***Монастириський районний комунальний будинок дитячої та юнацької творчості***

***Конспект заняття гуртка***

***«Спортивний туризм»***

***Тема заняття***

***«Укладання рюкзака"***

***Підготувала керівник***

***туристсько-спортивного профілю***

***Забавська Світлана Миколаївна***

**Тема: Укладання рюкзака. Типи рюкзаків.**

**Мета:**Вивчити з гуртківцями основні типи рюкзаків, їх будову і призначення, навчити гуртківців укладати і регулювати рюкзак під час подорожей по рідному краю, застосовувати усі пристосування кожного із них,формувати вміння та навичку швидко укладати рюкзак,виховувати охайність,логічне мислення, розвивати швидкість.

**Обладнання:**  схеми, таблиці, різні типи рюкзаків, індивідуальне спорядження

**Тип заняття:** комбіноване, формування вмінь і навичок.

**Хід заняття.**

**І. Організаційний момент.**

Залізли в лямки і гайнули геть

де краєм світу манить горизонт,

і очі кожного забиті вщерть як чим?

Жагою здійснених пригод!

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**Питання для повторення.**

* Що таке індивідуальне спорядження?
* Що таке групове спорядження?
* Яким чином вибирається спорядження для походу чи змагання?
* Яке основне спорядження необхідне для одно-триденного походу?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

Кожен туристсько-спортивний захід неможливо провести без застосування рюкзака ємкості, в якій переносяться різноманітні вантажі, харчі, спорядження тощо. Кожен із них відрізняється будовою і призначенням. Тому сьогодні ми повинні вивчити і засвоїти основні різновиди та типи рюкзаків, їх призначення, правила укладання та регулювання.

**В поході дрібниць не буває!**

**Рюкзак** - похідна, туристична, спортивна, а останнім часом і міська сумка, яка носиться на спині. Має дві лямки (деякі сучасні моделі - одну), завдяки чому навантаження лягає на спину, а руки залишаються вільними. Похідні рюкзаки досягають в обсязі до 80 літрів, міські зазвичай мають об'єм 20-30 літрів. Залежно від типу рюкзак має різні відділення (у тому числі спеціалізовані: для мокрої одягу, змінної спортивного взуття, ноутбука, пляшок води тощо).

**Історична довідка**

У XVIII столітті з'явився армійський ранець - зручний тип сумки, лишаючий руки воїна вільними, переносить навантаження при перенесенні речей і продуктів на спину. Робився він зі шкіри або парусини. Ранець став "батьком" рюкзака, він з'явився в кінці XIX - початку ХХ століття з розвитком туризму. Сама назва походить від німецького Rucksack, що означає просто "заплічник".

1. **. Повідомлення теми заняття.**

**Очікуваний результат:**

Гуртківці повинні засвоїти терміни і поняття:  
Анатомічний,станковий,м'який,міський,велосипедний рюкзак

Гуртківці повинні вміти:

* правильно укладати рюкзак,
* регулювати рюкзак за допомогою лямок,стяжок,пояса.

1. **.Вивчення нового матеріалу.**

Правильне укладання рюкзака має велике значення, в незалежності від того, чи йдете ви в багатоденний похід або на просту прогулянку.

Головна вимога при укладанні рюкзака: при найменших зовнішніх габаритах він повинен володіти найбільшою місткістю і бути зручним для перенесення. Для багатоденного походу підійдуть великі рюкзаки місткістю 50 - 70 літрів, які виготовлені з щільної міцної тканини, мають ушите дно і надійно прикріплені широкі заплічні ремені.  
При укладанні рюкзака є загальне правило: важке кладуть вниз або середину і ближче до спини; м'яке - до спини; об'ємне і крихке - вгору; предмети першої необхідності - в кишені рюкзака. Потрібно старатися укладати речі так, щоб при русі не гриміли погано укладені предмети в рюкзаку.  
При укладанні рюкзака важливо запам'ятати місце розташування предметів, щоб при необхідності потрібну річ можна швидко дістати, а не перевертати весь рюкзак. Досвідчені туристи спочатку ставлять в рюкзак згорнутий килимок, щоб надати йому форму, і великий поліетиленовий пакет (дешево і зручно використовувати пакет для сміття), щоб захистити речі від вологи. Після цього вони до спини укладають спальник або ковдру, інші великі і м'які предмети, потім - важкі консерви, цукор, крупи.

