



Специальное туристское снаряжение для снежно- ледового рельефа

Цимбалюк М. Н.,

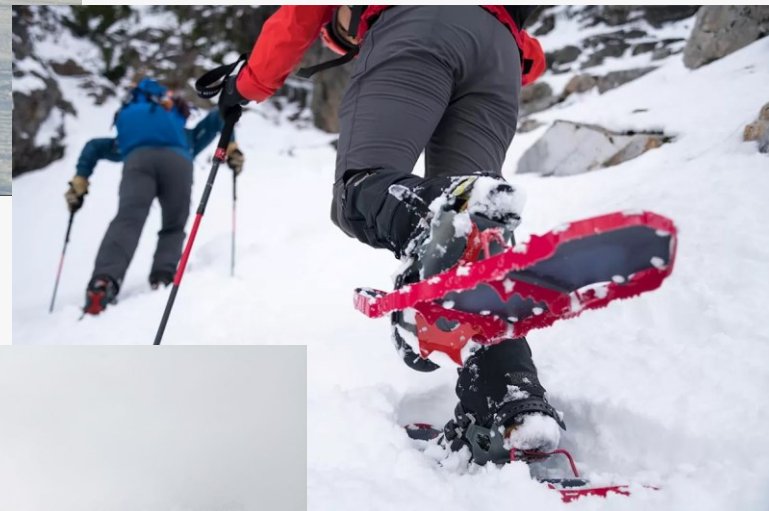
методист Красноярского краевого центра
туризма и краеведения

Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа

Лыжи



Снегоступы



Альпинистские
«КОШКИ»



Снегоступы

- зимой, весной (по снегу) по лесам и открытым пространствам без троп и дорог
- пересеченная местность с густым подлеском
- спуски и подъемы
- лед



Конструкция снегоступов

- Дека (рамная, цельная)
- Крепления
- Платформа
- Кошки и системы сцепления



Конструкция снегоступов

Форма деки:

- овальная — минимальное погружение в глубокий снег;
- заострённая — манёвренность, особенно на поворотах



Конструкция снегоступов

Дополнительные площадки



Снегоступы-трансформеры



Конструкция снегоступов

Крепления:

- Ремни с фиксацией
- Крепления с фастексом
- Ремни с трещотками для затяжки



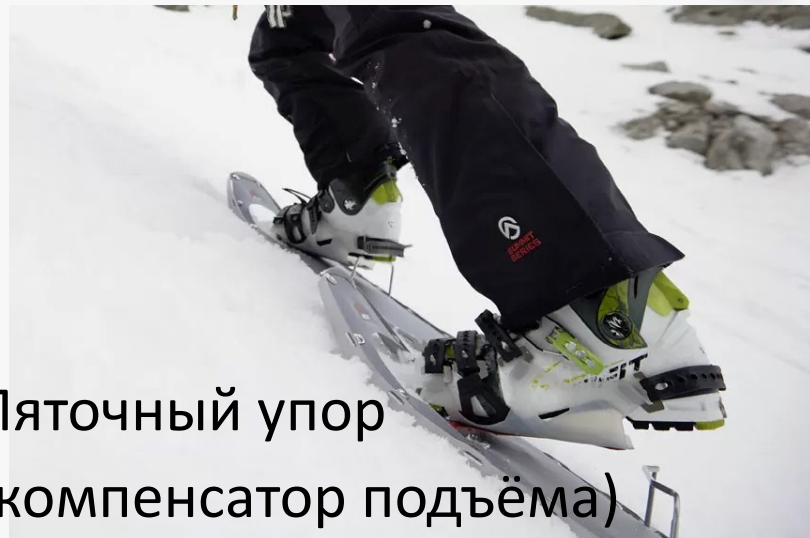
Конструкция снегоступов



Конструкция снегоступов



Платформа



Пяточный упор
(компенсатор подъёма)



Упор носка

Конструкция снегоступов

Кошки и системы сцепления:

- Кошки
- Противонастовые шипы
- Зубчатые гребёнки



Снегоступы на горном рельефе



Транспортировка снегоступов

Вес снегоступов – 1,5-2,5 кг



Снегоступы. Вопросы:

1. Назовите, элементы конструкции снегоступов.
2. На каком рельефе можно использовать снегоступы?
3. Перечислите, в каких условиях предпочтительнее использовать рамную деку, а в каких допустимо использование только цельной деки?
4. На что влияет форма деки снегоступов?
5. Какая система крепления снегоступов самая простая и надежная?
6. Что нужно учесть при выборе обуви для похода в снегоступах?
7. Назовите, полезный элемент платформы снегоступов, облегчающий подъем в гору?
8. Какой элемент снегоступов помогает уверенно держаться на скользкой поверхности?

