

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА»**

Туризм – это просто!

Руководитель физического воспитания :

Трубенкова Ирина Александровна

2025 год



На протяжении многих лет наш спортивный клуб ходит в экспедиции. Это маршруты различной категории сложности, во многих регионах нашей страны. Такие как Красноярский край Хребет Ергаки, хребет Арадан, Кузбасс, хребет Кузнецкий Алатау, а также республика Алтай Катунский хребет. В данных походах мы используем некоторые хитрости, которые позволяют нам облегчить жизнь, снизить вес рюкзаков. Так как наши походы подразумевают собой исследования, поэтому кроме продуктов и всяких вещей, мы носим с собой мини лабораторию. Именно поэтому каждый грамм для нас особо важен, поэтому на протяжении многих лет нами апробированы многие варианты снижения веса рюкзаков и при этом продолжаем проживать комфортно, находясь в лесу.

Документы и ссылки

- 1. заполняем маршрутные документы [Маршрутные документы - ФСТ Новосибирской области](#)
- 2. выпуск в МКК [Журнал регистрации - ФСТ Новосибирской области](#)
- 3. согласование с природными парками , заповедниками и пограничниками
- 4. страховка
- 5. справка о здоровье
- 6. регистрация в МЧС [Онлайн-заявка на регистрацию туристских групп](#)
- 7. РУСАДА [РУСАДА](#)
- 8.ГТО

Личные вещи

1. Рюкзак
2. Большой мешок полиэтиленовый литров на 150-200 (чтоб вставить в рюкзак)
3. Дождевик или кусок пленки чтоб можно было накрыться полностью, и можно было идти в нем)
4. Хобба (седушка на резинке, можно и без нее но оч. холодно сидеть, а еще ее можно одевать на поясницу и спать в ней , особенно девочкам чтоб не простыть)
5. Фонарик
6. Перчатки рабочие
7. Очки от солнца (обязательно)
8. Головной убор обязательно !!! (кепка или бандана)
10. Зубная щетка
12. Бумага туалетная
13. Кружка – она же и чашка 300 мл. или 500 мл (1 посудка под все воды много можно помыть)
14. Ложка
15. Ножик
16. Спички и зажигалки
17. Паспорт (оригинал, позаботится, чтоб был сухой)
18. свисток на шнурке, чтоб всегда висел на шее (сигнал и отпугивание медведей)
19. Пуховка или флиски

Одежда для сна :

1. термобелье (можно просто хб. штанишки (кальсоны, ласины,) и водолазку) .
2. шерстяная кофта и гетры (причем как девочкам так и мальчикам) (можно флисовые и кофту и штаны)
3. шерстяная шапка спать— обязательно!!!, (она же на утепление
4. носки шерстяные .



Одежда для ходьбы

1. Штаны для ходьбы (не шорты !!!)
2. Рабочая футболка с рукавами (не борцовка) можно короткими
3. Ветрозащитная куртка
4. Носки шерстяные 2 пары (1 спать в одних ходить)
5. Носки тонкие (пар 5 наверно)
6. Головной убор !!!
8. Белье (нижнее)
9. Сланцы ходить на привале (лучше с ремешками, но не обязательно)
10. Сапоги



НЕ БРАТЬ С СОБОЙ!!!

1. Капризы и нытье !!!
2. Топор, пилу
3. Сгущенку
4. Мед
5. Варенье
6. Спирт
7. Полотенце махровые НЕ БРАТЬ!!! Много места занимает и фиг просушишь его, даже если оно тонкое , оно не сохнет лежа в рюкзаке!!!
(если прям не как возьмите маленькое кухонное - вафельное)
8. Шампунь в бутылках (голову хорошо если 1 раз перед выходом помоем там реки холодные , на костре много не на кипятишь)
9. Фери , порошок стиральный (природу надо беречь, а от этого рыбы мрут)



1. Печка-щepochница

Одним из таких наших приобретений является печка-щepochница, конструкция которой довольно проста. Состоит она из двух емкостей, одна с одним отверстием, другая с одним большим отверстием, куда вставляется вентилятор, который нагнетает воздух в саму конструкцию. Печка-щepochница удобна тем, что у нас всегда горячая еда, несмотря на дождь и отсутствие дров. Если по пути мы понимаем, что на стоянке не будет дров, то мы набираем мешок щepochок мелких веток под кронами деревьев, который нам позволяет приготовить два или три приема пищи. Для нас важно не использовать газ, потому что газовые баллоны после своего использования свой вес почти не меняют. Это занимает больше объема, чем печка-щepochница, и по весу также тяжелее. Печка-щepochница работает безотказно, и все что для нее надо это батарейки.



