Что взять с собой в поход, помимо рюкзака, спальника и палатки

Для новичка сборы в поход могут стать настоящим квестом. Даже если вы не будете покорять горы, а отправитесь в ближайший лес, нужно продумать всё до мельчайших деталей.

Собрал подробные инструкции и объяснение, как учесть все подводные камни при составлении туристического маршрута. Отдельно расписал, что может понадобиться туристу в пешем походе на 3 дня и составил список самых необходимых вещей для такого приключения.

Не торопитесь со сборами, лучше начните с того, чтобы разбить всё необходимое в походе на группы и составить список для каждой из них.

Как готовиться к походу

Проложить и изучить маршрут. Важно осознать свои силы и рассчитать, какое расстояние будут способны преодолеть все участники, — средняя скорость передвижения по тропам 4 км/ч по равнинной местности, 300 м/час при крутом подъёме, 500 м/час для спуска. Добавьте к расчёту 5–10-минутные привалы каждый час и, исходя из этого, наметьте места для стоянок — предпочтительно рядом с источниками пресной воды и там, где есть сухой лес, чтобы были дрова.

Определите все сложности и потенциальные опасности маршрута — участки со скользкими камнями или большим уклоном, мелкие речки, заболоченная местность, дикие звери, ядовитые змеи и так далее — и примите меры предосторожности.

Запишите в телефон номера спасательных служб и МЧС. Разносите обувь, если она новая. Протестируйте на аллергические реакции кремы от солнца и репелленты, если раньше вы такими не пользовались. Конечно же, узнайте прогноз погоды. Соберите вещи, необходимые для похода, и проверьте, влезают ли они в рюкзак. В процессе составления списка удобно сразу записывать вес каждого предмета. Треть объёма рюкзака оставьте под еду и вещи общего пользования.

Полностью зарядите всё электронное оборудование или вставьте новые батарейки. Заранее протестируйте оборудование, если у вас нет опыта его использования. Прочтите инструкцию и 1–2 раза соберите палатку (например, на лужайке во дворе) — это будет полезно не только новичкам, но и счастливым обладателям новой палатки: как минимум, проверите, что все детали на месте, как максимум — будете способны быстро поставить лагерь, если в походе начнётся дождь.

Что взять с собой в поход

Документы (в непромокаемой упаковке) и деньги — с запасом на непредвиденные ситуации. Средства навигации и связи (карта, компас, телефон, пауэрбанк). Причём важно не только всё это взять, но и уметь этим пользоваться. Проще всего будет ориентироваться по карте в телефоне.

Обязательно скачайте офлайн-карту на случай проблем со связью. Это может быть приложение Outdooractive, довольно функциональное даже в бесплатной версии. Также в числе популярных и простых в использовании приложений — MAPS.ME и Locus Map.

И не забудьте пауэрбанк и кабель.

Зарядное устройство для телефона и других гаджетов может быть на солнечной батарее.

Бумажная карта (они бывают непромокаемые!) и компас отходят на второй план, и некоторые походники их не берут, но они могут пригодиться в случае форс-мажора. Карта при этом должна быть топографическая, то есть с подробными данными о рельефе и других особенностях местности. В запасе также может быть полностью заряженный, но выключенный кнопочный телефон — он долго держит заряд и не «глючит», когда на экран капает дождь.

Рюкзак

Если мы собираемся в короткий поход, ёмкость рюкзака не должна превышать 50–60 литров. Аскеты, способные обойтись малым и разложить нужные вещи по карманам, могут и 30-литровый рюкзак купить.

При выборе на первый план выходит наличие и тип подвесной системы (чтобы крепить коврик, фляжку и т. д.), а также удобство для конкретного человека: рюкзак должен подходить по размеру, иметь хорошо регулируемые лямки — широкие на плечах, с застежками на бёдрах и на груди. В правильно настроенном рюкзаке вес поклажи приходится на бёдра, а не на плечи. Другой важный показатель — вес: не более 2–3 кг в пустом виде. Внутренние отделения позволят разумно распределить снаряжение по рюкзаку.

