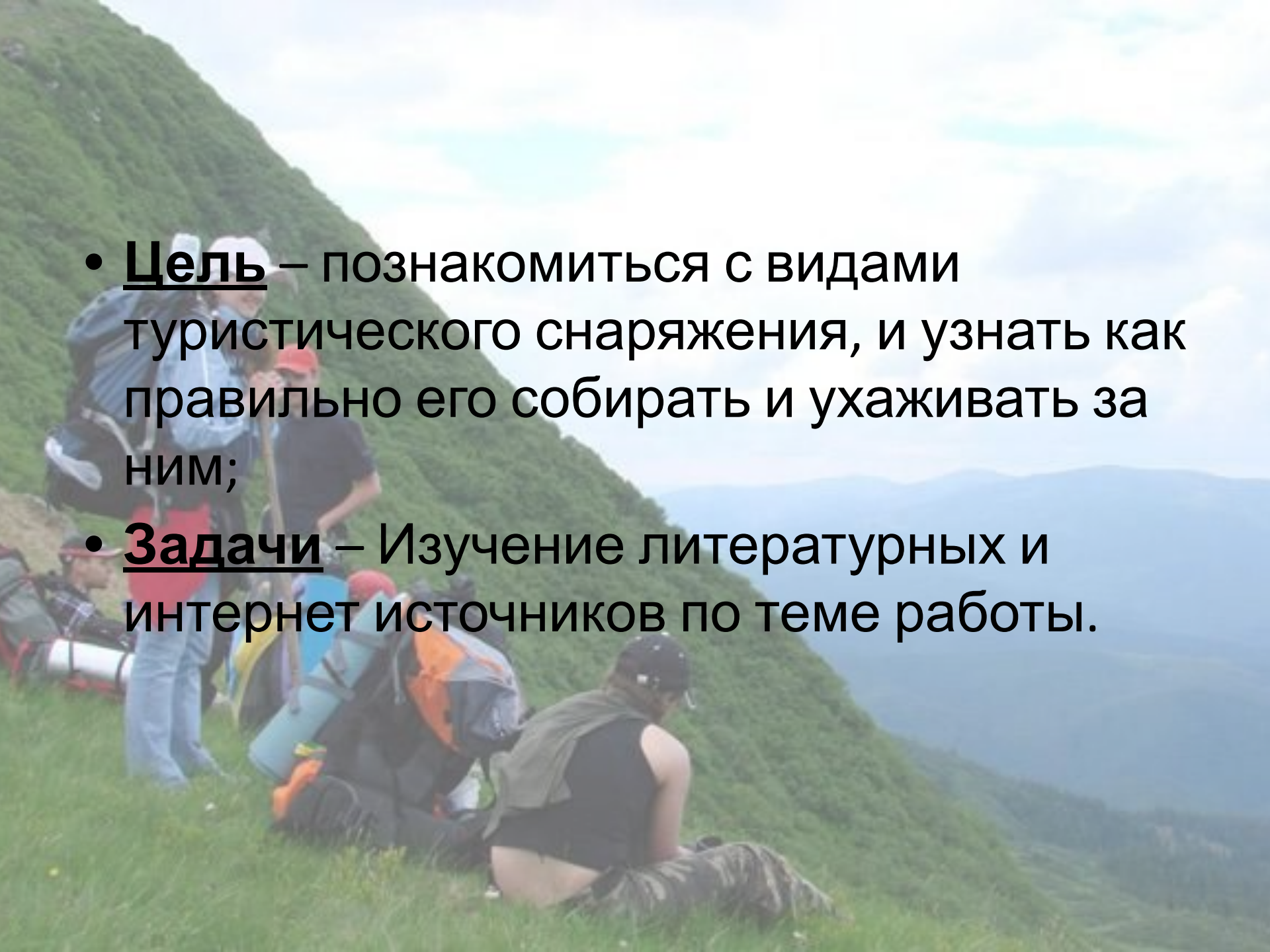


A photograph of two hikers with large backpacks on a grassy mountain slope. The hiker in the foreground is wearing a black shirt and light-colored pants, using a trekking pole. The hiker in the background is wearing a black shirt and dark pants. The background features a large, snow-capped mountain range under a blue sky with scattered clouds.

«Личное снаряжение и уход за ним»

- 
- A group of hikers is resting on a grassy mountain slope. In the foreground, a person is sitting on the grass, looking towards the right. Behind them, several other hikers are standing or sitting, some with large backpacks. The background shows a vast, hazy mountain range under a cloudy sky.
- **Цель** – познакомиться с видами туристического снаряжения, и узнать как правильно его собирать и ухаживать за ним;
 - **Задачи** – Изучение литературных и интернет источников по теме работы.

- Туризм — наиболее доступная и рациональная форма активного отдыха, физической культуры и спорта.



Личное и групповое туристское снаряжение



- **Личное** - это все то, что необходимо лично каждому туристу.
- **Групповое** - то, без чего нельзя обойтись в походе туристской группе.
- К **специальному** снаряжению относятся предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (накомарники, веревки, репшнуры).
Специальное снаряжение требуется также для выполнения специальных заданий (геологических, археологических, ботанических и т.д.).



