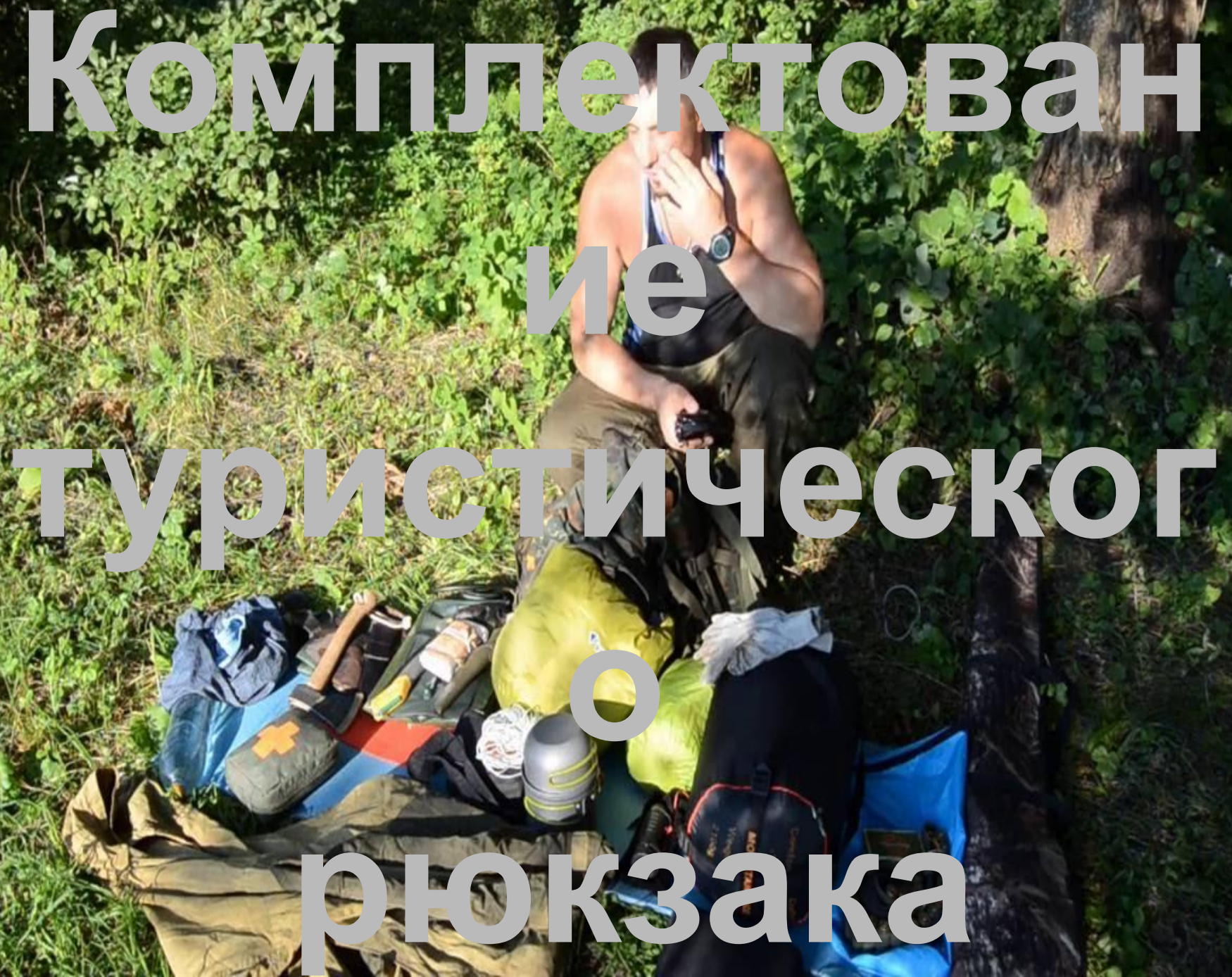


Комплектован  
ие  
туристического  
о  
рюкзака

A man in a blue tank top and dark pants is sitting on the ground in a lush green forest. He is surrounded by various pieces of outdoor gear, including a yellow backpack, a blue tarp, a silver metal pot, and a first aid kit with a red cross. He is holding a small object in his hand and looking down at it. The background is filled with dense green foliage and trees.

