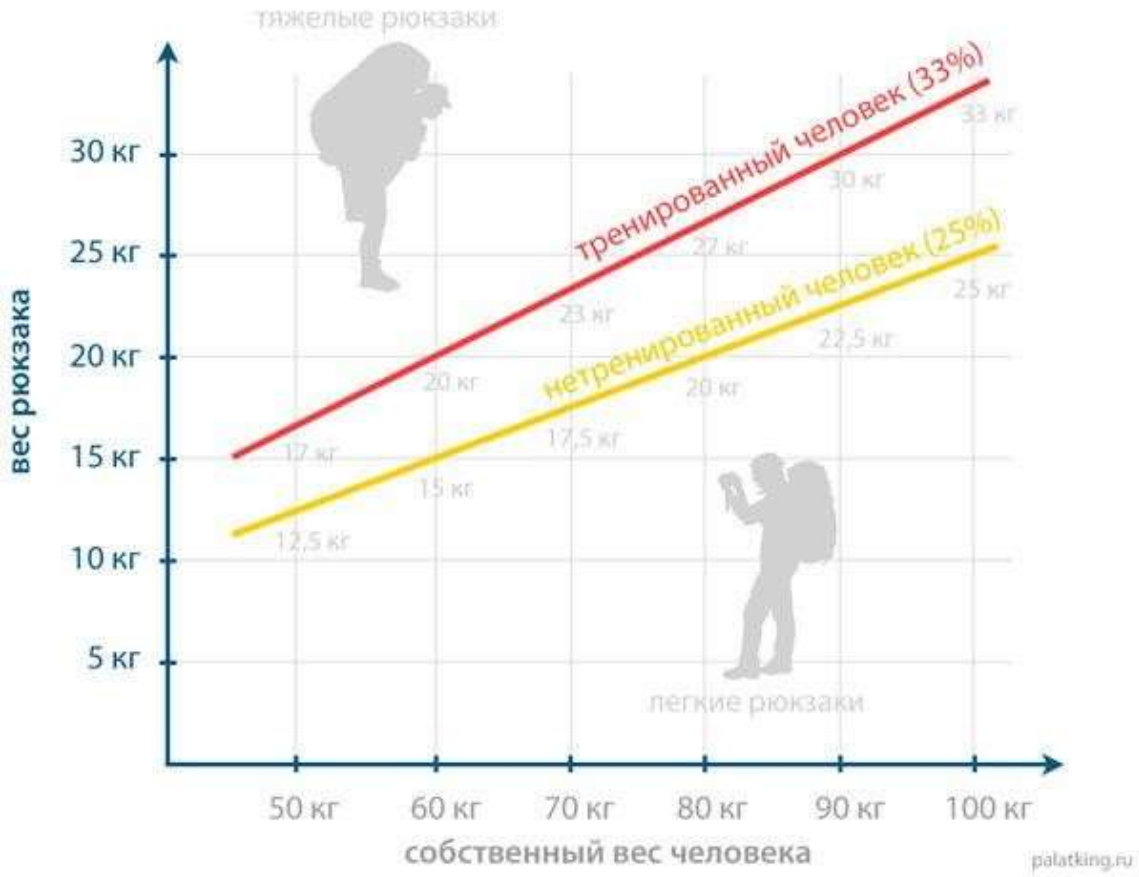
Личное | **Групповое**

Вспомогательное (неспециальное)

1. Средства гигиены
2. Предметы, необходимые для выполнения ролей участниками группы (фотоаппараты, блокноты, ручки)
3. Предметы, создающие атмосферу и уют (гитара)
4. Предметы, облегчающие походный быт (бензопила)

Рюкзак

Определение веса рюкзака

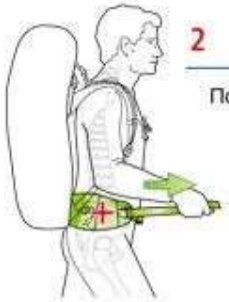


Рюкзак

Настройка рюкзака

1

Ослабьте все ремни истопы рюкзака.

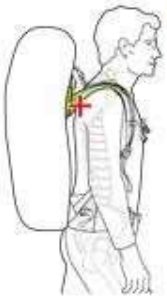


2

Поясной ремень расположите на середине бедер, середина пояса должна лежать на косточках бедер, затяните пряжку по фигуре.

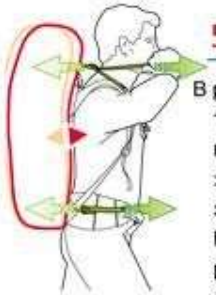
3

Теперь подтяните плечевые лямки, так, чтобы основной вес ложился на набедренный пояс.



4

Точка крепления плечевых лямок должна находится между лопатками. Отрегул-ируйте длину спинки под размер фигуры с помощью системы регулировки (Vari Quick and Vari Fit System). В рюкзаках малого объема, без системы регулировки, правильно подберите размер (Standard, SL, или EL).



5

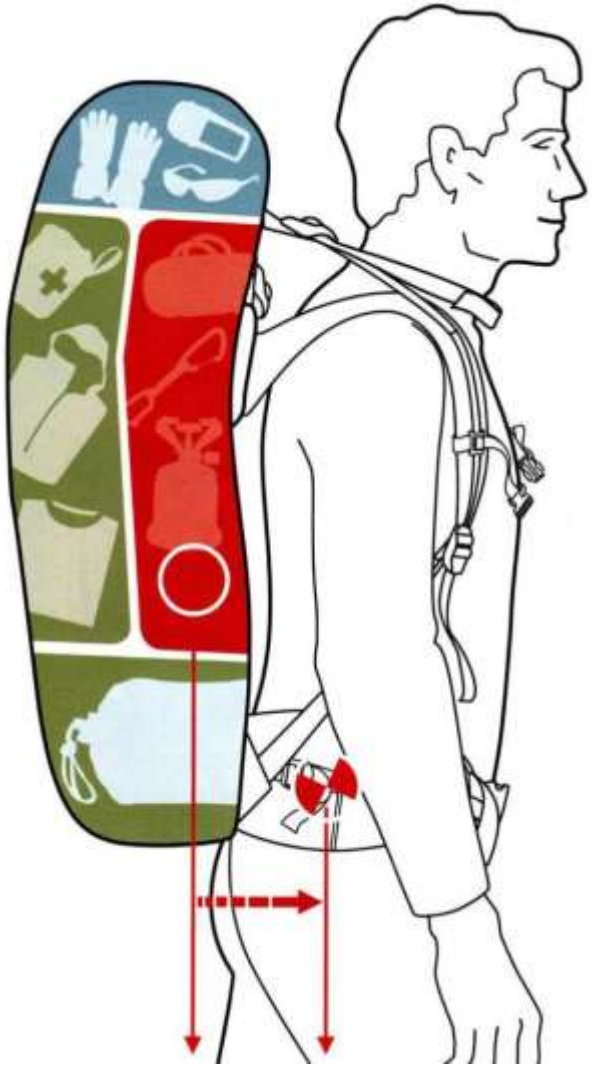
В рюкзаках большого объема подтяните стропы стабилизации на плечевых лямках: Тугая затяжка > улучшает стабильность; Легкая затяжка > улучшает вентиляцию Время от времени проверяйте распределение веса между поясом и плечевыми лямками.

6

Для оптимизации положения плечевых лямок застегните нагрудный ремешок.

Рюкзак

Упаковка рюкзака. Центр тяжести



Рюкзак

Упаковка рюкзака. Распределение вещей

vk.com/vladimirdruzin
vk.com/velobober