

## Практична робота № 7. Підготовка туристичного спорядження

### План

1. Групове спорядження туристичного походу
2. Особисте спорядження туристичного походу
3. Методика пакування рюкзака
4. Норми навантажень на одну особу

**Мета:** навчитися складати список спорядження для ступеневого туристичного походу та розраховувати навантаження на особу (окремо хлопчика, окремо дівчинки).

**Обладнання:** калькулятор.

**Місце проведення:** навчальна аудиторія.

### 1. Групове спорядження туристичного походу

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Так як умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового спорядження буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Намети. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

- невелика вага;
- вітрозахисні властивості;
- вологозахисні властивості;
- невеликий об'єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
- оптимальна довжина (2 м) і висота (1,4-1,5 м);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

Традиційний брезентовий двоскатний намет має певні переваги та недоліки. Серед переваг: надійність та міцність тканини, високі вітрозахисні властивості. Недоліками являються: велика вага, незначні вологозахисні властивості, великий об'єм.

Намети зроблені із сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги та об'єму, добрих водозахисних властивостей.

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера (рис. 1).

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча, при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.

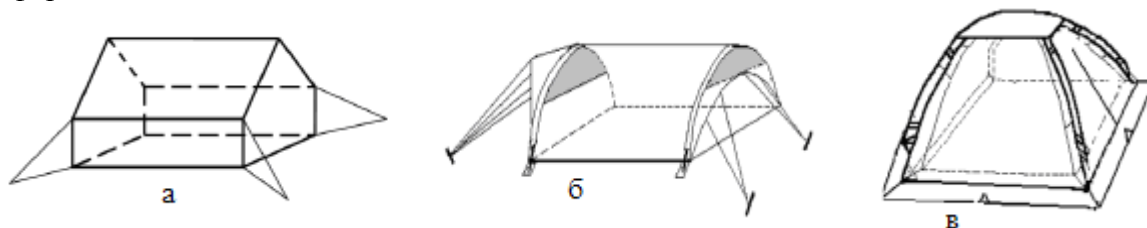


Рис. 1. Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45-50 см ширини дна намету, а на підлітків 10-13 років – 35-40 см. Так, наприклад, намет з шириною дна 150 см розрахований на 3-х дорослих, або 4-х дітей.

Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що дещо подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища. Посуд для приготування їжі – це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 л для приготування каш, 0,7 л для приготування супів і третіх страв.

До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо. Примуси застосовуються з метою приготування їжі, калорифери – для обігріву, пальник – для підігріву невеликих об'ємів води чи їжі.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки (рис. 2).



Рис. 2. Пристосування для вогнища: а) рогачики; б) крюки

Рогачики виготовляють із сталюго пруту діаметром 10 мм, а крюки – 6-8 мм. Пристосування «жменька» (третє зліва направо в рогачиках) виготовляється з дюралюмінієвої пластини 90x200 мм, товщиною 3-4 мм. Для використання цих пристосувань достатньо забити їх в дерев'яну стійку або вставити в дюралюмінієву трубку. «Жменька» надівається на рівну дерев'яну стійку і може в разі потреби підніматися чи опускатися. Крюки призначені для навішування казанків на поперечину.

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертину, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиця робоча.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллу туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Що стосується невеликого радіоприймача, то в поході по горах не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Все спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

**Завдання 1.** Скласти список групового спорядження для ступеневого походу, заповнивши таблицю.

| № п/п | Найменування | кількість | вага |
|-------|--------------|-----------|------|
|       |              |           |      |
|       | Разом        |           |      |

## 2. Особисте спорядження туристичного походу

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих вподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

При підборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями: функціональність; зручність; комфортність; високі теплозахисні властивості; високі вітрозахисні властивості; висока міцність; відповідність призначення та матеріалу одягу.

«Гардероб» туриста для тижневого походу включає такі *види одягу*: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка, в разі необхідності, – на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється весняною температурою повітря: ввечері та рано вранці – морозно, вдень світить пекуче сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює білду після зими шкіру.

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання та можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на бівачу вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). В крайньому випадку можливе застосування джинсів, або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – «вібрами». Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будь-якому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Дуже важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні або фетрові, для запобігання водянок, та мати ще пару резервних. Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні.

Завершить вбрання туриста поліетиленова плащ-накидка, яку краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см, верхньої – 150 см, бокової сторони – 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію зі сторонами 120x150x75 см.