Зверху рюкзака і в його кишені кладуть те, що може знадобитися в дорозі. Особисті речі потрібно розкладати в водонепроникні мішки.  
Коли всі речі вже укладені, слід надіти рюкзак, щоб перевірити, чи зручно в ньому. Правильно укладений рюкзак повинен щільно прилягати до спини увігнутою стороною. Не рекомендується прикріплювати крупні предмети зовні рюкзака або знизу його. Але іноді цього уникнути неможливо. В цьому випадку ці предмети (намет, спальник, каремат) заздалегідь потрібно загорнути у водонепроникний матеріал і щільніше прив'язати до рюкзака.  
Якщо ви йдете в похід групою людей, то вагу рюкзаків можна полегшити за рахунок виключення дублювання деяких речей загального користування. Наприклад, що сім чоловік в групі узяли сім тюбиків зубної пасти по 100 г, 7 шматків мила по 150 г, 7 шматків господарського мила для прання речей по 200 г, туалетний папір, шампунь і т.д.

В даному випадку зайвими виявляться близько трьох або більш кілограмів непотрібного вантажу. Для виключення подібного дублювання потрібно домовитися, хто візьме на себе відповідальність за туалетне приладдя, яке взяти мило і яку зубну пасту. Ці речі можна розподілити між людьми. Звичайно мішечок з ними вішають під час стоянок на видному місці для загального користування.  
Хоча більшість речей індивідуальні, але окрім них чимала частина в рюкзаку йде під речі (спорядження) загального користування і спільні продукти харчування. Окрім особистих речей (одяг, предмети особистої гігієни), обов'язково візьміть в піший похід взуття (краще черевики) на міцній підошві. Для довгого походу обов'язково потрібно узяти запасну білизну і шкарпетки. Навіть якщо на вулиці літо і стоїть жара, візьміть теплу непромокальну куртку, шапочку.

**Основні принципи укладання**

М'які речі повинні розташовуватися в тій частині рюкзака, де вони буде дотикатися спини людини. Всі тверді предмети (консервні банки, пляшки, коробки з крупою і т.п.) розкладаються на саме дно рюкзака. У карманчики рюкзака (а їх зазвичай буває дуже багато) часто кладуть туалетний папір, сірники, загорнуті в поліетилен і промаслений папір, складаний ніж і ряд інших речей, які повинні знаходитися «під рукою». Плащ від дощу часто кріплять до ременів на спині. Тоді в погану погоду ним можна буде швидко скористатися - крім того, таке розташування реально економить місце в рюкзаку. Як тільки все буде укладено, треба надягти рюкзак на себе і злегка підстрибнути - при цьому нічого не повинно гриміти і зміщуватися.

**Перед укладанням рідин в рюкзак**

Перш ніж укладати в рюкзак ті чи інші бутилки з рідинами (ліки, вода тощо) необхідно все ретельно перевірити на відсутність тріщин, і для більшої надійності, на них надягти напальчник - герметичність при цьому дорівнює практично ста відсоткам.

**Коли рюкзак невеликий**

Якщо обсяги рюкзака невеликі, то зазвичай спальник і намет вішається зовні рюкзака. І для того щоб ці важливі в поході речі не промокли, їх необхідно ретельно обернути поліетиленом і міцно прив'язати до рюкзака.  
 **Правильне пакування рюкзака**

При пакуванні рюкзака необхідно дотримуватися таких правил:

