



Сплавы, походы,
активный отдых

Одежда для зимних походов

Одежду для зимних походов лучше разделить на два комплекта: Ходовую и бивачную. Первая – тонкая, для активной части похода, вторая - теплая, для пассивной ее части.

При подборе одежды (ходовой или бивачной) нужно помнить про принцип многослойности. Послойный принцип экипировки – это проверенный и надежный способ обеспечения вашего комфорта во время активного отдыха.

Одежда для активной части похода. Ходовая.

В этой одежде вы будите передвигаться под рюкзаком, ходить на вершины, колоть/пилить дрова и делать другие активные действия, сопровождающиеся обильным потоотделением. Поэтому эта одежда должна максимально быстро отводить влагу от тела, быстро сохнуть и защищать Вас от ветра.

1. Термобелье для больших физических нагрузок. Обычно оно состоит на 100% из полиамидных тканей, плотно прилегает к телу, быстро сохнет.
2. Флисовая кофта. Она не должна быть сильно плотной и сковывать движения. Ее задача сохранить тепло и отвести влагу, прошедшую через термобелье дальше.
3. По верх флисовой кофты одевается ветрозащитная куртка. Это может быть анорак, куртка из мембранной ткани с параметрами не ниже 5000/5000, желательно выше. Так же подойдет современная тонкая горнолыжная куртка и штаны. Самый простой и проверенный вариант – анорак из балониевой ткани. Стоит такая куртка в пределах 500 руб. или загляните в сэконд-хенд и купите аналог за 200-300 руб.
4. На ноги одеваем ветрозащитные штаны, желательно на тонком подкладе. Хорошо подойдут утепленные штаны - самосбросы, которые, в случае обильного потоотделения, можно расстегнуть и проветрить.
5. На шее, обязательно флисовый тубус или шарф.

6. Теплая спортивная шапка. Так же на случай ветров и сильного мороза будет кстати балаклава.
7. Обязательно возьмите лыжную маску или солнцезащитные очки УФ фильтром. Они защитят ваши глаза от солнечных бликов и снежной крошки в пургу.
8. Обувь. Ботинки на жесткой толстой, многослойной подошве (туристические, трекинговые, специализированные рабочие(см. восток-сервис, секрет-сервис и т.п)) или зимние, специализированные сапоги(Baffin, Norfin и т.п). Могут подойти зимние берцы с теплой стелькой.
9. Не стоит забывать про бахилы или фонарики, которые препятствуют попаданию снега в обувь. Их можно купить в магазинах или сделать самим. В интернете полно информации для изучения.
10. Носки. Носки подбираются исходя из той обуви, что вы нашли. Не нужно брать хлопчатобумажные носки, они намокают и быстро охлаждаются, нога начинает мерзнуть. Отличный вариант почти всегда – это шерстяные носки. Можно купить специализированные спортивные термоноски для холодной погоды.
11. На руки. Можно одеть тонкие шерстяные перчатки, а поверх их одеть рукавицы на флисе. Может подойти любая комбинация варежек и перчаток, главное понять суть. Защита рук должна быть многослойной, но удобной. Снять 1 пару вы сможете всегда. Возьмите 2-3 пары варежек и рукавиц. Комбинируйте их по своему усмотрению. Мы не пишем тут, про хорошие, спортивные перчатки и рукавицы, т.к их обладатели уже знают, что им взять.

Бивуачная одежда. Теплая одежда для малой активности.

Эта одежда предназначена для того чтобы вы не замерзли. Не забываем про принцип многослойности.

1. Теплое термобелье (шерсть, флис/аналог) в нем вы будите спать или наденете на себя, если днем будет очень холодно.
2. Теплая куртка (пуховик). Она должна быть всегда в быстрой доступности. Во время трекинга вы ее надеваете на время остановок, в лагере вы ее носите постоянно.
3. Тёплые штаны и кофта. Флис или аналог. Обязательно вторые теплые штаны и кофта. Во время движения вы потеете и к моменту, когда группа подойдет к месту ночевки, ваша первая кофта будет влажная. В лагере вы будите двигаться гораздо меньше и рюкзак вас уже не будет греть, поэтому второй комплект просто необходим для вашего комфортного пребывания в зимнем лесу.
4. Теплая шапка. Шапку можно брать одну, используя ее как ходовую и для лагеря, если она обеспечивает вам комфортное пребывание в холодное время и в ней комфортно при трекинге. Но для сна лучше взять легкую, теплую шапочку.
5. Перчатки. Как уже указывалось выше, вы берете 2-3 пары перчаток и рукавиц на весь поход. Например. 1 перчатки и 2 пары рукавиц.
6. Тёплые носки, 2-3 пары. Шерсть, флис, термоноски.

7. Туристам без зимнего опыта, рекомендуем взять вторую обувь. Самый оптимальный вариант это валенки. Можно на них одеть галоши, что бы у костра они не мокли, но нужно помнить, что в галошах ноги быстрее начинают мерзнуть и это дополнительный вес.

Обязательное снаряжение и экипировка

1. Кружка, ложка, миска, нож
2. Трекинговые палки(можно использовать лыжные палки)
3. Точка(хоба), небольшой, толстый поролоновый коврик на котором сидят. Можно купить в магазине или сделать самим.
4. Фонарик налобный и комплект запасных батареек.
5. Коробок спичек в гермоупаковке.
6. Термос
7. Личная миниаптечка (лекарства от своих болезней + пластыри)
8. Туалетные принадлежности
9. Питьевая вода в автобус и на время пути до базового лагеря (1,5л)

Рюкзак

1. Рюкзак туристический. Девушкам не менее 50 л, мужчинам – не менее 70 л. Помните, что легче ужать большой рюкзак, чем пытаться запихать много вещей в маленький рюкзак. Поэтому предпочтительно брать рюкзаки с объемом 70-120 литров в зависимости от объема вашей одежды. Так же помните, что кроме личных вещей в рюкзак войдет спальный мешок, который занимает достаточно места, часть продуктов на поход, возможно, еще какое то общественное снаряжение, необходимое для похода.

Самое главное нужно помнить, что все должно быть максимально легким и компактным!