Спальник

При выборе следует учитывать особенности своего теплообмена и ночные температуры на маршруте. Так, обычному, не зябкому человеку на +10°С ночью подойдёт спальник с маркировкой +5–15 °С. Современные синтетические утеплители (типа HOLLOFIL®) не уступают изделиям из пуха, которые склонны легко набирать и удерживать влагу.

Спальник-кокон более компактен и лучше держит тепло, чем спальник-конверт, но не так удобен в эксплуатации — залезать в него, ворочаться и вылезать будет сложнее (не берите совсем тесный — будет затекать тело). Коконы бывают с тёплым капюшоном, но его можно заменить шапкой.

Спальник-конверт, как правило, можно состегнуть с аналогичным спальником и спать вдвоём в обнимку. В расстёгнутом виде он служит одеялом.

Палатка

В идеале вам нужна лёгкая палатка, но с учётом погодных условий. В жаркую погоду, особенно если вы путешествуете с детьми, предпочтительнее чёрная внутри палатка — она почти не пропускает утренний свет (лучше выспитесь!) и меньше греется на солнце. Если возможен дождь, предпочтительны палатки с так называемой штормовой юбкой, которая свисает по периметру тента и лежит на земле, предотвращая затекание потоков воды внутрь.

Изучите индекс водонепроницаемости: палатка с маркировкой PU3000 и выше выдержит сильный дождь (особенно хорошо, если дно маркировано PU5000). Ещё один важный конструктивный нюанс — внутренняя «дверь» палатки. Она может быть из сетки — этот вариант подходит для тёплых безветренных ночей; или же двухслойной — сетка плюс клапан, такая палатка более универсальна.

Кемпинговые палатки комфортны (можно встать в полный рост, есть тамбур, удобно разместиться

всей семьёй), но с ними трудно ходить из-за веса.

Самые лёгкие палатки — горные. Они ветроустойчивы и способны выстоять в бурю, но очень дороги. Палатки «ультралайт» часто однослойные, но делают их из высокотехнологичных материалов. Если вы ходите в обычный, неэкстремальный поход раз в год, будет достаточно простой недорогой палатки.

Коврик-пенка

Обычный туристический коврик, или попросту пенка, хорош своими высокими теплоизолирующими свойствами даже без фольгированного слоя (он на самом деле бесполезен), но занимает много места.

Многие туристы предпочитают надувные коврики — они компактнее, легче и вполне подходят для летнего похода. Обратите внимание на модели со встроенной надувной подушкой и коврики Naturehike — они продаются в особом многофункциональном гермомешке: он является насосом, а если надуть его самого, станет подушкой. Под голову можно положить запасную одежду (лайфхак: важно довольно плотно надуть коврик — так, чтобы между телом и землёй был слой воздуха).

Одежда и обувь

Продумайте, какую одежду вы будете носить в пути, в лагере и ночью. Летом это лёгкая, продуваемая, но закрытая одежда — лонгслив (лучше термобельё с UV-фильтром), прочные брюки без утеплителя, которые можно заправить в носки, головной убор, защищающий от солнца и лёгкого дождика. Не забудьте солнцезащитные очки!

На ночь добавляем тёплый слой — флис. Для непогоды — мембранная непромокаемая куртка и дождевик. Если на маршруте есть водоём, кладём, помимо нижнего белья, и купальник. К трекинговым ботинкам лучше купить качественные трекинговые носки без швов и плотных резинок. Ещё одни более мягкие и тёплые носки пригодятся для сна, а для отдыха в лагере и перехода вброд небольших речек — обувь типа кроксов.