* оптимальним вважається такий розподіл вантажу в рюкзаку, при якому центр ваги (центр маси) рюкзака виявляється біля спини того, хто несе рюкзак.
* щоб укласти рюкзак, треба розстелити його на землю (на підлогу) спинкою вниз. Спочатку укладають згорнутий по ширині рюкзака спальний мішок, завернувши його на дні рюкзака і на спинку.
* Слід пам’ятати, що під час руху неправильно запаковані в рюкзак речі зміщуються в середині, натирають спину
* на дно рюкзака слід складати більш важкі речі, а у верхній частині повинні знаходитися легкі.
* казанок для приготування їжі можна загорнути в поліетиленовий кульок і поставити на дно рюкзака, заповнивши його дрібними речами (консервні банки та інше).
* килимок кладуть у рюкзак, скрутивши трубкою. Якщо в конструкції рюкзака передбачена жорстка спинка, то килимок можна скрутити в трубку і зачепити ззовні збоку спеціальними боковими стяжками.
* сучасні рюкзаки сьогодні мають, в основному, однаковий перелік і будову основних елементів.

Тому під час регулювання рюкзака слід звертати увагу на:

* потрібний для даного походу об’єм рюкзака, який регулюється боковими стяжками;
* правильний і не тісний натяг лямок;
* підтягування всіх ремінців, які регулюють форму рюкзака і забезпечують його анатомічність (спинка правильно відрегульована і повторює вигини спини кожного особисто);
* натяг і розміщення підтримуючого пояса (при його наявності).



Центр ваги туриста і рюкзаків різної конструкції та пакування

* **Конструкція рюкзака**

**Форма рюкзака.** Форма основної ємності рюкзака визначається його призначенням і законами фізики. Чим вищий центр ваги рюкзака й чим ближче він розташований до спини людини, тим легше нести вантаж. З іншого боку, рюкзак не повинен бути набагато ширшим від плечей, - буде чіплятися за все в лісі, у двері не завжди можна пройти. Тому сучасні рюкзаки переважно високі й вузькі. Можливість "росту" в ширину залишається у вигляді кріплення додаткового вантажу збоку.

Об’єм рюкзаків вимірюють у літрах. Однак, все не так просто! Вимірюють ці літри по-різному. Найпростіший спосіб - перемножити висоту, ширину й товщину. Однак, це дає вірний результат тільки при прямокутній формі мішка. Більше просунутий спосіб, яким користуються західні фірми - без жартів! - у тестовий зразок насипають пісок літровими кружками. Скільки влізло "під зав'язку" - такий і об’єм. Ще момент - враховується об’єм кишень і клапана, чи ні. Фірми діють на свій розсуд. Тому, якщо на рюкзаку написано, що його об’єм 60 літрів, то це ще нічого не значить.

Звичайно рюкзаки роблять злегка розширеними догори. Це, з одного боку, полегшує складання речей, з іншого боку - вміст ніби пресується при перенесенні. Крім того, у такий спосіб дещо підвищується центр ваги. Але іноді можна побачити зворотню картину - рюкзаки, що розширюються донизу. Пояснення просте: бувають випадки, коли високий центр ваги небезпечний, - наприклад, при спусках на лижах. Але носити велику вагу в таких рюкзаках набагато важче.

Є ще один варіант - коли ємність рюкзака утворить свого роду напливи на поясний ремінь. Це частково вирішує зазначену вище проблему: центр ваги низько, але однаково максимально сполучений із центром ваги людини. Однак, складати такий рюкзак складніше, і в ці гострі кути покласти вдається тільки якісь м'які речі, що не мають великої ваги й у підсумку маси, що впливають на загальний розподіл.

У перетині рюкзаки бувають круглі (насправді - овальні), і прямокутні. Овальними роблять м'які рюкзаки, це дозволяє більш вдало розмістити згорнутий по колу килимок, що заміняє каркас. Більшість каркасних рюкзаків має прямий край з боку спини.