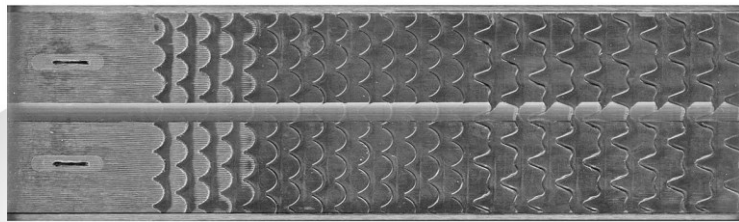
Туристские лыжи

Туристские лыжи рассчитаны на движение вне подготовленных трасс

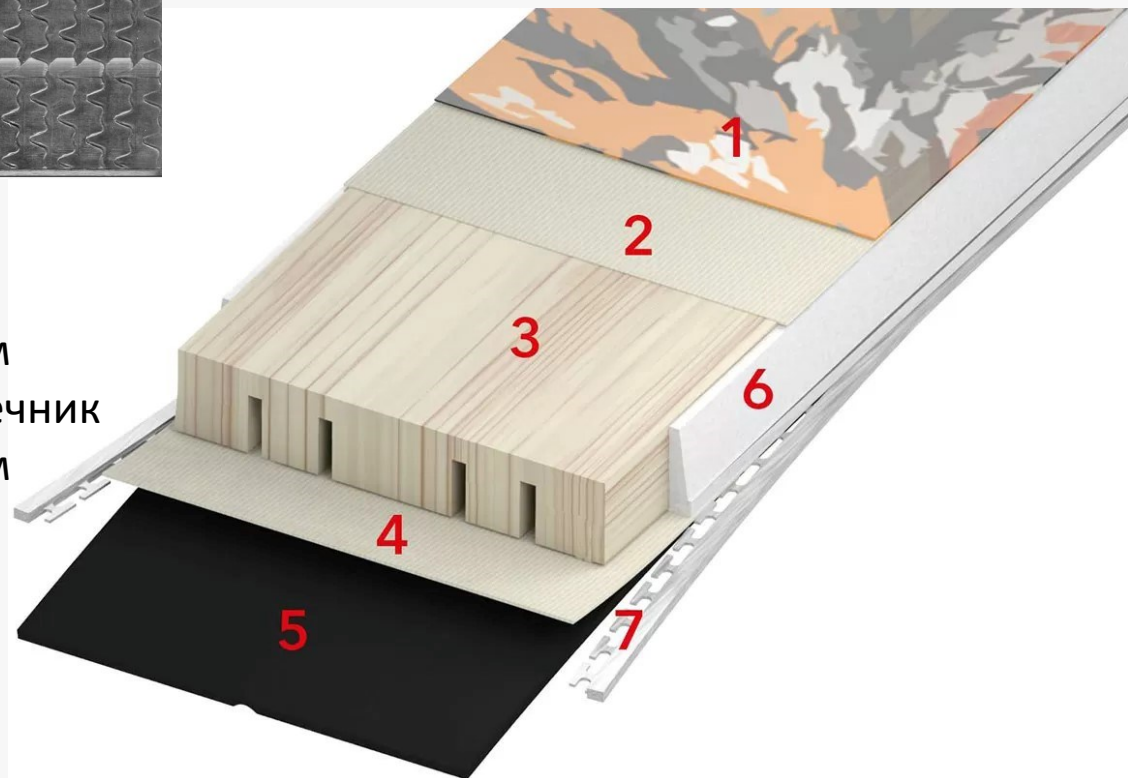


Конструктивные особенности туристских ЛЫЖ

- Усиленная конструкция
- Увеличенная ширина
- Металлический кант
- Наличие/ отсутствие насечки



- 1 — верхний слой ламината
- 2 — усиление стекловолокном
- 3 — лёгкий деревянный сердечник
- 4 — усиление стекловолокном
- 5 — скользящая поверхность
- 6 — боковые стенки
- 7 — стальные канты



Как выбрать длину туристских лыж



1. Вес
2. Рост
3. Сложность рельефа
4. Умение двигаться на лыжах
5. Плотность снега
6. Протяженность маршрута

Body length	Weight (kg)	Suggested length
165-170	60-70	180
170-175	70-80	187
175-185	75-85	194
180-190	80-95	201
190 +	95 +	208

