

estimata

Что взять в поход новичку

Прежде чем вы начнете читать читать думаю вам стоит знать следующее:

- Этот справочный материал представляет собой статью [Что взять в поход новичку](#) в редакции от 5.04.2024
Вполне возможно что когда вы найдёте и ознакомитесь с данным материалом в оригинальной статье будут изменения и дополнения.
- Все ссылки ведут на сайт [ликбез от дилеманма estimata](#)

Данная статья посвящена для основ по выбору личного снаряжения, что особенно полезно будет для новичков. Личное снаряжение - это всё то, что необходимо лично каждому туристу.

При описании снаряжения старался выбирать то, что подойдет как для однодневного похода, так и для недельного. Время года - лето. В дальнейшем этот набор должен быть базовым и дополняться и изменяться исходя из опыта, категории сложности, сезона, местности и т. п. Это связано с тем, что универсального снаряжения не существует.

Всё перечисленное брать не надо! Выбирается лишь то, что нужно и подходит для вашего похода.

СОДЕРЖАНИЕ статьи

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО КОМПЛЕКТОВАНИЮ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТУРИСТА	2
О ПОДБОРЕ СНАРЯЖЕНИЯ	5
Рюкзак	6
Документы	7
Деньги	7
Вода и средства фильтрации воды	8
Еда	8
Снаряжение для приготовления и употребления пищи	10
Обувь	13
Одежда	14
Средства гигиены	19
Личная аптечка	20
Ориентирование	21
Сон/укрытие	22
Фонарик	23
Инструменты	25
Опциональное снаряжение	26
Связь	28
Средства безопасности	29
Оружие	30
ОСНОВНЫЕ ПУТИ СНИЖЕНИЯ ЗАТРАТ НА ЗАКУПКУ СНАРЯЖЕНИЯ	30
УПАКОВКА ВЕЩЕЙ	31
ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	32
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ	32
ПРО "КРУТОСТЬ" СНАРЯЖЕНИЯ	32
ЧТО НЕ СТОИТ БРАТЬ В ПОХОД	33
В ЗАКЛЮЧЕНИИ	35
Небольшой пример подбора снаряжения	35

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО КОМПЛЕКТОВАНИЮ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТУРИСТА

Выше было сказано об том, что универсального снаряжения нет: всё зависит от назначения, требований и условий, местности, климатических и погодных условиях, расстояния и даже времени суток. Поэтому перед выбором снаряжения **свяжитесь с руководителем похода или с фирмой, которая организует вам поход (то**

есть с теми, кто за вас, теоретически, отвечает в походе). Они подскажут вам что надо брать... с учётом того что **часть снаряжения будет разделено на несколько человек.**

Или, хотя бы, воспользуйтесь советом опытного туриста. Ведь поход походу рознь, даже если вам кажется что они похожи.

Также вам могут помочь различные списки снаряжения для конкретных условий и местности похода. Их можно найти на сайтах и форумах, посещенных туризму.

Если руководителя нет или нет фирмы, а также если вы хотите сами собрать своё походное снаряжение (что для новичков не лучший вариант), то читайте что написано ниже.

Но прежде чем начать подбирать себе снаряжение ответьте на вот эти вопросы:

1. **Определитесь с типом похода.** Он может быть пешим, горным, велосипедным, разными видами сплавов и т.п. Соответственно будет НЕМНОГО разное снаряжение. Например, в велопоходе надо иметь велосипед, **ремкомплект** и т.п. Да и вес тоже может быть разным.
2. **Определитесь с продолжительностью похода.** При прочих равных походы на 1 день, на 3 дня, на 7 дней и т.п. будут иметь немного разное снаряжение... главным образом отличия будут в еде и в одежде.
3. **Определитесь с целью похода.**
4. **Статус и особенности местности по маршруту.** Например, это может быть заповедник, туристическая территория и т.п. Могут быть какие-либо особенности рельефа, гидрографии и т.п. Всё это может повлиять на подходящее снаряжение даже в похожей местности.
5. **Предусмотрено ли разделение группы.** Например, на радиальные выходы. Это может заставить немного изменить ваше снаряжение если вы будете в одной из подгрупп (т.е. останетесь в лагере или пойдёте в радиальный выход).
6. **Продумайте как будете питаться и пополнять запасы воды.** Может быть вы будете каждый день питаться в столовых/кафе, а может они вам не попадутся весь маршрут. Если будете сами готовить то как, что и на чём.
7. **Продумайте как будете ночевать.** Может быть вы будете каждый день спать в **палатке** или будет какой-то другой ночлег по маршруту.
8. **Изучите климатические особенности местности в то время года, когда вы собираетесь в поход:** насколько сильны ночные перепады температур, ожидаются ли осадки и т.п.. От этого зависит какая одежда и обувь вам нужны, какое снаряжение может пригодиться. Не лишним будет посмотреть и прогноз погоды, хотя полностью ему верить не стоит. Нельзя надеяться на хорошую погоду!
9. **Как вы будете использовать снаряжение после похода.** От этого зависит то какое снаряжение необходимо приобретать. Например, можно выбрать

трёхсезонный спальник вместо летнего, **рюкзак** большего объёма, чем нужно для похода на выходные, и т.п..

10. **Узнайте как можно сэкономить на снаряжении.** Об этом немного подробнее читайте ниже, в "**Основные пути снижения затрат на закупку снаряжения**".
11. **Как будете мыться.** Например, это может быть **походная баня**, купания в попавшихся водоёмах (речках, озёрах) или можно будет с той или иной частотой попадать в места где есть возможность помыться. Но поход может сложиться так что воды рядом и не будет...
12. **Будете вы один или в группе.** Если в группе - количество человек в этой группе. Если поход **одиночный**, то всё снаряжение будете нести вы сами. А если вас группа то **некоторое снаряжение можно разделить на всю группу...** И из списка ниже многое можно будет исключить... конечно, после согласования со всей группой кто что несёт.
Не менее важен и состав группы. По возможности во внимание принимайте не только количество туристов, но и их возраст, принадлежность участников похода к определённому полу. Например, женщина или ребёнок не смогут нести на себе много вещей. Следовательно, основная нагрузка ляжет на плечи мужчин... причем это в буквальном смысле.
13. **Планируется ли заброска.** Наличие заброски уменьшает переносимый вес. Но целесообразность заброски в не сложных походах очень мала.
14. **Флора и фауна** может повлиять на выбираемое снаряжение.

Ответив хотя бы на эти вопросы вы лучше начнёте понимать какое снаряжение вам может понадобиться.

Дальше, опираясь на ниже написанное, составьте **список снаряжения**. Составляя список

- продумайте что нужно при ситуациях, описанных в вопросах выше
- продумайте свой обычный день, что вам может понадобиться
- подумайте что вы будете делать если изменится погода (похолодает, пойдёт дождь и т.п.).
- умеете ли вы пользоваться выбранным снаряжением?
- возможно ли использовать снаряжение совместно друг с другом. Например, **кошки** должны подходить к ботинкам, **рейнкавер** подходить к вашему **рюкзаку** и т.п.

В ходе составления списка снаряжения вполне возможно что вы захотите включить что-то что не упомянуто ниже. Смело берите, если вы видите в этом необходимость. Например, вы не можете спать без подушки - поэтому её можно взять с собой... правда не обычную, а **туристическую подушку**.

Дальше просто необходимо **подумать от чего можно отказаться**, особенно если вы идёте в группе (например, вещи дублирующие друг друга по функционалу (например, если в группе, допустим из десяти человек, взять 10 тюбиков **зубной пасты** по 100 г, 10 кусков мыла по 150 г и т.п.) или они просто не пригодятся в вашем виде похода (например **топор**/пила там где нет леса)), а что можно **заменить** (особенно если вы этим не умеете пользоваться или это много весит). Неплохим вариантом при этом будет использовать **квадрат Декарта**.

При этом снаряжение надо выбирать из расчёта на худшее, что возможно в походе.

Как создадите список снаряжение **посчитайте получившийся ВЕС**. Для этого в списке напротив каждого предмета укажите вес этого элемента списка: так вы будете видеть, насколько тяжелым получится ваше снаряжение и что следует убрать/заменить/добавить. **И чем легче будет рюкзак, тем лучше**. Но при этом стоит помнить про баланс между весом и функциональностью. Например, выбирая максимально легкую **палатку** нужно понимать, что ее "положит" даже не очень сильный ветер.

Про оптимальный вес полностью снаряженного рюкзака сказано в статье "**Сколько должен весить рюкзак в походе**". Я лишь добавлю, что тяжелый и увесистый набор снаряжения будет, возможно, содержать много полезного. Однако большой вес, скорее всего, ограничит вашу подвижность и, возможно, много передвигаться вам будет затруднительно... особенно если у вас плохая физическая форма.

