

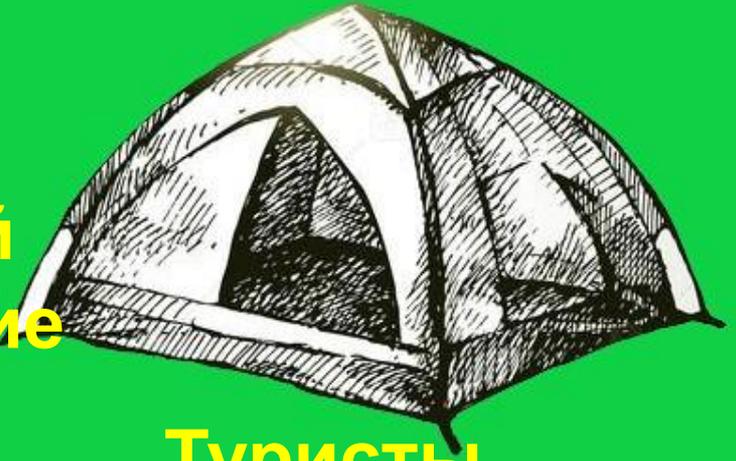


# Личное снаряжение туриста



Снаряжение должно обеспечивать максимально возможный комфорт, как во время движения, так и во время отдыха туристов.

Одежда туриста должна быть гигиеничной, обеспечивающей нормальное функционирование организма при повышенных длительных физических нагрузках



Туристы стараются надевать яркие, красивые вещи. К тому же, это еще одно из требований



ных

В первую очередь используемое снаряжение и различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов.

Этому требованию придается особое значение. Так как зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья.



Одежда и снаряжение должны быть легкими и простыми в использовании.



# Примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего пешеходного похода с несколькими ночлегами в полевых условиях.

- рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;

- спальный мешок;

- коврик изолирующий (пенополиуретановый);

- штормовой костюм или анорак;

- шерстяной спортивный костюм;

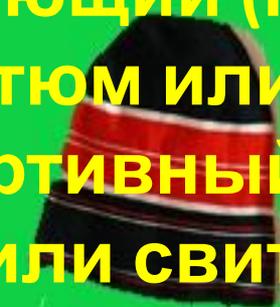
- куртка теплая (или свитер шерстяной);

- смена белья;

- шорты, плавки (купальный костюм);

- носки шерстяные - 2 пары;

- носки хлопчатобумажные 2-3 пары;



- ботинки туристские, кроссовки (кеды);

- шапочка с козырьком, косынка;

- очки солнцезащитные;

- туалетные принадлежности;

- полотенце для тела и для ног;

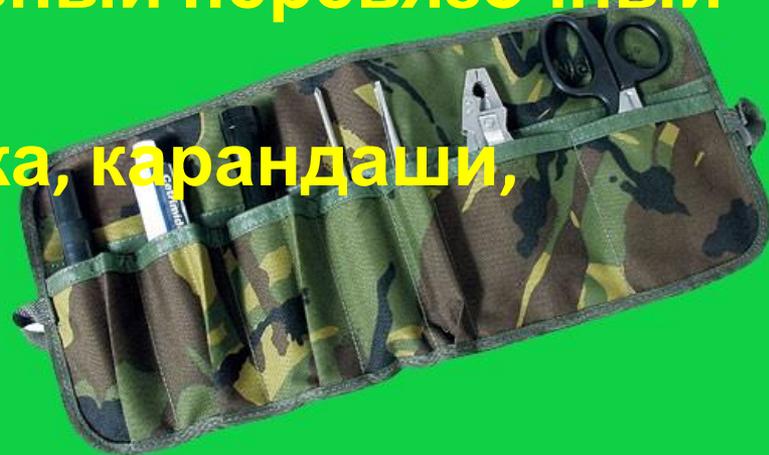
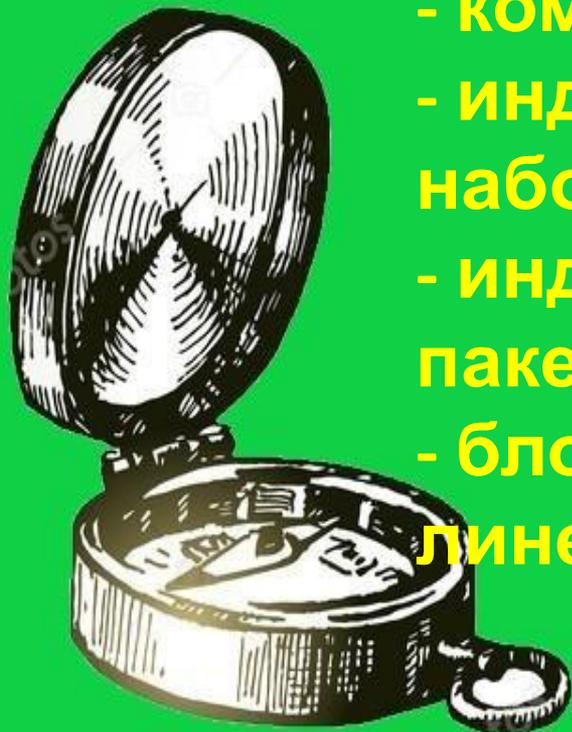
- кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);

- компас;

- индивидуальный ремонтный набор;

- индивидуальный перевязочный пакет;

- блокнот, ручка, карандаши, линейка.



