МБУ ДО «ДДЮТиЭ Шалинского муниципального района»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
Дата: 2024.10.11 11:35:45 +03'00'

«Туристское снаряжение»

Методические материалы
к дополнительным общеобразовательным программам туристско-краеведческой направленности

Составитель:
Методист:Кагерманов Ибрагим Мусаевич

г.Шали, 2024г.

«Туристское снаряжение»

Методические материалы к дополнительным общеобразовательным программам туристскокраеведческой направленности.

Данные материалы адресованы руководителям походных групп и инструкторам детскоюношеского туризма, а также педагогам дополнительного образования детей, работающим по дополнительным общеобразовательным программам туристско-краеведческой направленности.

Личное снаряжение участника летнего пешего похода до I категории сложности (включительно):

1	рюкзак	1 шт
2	пена	1 шт
3	спальник	1 шт
4	брюки	2 пары
5	легкая куртка	1 шт
6	теплый свитер шерстяной	1 шт
7	головной убор	1 шт
8	футболка	3 шт
9	плавки	1 шт
10	нижнее белье	2 компл
11	средства личной гигиены	1 компл
12	личная аптечка	1 компл
13	КЛМН	1 компл
14	обувь	2 пары
15	пляжные тапочки	1 пара
16	дождевик п\э	1 шт
17	носки	4 пары
18	водонепроницаемый мешок	3 шт
19	средство от насекомых	2 уп
20	спички	1 короб
21	личный ремнабор	1 компл

Рюкзак

Рюкзак для пешего похода, как и для любого другого, должен быть максимально удобным и функциональным: спина рюкзака должна иметь

алюминиевый каркас, пояс должен быть широким и, желательно, имеющий замок типа самосброс, лямки – иметь грудную стяжку и регулироваться по размеру, дно рюкзака – иметь подвал и стяжки на фастексах, верхний клапан должен «плавать» по высоте, боковые карманы не должны быть сильно выпуклыми и мешать проходу в двери поезда или створ турникета метрополитена; материал, из которого выполнен рюкзак, должен быть прочный (капрон или «cordura»). Объем рюкзака не должен превышать 110 л и быть меньше 60 л. Так же, к рюкзаку необходимо приобрести чехол, защищающий от дождя. Рекомендуем рюкзаки фирм Salewa, Bask, Akme.

Пена

Пенополиуретановый коврик должен быть толщиной 10-12 мм и иметь 2 слоя, не должен быть скользким и иметь высокую теплоизоляцию. Под такое описание лучше всех походит «Ижевская» пена.

Спальник

Спальник для пешего похода должен сочетать в своих качествах одновременно легкий вес и комфортный, теплый сон в нем.Утеплитель – 2-хслойный синтепон или «hollow fibr». Пошив спальника – кокон, с возможностью использования в «спарке».

Брюки

Одна пара брюк должна быть свободной хлопчатобумажной, другая (запасная) – спортивной (синтетика). Брюки должны иметь пару карманов с замком.

Легкая куртка

Под понятием легкой куртки подразумевают синтетическую куртку от спортивного костюма, подходящую под теплую, но ветреную погоду, или легкую куртку с любой мембраной (например, Gore-tex). Вместо такой куртки можно использовать куртку-анорак с капюшоном из тонкого капрона, в сочетании с легким свитером.

Теплый свитер

Теплый свитер (шерстяной) или теплая куртка необходима для прохладных вечеров (иногда температура воздуха опускается до +2 - +4 градусов).

Головной убор

В поход головной убор подойдет любой: это может быть и кепка, и панама, и шляпа, и косынка. Главное, чтобы он был удобным.

Футболка

Футболки лучше брать хлопчатобумажные. Равноценное качество имеет майка, поэтому в поход можно взять как футболку, так и майку. Хотя, в последнее время широкое распространение получило термобелье. Летнее термобелье изготавливается из тонкой синтетической ткани, тонкого хлопка

или смеси х/б и синтетики (рекомендуемые фирмы производителей – LowAlpine, Marmot, Polartec).

Плавки

В походе достаточным количеством плавок будет – 1 пара. Для девушек лучше подойдет купальник. **Средства личной гигиены**

К ним относятся: зубная щетка и паста, мыло, полотенце, туалетная бумага, шампунь (по желанию).

Личная аптечка

В личную аптечку входит бинт стерильный (10 см на 5 м), 2 таблетки анальгина, йод, лейкопластырь и «таблетка от личной болячки». Все в герметичной упаковке.