Походная кухня

Горелка и газовые баллоны

Самые лёгкие складные титановые горелки весят около 14 грамм — они навинчиваются на баллон и позволяют вскипятить прямо в металлической кружке пол-литра воды на чай/кофе или базовую еду: доширак, сублиматы, крупы в пакетиках. Даже самые дешёвые китайские горелки за условные 300 рублей справятся со своей задачей в походе выходного дня, если вы будете их использовать в дополнение к готовке на костре. Но если вы отправляетесь в каменистую или болотистую местность или в заповедник, где нельзя рубить даже сухие деревья, требования к горелке будут выше. Также в этом случае, если вы планируете готовить на огне, понадобится котелок — практично взять модель с крышкой, которую можно использовать как сковороду.

Чтобы котелок было проще очистить от копоти, перед первым использованием его натирают снаружи влажным хозяйственным мылом и просушивают. После похода копоть легко смоется вместе с мылом.

Кружка, миска, ложка

Этот индивидуальный минимум рекомендую купить набором. Для похода на 2–3 дня нож может быть один на компанию, но он должен быть прочным, острым и удобным. Может пригодиться лёгкая и гибкая пластиковая разделочная доска. Возьмите две качественных зажигалки. Одну из них нужно хранить в целлофане, чтобы полностью изолировать от влаги.

Вода

Если на маршруте нет источников пресной воды, минимальный объём, который берут с собой — это 2–2,5 литра на человека в день (из них 1 литр уйдёт на готовку). В походе на скалы Крыма, например, потребуется больше воды, чем в тенистом лесу. Если есть чистый ручей или родник, воду достаточно просто кипятить (для набора воды можно использовать складную канистру или тканевое ведро). Так же можно поступить с дождевой водой, собранной с тента. Если источник воды сомнительный, спасут очиститель для воды или таблетки для её обеззараживания из аптеки.

Еда

Список продуктов будет определять не только количество едоков и протяжённость похода, но и его формат. Так, если вы собираетесь преодолевать скальные препятствия или идти на большое расстояние, лучше пожертвовать комфортом ради мобильности. А в поход в стиле «идём пару часиков в день, а потом привал» можно добавить гедонизма.

Итак, из чего можно составить меню. Крупы: рис, гречка, пшено (они варятся быстро, а вот перловку, фасоль, чечевицу лучше оставить дома, чтобы не тратить на них газ, дрова и воду). Каши и лапша быстрого приготовления. Немного растительного масла. Овощи для супа, по желанию — несколько штук картофеля, лука и моркови или их сублимированный аналог. Соль и перец. Чай, кофе, сахар.

Если купить расфасованные по порционным пакетикам крупы, то можно практически не мыть котелок — такую еду получится сварить даже в кружке.

Запаситесь сухим пайком хотя бы на один день — если пошёл дождь, костёр не разжигается или ещё что-то пошло не так. Можно купить готовый набор или составить его самостоятельно, в том числе из продуктов из этого списка: мясные/рыбные консервы, сухари или хлеб, сублимированные продукты, сырокопчёная колбаса, снеки, сухофрукты, орехи, пастилки.

Крем от солнца, репелленты, аптечка

Помимо индивидуальных лекарств, в общей аптечке должны быть дезинфицирующее средство для царапин и ран, перевязочные материалы, включая жгут, эластичный бинт, мазь от ушибов, сорбенты, средства от диареи и для регидратации, жаропонижающее, спазмолитики и антигистаминные. Также положите клещедёр и маленькую пластиковую ёмкость, если местность эндемична по энцефалиту или боррелиозу, чтобы доставить насекомое в лабораторию.

Дополнительное снаряжение

Топор оказался именно в этом разделе не случайно: 1–2 человека с горелкой в походе выходного дня по местности, где много сухих поваленных деревьев, отлично обойдутся и без топора. Альтернативой может стать большой нож Боуи или мачете — им можно и мелких веток нарубить, и ямку выкопать.

На большую компанию в длительном походе можно, в дополнение к топору, взять цепную двуручную пилу.

Тент незаменим в дождь, но в гарантированно сухую погоду в нём нет необходимости.

Репшнур толщиной 2–3 мм может стать бельевой верёвкой или растяжкой для тента — длину мотка определяют обстоятельства, но заядлые любители пешего туризма берут хотя бы метров 20.