До особистого спорядження також відносяться: *туалетні приналежності* (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), *особистий посуд* – кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), *індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини)* для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції *спального мішка* його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо).

Все спорядження (групове і особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у *рюкзак*. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів. Крім того, як правило, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо (рис. 3).

При виборі рюкзаку, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 л, а для дівчат – 60-80 л.



Рис.3. Приклади анатомічних рюкзаків:

Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакowanego рюкзаку і людини знаходяться не на великій відстані. І якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості.

**Завдання 2.** Скласти список особистого спорядження для ступеневого походу, заповнивши таблицю.

| № п/п | Найменування | кількість | вага |
|-------|--------------|-----------|------|
|       |              |           |      |
|       | Разом        |           |      |

### 3. Методика пакування рюкзака

Пакування рюкзака – дуже відповідальна та не проста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку. Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти рюкзак так, щоб він був плоским і високим, щоб притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

Пакування рюкзака починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми, тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпаковування рюкзака, для швидкого знаходження потрібних предметів роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні принадлежности, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзаку і при його розпаковуванні: кожна річ, як в рюкзаку так і в наметі, повинна мати своє певне місце.

Пакування доцільно виконувати розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишенями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок на який розстелюють спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзака. Намот прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво упаковують зверху, вони менше зімнуться і покришаться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзаку. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзаку поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів або в «чохла» – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзаку кладуть штормівку, легку курточку та накидку.

Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзаку та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко.

### 4. Норми навантажень на одну особу

Для вибору маршруту, складання календарного плану необхідно знати орієнтовні норми навантажень та переходів для різних вікових груп, їх досвід і підготовленість. Норми навантажень розроблено у відділі фізичного виховання учнівської молоді Науково-дослідного інституту фізичної культури (табл. 1).

Для достатньо тренуваних 14-річних дітей дозволяється збільшення протяжності походів – піших, водних, лижних до 150 км, на велосипеді – до 250 км.

Протяжність маршрутів визначена Єдиною спортивною класифікацією. В одноденних походах з легкими рюкзаками новачки проходять 15-20 км, а підготовлені туристи – до 30 км.

В багатоденних походах по рівнині туристи проходять 20-25 км в день. В перші дні туристи проходять 15-18 км, а по сильно пересіченій місцевості 12-15 км. По мірі впрацьовування і зростання тренуваності протяжність денних переходів в горах збільшується до 18-20 км, а на спусках по стежкам до 30 км і більше. Однак необхідність пересуватись до зручного для ночівлі місця вносить свої корективи.

Таблиця 1

## Орієнтовні норми навантажень в туристичних походах

| Вид походів | Вага,<br>кілометраж | Вік (років) |         |         |          |                  |                   |
|-------------|---------------------|-------------|---------|---------|----------|------------------|-------------------|
|             |                     | 11-12       | 13-14   | 15-16   |          | 17               |                   |
|             |                     |             |         | д       | ю        | д                | ю                 |
| одноденні   | кг/км               | 3/12        | 4-5/15  | 5/20    | 6/20     | 6/24             | 8/24              |
| дводенні    | кг/км               | 3/20        | 6/24    | 6/30-35 | 10/30-35 | 8/40             | 12/ 40            |
| триденні    | кг/км               | 3/30        | 6/36    | 8/45-50 | 12/45-50 | 10/50-60         | 14-16/50-60       |
| Багатоденні | кг/км в<br>день     |             | 6/12-15 | 8/17-18 | 14/17-18 | 8/14-16 до<br>20 | 10/14-16 до<br>20 |

**Завдання 3.** Розрахувати навантаження на одну особу (окремо дівчини і юнака), заповнивши таблицю. У дівчат навантаження менше приблизно на 1-2 кг.

| № | Найменування              | На 1 особу | На групу |
|---|---------------------------|------------|----------|
| 1 | Продукти харчування (кг)  |            |          |
| 2 | Групове спорядження (кг)  |            |          |
| 3 | Особисте спорядження (кг) |            |          |
|   | Разом                     |            |          |

Середня вага на 1 особу \_\_\_\_\_

Дівчат \_\_\_\_\_

Хлопців \_\_\_\_\_

Вага на одну дівчинку \_\_\_\_\_

Вага на одного юнака \_\_\_\_\_

## Контрольні питання

1. Назвіть види туристичного спорядження за призначенням.
2. Що відноситься до особистого спорядження.
3. Дайте характеристику груповому спорядженню.
4. Які орієнтовні норми навантажень та переходів для різних вікових груп.