КЛМН

Кружка, ложка, миска, нож. Кружка должна быть прочной, легкой, иметь ручку, объемом 250 мл. Миска должна быть прочной и вместительной (глубокой) Для похода лучше подойдут пластиковые миска и кружка. Ложка подойдет любая столовая (обычно металлическая). Нож должен быть складным или иметь чехол, быть удобным для чистки картофеля и нарезки хлеба, колбасы – обычный кухонный нож.

Все это должно находиться в мешочке (с затяжкой) из любого материала (лучше капрон).

Обувь

Из обуви 1 пара должна быть легкой и удобной – кроссовки или кеды, другая – для ходьбы: ботинки из нубука, замши, кожи, желательно с высоким верхом для закрепления голеностопа, подошва должна иметь хороший, выделяющийся рисунок, быть достаточно жесткой и в то же время гибкой, язычок должен быть сшитым с ботинком по трем сторонам. Внутри ботинка не должно быть никакого утеплителя (мех). Под эти критерии лучше всех подходят трекинговые ботинки с подошвой «Vibram» но можно воспользоваться и обычными армейскими ботинками. В продаже существуют и трекинговые кроссовки (ботинки с низким голенищем), тоже с подошвой «Vibram». Рекомендуем фирмы производителей – Lafuma, Boreal, Vetsport.

Пляжные тапочки

Берутся по желанию, подойдет любой вариант: шлепки, сандалии, босоножки и т. п.

Полиэтиленовый дождевик

Возможны любые варианты накидки, **главное** – должен быть по размеру и из прочного полиэтилена.

или смеси х/б и синтетики (рекомендуемые фирмы производителей – LowAlpine, Marmot, Polartec).

Плавки

В походе достаточным количеством плавок будет – 1 пара. Для девушек лучше подойдет купальник. **Средства личной гигиены**

К ним относятся: зубная щетка и паста, мыло, полотенце, туалетная бумага, шампунь (по желанию).

Личная аптечка

В личную аптечку входит бинт стерильный (10 см на 5 м), 2 таблетки анальгина, йод, лейкопластырь и «таблетка от личной болячки». Все в герметичной упаковке.

КЛМН

Кружка, ложка, миска, нож. Кружка должна быть прочной, легкой, иметь ручку, объемом 250 мл. Миска должна быть прочной и вместительной (глубокой) Для похода лучше подойдут пластиковые миска и кружка. Ложка подойдет любая столовая (обычно металлическая). Нож должен быть складным или иметь чехол, быть удобным для чистки картофеля и нарезки хлеба, колбасы – обычный кухонный нож.

Все это должно находиться в мешочке (с затяжкой) из любого материала (лучше капрон).

Обувь

Из обуви 1 пара должна быть легкой и удобной – кроссовки или кеды, другая – для ходьбы: ботинки из нубука, замши, кожи, желательно с высоким верхом для закрепления голеностопа, подошва должна иметь хороший, выделяющийся рисунок, быть достаточно жесткой и в то же время гибкой, язычок должен быть сшитым с ботинком по трем сторонам. Внутри ботинка не должно быть никакого утеплителя (мех). Под эти критерии лучше всех подходят трекинговые ботинки с подошвой «Vibram» но можно воспользоваться и обычными армейскими ботинками. В продаже существуют и трекинговые кроссовки (ботинки с низким голенищем), тоже с подошвой «Vibram». Рекомендуем фирмы производителей – Lafuma, Boreal, Vetsport.

Пляжные тапочки

Берутся по желанию, подойдет любой вариант: шлепки, сандалии, босоножки и т. п.

Полиэтиленовый дождевик

Возможны любые варианты накидки, **главное** – должен быть по размеру и из прочного полиэтилена.

Носки

Их необходимо иметь 4 пары: 3 пары – тонкие (можно, даже лучше, термоноски),1 пара – теплые (только шерстяные). И никак иначе.

Водонепроницаемый мешок

Их должно быть 3 штуки, объемом около 20 л каждый. Нужны они для того, чтобы спрятать личные вещи во время дождя и они остались сухими. Лучший вариант – гермомешки, склеенные из клеенки. Можно приобрести в туристическом магазине уже готовые с хорошей застежкой.

Средство от насекомых

Необходимо иметь 2 упаковки: одна – для кожи, другая – для одежды и снаряжения. Лучше использовать аэрозоль.

Спички

Спички нужны для разжигания костра. Они должны находиться в герметичной упаковке или пропитаны парафином (чиркаш тоже).

Личный ремнабор

В него входят: нитки капроновые, иголки, пуговицы, липучка, фастекс, изолента, шило, ножницы, стропа. Этот список может дополняться в зависимости от специфики одежды и снаряжения участника похода.

Для записей: