

# Организация и проведение туристического похода

## Подготовка туристического снаряжения

К личному снаряжению относятся:

### 1. Рюкзак.

Туристический рюкзак, который от вещмешка отличается своими размерами и конструкцией. Главной и ключевой особенностью у туристического рюкзака можно назвать его специальное крепление к поясу, которое и дает возможность переносить основную часть нагрузки с ваших плеч на ноги. Что повышает степень выносливости, и дает реальную возможность для того, чтобы свободно владеть обоими руками. Такое может быть очень кстати во время горного туристического похода. К тому же, удобно, что так закрепленная ноша вовсе не сковывает движения вашего туловища. У туристического рюкзака имеется регулировка уровня спины по высоте, что позволяет подогнать его размер под рост будущего владельца. Желательно, чтобы он также был оборудован специальной накидкой, защищающей в случае дождя. Иначе придется тащить с собой еще и дождевик. Размер любого туристического рюкзака меряется не в килограммах, а в литрах. Для более или менее не продолжительных походов, не более четырех дней, лучшим будет рюкзак с емкостью не более 40 литров. Для длительных походов вам придется выбрать куда более вместительный туристический рюкзак. Ведь понадобится гораздо большее количество вещей продуктов, а также снаряжения.



Рюкзак для похода

### 2. Спальник.

Спальник - это еще одна неотъемлемая составляющая туристического снаряжения. Самое главное заключается в его соответствии сезону, во время которого будет поход. В чрезмерно утепленном спальном мешке вам

станет жарко летом, но зимой можно очень сильно промерзнуть в очень уж тонком. Чаще всего нынешние производители указывают на спальниках три вида температур - минимальную, максимальную, а также экстремальную. Так вот, ориентироваться нужно на минимальную и на максимальную температуры. Экстремальная является показателем для профессионалов. При подобной температуре человек, хоть и не комфортно, но сможет проспать примерно 6 часов, при этом не замерзнув. По конструкции спальники бывают двух основных видов – это одеяло и кокон. Для обыкновенного туристического похода не важен вид спальника. Здесь нужно будет обратить пристальное внимание на режим температуры.



Спальник для похода

**3. Каримат или пенополиуретановый коврик.** На таком коврике можно сидеть, спать и просто лежать на привале. Коврик защищает тело туриста от излишних потерь тепла. Такой коврик будет вам незаменимым в походах.



#### **4. Налобный фонарик**

Налобный фонарик в значительной степени упрощает передвижение когда на дворе темнота, он же дает возможность куда быстрее сориентироваться на любой местности. У каждого участника должен быть свой фонарик.



Налобный фонарик для похода

#### **Обувь для похода**

Одной из важнейших составляющих любого турпохода можно считать обувь. К ней в данном случае предъявляются особенные требования. Во-первых, обувь должна быть специализированной, не промокающей, и что, особенно важно, расхоженной. Это конечно в идеале. В поход, в принципе, можно идти и в обыкновенных кроссовках, но высокие требования указаны выше были не зря. Ведь необходимо помнить, что кроме веса вашего собственного тела на обувь будет также оказывать давление вес туристического рюкзака, что по минимуму добавляет еще 10-20 килограмм. Вам надо будет проходить по разным неподготовленным тропинкам, а потому нужна защита для голенищ, во избежание вывихов. Хороший протектор на подошве помогает не проскальзывать на каких-то дорожках или тропинках. Влагозащитное покрытие защищает защиты ноги от промокания. Но это не значит, что в обыкновенных кроссовках вы не можете пойти в поход, просто нужно увериться в ее прочности и удобстве. В шлепанцах или босоножках ходить в походы не желательно. В основном, туристическая обувь обязательно должна быть больше вашей ноги на 1-1,5 размера. Это дает возможность надеть толстый носок на ноги. В теплый сезон это будут носки на основе хлопка, а в холодный – шерстяные, либо сделанные из

другого, не менее теплого материала. Это и даст возможность эффективно избежать появления мозолей или потертостей.



Обувь для похода

### **Совет**

Для ходьбы на привалах по вечерам необходимо взять с собой какую-то сменную обувь. Это, например, могут быть ваши сандалии со шлепанцами, главное, чтобы обувь была компактной.

### **Одежда для похода**

Отправляясь в пеший вид туристического похода, нет необходимости набирать с собой большое количество разной одежды. Если этот поход не тянется более дней, то и одежды вам хватит по минимуму. Отправляясь в более длительный поход нужно с собой иметь несколько чистых маек и аналогичное количество пар носков, которые можно будет стирать во время похода. Обязательно нужно иметь не промокаемую и не продуваемую ветром одежду. В походе у вас должны быть также легкие и относительно быстро сохнущие штаны, а также теплый свитер с теплыми носками, шапка или кепка в зависимости от сезона. Перечень одежды зависит и от климатической зоны, а также высоты, по которой будет идти ваш туристический маршрут. В любом случае выбором одежды надо заниматься максимально здраво. Это не время для того, чтобы модничать.



Одежда для похода

### **Совет**

Нижнее белье нужно брать по мере необходимости, и при этом следует иметь в виду, что в каких-то продолжительных походах частенько надо будет стирать быстросохнувшие предметы одежды.

### **Медицинская аптечка**

По назначению аптечки могут быть групповыми или личными. В групповом варианте аптечки находятся те препараты с лекарствами, которые нужны для оказания людям первой помощи. То есть, речь идет о йоде, бинтах, антиаллергенная, анальгетиках, антибиотиках, жгуте и прочем. Личную же аптечку каждый человек комплектует зависимо от своих особенностей и наличия хронических заболеваний. Кроме того, личная аптечка должна располагать эластичным бинтом, кремом от загара, этиловым спиртом. Содержимое ее напрямую зависит также от маршрута. Так, если он проходит возле населенного пункта, то и аптечку можно ограничить наиболее необходимыми медицинскими препаратами. Желательно также взять с собой какое-нибудь средство, спасающее от комаров. В этот комплект должно войти мыло и зубная паста и щетка, пакеты шампуня и полотенце. Не нужно брать с собой объемные упаковки разных шампуней или бальзамов, во время похода они вряд ли вам пригодятся, зато веса в вашем рюкзаке добавится.



Аптечка для похода

### **Совет**

Девушкам обязательно следует взять с собой некий запас средств личной гигиены, ведь во время нагрузок в походе организм каждой барышни будет по-разному на них реагировать.

### **Средства личной гигиены**

В этот комплект входят мыло, зубная паста и щетка, шампунь в пакетах, полотенце. Не стоит брать с собой большие упаковки различных шампуней и бальзамов, в походе они вряд ли пригодятся, а веса в вашем рюкзаке непременно добавят. Девушкам обязательно надо взять с собой запас средств личной гигиены, ведь при нагрузках в походе организм каждого по-разному будет реагировать.