2. Кружка-чашка

Следующее и не мало важное для нас, это то что мы используем одну посуду для всей еды. Мы берем пол-литровые кружки (из нержавейки или титановые). Из этих кружек мы пьем и едим. По сравнению с обычной тарелкой, мы ее спокойно можем держать в руке, даже если там находится что-то горячее. Соответственно, нам не надо искать место, чтобы ее поставить куда-то, мы не обжигаемся. В одной руке мы держим ложку, а в другой кружку. После потребления пищи, кружка споласкивается и превращается в чашку для чая. Таким образом мы экономим место и вес и это довольно-таки удобно в эксплуатации.

3. Покрывало спасатель

Мы используем покрывало спасатель. Это обыкновенная пленка, которая покрашена золотым или серебряным напылением. Оно служит прекрасным свето- и холодоотражателем. Мы ее стелим на дно палатки если ночуем на леднике. Либо можно укрыться поверх спальников, что обеспечит дополнительное тепло. Если у кого-то произошла травма, то чтобы человек не переохлаждался, его заворачивают в эту пленку.





4. Один спальник на двоих

Еще один лайфхак для облегчения рюкзака это, что мы берем один спальник на двоих. Спальник обязательно одеялом, а не кокон. На дно палатки стелется полиуретановые коврики, под голову вместо подушки кладутся вещи. Одеялом укрываются одновременно два человека, если конструкция спальников позволяет, то мы застегиваем два спальника вместе. И тогда, в этих застегнутых спальниках могут спать четыре человека, а то и пять спортсменов. Спальники есть синтепоновые на хорошую погоду, и есть спальники пуховые, которые предназначены для более холодных ночевок.



5. Продукты по порциям

Продукты мы берем строго определенный вес, взвешивается каждый грамм. Вначале мы разрабатываем меню похода, сколько мы там будем, что мы там будем есть, стараемся сделать его как можно разнообразней, а потом под меню считаем вес продуктов. Например, у нас рассчитано 70 грамм крупы на человека на один прием пищи, 20 грамм сахара на сутки и прочее. Также для похода мы сушим хурму, лимоны, апельсины, бананы, морковь, свеклу, лук, делаем картофельные чипсы, то есть мы стараемся брать сухие продукты. Все продукты развешиваем по мешочкам.



Также к продуктам мы добавили изотоники. регидрон, все возможные «сухие» напитки. Мы брали апельсиновый и арбузный изотоник, их граммовка небольшая, две столовые ложки на полтора литра воды. Он восполняет потребности участников маршрута в микроэлементах, аминокислотах и немного в глюкозе. В изотонических напитка довольно концентрированная польза в малых количествах.

6. Сушеное мясо вместо обычных консервных банок

А еще мы берем с собой сушеное мясо вместо консервных банок, то есть сушим говядину и курицу. Сушим фаршем, а также хлопьями, а также мясными чипсами. Разные виды, приготовления позволяют нам разнообразить меню, при этом получаем разные вкусовые качества. Из килограмма говядины мы получаем двести грамм сушеного мяса.



