

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПОХОДА



Подготовка к выходу на природу для активного отдыха требует не только определения места и цели похода, разработки маршрута и изучения района похода, но и продуманного подбора и подготовки туристского снаряжения. Выбор туристского снаряжения зависит от вида и особенностей похода (пеший, водный, велосипедный, однодневный или многодневный и т. д.), от времени года и погоды.

Всё туристское снаряжение можно разделить на личное, групповое и специальное.



Личное снаряжение туриста — это одежда и обувь, спальник и умывальные принадлежности, личная посуда и рюкзак.



Групповое снаряжение

К групповому снаряжению относятся палатки, варочная посуда, топоры, карты, схемы, компас и другие предметы коллективного пользования.



Специальное снаряжение:

- Специальное снаряжение — это предметы и группового, и личного пользования, которые определяются особенностями турпохода: средства передвижения туристов (велосипеды, лодки, лыжи), средства страховки (верёвки, спасательные жилеты) и др. Необходимой принадлежностью снаряжения туриста является аптечка первой помощи.



Туристское снаряжение должно отвечать ряду общих требований: быть надёжным, прочным, удобным и лёгким. Вес группового снаряжения в пешем походе на одного человека не должен превышать 4 кг (для девочек) и 5 кг (для мальчиков).



В зависимости от погодных условий одежда туристов может быть разной. Так, одежда туриста в летнем походе может состоять из комплекта нижнего белья, брюк из плотной шерстяной или хлопчатобумажной ткани (джинсов), рубашки-ковбойки. На случай жары следует взять шорты, майку и купальный костюм (плавки); на случай непогоды — штормовой костюм и накидку. Головным убором обычно служит шапочка из светлой материи с большим козырьком. В районах, где много комаров или мошкар, понадобится накомарник. Если лето прохладное, то необходим шерстяной свитер. Для холодной погоды необходима лёгкая вязаная шапочка.





Необходимо отметить, что одежда и обувь туриста для различных видов походов (пеший, водный, велосипедный, лыжный) имеют определённые отличия. Так, в пеший поход туристы надевают лёгкие ботинки на рифлёной подошве, в качестве сменной обуви служат кроссовки. Для походов в горах используются горные ботинки. В комплект одежды туриста-водника дополнительно входят нитяные перчатки для работы вёслами и спасательный жилет.

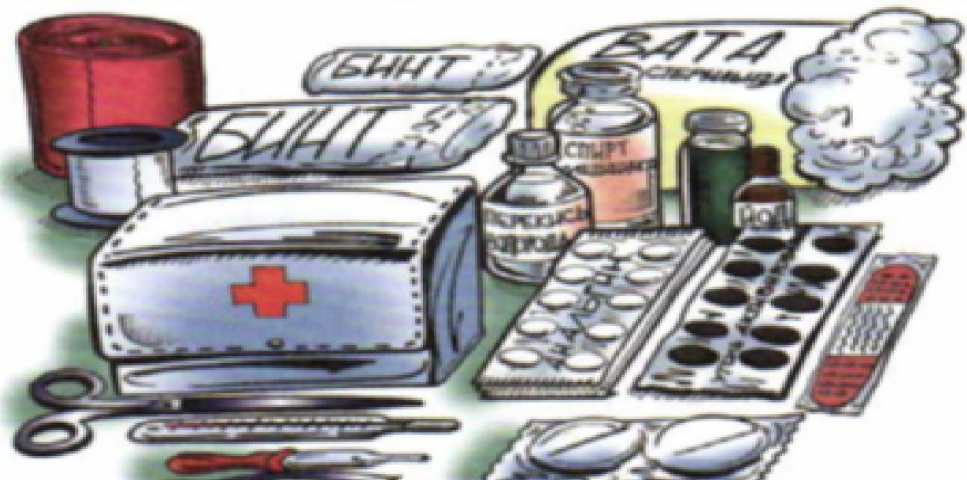


В лыжном походе необходимо иметь дополнительный комплект тёплой одежды. Штормовой костюм должен быть на один-два размера больше обычного, что позволяет надевать его поверх тёплой одежды. Для защиты рук берут шерстяные перчатки, брезентовые и меховые рукавицы, которые используют отдельно либо в различных сочетаниях в зависимости от температуры воздуха, силы ветра и характера выполняемой работы.





Необходимой принадлежностью снаряжения туриста является **аптечка первой помощи**, которая комплектуется с учётом численности группы, сложности похода, удалённости маршрута от населённых пунктов и времени года. В типовую аптечку могут входить: бинты стерильные (узкие и широкие) из расчёта две пачки на человека, бактерицидный и обычный лейкопластырь, термометр, жгут резиновый, ножницы, пинцет, пипетка, вата стерильная, йодная настойка, спирт медицинский, марганцовокислый калий (марганцовка), перекись водорода, раствор бриллиантовой зелени (зелёнка), набор жаропонижающих, болеутоляющих и применяемых при пищевых отравлениях лекарственных препаратов с описанием их дозировки и способов применения. Аптечка укладывается в жёсткую упаковку, исключающую повреждение термометра, ампул, флаконов, а также предохраняющую её от воды и снега. Укладывать аптечку в рюкзак нужно так, чтобы обеспечить её сохранность и возможность легко достать её в случае необходимости.



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 диареи 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 Йод
- 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»



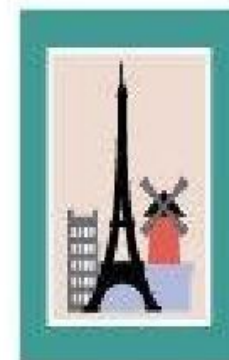
ТЕМ, КТО СПЛАВЛЯЕТСЯ
ПО РЕКАМ ИЛИ ПОДНИМАЕТСЯ
В ГОРЫ

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



ТЕМ, КТО ИДЕТ В ЛЕС

- Средства от насекомых – репелленты (кремы, мази)



ТЕМ, КТО ВЫЕЗЖАЕТ
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

Задание: Определите что из представленных вещей не относится к личному снаряжению туриста

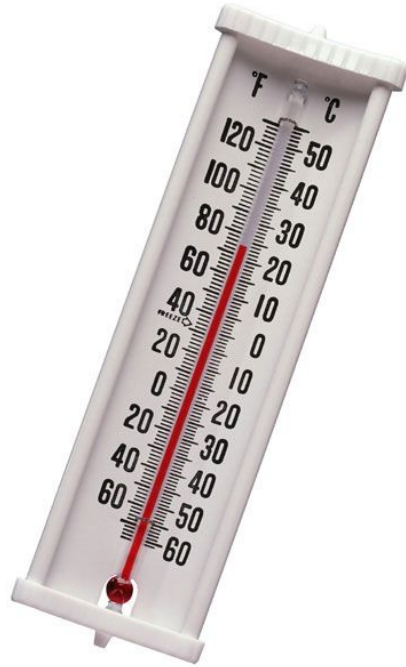


Задание: найдите предметы не относящиеся к льному снаряжению туристов

ХИПДА



Что входит в аптечку первой помощи?



Задание:

**Вы собираетесь в поход в сентябре,
составьте перечень личного снаряжения
для похода**

Д/з параграф

● **1.6**