Общие требования к туристскому снаряжению:

- безопасность эксплуатации,
- прочность,
- минимальный вес и объем,
- простота в использовании,
- многофункциональность,
- комфортность,
- гигиеничность,
- эстетичность.



Личное снаряжение



- Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем
- Спальный мешок
- Коврик изолирующий (пенополиуретановый)
- Непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей
- Штормовой костюм или анорак
- Шерстяной спортивный костюм
- Куртка теплая (или свитер шерстяной)
- Смена белья
- Рубашка
- Шорты, плавки (купальный костюм)
- Носки шерстяные - 2 пары
- Носки хлопчатобумажные - 3-4 пары
- Шапочка с козырьком, косынка
- Очки солнцезащитные
- Ботинки туристские
- Кроссовки или кеды
- Туалетные принадлежности
- Полотенце для тела и для ног
- Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)
- Накидка от дождя
- Индивидуальный ремонтный набор
- Индивидуальный перевязочный пакет
- Блокнот, ручка, карандаши, линейка

Рюкзак



- должен быть вместительным, удобным для укладывания вещей, легким.
- Наиболее удобные - **анатомические**
- При использовании обычного рюкзака вся его тяжесть ложится на плечи несущего, а при использовании анатомического, имеющего широкий пояс, часть нагрузки распределяется на поясницу, уменьшая нагрузку на плечи.

Рюкзак



- **Станковые** рюкзаки хороши тем, что в них проще укладывать вещи. Однако в палатке станковый рюкзак занимает слишком много места. Такой рюкзак неудобен и для водных походов - его довольно сложно уложить в байдарку.

Грамотная укладка рюкзака - важное умение

Нужное в пути:
Дождевик
Средство от комаров
Фонарик
Фляжка с водой

Легкое и хрупкое:
Индивидуальная аптечка
Средства гигиены
Легкие продукты
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Самое тяжелое:
Палатка
Пила и топор
Тяжелое специальное снаряжение
Тяжелые продукты (консервы)

Умеренно тяжелое:

Обувь

Запасная одежда

Специальное снаряжение

Продукты питания

Костровое снаряжение

Общественное снаряжение

Объемное:

Спальник

Пуховые вещи

Запасные теплые вещи



- К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на нее. Нижняя часть рюкзака должна повторять форму поясицы и плотно к ней прилегать. Необходимо подогнать лямки рюкзака так, чтобы он сидел удобно.
- Главное правило при укладке: тяжелое - вниз, мягкое - к спине, объемное - наверх, предметы первой необходимости - в карманы.
- Укладка должна гарантировать устойчивое равновесие рюкзака на спине, поэтому особенно плотно надо заполнить его нижние углы.

Спальный мешок



Спальный мешок типа «кокон» рассчитан только на индивидуальное пользование

- должен соответствовать следующим основным требованиям: быть теплым, легким, компактным. Существует несколько моделей с различными наполнителями - пухом, ватой, ватином, синтетикой.



Для походов с детьми лучше подходит спальный мешок-одеяло

Теплоизоляционный коврик

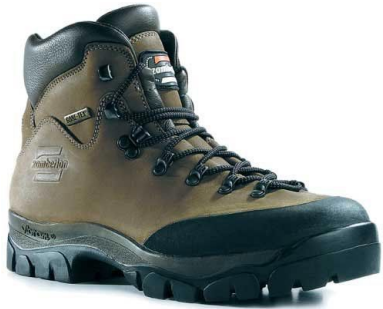


- укладывается под спальник на дно палатки. Самый удобный коврик - пенополиуретановый. Он практически не имеет веса, не мокнет, не проводит тепло. Переносится он или в рюкзаке, свернутым в трубу по его размерам, или в виде плотно скрученного рулона в отдельном чехле, привязанном к рюкзаку.



- **Личные вещи** туриста должны иметь небольшой вес и объем. Желательно, чтобы верхняя одежда была прочной, ветро- и влагонепроницаемой. Белье должно быть гигроскопичным, удобным, не стесняющим движение. В поход лучше брать не новые, а уже разношенные вещи.
- Верхняя одежда должна быть яркой, демаскирующей.

Обувь



- Обувь - важная часть личного снаряжения туриста
- она должна обеспечить стопам сохранность и тепло. При этом обувь должна быть удобной и плотно сидеть на ноге.
- Для несложных походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или любую другую закрытую обувь на низком каблуке с рифленой подошвой.
- По лесным дорогам, тропам и при движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой рифленой подошве «вибрам», которая ставится на туристские или горные ботинки.

Лыжный поход



- Лыжные ботинки (если используются жесткие крепления) должны быть свободными, обязательно с войлочной стелькой. При длительном нахождении на снегу ботинки промокают, даже если они обработаны водоотталкивающей смазкой. Для предотвращения этого туристы изготавливают бахилы.
- Лыжи туриста несколько короче, чем обычно выбирают для прогулок и бега. Это объясняется тем, что туристам часто приходится идти по целине, тропить лыжню, передвигаться в лесу с преодолением зарослей. По этой же причине крепления лучше установить немного ближе к носку лыжи. Тогда ими легче управлять и идти по свежему и глубокому снегу.
- Не следует забывать о **варежках**. Удобны шерстяные варежки (не перчатки!), но они быстро протираются. Поэтому сверху на них надевают прочные брезентовые рукавицы (или специально сшитые капроновые). Для предотвращения попадания снега в рукава и варежки к ним пришивают краги - нарукавники на резинке.