7. Светодиодная гирлянда

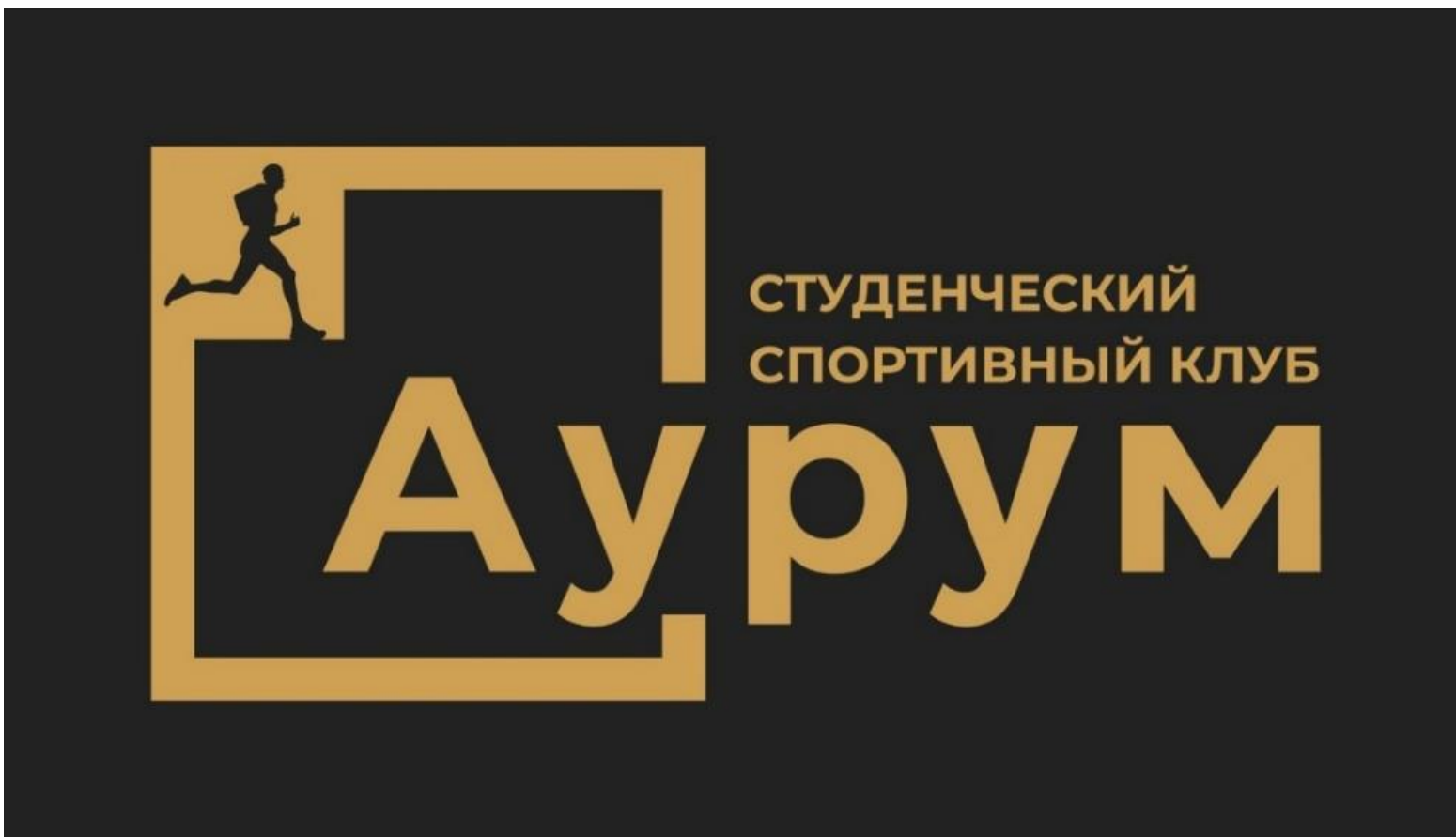
Последние два года мы берем с собой светодиодные гирлянды. Гирлянда дает довольно мягкий свет в палатке, включается нажатием одной кнопки, работает от батареек, что не дает нам сильного расхода. Гирлянда не бьет в лоб, как обычный фонарик, создает успокаивающую атмосферу.





8. Полиуретановые тапки

В этом году на стоянках мы ходили полиуретановых тапках с петлей на пятку. Обычно сланец сваливается с ноги и скользит. А полиуретановые тапки легкие и у них есть фиксация, что позволяет нам в них в хорошую погоду ходить по каким-нибудь тропкам. Носки защищены, можно переходить вброд, если требуется дополнительная фиксация, то можно чрез петлю ремешка продеть шнурок и завязать. Для нас это служит неким объединением нашей команды. Таким образом у всех с собой только две пары обуви сапоги или ботинки на ход и тапочки на привал.



Благодарим за внимание!
Надеемся, что наши тур-хаки вас заинтересовали,
и вы будете их использовать