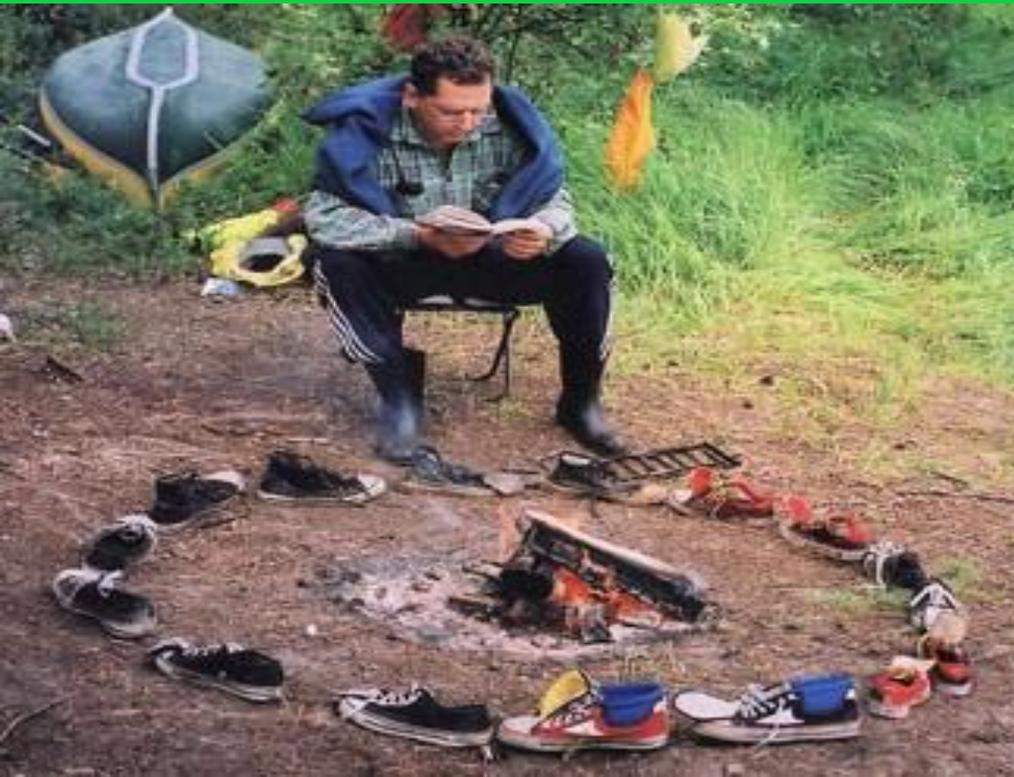
**Важной частью личного снаряжения туриста является обувь.**



**Так как весь маршрут в пешеходном походе турист преодолевает пешком, удобная, легкая обувь играет**

**ущественную роль.**  
**Для несложных**

**походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или любую другую закрытую обувь на низком каблуке**





По лесным дорогам, тропам, при движении по твердой почве (каменным насыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой подошве «вибрам»

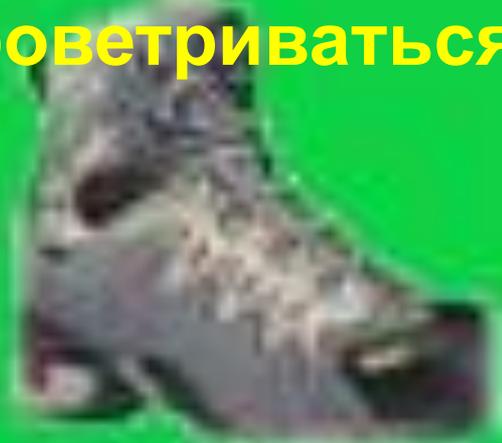
(туристские или горные ботинки).

Ни в коем случае нельзя надевать на босую ногу носки из синтетических материалов - они не впитывают пот. Сначала обязательно надевается шерстяной или хлопчатобумажный носок.

В многодневных походах дополнительно надо иметь сменную обувь: кроссовки,



Во время отдыха или занятия бивачными работами каждодневная обувь должна проветриваться и просушиваться. Наряду с влажной обувью часто рвутся шнурки, поэтому надежнее использовать тонкий капроновый шнур, который не гниет от сырости.



За обувью нужен постоянный уход. До выхода на маршрут ботинки надо пропитать специальной гидрофобной смазкой, разносить, «просеять по ногу».