Рюкзаки середнього (50-60 літрів) і великого (понад 60) обЃЊєму часто роблять із поділом основної ємності на дві частини. У просторіччі нижню частину називають "підвалом". Для доступу в "підвал" вшивається окрема блискавка, а поділяюча перегородка ("діафрагма") застібається або теж блискавкою, або виконана у вигляді тубуса. "Підвал" втрачає зміст у випадку, якщо в м'який рюкзак вставлений по колу килимок - відкривши блискавку, ви не зможете проникнути усередину. У поділу на ємності є прихильники й супротивники. На думку останніх, зручність "підвалу" повністю нівелюється зниженням міцності, - будь-який елемент, що ускладнює виріб, зменшує надійність. З іншого боку, буває досить до речі не розбирати весь мішок для того лише, щоб дістати теплу шапочку або рукавиці із дна рюкзака.

У верхній частині основної ємності рюкзака роблять тубус із більш легкої тканини - це дозволяє при необхідності додатково збільшувати об’єм.

У специфічних областях застосування бувають конструкції з можливістю доступу в основну ємність рюкзака не зверху, а збоку. Наприклад, так роблять упакування для байдарок і інших засобів сплаву; приблизно так само влаштовані рюкзаки для перенесення парапланів і кайтів.

**Підвісна система рюкзака.** Підвісною системою називають спосіб кріплення рюкзака до вашого тіла - тобто лямки й поясник, їхнє взаємне розташування, можливість регулювання й т.п. У даний момент підвісні системи в основному роблять регульованими, адже фірми шиють рюкзаки на якогось "середнього" покупця, і необхідне індивідуальне припасування під фігуру.

Саморобні рюкзаки, що зшиті "під себе", часто не мали регулювань підвісної системи - автор і так знав (методом проб і помилок) на якій висоті повинні бути пришиті лямки і яка в нього ширина плечей. Такий підхід дозволяв домогтися економії ваги й збільшення міцності - оскільки конструкція простіша.

Однак, повернемося до регульованих систем. Найчастіше регулюється тільки один параметр - висота точки кріплення лямок щодо поясного ременя. Іноді регульованою роблять також точку кріплення до лямок верхнього відділення (в одній старій книжці це називалося "ремені противідкидания верху рюкзака"). Зовсім рідко зустрічається регульована висота точки кріплення поясника щодо дна рюкзака.

Багато фірм дають своїм підвісним системам незрозумілі абревіатурні імена, типу "ABS-system" або просто якісь гарні словечка а-ля "Ergo Back System". Насправді всі підвісні системи приблизно однакові, і значення мають лише міцність і якомога менші розміри. Погодьтеся, що якщо яка-небудь "system" буде впиватися вам між лопаток, то звучність імені відійде на задній план. Для того, щоб цього не відбувалося, конструктори придумують усілякі подушки-накладки в області попереку.

До підвісної системи віднесу також вантажну петлю рюкзака. Це ручка зі стропи, за яку рюкзак можна підвісити або просто підняти. Звичайно її роблять із боку спини, іноді і зі зворотної сторони, і з боків. Головне, щоб вона була дуже міцною й добре (читай - правильно) пришитою. Наприклад, під час одного зі складних альпіністських сходжень на моїх очах така вантажна петля зненацька відірвалася, коли рюкзак висів на карабіні на точці страховки. Підсумок - політ рюкзака з багатьма корисними речами з висоти 300 метрів. Добре ще, що це трапилося на спуску...

Багато "добрих" слів було сказано на адресу виробника того рюкзака.

Цілком зрозуміло, що така ситуація просто неприпустима!

У саморобних моделях, спеціально спроектованих для лижних походів, пришивають ще одну вантажну петлю на поясник з боку спини. Петля спрямована вниз, і до неї чіпляють санки-волокуші. Якщо пришити таку петлю просто на рюкзак, то санки будуть тягти його назад, порушуючи центр ваги системи "людина-рюкзак". При правильному розташуванні на пояснику все навантаження покладається на стегна людини, і тягти санки набагато легше; крім того, можна зняти поясник з рюкзака й використовувати повністю незалежно, просто як упряжку, а рюкзак покласти на санки. Так поступають на простих ділянках, наприклад при підйомі по рівних полоах сибірських річок.