И не забывайте что ещё где-то 1/3 веса может быть использовано как **групповое снаряжение**.

Дальше сделайте список со всеми изменениями. Если надо - согласуйте его с руководителем похода (гидом), другими членами группы.

Окончательный список сделайте в виде **чек-листа** и расположите у рюкзака. Перед сборами выложите на пол перед собой все, что планируете **уложить в рюкзак**. И лучше всего ложить вещи в том порядке, в котором будете укладывать вещи в рюкзак. А потом просто отмечайте те вещи, которые уже положили.

И не забудьте перед укладкой всё снаряжение тщательно проверить (каждый шов, каждая пуговица и т.п.). А если не знаете снаряжение (например, если оно вами только купленное) то изучите как пользоваться этим снаряжением.

О ПОДБОРЕ СНАРЯЖЕНИЯ

Рюкзак

В большинстве случаев туристы для переноски всех вещей используют различные **рюкзаки**, которых в продаже существует большое количество. Поэтому вы можете подобрать что-то что подходит именно вам и именно для нужного для вас похода.

В зависимости от того, на какое время идете, возьмите рюкзак

- для коротких однодневных походов - 15-25 л
- для путешествий на 2-5 дней - 45-60 л.

Существуют рюкзаки с большей вместимостью для более длительных походов или походов в специфических условиях, но такие походы не для новичков. И рюкзаки такие не очень подходят для новичков: из-за этого они могут набрать много лишнего. Хотя на рюкзаке может быть **боковая стяжка**, что позволяет более универсальное использование рюкзака.

Рюкзак с маленьким объёмом может не вместить всё что надо. Конечно, если будет необходимость можно крепить снаряжение снаружи рюкзака, на специальном подвесе. Но так можно потерять какое-либо снаряжение.

Некоторые рекомендуют всем, в том числе и новичкам, рюкзаки мужчине от 16 лет - 90-110 литров, женщине и ребёнку до 16 лет - 80 литров (так всё влезет внутрь, не понадобится тащить в руках групповые вещи и скарб внезапно ослабевшего товарища). Такие рюкзаки используют в походах на 3-20 дней. Те, кто покупает рюкзак меньше, или навешивают снаружи всякое барахло, или покупают другой рюкзак. На малый поход всегда можно утянуть рюкзак стропами. Делать так или нет - ваше решение, но лично я не рекомендую.

Самое главное - чтобы рюкзак хорошо сидел именно на вас и был подходящего объёма. Всё остальное вторично.

Большие рюкзаки (то есть предназначенные для походов на несколько дней) лучше всего чтобы были **анатомическими (полужёсткими)**.

Не забудьте об **водонепроницаемом чехле** для рюкзака. Особенно если у вас нет подходящего для защиты рюкзака **дождевика**. Верить заверению производителей и продавцов что ткань рюкзака непромокаемая в большинстве случаев не стоит: она непромокаема лишь какое-то время.

Если планируется радиальные выходы то стоит взять для них небольшой специальный рюкзачок **для переноски необходимого снаряжения**.

Документы

Обязательно надо брать документы, даже в поход выходного дня. И их обязательно следует защитить от влаги с помощью герметичной упаковки.

К документам я отношу, в первую очередь, паспорт (для детей - свидетельство о рождении). Иногда может понадобиться виза, страховой полис, разрешение на нахождение в приграничной зоне и т.п. Сюда же можно отнести контакты родных и друзей в бумажной форме, телефон местной службы спасения и местного посольства. Вполне может оказаться так что у вас окажутся и бумажные билеты.

Брать ли ещё дополнительно копии каких-либо документов каждый решает сам для себя. Но обычно они не нужны.

Хотя я могу посоветовать сфотографируйте все свои документы (паспорта, визы, документы на машину и т.п.). Это упростит вам жизнь, если вы их потеряете. Кроме того, это поможет меньше доставать документы когда нужно будет уточнить какие-нибудь данные при бронировании, аренде и т.п., а значит уменьшит риск их потери.

Для детей, не достигших 18 лет, отправляющихся на маршрут в сопровождении ответственного за них лица (без родителей), необходимо иметь письменное согласие родителей.

Деньги

Сейчас деньги чаще всего используются в электронном виде (например, банковские карты). Поэтому не забудьте их (сами карты, их пароли). По возможности узнайте будет ли у вас какая-либо дополнительная комиссия и, по возможности, постарайтесь её избежать.

Но даже если идете недалеко и не надолго (в поход выходного дня), то возьмите на всякий случай наличные деньги: разными купюрами, чтобы без сдачи рассчитываться и все деньги не светить. Ведь банковскими карточками расплатиться можно не везде и не всегда.

И уж конечно их стоит брать деньги на не предвиденный случай в дальнейшем путешествие... причём с запасом.

Деньги разделите и разложите в 2-3 места (кармана). Упакуйте их герметично.

Вода и средства фильтрации воды

Запас воды должен быть в зависимости от климата и местности. Берите **2-6 литров воды на сутки** (питьё + готовка), например, в бутылках с закручивающейся пробкой (они в дальнейшем пригодятся): зимой меньше, летом больше. Учитывайте, что для приготовления еды вам может понадобиться дополнительное количество воды.

Обычно вода носится в **фляге/бутылке**. Для переноса большого количества воды обычно служат **ПЭТ-бутылки**, походные **канистры** (в первую очередь складные), **бурдюки** и т.п.

Вместо фляжки для воды можно взять пластиковую бутылку или **гидратор**.

Но, как правило, особо много воды запастись просто не имеет смысла, т. к. во многих местах есть водоемы (озера, реки, ручьи). А зимой есть **снег и лёд**. И **маршрут разрабатывается** с учётом доступности воды.

На этот случай берите с собой **фильтры** (походные или бытовые) для воды.

Исключения составляет местность, проходят далеко от природных водоемов (например, горы). Но начинающему туристу, ИМХО, там делать нечего.

Лучше всего если фильтр будет изготовлен по технологии 0.2 micron и ниже. Иначе он неэффективен против бактерий, одноклеточных, цист.

Обязательно при приобретении фильтра обратите внимание на какое количество воды он рассчитан, и за какое время какое количество воды фильтр очищает.

Большинство фильтров НЕ РАССЧИТАНЫ на химическое очищение воды - от разных вредных химических добавок и промышленных химических отходов. Для этого отдельно приобретаются дополнительные разные добавки для фильтров, как правило у тех же производителей.

Для обеззараживания воды можно использовать **акватабс**, **перманганат калия** (размешать до получения раствора светло-розового цвета и дать отстояться в течении часа), **йод** (йод может быть в **аптечке**). Или же любым другими способами (см. раздел **вода** слева от этого текста). Хочу напомнить, что воду сначала надо очистить. И это задача фильтра.

Еда

Для начинающего туриста лучше всего, чтобы еда была готова к употреблению, либо была проста в приготовлении. К сожалению первый вариант возможен только в ПВД (походах выходного дня). В остальных случаях придётся готовить.

Если поход имеет продолжительность 1-2, то возможно обойтись вообще без готовки. И использовать, например, консервы: каша с мясом, голубцы с мясом, перец фаршированный мясом и другие подобные - достаточно просто разогреть. От консерв в стеклянной банке лучше отказаться - упаковка и габариты увеличивают вес, а также есть возможность разбить стекло. Лишний вес имеют и консервы в металлических банках.

Многие новички считают тушёнку одним из лучших вариантов еды в походе. Да, у нее долгое время хранения (что для туристов не так и важно). Но в консервной банке часто содержится мало мяса (меньше 58%, которые положены по ГОСТу) и много жира. Качество тушенки тоже зачастую не лучшее - наряду с мясом в банке содержится много ненужных компонентов (вплоть до кусочков шкур), что уменьшает ценность тушенки.

В продолжительных походах, по возможности, от консерв лучше вообще отказаться: они много весят а питательность небольшая. Например, тушёнку можно заменить (самостоятельно изготовить или купить) бастурмрй, билтонгом, пеммиканом и т.п.

В поход не надо брать:

- скоропортящиеся пищевые продукты (молочное, мясные нарезки, рыбу, готовые блюда). *Хотя в короткий поход (1-2 дня) их взять можно.*
- продукты, содержащие жгучие специи, алкоголь, ядра абрикосовых косточек, кулинарные и кондитерские жиры, пиросульфат натрия, соль пищевую поваренную свыше 0,8 процентов, нитриты свыше 0,03 %.
- фрукты и овощи. *Хотя в короткий поход (1-2 дня) их взять можно. Можно и в более длительный поход взять, но это зависит от погоды и что конкретно вы хотите взять.*
*Также их можно брать если предварительно **высушить**... К тому же уменьшается вес и занимаемый объём, хоть для некоторых видов туризма это не очень важно (например, для сплавов).*

- кондитерские изделия с высоким содержанием кондитерские изделия с кремовыми наполнителями.