**Частью личного снаряжения является спальный мешок. Он должен быть теплым, легким, компактным.**



**Наполнители спального мешка- пух, вата, синтетика, ватин.**



**Спальный мешок типа «кокон»  
рассчитан на индивидуальное  
пользование.**

К спальным принадлежностям относится и теплоизоляционный коврик, который укладывается под спальник на дно палатки. Самый удобный коврик, получивший в последние годы широкое распространение, - пенополиуретановый. Он практически не имеет веса, не мокнет, не проводит тепло. Переносится коврик привязанным к рюкзаку (свернутый в рулон).



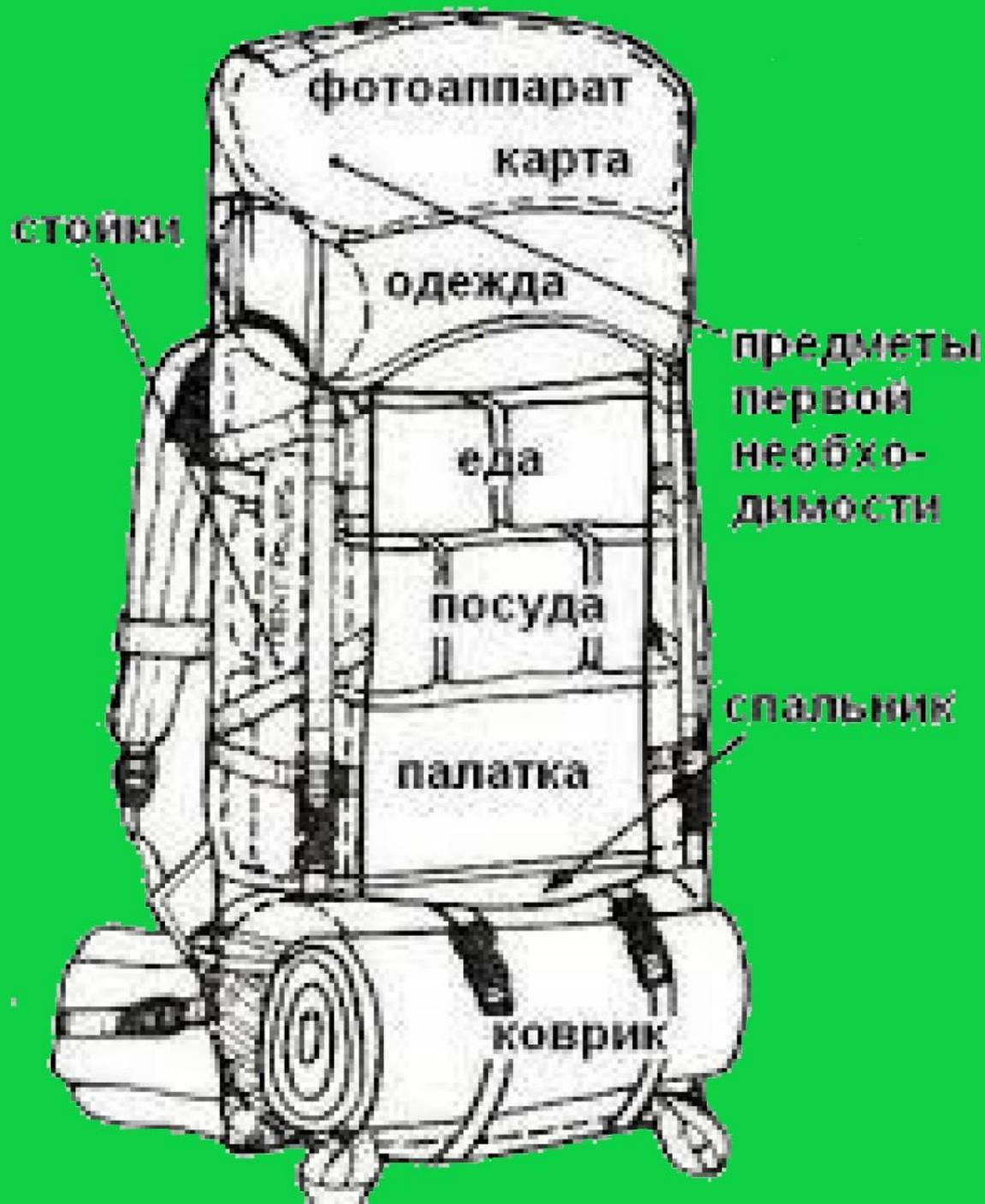


Рюкзак туриста должен быть вместительным, удобным и легким. Наиболее удобны анатомические рюкзаки.

При их использовании часть нагрузки распределяется на поясницу, значительно уменьшая нагрузку



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



Удобен для лагерьной и походной жизни солдатский котелок с крышкой. Его можно во время переходов использовать как жесткий чехол для хранения хрупких вещей: фляжек, фонарей и т.д.

