**Тема: Подготовка к походу выходного дня**

**Задание: Изучите материал. Разработайте маршрут ПВД. Старт ст. Новолеушковская. Сформируйте группу из своих товарищей.**

Подготовка к походам выходного дня.

Успешность вашего похода напрямую зависит от правильного подбора одежды, обуви и тур.снаряжения.

Ниже приведены примерные рекомендации (зависят от сезона, от длительности и сложности путешествия). Список может быть дополнен и скорректирован, но в целом он отлично подходит для сборов.

**Обувь**– это один из важнейших элементов вашего снаряжения. Обувь должна быть прочной, надёжной, удобной и разношенной.

Нужно, чтобы с носками обувь не сдавливала ноги и не нарушала кровообращение. Обувь должна быть хорошо пропитана специальной водоотталкивающей пропиткой.

*Что не стоит брать с собой? Кеды однозначно не подходят для передвижения по лесу и для восхождения в горы из-за мягкой подошвы, отсутствия жёсткой «пятки» и используемого материала. Такая обувь не только, не защитит, так ещё и может стать причиной вывихов и других проблем. Сандалии также не стоит брать с собой для передвижения по лесу и горным вершинам. Подобные варианты используются в городских условиях или на отдыхе у водоёмов.*

1. **Обувь основная (ходовая)** – Треккинговые ботинки, кроссовки.

В этой обуви вы будете находиться большую часть дня. Лучше всего использовать треккинговые ботинки с мембранами Gore-Tex или их аналогами. Такая обувь будет на протяжении всего пути защищать ноги от влаги и грязи. Правильно подобранный размер и полнота ботинка способствуют комфортному использованию и предотвращению возможных проблем с ногами (мозоли, сдавливание, нарушение кровообращения стопы).

Ещё одним важным пунктом является подошва. Обязательно нужно обратить на неё своё внимание, т.к. именно она способствует более лёгкому и комфортному перемещению по пересечённой местности. Она должна быть достаточно твёрдой и прочной, с хорошими протекторами. В зимний период важно, чтобы подошва была не скользкая.

2. **Обувь сменная** – Треккинговые кроссовки или более лёгкие ботинки. Используются при необходимости.

3. **Обувь для стоянки** – Сандалии, сланцы.

4. **Сапоги резиновые** незаменимы для передвижения через заболоченные места, лужи и грязь, а также во время дождя. Можно использовать варианты с доп.вкладышем-носком, так и без него.

**Одежда.**

Лес и горы уже изначально нужно рассматривать, как место, где придётся испытывать определённые неудобства и возможно столкнуться с разными проявлениями погоды (ветер и осадки). Поэтому подбор одежды играет очень важную роль в подготовке к походу, пусть даже однодневному. Сразу же нужно исключить одежду из разряда «город» – джинсы, кожаные куртки и т.п. При подборе нужно рассматривать спортивные и туристические варианты. Сейчас в магазинах большой выбор и каждый может найти себе всё, что для него наиболее оптимально.

1. **Основная ходовая одежда** – должна быть лёгкой, «дышащей» и не сковывать движений. Футболки, джемпера, брюки.

Летом в хорошую погоду подобрать нужный вариант достаточно легко, а как же правильно собраться в поход осенью, весной и зимой? Чтобы избежать переохлаждения или перегрева, нужно знать о принципе трёхслойности одежды. Первым слоем всегда используется специальное терморегулирующее нижнее бельё, которое предназначено для отвода влаги с поверхности тела. Для активного отдыха можно выбрать синтетику с добавлением хлопка или шерсти. Для длительного пребывания на холоде целесообразно использовать бельё из таких материалов, как MicroFleece или Power Stretch. Вторым слоем считается так называемая «поддева» – слой одежды из флиса или материала Polar. Она защищает от холода и отводит влагу от тела на наружный/верхний слой. И третий слой – это мембранная одежда, которая выведет влагу наружу и защитит от воздействий внешней среды (ветро- влаго- снего- защитная).

Дополнительно используется тёплая одежда из пуха, синтепона, холлофайбера, которую одевают во время стоянок.

2. **Влаго- защитная одежда** (с капюшоном) – дождевик. Возможен более дорогой вариант – из мембранных тканей (костюм, куртка, плащ). И обычный полиэтиленовый дождевик (плащ, пончо, накидка).

3. **Тёплая одежда для стоянок** (в многодневных походах – одежда для ночёвки).

4. **Носки** (хлопчатобумажные, шерстяные носки, термоноски).

5. **Купальник.**

6. **Головной убор** (тёплая и тонкая шапка, панама, кепка, бафф, балаклава (шерстяная или флисовая шлем-маска)). Шарф.

7. **Перчатки/Варежки.** Основные/ходовые перчатки (шерстяные, флисовые), плотные рукавицы (одеваются поверх ходовых в случаях резкого похолодания и ветра), тёплые рукавицы (одеваются на стоянках).

8. **Бахилы/гетры** – специальное приспособления из прочной ткани, которые одеваются поверх ботинка и защищают его от снега/грязи.

**Снаряжение для похода:**

1. **Рюкзак, влагозащитная накидка для рюкзака.**

2. **Личная медицинская аптечка.** Медикаменты, прописанные лечащим врачом. Также общая аптечка на случай непредвиденного ухудшения состояния здоровья.

2. **Средства личной гигиены** – Зубная щетка, зубная паста, салфетки, туалетная бумага, мыло, небольшое полотенце. Гигиеническая помада, защитный крем для кожи, солнцезащитный крем. Мешок для мусора.

3. **Солнцезащитные очки.**

4. **Кружка, ложка, тарелка, складной нож.**

5. **Фонарик** и запасной комплект батареек для него.

6. **Репелленты** от клещей, комаров и др.насекомых.

7. **Емкость под воду (0,5-1л.). Термос.**

8. **Палки треккинговые.**

9. **Личные документы.** Паспорт, медицинский полис. Всё в герметичной упаковке, можно копии. Деньги.

10. **Фото – техника** с спец.чехлах и герметичных мешках. Запасные батарейки и карты памяти.

11. **Пенополиуритановое сидение – пенка.**

**Палатка, спальник, коврик, костровое снаряжение** и т.п. для многодневных походов.

Выбор продуктов зависит от длительности путешествия и ваших предпочтений.

**Итог.**Подготовка к походу, это важное дело и отнестись к нему надо со всей серьёзностью. Чтобы потом на маршруте не испортить себе настроение и не лишить себя удовольствия от общения с природой. Приобретайте надёжные и практичные вещи для туризма, которые будут вас радовать!

Часто люди берут с собой много лишних и ненужных вещей. Собирайте рюкзак с умом, хорошо подумайте, что вам действительно нужно. **Удачного путешествия!**