Неплохо изучить то, **как составляется туристическая продуктовая раскладка**. Конечно, полностью её соблюдать для новичков, особенно в коротких походах, не обязательно... *Это может быть как тренировка перед более длительным походом.*

В ПВД, да и не только, можно брать **термос**. Как для еды, так и для напитков. Это избавит вас от готовки в обед, а также обеспечит горячими (холодными) напитками. Особенно полезным термос может оказаться весной, зимой, осенью.

Возможно использовать сублиматы. Но хоть сублиматы и занимают мало места, но требуют относительно много воды для готовки и это надо иметь ввиду.

Можно **сделать что-то типа сублиматов самостоятельно**.

Если есть возможность/желание положите чай/растворимый кофе (например, 3 в 1).

Можно положить и какао: оно более калорийное.

Помните, что у кофе есть несколько недостатков: ускоряет обезвоживание, стимулятор плохой, может повышать давление.

Возьмите специи и приправы (хотя бы перец). В случае чего у вас вкус пищи будет немного более разнообразная. Да и психологический комфорт будет лучше.

Как вариант можно положить бульонный кубик (MAGGI, Galina Blanca и и т.п.) для придания вкуса.

Если вам обязательно надо сладкое (сахар), то лучше рассмотрите вариант использования сахарозаменителя. Он весит меньше и меньше занимает места.

Для готовки возьмите крупы, лучше несколько разных видов. Еще лучше если это будут хлопья: они быстрее готовятся.

Если решили варить кашу, то берите кашу в пакетах (гречневая, рисовая, пшенная, в пакетике по 80-100 гр крупы), такая каша не пригорит к **котелку**.

Учтите, что некоторые крупы можно готовить **без варки**.

Снаряжение для приготовления и употребления пищи

Первое что надо решить или узнать как будете готовить еду. Есть три варианта:

- использовать уже готовое. Берется с собой или, что подойдет только для некоторых вариантов похода, по пути заходить в столовые/кафе/ и т.п.
- использовать **костёр**. Но его можно разводить не везде. Например, может не быть **дров**, всё вокруг влажное или это может быть заповедник.
- использовать **горелку**. Для новичков я бы посоветовал **газовую горелку**. А в горах, зимой и в отдалённых от центрального снабжения местностях лучше, пожалуй, использовать **жидкотопливные горелки**. Это связано с тем, что газовые горелки лучше по соотношению цена/простота использования/многофункциональность. Последнее достигается большим количеством **аксессуаров**: обогреватель, резак, фумигатор и т.п. Использование **горелки-насадки** уменьшает переносимый вес, однако такие горелки, как считаю главным, нельзя без проблем использовать со всеми видами **газовых баллонов**, в отличие от **шланговой горелки**. Если газ планируете покупать (а не нести с собой с самого начала) то в комплект к горелке не лишним будет предусмотреть **адаптер (переходник)**. Возьмите **ветрозащитный экран** для любого вида горелок: он позволяет экономить топливо. Если есть возможность то лучше всего приобрести **интегрированные системы**. Но у них есть достаточно большой недостаток - дороговизна. И не стоит забывать **об достаточном количестве топлива для вашей горелки**.

Но в любом случае рекомендую взять

- **спички** 1-3 коробка (лучше охотничьи, хотя бы 1 коробок, так как боюсь что обычными новичку **развести костёр**, особенно когда **всё влажное**, будет сложно. Ими же удобно поджигать горелку если есть ветер). Обязательно каждый коробок упаковать герметично.
Всегда стоит иметь при себе личные спички (или зажигалку), даже если они есть в костровом наборе: всегда есть риск, что они промокнут или потеряются.
- **зажигалку** 1-2 шт.. По моему мнению лучше всё-таки брать спички, а не зажигалки. Это связано с тем, что зажигалки не обладают необходимым запасом прочности. Упаковать герметично.
Не берите бензиновую и газовую перезаряжаемые зажигалки, т. к. топливо может испариться из нее. Если берете бензиновую зажигалку положите герметично закрывающуюся банку с бензином (не обязательно фирменным). Также не стоит брать электрические зажигалки: вам просто негде будет их заряжать... Хотя если идёте на 1-2 дня то можете взять.

Хорошим вариантом является использование турбозажигалок, особенно если они выполнены специально для походов.

Возьмите **столовые и кухонные приборы** (в первую очередь **КЛМН**). Как правило для одного человека берётся кружка, миска, ложка. *Также можно положить и небольшой нож для кухонных работ.*

Берите пластик или сталь, но не керамику/стекло (их можно довольно просто разбить). Пластиковая посуда сложнее отмывается от жира, но металлическая (если не термо) обжигает руки - выбирайте то, что вам более по душе.

Если поход одиночный, и вы идёте один то вместо миски возьмите небольшой котелок. Если готовить не собираетесь - можете его с собой не брать.

Возможно взять и одноразовую посуду, но лишь как крайний вариант.

Возьмите, если необходимо, **котелок** (например, если выход на один день и вы не планируете готовить горячее питание то брать котелок нет смысла). В случаях больших групп требуется несколько котелков или один большой. Также может понадобится несколько котелков для готовки разных блюд (например, в одном чай, во втором - суп). Если идёте группой - берите как групповое снаряжение.

Если берёте консервы, то обязательно возьмите открывашку для консервов (консервный нож).

Если вы планируете использовать не **горелку**, а **костёр** то:

- обязательно предусмотрите, на чем будете подвешивать котелок над костром. Для этого используют **костровые тросики**, разборные очаги, **костровые треноги**, кронштейны, различные подвесы и держатели костровых перекладин.
- для заготовки **дров** возьмите **топор** (в пределах 0,5-1 кг) или **мачете** (не более 0,5 кг и длиной не более 40 см), обязательно с чехлом. Хотя считаю что топор может пригодится и не только для костра. Что лучше - каждый решает сам. Споры об этом не утихают как в интернете так и при встречах туристов... Как вариант, можно взять вместо (на небольшое время похода) или вместе с топором/мачете складную пилу (ножовку) или цепную пилу: пилами удобно разделять поваленные деревья на отдельные дрова. *Проволочную пилу брать не рекомендуется, так как у них хуже качество и они довольно быстро выходят из строя.*
- для разведения костра неплохо задуматься об взятии с собой **растопки**. Например, используя для этого **сухой спирт**. К тому же сухой спирт можно

использовать в **специальной горелке** для разогревания пищи, так как готовить на такой горелке не очень удобно. Запаса сухого спирта должно быть минимум для разогрева еды (НЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ!) и кипячения 1-2 кружек чая на один раз. Для этого надо заранее провести эксперимент и, по возможности, сделать минимальный запас на 1/3 количества (с увеличением в большую сторону). Запас нужен для готовки в более холодное время или при ветре.

Если идёте группой то всё это берите как **групповое снаряжение**.

Если будете что-то нарезать то возьмите лёгкую разделочную доску. Если будете готовить суп на группу, то возьмите половник.

Ещё раз хочу отметить, что большая часть из вышеперечисленного снаряжения относится к **групповому снаряжению**.

Обувь

Обувь не должна быть новой и должна быть разношенной.

Выбирайте обувь по сезону, учитывая вид похода.

В каждый поход надо иметь минимум 2 пары обуви: ходовую и для лагеря.

- Ходовая обувь должна быть надёжной и комфортной.
В большинстве походов лучше всего использовать **треккинговую обувь**. В качестве бюджетной замены такой обуви можно использовать **берцы** (хотя хорошие стоят почти как треккинговая обувь), обычные кроссовки (для несложных непродолжительных походов). Можно взять и кеды, но они подойдут не для всякой местности, т. к. у них тонкая подошва (но их можно использовать, например, для носки в лагере).
Женщинам не стоит брать обувь на каблук!!!
- Для лагеря или для сплава по рекам (но тут лучше специальная обувь) возьмите шлепанцы/сланцы/сандали/тапочки/кроксы. Такая обувь позволяет отдыхать ногам и **сушить обувь** во время вашего нахождения в лагере. Также в этой обуви можно ходить в поезде, переходить броды.
В некоторых условиях (в первую очередь из-за погоды) лагерная обувь нужна другая. Например, кроссовки а не сандали.

Если будет путь по заболоченной местности то надо задуматься об сапогах из резины, ЭВА или ПВХ. *Приобретайте такие сапоги в магазинах для рыбалки и охоты, где представлены современные модели обуви. Чуть дешевле, но не хуже можно подобрать резиновые сапоги в магазинах спецодежды.*

Если же будет много бродов то лучше всего взять для их преодоление или сапоги или чулках от **ОЗК**.

