«Что взять с собой в поход?»

Собираясь в экспедицию, поход или другое подобное мероприятие, важно ничего не забыть. Именно поэтому полезно составить список всех необходимых вещей для комфортного проживания в конкретных погодных условиях, а по этому списку уже собирать рюкзак.

Рюкзак

Рюкзак является основой, ведь в него вы будете складывать все остальные вещи. Для однодневного похода нужно брать небольшой рюкзак (15-35 литров). Подойдут также и легкие спортивные рюкзачки.

Задача рюкзака состоит в том, чтобы выдержать вес всего взятого с собой снаряжения и обеспечить комфортную транспортировку этого снаряжения у вас же на спине. В случае если рюкзак будет неудобным или неправильно сложенным, ваш поход рискует превратиться в мучение.

Как выбрать спальный мешок

В походе нужно спать, причем крепко и комфортно, а для этого необходим хороший спальник. Стоит чуточку перестраховаться и взять с температурным запасом. На спальниках, как правило, пишут три цифры: – 12 – 5 +20, например. Первая цифра означает экстремальную температуру, при которой натренированный турист может спать хорошо, а мы не очень. Вторая цифра – это температура, при которой уже мы можем спать достаточно комфортно, а третья цифра – это температура, при которой мы сваримся в таком спальнике.

Каремат или коврик

Коврик можно купить уже готовый или же сделать самостоятельно из подручных средств. Подстилку стоит брать даже для однодневного похода, ведь на ней удобно сидеть во время перекусов, ну а для многодневного похода коврик нужно брать обязательно.

Какую палатку выбрать

Наилучшими являются кемпинговые палатки с двойной прослойкой. Число палаток нужно взять из расчета количества людей. На каждого нужно примерно 60 сантиметров в ширине. Палатки есть разные, но по вместительности на них пишется чуть-чуть не то. В двухместной палатке, например, может поместиться три человека, а в трехместной – четыре или пять и т.д.

Дождевик и накидка на рюкзак

Если вдруг пойдет дождь, а ваша одежда и рюкзак промокаемые, вам вряд ли можно позавидовать в такой ситуации. Именно поэтому нужно обязательно взять дождевик с собой.

Ложка, кружка, нож, миска

Есть нужно в любом походе. Это, конечно же, можно делать руками, но зачем тогда были придуманы кухонные принадлежности? Брать с собой нужно только пластмассовые или металлические. Керамику и стекло нужно оставить дома.

Спички или зажигалка

Спички или зажигалку брать нужно обязательно. Кроме этого, с собой полезно взять сухой спирт, при помощи которого можно быстро разжечь огонь в любую погоду. Можно взять газеты на крайний случай.

Налобный фонарик

Это очень важная вещь, которую нужно брать всегда и при любых обстоятельствах. Он должен быть у каждого, так как ночью без фонарика ходить не только неудобно, но также и опасно. Кроме этого, фонариком можно подавать разные сигналы.

Походная одежда

Даже в однодневный поход нужно брать теплые и запасные вещи, в особенности в холодный период. Ведь вы можете намочить ноги в реке или попасть под дождь, либо же станет очень ветрено и холодно.

Обувь

Это один из важнейших пунктов. Ведь можно ходить с неудобным рюкзаком, спать в холодном спальнике, но если обувь ваша будет неудобной, то кровавые мозоли или водянки вам обеспечены, а это не очень приятно, и вряд ли вы сможете комфортно продолжать свой путь.

Носки

Важно брать с собой носки из натуральных материалов, чтобы нога дышала, и желательно потолще (в меру), что будет препятствовать быстрому натиранию ноги. Лучше взять несколько пар. Спать будет очень тепло и комфортно в шерстяных вязаных носках.

Штаны

Важно чтобы ходовые штаны были прочными, легкими, не сковывали движений и по возможности не продувались ветром (особенно для весенних и осенних походов), но при всем этом давали телу дышать. Подойдут старые спортивные штаны, а если холодно, под низ можно надеть еще одни штаны или же колготки.