Личная посуда



- Миска и кружка предпочтительны эмалированные
- Ложка алюминиевая
- Посуда обязательно должна быть в матерчатом чехле со шнурком или завязками.

Групповое снаряжение

- Палатки со стойками
- Полиэтиленовые тенты на и под палатки
- Медицинская аптечка
- Ремонтный набор
- Часы
- Костровое хозяйство
- Тент для кухни
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Топор
- Пила
- Фонарь электрический
- Фото- и видеоаппаратура
- Фонари (светильники)
- Спички в металлической коробке
- Магнитный компас
- Компас географический
- Телескоп
- Рация



Ремонтный набор




- Он должен включать бельевую резинку (вдруг лопнет в тренировочных штанах!), несколько английских булавок, обычные и толстые иглы, шило, пуговицы, нитки, шнуры и бечевки, плоскогубцы, кусочки кожи, клей БФ, изоляционную ленту, проволоку и т.п. - все, что может понадобиться для ремонта в пути

Медицинская аптечка



- Групповое снаряжение включает в себя также медицинскую аптечку. И аптечка, и ремнабор должны быть всегда под рукой, их ни в коем случае нельзя укладывать на дно рюкзака.

A large green and black backpack with red gear is positioned on a grassy mountain slope. The background features a vast mountain range under a blue sky with scattered white clouds. A semi-transparent grey box is overlaid on the lower part of the image, containing red text.

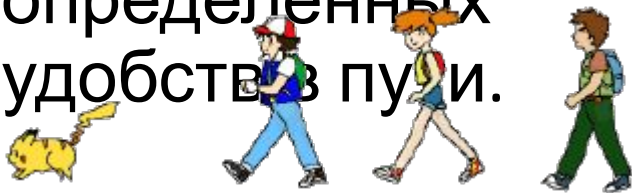
**Подготовка снаряжения к
путешествию, уход за ним и
ремонт**

Проверка и доработка снаряжения

- Перед путешествием необходимо проверить комплектность снаряжения и уточнить, подходят ли отдельные предметы снаряжения к другим. Полезно иметь однотипное снаряжение у всех туристов в группе. Это позволяет взаимозаменять в случае необходимости отдельные его части, меньше предметов включать в ремонтный набор, а главное — легче проходить маршрут.



- Подготовка снаряжения к путешествию выражается также в его доводке, подгонке, переделке или оборудовании дополнительными устройствами и приспособлениями для обеспечения лучшей эксплуатации и создания определенных удобств в пути.



- Подготовка одежды состоит в подгонке ее по росту участников группы, укреплении петель, пуговиц, если надо, в утеплении, пропитке, усилении слабых мест. Например, чтобы продлить срок службы шерстяных носков и не штопать их, рекомендуется перед выходом на маршрут нашить на пятки и носы шерстяных носков заплаты из тонкого перкаля, старого капронового чулка или подследника.

Пропитка и смазка



- **Ткани.** Перед путешествием рюкзак, палатку, штормовой костюм, накидку (если только они не изготовлены из прорезиненных или других непромокаемых материалов) надо пропитать специальными смесями.
- **Туристская обувь.** Обувь пропитывается жировой смазкой и при необходимости растягивается по ноге.
- **Лыжи.** Скользящую поверхность пропитывают в горячем состоянии — у печки, костра, над примусом. Для пропитки употребляют деготь, жидкие лыжные мази и специальные составы.



Уход за снаряжением

- Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере.
- В путешествии устанавливается персональная ответственность за каждый предмет снаряжения.
- Применяйте яркую окраску для легко теряющихся предметов или привязывайте их.
- Обувь лучше сушить, набивая ее впитывающими влагу предметами — носками, тряпками, бумагой, соломой.

Заключение



- Туристы должны бережно относиться к своему хозяйству. Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере. Все снаряжение, включая ведра и палатки, должно быть зачехлено и убрано в рюкзаки. Переноска посуды для приготовления пищи в руках не только неудобна (руки туриста должны быть свободны), но и нередко приводит к ее потере.

В походе устанавливаются жесткие правила:



- взятую у товарища вещь верни в те же руки;
- каждый несет персональную ответственность за то снаряжение, которое ему поручено.

Завхоз по снаряжению и ремонтный мастер должны зорко следить за тем, чтобы снаряжение ремонтировалось своевременно.

- Проведение походов — нужное, интересное занятие. При этом главной всегда остается задача обеспечения безопасности, которой подчинено все: и выбор снаряжения, и разработка маршрута, и освоение техники преодоления препятствий и многое



Вывод:

- я узнал, что за оборудованием нужно ухаживать и при неправильном его использовании оборудование может выйти из строя. Что это может привести к травме, аварийной ситуации и большим трудностям при прохождении маршрута