Если обувь имеет **шнурки** возьмите несколько запасных. Но их надо завязывать так, чтобы шнурки не болтались.

В некоторых случаях будут не лишними **туристические гамаши**: они защитят обувь от грязи и влаги. Для теплой и сухой местности не обязательны.

Одежда

Общие сведения:

- Выбирайте одежду по сезону, учитывая разницу температур (например, у подножия гор и на самих горах) и сезонные колебания ($\pm 10-15$ градусов)
- Если есть возможность, для начинающих туристов (и не начинающим тоже) рекомендую одежду ярких цветов, возможно с светоотражающими полосами. В случае нужды (например, если вы потеряетесь) это позволит привлечь дополнительное внимание.
К тому же чёрная одежда может сильно нагреваться на солнце.
- При выборе одежды учитывайте что вам нужно будет быть на улице (а не где-либо в тепле) весь день (а может и не одни сутки). Но не нужно слишком утепляться, так как во время активного движения вы будете согреваться и даже потеть.
- **Одежда должна быть с длинными рукавами/штанинами**, т. к. защиты (в том числе и от солнца и насекомых) и теплосбережения должно быть побольше.
- **В идеале вещи стоит подбирать так, что бы они образовывали систему слоёв одежды.** Можно использовать **софтшелл** или **хардшелл**.
- Обратите внимание на современные синтетические материалы. *Вполне может оказаться что, например, штаны из синтетики быстрее сохнут, в них не так жарко и они меньше весят чем такие же штаны, но выполненные из натуральных тканей.*
- Одежда не должна сковывать движения.
- При планируемом движении рядом с дорогой вне населенного пункта, возьмите с собой что-то с световозвращающим слоем (например, **сигнальный жилет**).
Это повысит вашу безопасность в тёмное время суток или в условиях

недостаточной видимости.

В ПДД есть п. 2.3.4., но он распространяется только на водителей.

- Одежда для сна нужна чтобы тело отдохнуло от ходовой одежды (которая может быть мокрой, грязной и т.п.) и чтобы вы чувствовали себя комфортно в недостаточно теплом **спальнике**. Должна быть упакована герметично. Одежду для сна берите мягкую, отводящую влагу от тела, без давящих резинок. Кроме как для сна такая одежда может использоваться только в крайнем случае.
- Можно взять 1 комплект одежды специально в качестве чистой одежды для транспорта (в самолете или поезде). По возможности не носите его с собой, а оставьте в месте начала/окончания похода.

Вот общие советы по одежде для похода:

- Штаны
 - Штаны ходовые - это штаны в которых вы будете идти весь день. Лучше всего из синтетической или, что похуже, смесовой ткани: они лёгкие и быстро сохнут. В этих же штанах можно ехать в поезде/лететь на самолёте. Должны быть без утеплителя, дышащие, прочные и не маркие. С надёжными карманами по бокам. Задний карман в походе не нужен. Цвет лучше выбирать такой чтобы грязь была менее заметна. Обычно хватает одних. Но можно взять вторые: для передвижения к месту похода и после него, и в качестве резерва. Ну и в длительных походах без второй пары штанов не обойтись. Новички частенько предполагают что достаточно использовать джинсы: их брать не надо из-за их большого веса и из-за того что их невозможно нормально высушить в походе. Можно взять тонкие спортивные штаны из быстросохнущего материала.
 - Возьмите тёплые штаны для использования прохладными или холодными вечерами... Но можно использовать и в походе, если похолодает. Летом можно использовать из **флиса** или **полартека**. Если есть термобельё для сна, флисовые штаны отдельно можно не брать
- В некоторой местности (где нет густой растительности, в лагере и т.п.) и в некоторых походах (например, в жару или при сплаве) будут очень хороши шорты. Но стоит помнить, что оголённая кожа будет "собирать" насекомых, крапиву, осоку, колючие кустарники, **солнечные ожоги** и т.п.. Шорты должны быть лёгкими, удобными, не маркими. Обратите внимание

чтобы шорты были выполнены из трикотажа, синтетики. Джинсовые шорты или из других плотных тканей не подойдут.

Обычно хватает 1 шорт на весь поход.

Некоторые штаны имеют отстёгивающиеся штанины. Тогда можно исключить шорты из снаряжения.

- **Носки...** В случае однодневного похода - можно не брать запасные (но если вы промокните - мокрыми носками можно натереть ноги). В других случаях берите по 2-3 комплекта, с учётом возможности их стирки (*пока одни носите другие сохнут (после стирки или после того как вы промочите обувь). Еще одни являются резервом*). Если стирки не предвидится то берите по 1 паре на 1-2 дня, плюс 1-2 пары про запас.

Не надо хранить/одевать рваные носки, т. к. от этого могут образоваться **мозоли**.

Носки, в большинстве случаев, должны быть средней длины.

Лучше всего для похода брать **треккинговые** и бесшовные носки (*даже если вам не понравится ходить в походы они вполне могут пригодиться в обычной жизни*).

Желательно иметь хотя бы одни тёплые носки для сна. Лучше всего шерстяные.

Если у вас обычные носки (типа хб) то хорошим вариантом может быть на него одевать шерстяной носок.

- Нижнее (нательное) бельё... В случае однодневного похода запас можно и не брать (но если вы промокните то мокрыми трусами можете натереть пах). В других случаях берите с учётом возможной стирки (обычно хватает 2-3 комплекта, но может быть нужно и больше). Если стирки не предвидится то берите по 1 паре на 1-2 дня, плюс 1-2 пары про запас.
 - Трусы желательно выбирать спортивные варианты, бесшовные. Они не должны быть чрезмерно свободными, в походе они растянутся еще больше, образуя тем самым ненужные складки. И желательно - на достаточно широкой резинке. Нижний край трусов должен достаточно плотно прилегать к бедрам, трусы должны сохранять свое изначальное положение, а не задирается вверх, формируя складки, которые вместе с потовыми отложениями, будут работать в качестве "наждачной бумаги". Как бюджетный вариант - типа "семейных". Стринги, узкие или кружевные трусы следует не брать.
- Выбирайте трусы только с синтетическими волокнами типа полиамида, полиэстера, акрила, лайкра, спандекса или эластана. Синтетические волокна преимущественно гидрофобны, не впитывают влагу, что позволяет белью сохранять свою эластичность, и не прибавлять в весе,

отводить избыточную влагу наружу и относительно быстро высушивать ее.

- Женщинам будет лучше использовать вместо обычного бюстгалтера **спортивный топ** (лучше всего Light или Medium): на широких лямках (которые никогда не сползут, и не будут мешать и натирать как если носить обычные бретельки), мягкий ("косточки" не врежутся в тело) и без застёжек (не будет больно спине под **рюкзаком**, кроме того, ничего не расстегнётся в неподходящий момент).
- Рубашка или футболка. И лучше всего с длинными рукавами. Что брать в большей степени зависит от личных предпочтений. И, обычно, рубашку берут летом, а в другие сезоны - футболку.
 - Рубашка с длинными рукавами используется для защиты шеи, рук и плеч от обгорания на солнце. Это может быть обычная х/б рубашка с длинными рукавами... Но лучше брать специальные для похода. Рукава на рубашке можно носить по-разному: опустить до запястий (тем самым закрываясь от насекомых, колючек и ночной прохлады); закатать до локтя (при этом плечи полностью закрыты от солнца); опустить и намочить, не застегивая манжету (охлаждающий компресс, а также мокрая ткань охлаждает воздух над поверхностью кожи). Скорее всего вам хватит 2-х рубашек на весь поход: одна на время хождения, вторая для лагеря.
 - Футболки. Они могут заменить или дополнить рубашки. Но есть вероятность, что шея получит ожог, так как она открыта солнцу. Футболки бывают очень разные: из натуральных и синтетических тканей, с длинными (эти использовать лучше) и короткими рукавами. Хлопчатобумажные футболки можно брать только для стоянок и сна, а для ходьбы лучше синтетика и лучше всего использовать термофутболку. Под рюкзаком любая футболка быстро станет мокрой от пота, но зато на привале синтетика высохнет на вас в разы быстрее, чем хлопок, и не придётся долго мёрзнуть. Скорее всего вам хватит 2-3 футболок на весь поход (например 1-2 с коротким рукавом и 1 с длинным рукавом)...
- На голову
 - Для защиты от солнца лучше всего использовать **панаму** с широкими полями: она лучше защищает от солнца. В некоторых местах лучше использовать **кепку-бедуинку** или накомарник. Не берите кепку или бейсболку: они защищают от солнца только часть

головы, оставляя открытыми уши и шею. И если вы забудете смазать уши и шею **солнцезащитным кремом** то под солнечными лучами можно очень легко получить солнечный **ожог**.