ADVENTURE / BACKCOUNTRY

Body weight (kg)	Country, E89, E99								E109				
	Length (cm)								Length (cm)				
	170	180	185	190	195	200	205	210	170	180	190	200	205
< 49	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
50 - 54	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
55 - 59	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
60 - 64	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
65 - 69	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
70 - 74	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
75 - 79	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
80 - 84	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
85 - 89	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
> 90	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ADVENTURE / OFFTRACK

Body weight (kg)	Length (cm)			
	169	179	189	199
< 65	✓	✓	✓	✓
65 - 89	✓	✓	✓	✓
80 - 105	✓	✓	✓	✓
> 100	✓	✓	✓	✓

ADVENTURE / S-BOUND

Body weight (kg)	Length (cm)			
	159	169	179	189
< 55	✓	✓	✓	✓
50 - 70	✓	✓	✓	✓
66 - 86	✓	✓	✓	✓
> 84	✓	✓	✓	✓

Нужны ли специальные ботинки?



Что выбрать: туристские лыжи или снегоступы?

1. Рельеф маршрута
2. Задачи похода
3. Как будете добираться до точки старта
4. Простота использования
5. Протяженность маршрута и др.



Транспортировка туристических лыж

Вес лыжи с крепежом — 2,5-3 кг



Туристические лыжи. Вопросы:

1. На каком рельефе можно использовать туристские лыжи?
2. Перечислите конструктивные особенности туристских лыж, их функции (назначение).
3. Чем нужно руководствоваться при выборе длины туристских лыж?
4. Для чего предназначены насечки на туристских лыжах?
5. Перечислите основные факторы, от которых будет зависеть ваш выбор снаряжения для передвижения: туристские лыжи или снегоступы.
6. Выберите на каком рельефе предпочтительнее использовать лыжи?
 - а) очень густой лес
 - б) равнина
 - в) пологие спуски и подъемы
 - г) лес
 - д) крутые спуски и подъемы
 - е) лед

Треккинговые палки



Треккинговые палки



Палки для передвижения по горной местности использовались очень давно. Известно, что ещё в 1900-х годах горный гид Алиса Мэнфилд в походах использовала длинную деревянную палку в качестве вспомогательного снаряжения.

Треккиговые палки

Палки могут отличаться следующими характеристиками:

- конструкция;
- рукоятка;
- темляк;
- профиль;
- наконечник;
- кольцо.

Классические модели палок для трекинга имеют **телескопическую конструкцию**.





134.webp

Треккиговые палки

Существуют треккиговые палки:

- с цанговыми зажимами элементов;
- внешний рычаг;
- складной механизм.



Треккиговые палки

Рукоятки



Кольцо треккиговой палки



Треккиговые палки

Наконечник



Треккиговые палки



рост	палки
100 - 106 см	70 см
107 - 113 см	75 см
114 - 120 см	80 см
121 - 127 см	85 см
128 - 134 см	90 см
135 - 142 см	95 см
143 - 149 см	100 см
150 - 156 см	105 см
157 - 163 см	110 см
164 - 170 см	115 см
171 - 175 см	120 см
176 - 182 см	125 см
183 - 189 см	130 см
190 - 196 см	135 см
197 - 206 см	140 см

Трекинговые палки

Как изменяется высота трекинговых палок в зависимости от рельефа местности?



ВВЕРХ

Укоротите палки, чтобы перенести вес на верхнюю часть тела



ВНИЗ

Удлините палки, чтобы максимально выпрямиться и контролировать движения



ПО РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Держите палки так, чтобы угол между локтем и палкой равнялся 90 градусам



НА ТРАВЕРСЕ

Удлините палку, которая находится ниже по склону

Темляк

✓ Правильно



1. Рука продевается снизу...



2. И охватывает рукоятку вместе с верхней частью темляка.



3. Вес руки полностью лежит на темляке, пальцы лишь помогают фиксировать палку.

Трекинговые палки. Вопросы:

1. Для чего нужны трекинговые палки?
2. Перечислите элементы трекинговых палок.
3. Назовите основные конструктивные особенности трекинговых палок.
4. Как правильно определить высоту трекинговых палок?
5. Для чего необходимы большие кольца на трекинговых палках?
6. Меняется ли высота палок при движении в гору и под гору? Если меняется, тогда поясните как?
7. В каких условиях необходимо наличие трекинговых палок?

Применение специального туристского снаряжения для обустройства быта





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



<http://krstur.ru/>



krstur@mail.ru



+7 (391) 201-76-15



https://vk.com/centr_turizma24