**Лямки рюкзака.** Лямки повинні відповідати основній вимозі - бути зручними. Саме в конструкції лямок закладено 80% зручності носіння рюкзака.

Насамперед, лямки повинні бути пришиті по фігурі, або ж повинна бути передбачена можливість їхнього регулювання. Це стосується й висоти точки кріплення, і відстані між лямками. Надто широко розсунуті лямки будуть спадати із плечей. Проблема частково компенсується грудною стяжкою між лямками, але вона може стискувати подих. Це скоріше атрибут маленьких рюкзаків для змагань, де доводиться бігати або робити різкі рухи.

Форма лямок - серповидна, або S-подібна. Прямі лямки менш зручні, вони неминуче мнуться, приймаючи форму плечей.

Лямки рюкзака в місцях зіткнення з тілом людини повинні бути м'якими. Звичайно для цих цілей використовується поліетиленова й поліуретанова піна. Сучасна конструкція лямок являє собою багатошаровий сендвіч із різних матеріалів.

Дуже відповідальний вузол конструкції лямок - точка їхнього кріплення знизу. Існує декілька варіантів: до місця стику спини й бічних сторін, до дна рюкзака, на поясний ремінь... Кожен спосіб має свої переваги й недоліки. Зараз найпоширеніше кріплення лямок на стику спини й боковин. Це місце повинно бути укріплене додатковим шаром тканини.

Пряжки регулювання довжини лямок повинні затягуватися донизу, щоб можна було підігнати лямки, уже одягнувши рюкзак. Пряжки на лямках повинні витримувати більше навантаження

Як уже було відзначено, сучасна конструкція лямок припускає наявність відтягнення, що йде від верху плеча до верхньої частини основної ємності рюкзака. Це ремені, які не дають рюкзаку відкидатися від спини. Положення лямок і точка пришиву цих ременів повинно мати таке взаємне розташування, щоб ремені ніби продовжували нагору лінію лямок від плечей, починаючись в області ключиць.

Ширина самих лямок у середньому близько 7-8 см. Це достатньо для комфортного перенесення навіть дуже важких вантажів; ширші лямки спадають із плечей або, навпаки, врізаються в шию.

**Поясник рюкзака.** Поясний ремінь дозволяє перенести частину навантаження із плечей на поперек, на стегна. Це виправдано анатомією людини. Але важливо, щоб пояс сидів саме на стегнах (а для цього вони повинні бути, так що варто сісти на дієту).

Поясники бувають пришиті й знімні. Другий варіант трапляється частіше. Ширина поясного ременя - не менше 10 см, бажано анатомічної форми, що облягає стегна. Всередині пристрій поясника аналогічний конструкції лямок.

Часто поясний ремінь постачають додатковими відтягненнями на боковини рюкзака - це дозволяє притягти ємність до стегон, рюкзак більш щільно сидить на людині, не бовтається. Зручно, якщо пряжка поясника легко затягується в рукавиці - пояс защібають, а потім уже затягують, при одягнутому рюкзаку.

**Шви рюкзака.** Важливо, якими швами і як зшитий рюкзак. Існує багато типів швів, вони відрізняються міцністю й трудомісткістю у виготовленні. По зрозумілих причинах, виробники прагнуть до компромісу між міцністю й складністю технології (читай - до зменшення собівартості).

Найправильніший" шов для основної ємності рюкзака - білизняний або "запошивний", він повинен працювати на зрушення, а не на відpив. Всі силові елементи (точки кріплення лямок, пояса, стяжки, pyчки) повинні пpишиватися на yсиления (стpопy, додатковий шар тканини), і в жодному разі не просто в шов!

Тpадиційно слабкі місця - веpхня й нижня точка кpіплення лямок, пришив бічних стяжок. Часто відриваються пришиті "не на місці" кишені. У каркасних рюкзаках металеві панцирі можуть прорвати тканину й вилізти назовні.