Некоторые предпочитают брать с собой **бафф** или **бандану**. Я считаю что такое оправдана далеко не всегда.

- Если это переходный период (например, осень) или того требует климат и/или особенность местности (например, горы), то положите вязанную или флисовую/поларовую шапку.
- Штормовой костюм (для защиты от ветра и дождя). Комплект из куртки и штанов. Полезно иметь в любом походе, но в однодневный можно не брать... Можно обойтись и одеждой для защиты от ветра, тогда защиту от дождя должен будет обеспечивать **дождевик** (см. ниже).
 - Куртка должна быть лёгкой и свободной, закрывать "пятую точку" как минимум до середины, обязательно с капюшоном и, желательно, с закрыванием горла.
 - Штаны иногда бывают с **молниями** сверху донизу по бокам. Такие штаны называются "самосбросы" и их можно снять, не снимая обуви, что в некоторых случаях может быть очень удобно.
 - Костюм должен быть из **хардшела**, мембранных тканей. Использовать обычные ветроводонепроницаемые материалы тоже можно, но вся испаряющаяся влага остаётся внутри куртки и вы будете весь мокрым.
- **Дождевик (пончо)** необходимы для защиты от дождя. Обязательно надо иметь, особенно если у вас есть только костюм от ветра или его нет вообще. Пусть лучше дождевик пролежит весь поход в рюкзаке, чем его не окажется в ливень. Тонкий дождевик, скорее всего, не прослужит и полдня. Для похода выберите тканевую модель с водонепроницаемой пропиткой или, в крайнем случае, дождевик выполнен из плотного полиэтилена. Идеально, если такой дождевик будет рассчитан одновременно и на укрытие **рюкзака**.
В крайнем случае можно сделать бюджетную замену: использовать кусок полиэтилена размерами не менее 130x180 сантиметров.
- На случай ухудшения погоды возьмите тёплый свитер (если поход на 1-2 дня) или флиску (кофта из **флиса** или **полартека**), можно взять **софтшелл**. Обязательно должна быть с закрыванием горла и с капюшоном. Обычный вязаный свитер/кофту также можно взять... но такую одежду надо беречь от воды иначе просушить в полевых условиях будет тяжело.
- Плавательный костюм (купальник, плавки). В любом походе, скорее всего, выпадет возможность искупаться - в реке, озере, океане, горячих источниках или просто в бане (в том числе и в **походной**). Поскольку коллектив, как

правило, разнополый, обычно с собой берут плавки для мужчин и купальник для женщин, чтобы не смущать окружающих.

Купальник следует брать лёгкий и простой, без всяких металлических колец, бусин и т.п.

- Нательное белье (х/б или термобелье). Очень нужная вещь для походов зимой и в межсезонье. Летом зачастую можно обойтись без **термобелья, но в нём лучше всего спать в спальнике**. В зимние походы, в сложные горные походы и на восхождения желательно иметь два комплекта термобелья: ходовой и для сна... Правда это уже не совсем для новичков.
- Юбка. Я бы не рекомендовал использовать в походах юбки, особенно не макси... Хотя и существуют юбки для туризма и активного отдыха.

Также рекомендую к прочтению статью "**Концепция по выбору/подбору одежды для выживания/туризма**". Там есть об чём задуматься.

Средства гигиены

Соблюдайте **гигиену в походе**.

Из средств гигиены возьмите

- **зубную пасту и щётку**. Брать можно 1 не полный тюбик сразу на несколько человек (по договорённости). В условиях нехватки воды вряд ли вам пригодится, но лучше братья всегда.
- кусочек мыла (лучше с дезинфицирующим эффектом). Жидкое мыло брать не следует.
- туалетную бумагу - 1 рулон. Но в длительный поход можно взять и 2 рулона, а в короткий (на 2-3 дня) немного отмотать от рулона. Обязательно герметично упаковывать.
- полотенце. Лучше всего из ткани "микрофибра": хорошо впитывает, быстро сохнет, лёгкое и занимает мало места.
- в случае длительного перемещения обязательно возьмите с собой детскую присыпку и детский крем
- не лишним будет (особенно для гор) **солнцезащитный крем** высокой степени защиты (SPF не меньше 30) и гигиеническая помада (можно найти с солнцезащитным фильтром). Иначе можете запросто обгореть на солнце.

- можно взять мочалку для мытья посуды. Они достаточно миниатюрны и хороши для отмыывания стойких загрязнений.
- немного шампуня. Некоторые рекомендую брать с собой шампунь для **сухого мытья волос**. На мой взгляд довольно спорная вещь для похода.
- влажные салфетки/полотенца, лучше всего бактерицидные или спиртовые (в крайнем случае можно заменить обычными платками и смачивать их спиртом). Они могут заменить многое: и руки помыть и самому протереться ими при нехватке воды или времени.

Обычными **влажными салфетками** можно заменить туалетную бумагу.

Лучше всего для новичков брать из расчёта по 10-20 влажных салфеток на 1 день.

- расчёска, особенно женщинам. Хватит простой пластиковой.
- для женщин: тампоны или менструальную чашу (или прокладки), **влажные салфетки**
- для мужчин: бритвенные принадлежности. Если вы не брились, то и не надо, но подбривать и держать бороду в культуре обязаны. Если вы брились и претесь через горы или район выше 2,5 км над уровнем моря, то бриться не надо и умывайтесь без мыла.

Всё что можно берите в маленьких тюбиках и упаковках.

Если поход на 1-3 дня то вам хватит только мыла и полотенца.

Флакон дешевого одеколона, спирта или водки (для не пьющих). Эти жидкости применяются как для обеззараживания ранок так и для обтирания тела в отсутствии воды.

Если вы планируете стираться, то возьмите стиральный порошок/щётку для хозяйственного мыла (если вы не берете с собой мыло в обязательном варианте, то тогда к щетке мыло надо взять отдельно).

Иногда можно взять небольшую щётку для чистки одежды (и её же, при необходимости, использовать для стирки) и щётку для чистки обуви. Это поможет выглядеть прилично, что будет плюсом.

Личная аптечка

В группе обычно есть групповая аптечка. Но не помешает иметь и личную аптечку с подобранными препаратами на основе знания особенностей восприятия лекарств своим организмом.

Личная аптечка должна находиться в легкодоступном месте.

Как собрать аптечку читайте в **Концепция по аптечке (как самому собрать аптечку)**.

Вот общие советы:

- Обязательно должны быть лекарства от хронических болезней.
- Желательно положить инструкцию по применению всех лекарств, находящихся в аптечке.
- Если носите очки - положите запасные с аптечку. Если носите линзы - то всё равно положите очки.
- Даже если вы не берете личную аптечку (а будете рассчитывать на групповую) или вообще не собираетесь брать аптечку (что не лучший вариант), то всё равно положите с собой **пластырь** (заклеить **мозоли**, ссадины).
- Также можно взять с собой миллилитров 100 спирта (обеззараживание, растереться, употребить внутрь и на растопку).
- Иногда блистеры с таблетками при комплектовании аптечки режут и оставляют всего несколько таблеток. Это не нужно делать! Но если всё-же режете - на оставшейся части упаковки должны читаться название и срок годности.

Помните, что участник похода не должен применять лекарственные препараты из своей аптечки к пострадавшим участникам похода без явного их разрешения. Иначе вы можете сделать человеку ещё хуже. К тому же это **противоречит действующему законодательству**.

Ориентирование

Для ориентирования новичку лучше всего взять **навигатор** с отображением карты (так как найти указанные навигатором **координаты** на карте смогут далеко не все), возможно даже встроенный в смартфон. Но учтите что навигатор может ошибаться. *Если не уверены что помните все настройки навигатора то скачайте (или сделайте) и распечатайте подходящую для вас инструкцию заранее.*

Карту и компас для новичков не рекомендую, так как **ими нужно уметь пользоваться**, иначе толку от них не будет. Карту и компас стоит брать комплектом:

пользоваться ими по отдельности практически не возможно. Обычно хватает 2-3 таких комплекта на всю туристическую группу.

Смартфон берите только на небольшое время похода, т. к. батарея садится довольно быстро.

Если берёте смартфон - в обязательном порядке возьмите запасной/**внешний аккумулятор**. Да и для других устройств он может пригодиться.

Обратите внимание! В туристической группе должно быть не менее двух комплектов карт/компасов... Да и к навигаторам это тоже относится. Но наличие комплекта у каждого участника похода не обязательно.

Сон/укрытие

Этот пункт нужен только в том случае, если идете с ночёвкой на природе.