Фонарик — лучше налобный, оставляющий руки свободными.

Гермомешок убережёт от влаги сменную одежду и документы.

Компрессионный мешок сделает компактнее спальник и объёмную одежду.

Минимальный швейный набор и армированный скотч для мелкого экспресс-ремонта. Чтобы не тащить всю бобину скотча, можно намотать нужное количество, например, на трекинговые палки.

Трекинговые палки — лучше телескопические — будут в первую очередь полезны в походе по пересечённой местности, особенно там, где нужно переходить через речки.

Сидушка — кусок коврика-пенки на резинке, на котором будет удобно и тепло сидеть на привале.

Вещи для досуга — губная гармошка, игральные карты, укулеле и прочее.

Как разбить лагерь в походе

При выборе места ориентируйтесь на близость источника пресной воды и т. п. Если костровище уже есть, стоит планировать лагерь вокруг него. В целях пожарной безопасности, если у вас с собой есть небольшая лопата, место костра лучше окопать.

При выборе места под палатку первым делом необходимо осмотреть всё место под лагерь, найти максимально ровный участок. Если возможны осадки, следует представить, что случился сильный ливень и небольшой потоп — как и куда будет стекать вода? Ставить палатку следует на возвышенности, подальше от всяких канавок и рельефа, похожего на высохший ручей. Для верности, чтобы в палатку и под неё точно не затекла вода, можно затем выкопать вокруг палатки небольшой ров.

Определите направление ветра и разместить палатку так, чтобы вход был с подветренной стороны. Если лагерь стоит на водоёме, скорее всего, дуть будет с воды

Выбранный участок следует расчистить от веток, камней и шишек. Растяните дно палатки с одной стороны на колышках, расправьте его и, выровняв другую сторону, зафиксируйте колышками по всему периметру. Поставьте дуги, привяжите к ним палатку. Затем установите тент, не пренебрегая ветровыми оттяжками — если тент не натянут, под весом росы или под воздействием ветра конденсат, скапливающийся изнутри на тенте, намочит внутреннюю палатку. Между тентом и палаткой обязательно должно оставаться пространство.

Тент, если он у вас есть, лучше всего повесить над кухонной зоной, но не прямо над костром — расстояние даже от самого маленького костра до тента должно быть не менее 3–4 метров. И учтите, ни в коем случае нельзя разжигать горелку в палатке.

Выройте яму для органических отходов недалеко от места приготовления пищи, а рядом поставьте мешок для остального мусора, который нужно будет взять с собой. Бумагу и пластик с маркировкой PE и РР можно сжечь.

Поход: что это, какие виды бывают и так ли всё просто

Поход: что это, какие виды бывают и так ли всё просто

Учебник

Советы туристам

1. Чтобы даже самая простая вылазка на природу прошла без эксцессов, важно детально спланировать маршрут.

2. Сборы нужно начать с обязательных вещей, а уже потом, если осталось место, класть что-то из списка дополнительного оборудования. «Большая тройка»: рюкзак, спальник, палатка — самое необходимое снаряжение.

3. Если дома кажется, что какие-то приятные излишества скрасят ваше путешествие, подумайте о том, что с большим весом за плечами вы быстрее устанете и, возможно, придётся наспех сокращать маршрут. По возможности выбирайте изделия из самых лёгких и современных материалов.

4. Отправляясь на природу, позаботьтесь о её сохранении. Избавьтесь от лишней упаковки в процессе сборов, перепакуйте что можно в многоразовые пакеты с зиплоком. Если не можете обойтись без моющих средств, выбирайте самые экологичные. А чтобы к лагерю не пришли представители местной фауны, прячьте всё съедобное!

5. Трезво оцените свои силы, ориентируясь на самого слабого участника похода, и должным образом экипируйтесь. Когда ничего не трёт, не давит, не промокает, можно спокойно наслаждаться природой и общением друг с другом. А хорошее настроение — залог удачного путешествия!