**Клапан рюкзака.** Клапан зверху рюкзака - неодмінний атрибут будь-яких моделей об’ємом понад 40 літрів (крім специфічних рюкзаків типу чохлів для байдарок). Він не тільки закриває верх мішка від дощу або снігу, але також є додатковою ємністю, дозволяє покласти в нього речі першої необхідності, щоб вони увесь час були під рукою.

По своїй конструкції клапани бувають пришиті й "плаваючі". У другому випадку можна регулювати розташування клапана на рюкзаку залежно від його висоти. Можна й взагалі відщіпити клапан і використати його окремо як поясну сумку або невеликий рюкзачок (якщо таке передбачено конструкцією клапана).

Об’єм клапана може коливатися в досить широких межах. У будь-якому випадку важливо, щоб блискавка дозволяла широко розстібати клапан і вільно класти або діставати речі, - наприклад, фотоапарат.

До основної ємності рюкзака плаваючий клапан кріпиться на пряжках, яких може бути 2-3 з боку спини й 1-2 зі зворотньої сторони (залежно від ширини рюкзака). З боку спини ставлять звичайно "трьохщільні" пряжки, а з лицевої сторони - фастекси або самоскидання. На старих саморобних рюкзаках клапан часто кріпили просто на гумках-еспандерах, защіпаючи металеві гачки за спеціально пришиті кільця.

На клапані може бути один або декілька додаткових кишень, як зовні, так і із внутрішньої сторони.

**Стяжки рюкзака.** Стяжки потрібні для регулювання об’єму рюкзака. Відразу обмовлюся, що частіше все-таки стоїть зворотня проблема - зробити з великого рюкзака ще більший, а не навпаки. Але все-таки стяжки необхідні, оскільки дозволяють стягнути весь об’єм, перетворивши складений рюкзак у монолітну "цеглу", яку набагато легше носити.

В ідеалі стяжки повинні утворювати замкнутий ремінний "каркас" навколо рюкзака, і все навантаження повинно покладатися саме на ремені. Так була зшита більшість гарних саморобних рюкзаків. Зараз виробники заощаджують на стропах, і часто вшивають їх прямо в бічний шов. Така конструкція виходить ненадійною, оскільки навантаження прикладене до однієї точки й "працюють" на відривання. Більш вдалий варіант - якщо стропа пришита через додатковий трикутник щільної тканини, що розподіляє навантаження на більшу площу.

Інший, трохи застарілий, тип бічних стяжок - це шнурівка. На мій погляд, шнурівка менш зручна. Єдиний її плюс - це деяке зниження ваги, але воно незначне, особливо при використанні пластикових пряжок.

Крім бічних і вертикальних стяжок на просунутих рюкзаках ставлять також додаткову стропу, що дозволяє затягти основний об’єм зверху, але під клапаном. Це дуже зручно, якщо ви запихаєте у вже набитий до відмови рюкзак пушок або іншу м'яку річ. Додаткова стропа дозволяє спресувати об’єм під клапаном.

**Кишені рюкзака.** Кишені зручні для зберігання дрібних предметів. У саморобних рюкзаках розмаїтість форм кишень і місць їхнього розташування не піддавалося опису: були кишені, що спеціально зшиті під вітіювату форму улюбленої миски, кишені для карт (гральних), потайні внутрішні кишені для грошей і документів.

У промислових моделях розташування кишень більше стандартизовано. Звичайно їх розташовують на задній стороні, але це не дуже зручно, оскільки рюкзак кладуть на землю (у бруд, на мокрий сніг) саме кишенями вниз. Якщо ще й сісти на рюкзак, то тендітні речі можна роздавити. Блискавки на кишенях будуть швидко виходити з ладу. Багато виробників відмовляються від кишень, обмежуючись клапаном.

До кишень відносять і планки для вставки вантажу внизу з боків рюкзака. Ці кишеньки допомагають переносити зовні весла, вудки, сокири, пилки та ін. У цьому випадку кінець стерпного предмету вставляється в кишеньку, а сам предмет притискається до рюкзака бічними стропами. Гарні конструктори вставляють у таку кишеньку додатковий елемент - наскрізний отвір, декорований люверсом. Зміст його в тому, щоб сніг, який набився у кишеньку, при таненні стікав назовні.