В теплое время достаточно использовать полиэтилен или тент. Но для совсем новичков это не лучший вариант.

Для новичков я рекомендую взять "полный комплект": **туристический коврик, спальник, палатку**. Можно добавить и тент.

Туристический коврик надо брать всегда т. к. он смягчает поверхность для сна и изолирует тело человека от холодной земли (что не лишнее даже летом). Для начинающий туристов лучше всего использовать **коврик типа "пенка"** (толщиной 8-10 см) как самый дешёвый и достаточный по своим качествам...

Коврик можно заменить бюджетным вариантом - строительной теплоизоляцией... хоть это и не лучший вариант.

Спальник выбрать не совсем просто: берите в зависимости от времени года, местности и местных климатических особенностей. **Температурный режим спальника** написан на его упаковке. Обратите внимание, что выбирать нужно **температуру комфорта**... и она не должна быть ниже той которая ожидается.

Лучше всего если температура комфорта спальника выше на 5 градусов самых низких прогнозируемых температур, а для девушек желательно ещё выше.

По конструкции спальные мешки делятся на **одеяла** и **коконы**. Преимущество кокона - меньший вес. Одеяла же легче состёгиваются в спарку (нет необходимости подбирать правый/левый спальники). Их преимущество - большая универсальность.

Палатка должна быть компактной, но достаточно вместительной (минимум 60 см на человека), двухслойной для защиты от дождя и ветра, и, желательно, и быть лёгкой - именно палатка обычно весит больше всего из всего снаряжения. Не помешает и **москитная сетка**. Желательная форма - **полусфера**.

Если идёте группой, возможно палатка (как и тент) будет **групповым снаряжением**, рассчитанной в этом случае на нескольких (2-3) человек.

Гамак для новичков, на мой взгляд, не лучший вариант.

Фонарик

Лучше всего взять налобный светодиодный **фонарик**: он освобождает руки для выполнению других работ.

У хорошего фонарика должно быть несколько режимов работы (может быть реализовано отдельными светодиодами):

- дальний свет: узко направленный пучок света, в первую очередь для впереди идущего или для велосипедиста. От него можно отказаться в не сложных пеших походах. Да и в походах обычно он нужен не всем, а только нескольким из группы. Вообще лучше всего чтобы такой фонарик был отдельный.
- средний режим: удобен для ходьбы, когда нужно одновременно видеть и то, что впереди, и то, что под ногами
- слабый свет: удобен для лагеря, раскладывания **палатки**, хорошо, когда при этом свет делается рассеянным, расфокусированным
- проблесковый режим (для подачи сигналов)
- красный свет: позволяет очень мягко освещать **палатку**, смотреть **карту**, или искать что-то в палатке не тревожа остальных. В некоторых фонариках это может быть **светофильтр** (в этом случае можно брать и другой цвет), а в других может быть установлен светодиод другого цвета.

Но новичкам лучше всего не ходить в тёмное время, а вставить ночёвку заранее.

Поэтому считаю что новичкам достаточно слабого света для освещения метров на 20, красный свет (желательно, но не обязательно), проблесковый режим. Всё это может

обеспечить не дорогой фонарик, поэтому покупать какой-либо дорогой фонарик особого смысла нет.

При выборе фонарика стоит определиться какой вам нужен: дальнобойный или просто источник света. Чем фонарик более "дальнобойный" тем быстрее он расходует энергию батарей питания. Идеальный вариант, на мой взгляд, это тот фонарик, у которого есть возможность переключать режимы работы (см. выше), что позволяет экономить энергию.

Чем легче фонарик тем он удобнее в процессе использования, так как меньше ощущается на голове. Вес зависит от количества функций, типа крепления, типа и количества элементов питания (аккумулятор, батарейки или отдельный батарейный блок).

Практика показывает, что перегруженность фонарика различными наворотами (встроенная лопатка, ручка-шпион, спутниковая связь и прочие прибабасы) снижает его качество и функциональность, и увеличивает вес, превращая больше в развлечение, чем в надежное снаряжение.

Элементы питания фонарика могут быть в виде батареек и аккумуляторов.

- Если планируете редкое использование фонарика (грубо говоря только для похода) то лучше берите на батарейках типа AAA и AA. Перед каждым походом используйте новый комплект. Аккумуляторы такого формата лучше не использовать. Батарейки стоит брать алкалиновые или, если можете себе позволить, то литиевые.

Не поленитесь, для фонарика возьмите запасной комплект батареек... Или несколько, если планируется активное его использование. Но батарейки такого типа можно найти практически в любом месте.

Использованные батарейки не выбрасывайте на природе, а приносите обратно в город.

- Учтите, что этот вариант хуже предыдущего варианта. Но если планируете использовать фонарик не только в походе или поход типа ПВД то лучше приобретать фонарик на аккумуляторе типа 18650. Подзарядить такой аккумулятор можно от **повербанка**, от солнечной батареи... Как вариант можно взять с собой ещё и запасной аккумулятор такого же типа, в герметичной упаковке.

В некоторых случаях будет не лишним и **газовый фонарь**. Но он может быть, например, из расчёта 1 фонарь на **палатку**.

Инструменты

Обычно инструменты являются **групповым снаряжением** и входят в **ремонтный набор**. Содержимое которого подбирается по имеющемуся снаряжению.

Обычно, но далеко не всегда, у каждого туриста может быть нож. Какой нож конкретно брать - советовать не буду. Считаю, что любой нож надо сначала подержать в руках... да и представление о "нужности" того или иного ножа у всех разное. Единственное что могу посоветовать - не покупайте дорогой, пойдет и китайский.

Для лучшего понимания рекомендую ознакомиться с статьей **выбор ножа**. Особенно обратите внимание на **А нужен ли вам специальный нож для туризма/выживания/походов в лес?**

Неплохо ознакомиться и с статьёй **"Какой нож брать в поход"**.

Сюда же можно отнести моток **верёвки\бечевки\паракорда**. В большинстве случаев верёвки достаточно взять 4-5 метров, диаметром 3-4 мм. Но лучше взять один кусок как минимум 20 м и несколько кусков по 0,5-1 м. Может пригодиться много где (например, для **сушки одежды**). Но хочу обратить ваше внимание, что эта верёвка нужна для хозяйственных целей (привязывать, подвязывать, фиксировать, таскать и т.п.), а не для возможности по ней спускаться.

Веревка должна быть расходной, то есть которую не жалко будет резать. Для этого прекрасно подходит обычная бельевая веревка. Конечно можно взять и паракорд... но думаю что его резать будет жалко.

Швейный набор поможет зашить некоторое снаряжение.

В швейный набор можно включить: 2-4 швейные иглы, 1-2 шорные иглы, нитки (лучше всего черного и зеленого цвета, по катушке. Неплохо их разделить на тонкие и толстые.), 2-3 английские булавки (для быстрого ремонта одежды и другого снаряжения). Несколько пуговиц. Напёрсток (хотя его можно легко заменить подручными материалами). Нитковдеватель (очень полезно при плохом освещении, негнушимися от холода пальцами и с уставшими глазами вы будете рады). Можно положить небольшие ножницы (например, складные), а можно использовать имеющийся у вас нож.

Можно положить крючок для шитья обуви и шило для кожи или толстой ткани.

Опциональное снаряжение

Здесь будет то снаряжение, без которого можно обойтись, но оно облегчит поход.

- блокнот (тетрадь) и карандаш (лучше несколько карандашей). Для записей, например, **отчёта**. **Карандаш** предпочтительнее ручки, так как он пишет всегда и с ним удобнее работать с картами. Для карандаша можно предусмотреть точилку, а можно точить и ножом. К карандашу также неплохо взять ластик.
- ключи. Ведь вы как-то будете должны попасть домой?
- зеркальце. Удалить мусоринку или мошку из глаза, расчесаться. В крайнем случае попытаться подать сигнал бедствия.
- на случай потери в лесу можно взять различные **сигнальные средства**. Например, **маяки PLT**, **сигнал охотника**, **сигнальный пистолет**, **сигнальные ракеты** и т.п.

Однако должен заметить что сильно на них рассчитывать не стоит (разве только на PLT) и из-за лишнего веса вы много их с собой не возьмёте. К тому же из-за особенности маршрута эти сигналы может никто не увидеть.