Собрать вещи в туристический рюкзак для похода не так просто, особенно новичку. Нужно взять с собой все необходимое, уложиться в рекомендованный вес и правильно разложить все в рюкзаке, чтобы нагрузка на плечи распределялась равномерно.



## **Примерный список вещей для похода**

1. Удобный и вместительный рюкзак с чехлом от дождя.
2. Спальник с подходящим температурным режимом.
3. Туристический коврик (каремат, пенка).
4. Плащ-дождевик.

6. Походная обувь. Не новая, крепкая и нескользкая.
7. Сланцы на случай перехода бродов и для лагеря.
8. Запасная пара обуви.
9. 2 пары брюк.
10. 2 кофты или свитер.
11. Термобелье.
12. 2-3 футболки.
13. Ветрозащитная куртка на случай прохладной погоды.
14. Шорты на случай жаркой погоды, купальный костюм.
15. Головной убор (бафф, бандана, кепка, шапка).
16. Солнцезащитные очки с чехлом.
17. Нижнее белье несколько комплектов.
18. 2 пары теплых носков, 3-4 пары ХБ.
19. Пищевая посуда (кружка, миска, ложка и складной

21. Средства личной гигиены (бумага, влажные салфетки, зубная паста, мыло и пр.).

22. Личная аптечка, включая эластичные бинты

23. средства от насекомых и солнцезащитный крем.

24. Хоба (сидушка из пенки

25. Мешки для мусора.

Также, возможно, понадобится паспорт, медицинский полис, страховка от клеща, деньги.

Продукты в этот список не вошли, так как этот вопрос решается индивидуально с



# Как правильно уложить вещи в рюкзак

После того как список составлен следует правильно и грамотно все упаковать. Для начала разложите все

вещи на полу, отсортировав их |

Самые тяжелые вещи нужно будет уложить ближе к спине,

в районе лопаток. Так центр

тяжести будет распределен

оптимально. Если

отправляетесь в пеший поход

в скалистую местность,

уложите самые тяжелые вещи

в районе бедер. Складывайте

все тяжелые продукты на дно

рюкзака, например на



В основное отделение рюкзака следует положить еду, посуду, обувь. Если есть ремни у рюкзака, то палатку, каремат. Есть мягкие рюкзаки, не держащие форму. Тогда коврик лучше расположить внутри.

Спальник лучше положить на дно. Во-первых, он вам не понадобится до первой ночевки, во-вторых, так вы сможете сразу оценить оставшееся свободное место.



Под спину лучше подложить одежду или что-то мягкое.

Вещи, которые будут часто нужны, например, средства личной гигиены, посуда, уложите в одно место, в центр.

Положите

их во  
внешнее  
отделение

или куда-  
нибудь  
поближе,

чтобы в  
любой

момент

можно было  
их достать.



Укладывайте все очень плотно, не оставляя промежутков. Особенно внимательно упакуйте вещи при наличии котелка, ведра и т.п. Все мелкие предметы, которые должны быть под рукой, уложите в карманы.

Фонарик; спички, карту, дождевик, аптечку, средства от насекомых и крем от солнца тоже нужно уложить поближе, во внешние карманы.

Подумайте о емкости для питьевой воды. Ее можно закрепить на рюкзаке.

Подойдет пластиковая бутылка или легкая фляжка.

Заранее подумайте, куда вы положите фотоаппарат.





# Общие правила

- ✓ Перед тем как отправиться в дорогу, проверьте рюкзак на следующие параметры:  
Вес рюкзака не должен быть больше  $1/3$  вашего веса.
- ✓ Рюкзак должен быть собран без перекосов.
- ✓ Если все вещи не поместились, оставьте дома самые ненужные или попробуйте утрамбовать объемную одежду.
- ✓ Отрегулируйте длину и расположение лямок, поясного



Вот вы собрали рюкзак, теперь наденьте его, поставив сначала на бедро. Если ничего не давит, нет перекосов, нет смещения центра тяжести при наклонах, вам легко дышать при застегивании поясного ремня, значит вы собрали рюкзак как опытный турист.