Іноді роблять кишені на поясному ремені, на лямці (для рації або приладу GPS).

**Навіска рюкзака.** Раніше вважалося, що зовні мішка нічого бовтатися не повинно, і якщо рюкзак виглядає як новорічна ялинка - хазяїн просто не вміє його укладати.

У принципі, це вірно, але все-таки бувають випадки, коли рюкзак фізично не здатний вмістити всі предмети, та й не всім речам на маршруті місце усередині - мотузку, льодовий інструмент та деякі інші речі зручніше носити ззовні.

Сучасні експедиційні й штурмові рюкзаки мають цілий ряд традиційних місць для кріплення зовнішніх вантажів. Мотузку, намет, вузький килимок можна прикріпити ззаду рюкзака, під дном, для чого там також пришиті ремені із пряжками. Якщо на рюкзаку немає задніх кишень, то зручно кріпити килимок ззаду вертикально вздовж рюкзака. Для перенесення льодорубу на стику задньої стінки із дном пришиті петлі зі стропи, за них заводиться льодовий інструмент дзьобом униз, а рукоятка фіксується стропою з "ліпучкою" або пряжкою.

Додаткові ємності - крайній варіант кишень. Їх навішують позаду або з боків.

Зустрічаються різні півкільця й карабінчики для кріплення предметів на лямці - від рукавиць до ножа й фляжки .

**Основна класифікація**.

Рюкзаки можна поділити на **три великі класи**:  
- **м’які** (без елементів жорсткості), у тому числі так звані «колобки»  
- **станкові**  
- **звичайні**, або **сучасні**, вони ж «анатомічні»

«**Колобки**» являють собою простий брезентовий мішок з двома лямками, об’ємом в середньому від 20 до 50-60 літрів. Дещо незручні для транспортування вантажу, але, тим не менш, використовуються в армії. Вимагають великої навички при укладанні, кутастий жорсткий предмет, який з’явився в спини може доставити багато неприємностей. Крім того, через пузатість «колобка» центр ваги рюкзака опиняється далі від спини, ніж при використанні інших типів рюкзаків. Це погіршує стійкість людини і робить перенесення такого рюкзака більш важким.

**Станкові** рюкзаки забезпечені алюмінієвим (рідше титановим) станком, який перерозподіляє навантаження і додає рюкзаку форму. До станка кріпляться лямки, власне рюкзак та смуги матерії, які передають навантаження тіла ЁC в області попереку. Об’ємом від 50 до 100 літрів, такі рюкзаки набагато більш зручні для перенесення вантажу, ніж «колобки», і накладають на нього менші обмеження наприклад, перенести в станковому рюкзаку чотири цегли (або п’ять кілограм консервів) набагато зручніше, ніж у «колобку» , так як між рюкзаком і спиною утворюється повітряний прошарок. До мінусів таких рюкзаків відноситься жорсткість станка наприклад, при падінні, вона може заподіяти серйозні травми.

**Звичайні**, або **сучасні** рюкзаки, розмірами від 5 до 140 літрів зшиті з синтетичних тканин довгасті мішки, забезпечені підвісною системою. Підвісна система складається з лямок, поясного ременя і «спини». Лямки і поясний ремінь, як правило, досить широкі, м’які і пружні. «Спина» рюкзака частина, звернена до спини людини, також робиться м’якою і пружною.

У «спину» вставляються армуючі елементи з легких міцних матеріалів, наприклад, дюралюмінію або титану, що переносять частину ваги з плечей на пояс. Така підвісна система забезпечує більш комфортне носіння рюкзака в порівнянні з безкаркасними рюкзаками. Через особливості форми такі рюкзаки часто називають «анатомічними».