- монокуляр. Дает возможность издали рассмотреть предполагаемый маршрут, чтоб не оказаться перед фактом - "а тут не пройти, надо было обойти". Можно вместо него взять бинокль, правда он тяжелее и занимает больше места. Но на мой взгляд это довольно сомнительная вещь в большинстве походов.
- если идёте в пешеходный поход, особенно по пересечённой и горной местности, то возьмите **треккинговые палки**. Они нужны для помощи ногам (перераспределяют нагрузку с ног на руки) и для создания дополнительных точек опоры. Для новичков полезно... да и не только для новичков...
- **очки солнцезащитные** - для защиты глаз в яркую солнечную погоду. Полезная вещь, особенно в горных походах. На таких очках не помешает защита от падения: верёвочка вокруг шеи.
- **репеленты**. Без них можно обойтись, но лучше взять. Для тех у кого аллергия на репеленты можно посоветовать взять индивидуальные электронные отпугиватели комаров
- **спасательное одеяло**. Собственно это очень сомнительная вещь для новичка, но лучше взять.
- складную **канистру/ведро** (в случае длительного похода): удобно набирать воду и переносить её (правда ведро лучше использовать для коротких расстояний)
- брусок для заточки ножа и топора (в случае длительного похода)
- совок или **МПЛ** для **утилизации мусора в походе**

- **если собираетесь снимать - возьмите фотокамеру и видеокамеру.**
Возьмете запасную карту памяти и запасные аккумуляторы. Всё это желательно переносить герметично упакованным.
Обратите внимание, что каждому человеку в группе такое, как правило, нести просто нет смысла. Тем более можно договориться и вам потом скинут все материалы.
И не стоит брать штатив (треногу): это довольно тяжелая и объёмная вещь, который, скорее всего, вы будете мало пользоваться. Если штатив вам так уж нужен, то достаточно поставить фотоаппарат на вертикально стоящий рюкзак, на высокий камень или пень. Также можно просто опереть фотоаппарат о неподвижный природный объект (скала, дерево, спина товарища).
- **часы.** Должны быть хотя бы несколько на группу для осуществления контроля времени. Хотя сейчас большинство привыкло узнавать время в сотовом телефоне (смартфоне), но его доставать не всегда удобно.
- полиэтиленовые пакеты. Возьмите 5-8 плотных пакетов, разных размеров. Например, для складывания в них мокрых и грязных вещей. Или в них можно собирать мусор и нести его до специально отведённого для этого места (а не мусорить на природе).
- сиденье туристическое (сидушка, пенка для сидения, "подпопник", "поджопник", "подзадник", хоба). По сути это кусок **каремата типа "пенка"**. Для сидения на земле, а также на всём холодном, мокром, грязном. Может уберечь вас от многих проблем связанных с переохлаждением.
- свисток. Нужен на случай если вы заблудитесь, так как свист **свистка** слышится на более дальнее расстояние, чем крик. Поэтому он должен быть всегда при вас.
- рыболовный набор... Далеко не факт что вы сможете применить этот набор. Но иногда будет возможность посидеть на берегу и половить рыбку.
Что брать - зависит от того какая рыба водится в водоёмах через которые у вас проходит маршрут похода. Можно даже учитывать при **разработке маршрута** где можно будет порыбачить.
- можно взять пару **альпинистских карабинов**. С их помощью можно подвесить/закрепить рюкзак или другое имущество, сделать простейшую **блочную систему (полиспаст)**. Некоторые карабины можно использовать как ручку для переноски груза.
- если в месте похода холодно (есть такие места где холодно даже летом), то можно взять **каталитическую/солевую грелку**. Учтите что в каталитической грелке довольно прилично испаряется бензин. А заправка

каталитической грелки бензином требует тонкой моторики, что когда холодно или замерзшие руки сделать довольно сложно.

- Солнечное зарядное устройство, возможно с набором переходников - это позволит заряжать аккумуляторы для средств связи и освещения. Возможно позволит зарядить ваш обычный телефон, если вы его возьмете с собой. Но сильно я бы на солнечное зарядное устройство не надеялся, так как у него низкая эффективность, особенно в некоторых условиях (например, в тени деревьев или зимой). Зачастую его можно заменить **внешним аккумулятором**... Или использовать оба.
- В некоторых случаях (*например, вы планируете слишком активно двигаться и возможны падения*) будут не лишними наколенники и налокотники.
- Если собираетесь разводить **костёр** - возьмите жаропрочные перчатки (например, арамидные трикотажные) для работы у костра (например, чтобы снять **котелок** с костра). Они не занимают много места, весят тоже мало, но могут значительно уменьшить трудности при работе с костром. Не забываем и о перчатках обычных, на переходы - чтобы согреть руки, не поцарапать об камни и кусты. Эти же перчатки можно использовать для работы по лагерю (собирать **дрова** и т.п.).
- Снаряжение для развлечения. Обычно это оговаривается отдельно. Например, это могут быть надувной мяч, ракетки и воланы для бадминтона, дорожные шашки/шахматы, карты и т.п.. К снаряжению можно отнести и музыкальный инструмент, в роли которого традиционно выступает гитара. Обычно хватает одной гитары. Поэтому если вы планируете взять гитару, а также умеете на ней играть - обязательно сообщите об этом руководителю ДО похода. Для гитары надо продумать защиту от дождя. Часто снаряжение для развлечения не берётся.
- Фумигатор. Это может быть как **аксессуар для газовой горелки** так и автономный **пиротехнический фумигатор**.

Связь

В случае предполагается вести переговоры внутри группы (например, **между направляющим, руководителем, замыкающим** или оставшимися в лагере и ушедшими в радиальный выход) положите радиостанцию.

На некоторые радиостанции надо получить **радилюбительскую категорию**. Но проще всего пользоваться те, которые не требуют этой категории: **Си-Би, PMR, LPD**.

Будьте внимательны, если поход у вас в других странах, так как требования к не требующим категорию могут разительно отличаться.

Не забудьте взять к радиостанции запасные аккумуляторы и необходимые документы (например, что ей можно пользоваться без получения категории).

Если связь планируется не с группой, то пользы от неё будет не много. Если есть возможность - то узнайте местные частоты для связи с спасателями и выбирайте рацию с поддержкой этих частот.

Если не уверены что помните все настройки радиостанции то скачайте (или сделайте) и распечатайте подходящую для вас инструкцию заранее! Также не забудьте убедиться что все рации имеют возможность работать совместно (на одной частоте) и установите основной/запасной каналы.

Спутниковый и/или сотовый телефон. Для связи с родственниками, единомышленниками и остальным миром. Обычно хватает 1-2 на группу, а остальным можно его не брать или выключить для экономии заряда

Сотовый телефон желательно должен быть кнопочным и с аккумулятором который долго держит заряд. Лучше всего с 2-ми сим-картами: так немного больше шансов не остаться вообще без связи. Сим-карты должны содержать некоторую достаточную сумму на своём счету. Совсем не лишним для некоторых мест будет не забыть проверить наличие роуминга или купить местную sim-карту.

Так как сейчас практически у всех сотовый телефон обычно является смартфоном то его носят все. И обязательно выключать для экономии заряда АКБ.

Спутниковый телефон это хорошо, но дорого.

Обязательно надо отдавать себе отчёт в том что сотовый телефон работает не везде...

Как и спутниковый телефон может работать не везде.

Обязательно все телефоны герметично упаковать. Радиостанции - при необходимости (у них может быть достаточной защита от воды)

Средства безопасности

В местах, где возможна встреча с дикими животными (например, с медведем) берите специальные средства для безопасности. Например, это может быть **свисток**, **фальшфейер**. Можно взять и **сигнал охотника с свето-шумовыми зарядами**.

Оружие (см. об нём ниже) не всегда целесообразно.

Главное чтобы эти средства были легкодоступны для быстрого использования.

Оружие

Некоторые рекомендуют носить оружие в походе. Считаю что это должен делать лишь тот человек, который совершенно точно уверен в том, что ему это жизненно необходимо, и он этим оружием умеет хорошо пользоваться. Но новичкам я бы такое не советовал.

Более подробно об этом написано в статье **Оружие для выживания, походов, экспедиций**. В том числе там указано и об проблемах, с которыми можно столкнуться.

Если берете с собой оружие (любое), обязательно возьмите все документы на это оружие.

Если берёте оружие, то не стоит брать много патронов: вы не на охоту и не на войну собираетесь. Да и вес у них большой (*для примера просто взвесьте 1 патрон и посчитайте сколько будет весить 10, 20, 50 патронов*).

Для защиты от животных вам могут подойти различные петарды. Например, **сигнал охотника** с свето-шумовыми зарядами. Или можно использовать **сигнальный пистолет**.

На практике оружие в поход обычно не берётся.

ОСНОВНЫЕ ПУТИ СНИЖЕНИЯ ЗАТРАТ НА ЗАКУПКУ СНАРЯЖЕНИЯ

- Задействовать более-менее подходящую одежду из имеющегося гардероба.
- Одолжить у друзей или взять напрокат (в аренду).
- Купить б/у в секонд-хендах или на рынке.
- Купить на распродажах (сезонные и прочие скидки в спортивных магазинах, турмагазинах, интернет-магазинах, стоки и т. д.). Можно приобрести очень качественные вещи по приемлемой цене.
- Заменить именитый бренд менее дорогим аналогом.

