**Дорогие ребята!**
В связи с тем, что во время дистанционного обучения мы не можем выполнять много практических занятий, которые у нас являются основными в весенний период, предлагаю вашему вниманию теоритическое занятие на повторение очень важной темы для туристов, собирающихся в поход- личное и командное снаряжение. В данном занятии, вы вспомните, что относится к личному и командному снаряжению, состав личной и командной аптечки, а также, мы с вами познакомимся с основными видами костра и их предназначениями.

**Личное снаряжение** — это все то, что необходимо лично каждому туристу. **Групповое снаряжение** используется всей группой. Специальное снаряжение требуется для выполнения краеведческих, экспедиционных заданий (геологических, археологических, ботанических и т.д.). К специальному снаряжению относятся также предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (веревки, карабина, репшнуры, накомарники и т.д.). Необходимость в таком снаряжении возникает при проведении сложных походов, поэтому о нем мы сейчас говорить не будем.

Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию, как мы уже отмечали, придается особое значение. Так как зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья, иногда необходимо отказаться от вещей легких, но непрочных. Надо помнить одну простую истину — в походе нет возможности заменить испортившуюся вещь, ограничены возможности ее отремонтировать. Поэтому и одежда и снаряжение должны быть прочными.

Учитывая тот факт, что в пешем походе все снаряжение туристы несут на себе, вес снаряжения должен быть минимальным.

Любое снаряжение к тому же должно быть простым в использовании (вряд ли вы возьмете в поход палатку, установка которой требует многих дополнительных деталей и времени).

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 и длительных физических нагрузках и различных погодных условиях.

Ну и, конечно, используемое снаряжение должно быть эстетичным, радующим глаз, поднимающим настроение. Как правило, это относится к внешнему виду вещей, их цвету. Ушли в прошлое представления о том, что лучшая одежда туриста — прожженная, заношенная штормовка. Сейчас туристы стараются надевать яркие, красивые вещи. К тому же, как мы убедимся далее, это еще одно из требований обеспечения безопасности.

Перечень личного снаряжения туриста должен включать в себя самые необходимые вещи с учетом сложности и вида похода, климатических условий данной местности.

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

1)   рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;

2)   спальный мешок;

3)   коврик изолирующий (пенополиуретановый);

4)   непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;

5)   штормовой костюм или анорак;

6)   шерстяной спортивный костюм;

7)   куртка теплая (или свитер шерстяной);

8)   смена белья;

9)   рубашка;

10)  шорты, плавки (купальный костюм);

11)  носки шерстяные — 2 пары;

12)  носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары;

13)  шапочка с козырьком, косынка;

14)  очки солнцезащитные;

15)  ботинки туристские;

16)  кроссовки или кеды;

17)  туалетные принадлежности;

18)  полотенце для тела и для ног;

19)  кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);

20)  накидка от дождя;

21)  компас;

22)  индивидуальный ремонтный набор;

23)  индивидуальный перевязочный пакет;

24)  блокнот, ручка, карандаши, линейка.

Рассмотрим подробнее требования к некоторым из перечисленных предметов. Важной частью личного снаряжения туриста является обувь. Так как весь маршрут в пешеходном походе турист преодолевает пешком, удобная, легкая обувь играет существенную роль. В зависимости от предполагаемого маршрута, времени года она должна обеспечить сохранность и температуру стопы и отвечать следующим требованиям: быть удобной по форме, плотно сидеть на ноге, но не жать стопу. Тесная, жесткая или очень просторная обувь нежелательна. Она может стать причиной потертостей, а в холодное время ноги будут замерзать. Подбирая обувь, необходимо предусмотреть войлочную стельку и возможность надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Ботинки при этом выбирают на 1 — 2 размера больше обычных. Следует учесть, что некоторые туристские ботинки увеличиваются в объеме при намокании.

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 осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой подошве «вибрам» (туристские или горные ботинки). В период весенней и осенней распутицы, а также на маршрутах с многочисленными неглубокими ручьями и сырыми местами целесообразно использовать резиновые сапоги со стельками. Передвижение в этом виде обуви требует запаса носков и портянок.

Ранней весной и поздней осенью, когда почва промерзла, для похода подойдут кожаные утепленные ботинки с теплыми стельками и опять-таки обязательно нужно надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Носки должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образовывая складок. Всякое утолщение, грубая штопка могут явиться причиной потертостей. Для сохранности рекомендуется поверх шерстяного носка надевать эластичный. В горной и горнотаежной местности самой удобной обувью будут туристские или горные ботинки.

Так как стопа во время движения потеет, 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, кеды, калоши. Во время отдыха или занятия бивачными работами каждодневная обувь должна проветриваться и просушиваться. На туристской обуви часто рвутся шнурки, поэтому надежнее использовать тонкий капроновый шнур, оплавленный с обоих концов, который свободно входит в отверстия на обуви и не гниет от сырости. Длина шнурка должна быть достаточной, чтобы на полностью расшнурованном ботинке концы его не выскакивали из верхних отверстий (люверсов).

За обувью нужен постоянный уход. До выхода на маршрут ботинки надо пропитать специальной гидрофобной смазкой, тогда они будут меньше пропускать воду и кожа их будет мягкой. Перед походом ботинки надо разносить, «посадить на ногу». Выход на маршрут в новых, не разношенных ботинках может привести к сильным потертостям.

Групповое снаряжение, как мы уже говорили, используется всеми членами группы.

**Примерный перечень основного группового снаряжения:**

1)   палатки со стойками;

2)   полиэтиленовые тенты на и под палатки;

3)   медицинская аптечка;

4)   ремонтный набор;

5)   часы;

6)   костровое хозяйство;

7)   тент для кухни;

8)   хозяйственный набор для приготовления пищи;

9)   топор;

10)   пила;

11)   фонарь электрический;

12)   фото- и видеоаппаратура;

13)   фляги (или заменяющие их емкости);

14)   спички в непромокаемой упаковке;

15)   маршрутные документы и картографический материал.

Виды снаряжения и то, как им пользоваться мы вспомнили, теперь перейдем к теме ЛИЧНАЯ И ГРУППОВАЯ АПТЕЧКА.

**Аптечка** должна иметь упаковку, которая соответствует всем следующим требованиям: Герметичность. Даже, если Вы уроните аптечку в воду, внутрь не должна попасть ни одна капля. Жесткость. Упаковка не должна деформироваться при переноске в рюкзаке, тряске, ударах. Такому требования отвечают многие пластмассовые контейнеры. Надежность замка. При любых условиях он должен легко открываться и просто защелкиваться. Обратите внимание на соединение крышки с ящиком. Наличие амортизирующих вкладок. Они предохранят стеклянные и пластмассовые упаковки лекарств от повреждений, при падении с высоты. Легкий вес. Лучше отдать предпочтение легким упаковкам. На всех медикаментах должны быть надписи с названием и сроком годности Для удобства ручной переноски аптечка может быть оснащена ручкой или лямкой. Наличие крупной яркой маркировки на видном месте, обозначающей ее назначение.

В большинстве случаев в перечень личной аптечки входит: Бинт или перевязочный пакет индивидуального использования; Антисептические средства (йод, зеленка, перекись водорода); Пластыри бактерицидный и водонепроницаемый (несколько упаковок); Обезболивающие средства (анальгин, цитрамон) Ватные диски Защитный крем для кожи и гигиеническая помада Лекарства индивидуального назначения при наличии каких-либо хронических заболеваний.

Чтобы подробнее познакомиться с индивидуальной аптечкой, предлагаю вашему просмотру следующее видео <https://youtu.be/0Ehoe7nGkkU>