До сучасних анатомічним рюкзаків також відносяться і велорюкзаки. Їх особливості:  
1. Невеликий об’єм від 5 до 35 л. Тривале перевезення великого вантажу на спині неприємна і шкідлива для хребта, що викликано специфічної позою велосипедиста.  
2. Яскраве розфарбування, наявність світловідбивачів та кріплення для маячка.  
3. Характерна форма, звужується догори. Завдяки цьому, знижується аеродинамічний опір і ймовірність зачепитися рюкзаком за звисаючі над дорогою гілки.  
4. Наявність водонепроникного дощового чохла.  
5. Зовнішні кріплення для шолома.  
6. Наявність, як мінімум, підготовки для питної системи (Camel Back, гідропак).

**Багажні велорюкзаки.**

Окремо від заплічних рюкзаків стоять багажні велорюкзаки типу «штани». Фактично, це різновид сумок на багажник, оптимізований для перевезення об’ємних вантажів на велику відстань. Є два різновиди монооб’ємні та трьохсекційні. Перевага останніх у можливості варіювання об’єму, але водночас при цьому ускладненні перевезення великих предметів, кріплення рюкзака до велосипеда і перенесення рюкзака окремо від велосипеда. Тому в серйозних походах використовуються лише монооб’ємні рюкзаки.

Такі рюкзаки мають об’єм від 45 до 90 літрів, а також велику кількість зовнішніх кишень, в тому числі для пляшок з водою, карти, сокири тощо. З особливостей можна відзначити знімні лямки для перенесення рюкзака на плечах, яскраве розфарбовування зі світловідбивачами та кріплення для маячків.

Кріплення до велосипеда максимально швидке (однією або двома стропами), але при цьому виникають вимоги до правильного укладання рюкзака, щоб той не сповзав з багажника і не потрапляв у спиці. А саме, «лапи» рюкзака завжди повинні бути забиті, при цьому вага повинна бути розподілена рівномірно між правою і лівою, а загальний центр ваги перебувати максимально знизу. Крім того, жорсткі предмети не повинні торкатись внутрішніх частин рюкзака, безпосередньо прилеглих до багажника. В іншому випадку тканина рюкзака швидко перетирається.

**Велорюкзак типу “штани”**

**VІ .Практичне заняття.**

* вивчення типів рюкзаків
* пакування рюкзака
* регулювання основних силових елементів рюкзака: довжини лямок, анатомічності спини, стягуючих ремінців

**Конкурс «Пакування рюкзака».** Гуртківцям пропонується рюкзаки різних конструкцій, в які необхідно скласти певні предмети різної форми, ваги і призначення (спальний мішок, килимок, казанок, фляга, контейнер з речами, лопатка, запакований намет тощо). Закінченим завданням вважається: всі предмети в рюкзаку, клапани закриті на всі застібки.

**VІІ. Підсумок заняття**

* **Який рюкзак вибрати?**
* **Як правильно одягнути, упакувати, відрегулювати рюкзак?**
* **Як правильно чистити рюкзак?**

**Як надягати рюкзак?**

Важкий рюкзак, особливо на початку походу вдягнути не так просто, як може здатися.Не варто закидати різким рухом images-stories-pohod-rukzak1-200x118його собі на спину, адже можна:  
• Пошкодити спину  
• Втратити рівновагу (важливо на місці зі складним рельєфом)  
• Відірвати лямку, за яку ви підіймаєте рюкзак на спину  
Правильно буде спочатку взяти рюкзак за лямки і підняти на опорну ногу, зігнуту трохи в коліні. Тепер, коли ви тримаєте рюкзак на коліні, просуньте зручну руку в лямку. На кінець найважче - закидаємо рюкзак на спину і одночасно просуваємо іншу руку в лямку. **Запам'ятайте! Всі рухи повинні бути плавними!**

**Рекомендована література.**

1. Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”,

2004 рік.

2. Кишеньковий довідник туриста, 1985р.

3. Супутник туриста. (А.В. Бірюков та ін.) К, Здоров’я.1991 р.

4. Енциклопедія туриста, 1993 р.

5. Юний турист. Берман А. М., 1977 р.