- Поискать туристическую экипировку отечественных производителей - она бывает вполне неплохой по качеству и обычно стоит дешевле зарубежных брендов.
- Брать старую одежду, которую не будет жалко сжечь на костре по мере того, как она пришла в негодность или надоело ее носить.
- Подумать о том, как будет использоваться снаряжение дальше. Например, выбирать **трёхсезонный спальник** вместо летнего, рюкзак большего объёма, чем нужно для похода на выходные, и т.д..
- При покупке новой вещи часто есть выбор между дешевой (простой) и дорогой (сложной, более функциональной) моделью следует помнить, что более "навороченная" вещь почти всегда более тяжелая. Иногда простая дешевая вещь хороша еще и своим малым весом.

Ознакомьтесь с статьей "**Приобретение снаряжения для туриста-новичка**".

УПАКОВКА ВЕЩЕЙ

Упаковывать вещи нужно в основном на случай непредвиденной промокания (например, от дождя) и для удобства использования (например, все средства гигиены в одной упаковке). От грязи их благополучно спасет внешняя (рюкзак) и внутренняя (самих вещей) упаковка. Здесь вариантов всего два: либо защищать каждую вещь по отдельности, либо все сразу.

Как вариант, использовать комбинированную упаковку - сначала упаковать каждую вещь (группу вещей), а потом - группу вещей.

Для индивидуальной упаковки можно использовать, например, **грипперы** или же **герметичные мешки** (хотя бы для минимума вещей которые гарантированно должны остаться сухими). Для одежды - обычные бытовые мешки (которые для мусора). Также небольшое снаряжение можно упаковывать в **вакуумные пакеты** (герметизирует и уменьшает объем вещей).

Иногда можно использовать какие-либо герметично закрывающиеся пластиковые контейнеры (лучше всего квадратные и плоские), хоть они и добавляют вес.

А для общей упаковки можно использовать простую пленку.

Важно следить чтобы сама упаковка не была тяжелее содержимого (встречал случаи когда на, грубо говоря, 100 г содержимого сама упаковка весила 500 г).

Все упаковки (контейнеры) подписывайте: так в дальнейшем будет удобнее и быстрее найти содержимое.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Если вы идете в поход в группе на несколько дней, то почти наверняка возьмете с собой групповое снаряжение. Для него надо оставить место в **рюкзаке**.

В случае похода в группе проконсультируйтесь у руководителя похода, что брать с собой. Т. к. в ином случае возможно не нужное повторение в снаряжении или вообще можете взять лишнее (не нужное).

Немного более подробно про групповое снаряжение написано в **Что такое групповое снаряжение**.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ

К такому снаряжению относятся предметы, связанные со спецификой того или иного похода. Поэтому их брать новичкам советую только по указанию опытного туриста, руководителя группы.

Ну и для некоторых видов туризма. Например, при водном сплаве вам понадобится лодка, насос, вёсла... Правда всё это будет, скорее всего, в групповом снаряжении. А при альпинизме личным снаряжением будет **ледоруб**, **карабины** и т.п.

ПРО "КРУТОСТЬ" СНАРЯЖЕНИЯ

При обсуждении вопросов выбора экипировки для туризма чаще всего встречаются две точки зрения:

- **Первые считают что вещи должны быть только самые современные и специализированные.** Эти люди готовы выкладывать немаленькие суммы денег за такое снаряжение. Они отлично разбираются в

новых технологичных тканях и материалах, всегда в курсе последних каталогов популярных туристических брендов.

- **Вторые, как правило, вообще не волнуются об своей экипировке и вполне способны сделать всё необходимое самостоятельно из подручных материалов.** Как правило, это представители "старой школы", которые застали и начали увлекаться туризмом в годы всеобщего дефицита. Самое интересное, что им действительно удаётся прекрасно обходиться самодельными палатками и спальниками, совершать категорийные походы в стареньких кроссовках и выдавших виды ветровках.

Я считаю, что не правы ни те, ни другие, а истина лежит где-то посередине. Тот, кто думает, что крутость туриста определяется количеством потраченных на экипировку денег, конечно, не прав точно так же, как и те, кто утверждает, что все эти современные технологии никому не нужны. На самом деле современное оборудование является желательным, но вовсе не жизненно необходимым условием осуществления похода, если он, конечно, не имеет отношения к экспедиционному или экстрим-туризму.

Поэтому следует простой вывод - если у вас есть возможность и желание купить современную продвинутую экипировку - покупайте. Если же такой возможности нет, то это ни в коем случае не может служить причиной отказа от похода как такового. В простых походах (а если человек опытный - то и в сложных) всегда можно обойтись подручными или мало бюджетными решениями.

ЧТО НЕ СТОИТ БРАТЬ В ПОХОД

В поход не стоит брать большое количество вещей. Все их здесь перечислить невозможно, тем более для разных походов, местности целей и т.п. вещи будут немного разные (например, для пешего похода и для автомобильного). Но есть вещи, которые вообще не стоит брать. Приведу лишь некоторые примеры, на которые наткнулся в интернете при подготовке данной статьи

- Быстропортящиеся продукты (отварное мясо, сосиски, вареная колбаса, заправленные сметаной или майонезом салаты и т.п.). Особенно это важно когда стоит жаркая и солнечная погода.
- Вместо котелка не стоит брать казан.
- Не стоит брать ватное одеяло/**спальник**.
- Стекло (бутылки, банки) может разбиться.

- Одноразовая посуда не удобна в походе (*хотя в чём-то типа кемпинга это не важно*): не удобно из неё есть на природе, горячая еда её оплавит и деформирует, в рюкзаке может сломаться. И, если её выкидывать то вы будете портить экологию.
- Планшетки для карт. Это лишний вес и не удобно для использования туристам.
- **Топоры** типа подарочных, для выживания и т.п.
- Большие ножи, с толстым лезвием. Ими пользоваться не очень удобно. Да и лишний вес.
- Чайник: носить и мыть в походе его не удобно.
- Стаканы, тарелки, вилки. Их вполне заменит **КМЛН**.
- Динамо-фонарь: что либо делать одной рукой (в лучшем случае) не удобно. Также вы быстро устанете заставлять светить фонарик.
- Всё что связано с приготовлением натурального кофе. У кофе есть несколько недостатков: ускоряет обезвоживание, стимулятор плохой, может повышать давление. Также это лишний вес на необходимые аксессуары и не совсем удобно готовить натуральный кофе в походных условиях...
- Городская обувь, в первую очередь на больших каблуках.
- Зонт. Хотя в некоторых случаях (в первую очередь на открытой местности и при лёгком рюкзаке) можно использовать специальные походные модели... что и делают некоторые зарубежные туристы.
- Майки.
- Кепку или бейсболку: не защищает уши от обгорания на солнце.
- Косметика: бальзамы для волос, маски, скрабы, лосьоны и гели, крема для лица и тела, духи, тушь для ресниц и т.п.. В походе заниматься макияжем будет некогда.
- Украшения: кольца, браслеты, бусы и т.п.
- Много разной одежды и обуви. Всё это лишний вес. Который может пригодиться лишь для красивых фотографий.
- Книги и журналы. Как правило в походе они не нужны, так как не хватает времени.
- Металлические фляги (типа солдатских). Они относительно тяжелые. Из-за своего маскировочного окраса (если он такой) может потеряться или забыться на стоянке. Мыть не очень удобно.
Хотя, например, в них можно наливать горячую воду, а в случае необходимости вскипятить/подогреть воду прямо в них. А чехол позволит долго держать воду охлаждённой.

Но в итоге что брать всё равно решать вам. Если вы без чего-то не можете - берите.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ

Помните, что правильно выбранное снаряжение, которое полностью соответствует виду и сложности похода, а также специфики района его проведения, является основной гарантией полноценного отдыха, сохранения здоровья и обеспечения безопасности... Собственно также как и подбор снаряжения которое подходит вам (если вам сказали, например, что этот **рюкзак** лучший - не верьте этому пока не померите хотя бы несколько других).

Поэтому всё что касается снаряжения приходится пересматривать... буквально после каждого похода. Ведь у туриста появляется новый опыт, он узнаёт о новых предметах **снаряжения** и материалах из которых это снаряжение изготавливается, выявляет недостатки в своём снаряжении и т.п.

В результате дать полностью подходящий для всех вариант снаряжения просто не получится.

Небольшой пример подбора снаряжения

Основываясь на этой статье (в редакции от 5.04.2024) сделал небольшой **простенький пример с вариантом снаряжения новичка-туриста для горно-лесистой местности.**