Куртка

Легкая или теплая куртка с капюшоном. Желательно чтобы она была водоотталкивающей и ветрозащитной.

Свитер и футболка

В идеале, конечно же, нужно надеть термофутболку, но если такой нет, можно взять простую, но обязательно дышащую. Синтетику не стоит брать ни в коем случае! Свитер будет отлично греть тело, поэтому он незаменим в весенние и осенние походы, а тем более зимние.

Головной убор

Солнечные удары летом, а также отмороженные уши зимой еще никто не отменял, поэтому нужно в любой поход обязательно брать с собой головной убор – панамку, кепку, бандану, косынку, шапку. Шарф тоже не стоит забывать.

Запасной комплект одежды

И в однодневных, и в многодневных походах запасная одежда не будет лишней. Поэтому желательно взять запасную обувь, штаны или шорты, парочку футболок, теплый и легкий свитер, шапку и шарф, несколько пар носков, куртку, запасное нижнее белье и т.д. В общем, нужно смотреть по ситуации и погоде.

Походная аптечка

На скалах, на реке, в лесу запросто можно травмироваться (порезы, ожоги, растяжения, рваные раны, переломы), именно поэтому нужно обязательно подготовить аптечку. От смены режима или питания может случиться запор или же несварение, можно случайно отравиться чем-то, поэтому возьмите средства от такой напасти. Стоит также учесть персональные болезни всех участников похода и взять средства, способные помочь.

Походная аптечка состав

Важно также взять средства от солнечных ожогов, болей в суставах и мышцах, а также антигистаминные препараты, так как аллергия может проявиться на что угодно (на солнце, растения и укусы насекомых). В общем, аптечка является стандартной для оказания первой доврачебной помощи. Кстати, если добавить марганцовку в воду до слегка розоватого оттенка, любая вода станет пригодной для интимных процедур, поэтому марганцовку тоже стоит захватить.

Средства личной гигиены

У каждого свои потребности, однако нужно учитывать объем, вес и особенности тары. Туалетную бумагу необходимо поместить в непромокаемый пакет, а на каждый день класть в карман небольшие порции, чтобы все не доставать.

Важно взять солнцезащитное средство, ведь даже при сплошной облачности и во время дождя ультрафиолетовые лучи все-таки достигают поверхности кожи и самые противные ожоги на ушах, носу и т.д. возникают именно в такую погоду. Увлажняющий крем для рук также не будет лишним. Декоративная косметика в походе не понадобится.

Стоит также захватить средство от насекомых, как для индивидуального пользования (гель или эмульсия), так и пространственный (таблетки или спираль от комаров, чтобы окуривать стоянку или палатку). Но помните, что нет никакого средства, которое способно защитить от укусов клещей, поэтому стоит быть осторожными. Кстати, на хорошо продуваемых местах, а также на местах, где мало травы, комаров меньше, поэтому нужно стараться искать такие места для ночлега.

Фонарик

В темное время суток вам не обойтись без света, как в палатке, так и на стоянке, а также в пещере. Наиболее экономичными и легкими являются светодиодные фонарики. Для личного пользования подойдет также брелок или зажигалка со встроенным светодиодом. Свечи и фонари с лампами – это уже позавчерашний день, но они все-таки тоже дают свет, поэтому отказываться от них не стоит. При использовании свечи в палатке, необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать пожара. Проще всего поставить свечку в эмалированную кружку или же в тарелку подальше от стенок палатки.

Документы

С собой нужно обязательно брать документы, которые удостоверяют личность, а также деньги. Их рекомендуется положить в специальную непромокаемую сумочку-карман на поясе или шее. Что касается мобильных телефонов, то на природе часто нет сигнала, но зато вам может пригодиться будильник и часы.

Фотоаппарат

Это, наверное, одна из необходимых вещей, ведь вы захотите запечатлеть все радостные моменты путешествия. Но здесь важно позаботиться о ремешке для пристегивания на руку и водонепроницаемом футляре, чтобы не повредить аппарат. Ну и главное нигде его не забыть, особенно дома перед выходом.