

XX открытые соревнования по спортивному туризму  
на комбинированных дистанциях среди детских и молодежных команд  
**«Подмосковный экстрим – 2017»**

Московская область

6-8 октября 2017 года

## Приложение 2. Список обязательного снаряжения

Таблица 1. Список личного снаряжения

Наименование	Ед. изм.	Кол-во для дистанции "Туристы" и "Новички"	Кол-во для дистанции "Экстрим"	Примечание
Запасной комплект одежды в непромокаемой упаковке	компл.	1	1	Полар / тёплый свитер, штаны, тёплые носки
Теплая куртка	шт.	1	1	Толстый полар или куртка
Налобный фонарь	шт.	1	1	С запасом элементов питания на 20 часов работы.
Туристский коврик	шт.	1	1	Размером не менее 180 x 50 см
Непромокаемый плащ/куртка	компл.	1	1	Для защиты от дождя
Комплект для аварийной ночевки, включающий в себя материал для изготовления индивидуального аварийного укрытия (кусок тента или полиэтилена минимум 1x2 м, веревочки для оттяжек, и т.д.), ёмкость для кипячения воды (объём не менее 0,2 л) и еду быстрого приготовления на один приём пищи.	компл.	1	1	<b>Дистанции «Новички» данный комплект не требуется.</b> Каждый участник должен иметь комплект при себе на протяжении всех соревнований независимо от условий этапа, на котором он в данный момент работает
Страховочная система, блокировка системы с двумя усамы самостраховки (блокировка должна быть выполнена из основной верёвки диаметром 10-12 мм)	компл.	-	1	

Карабин	шт.	-	5	
Спусковое устройство	шт.	-	1	
Зажим (жумар или шант)	шт.	-	1	
Репшнур d=6мм L=2м	шт.	2	2	<b>Дистанции «Новички» достаточно иметь 1 шт</b>
Рукавицы или перчатки для страховки	шт.	1	1	
Часы	шт.	1	1	
Каска	шт.	-	1	
Индивидуальный пакет (спички, бинт и две таблетки обезболивающего в непромокаемой упаковке)	компл.	1	1	Каждый участник должен иметь индивидуальный пакет при себе на протяжении всех соревнований, даже при потере рюкзака
Блокнот, ручка или карандаш	компл.	1	1	
Деньги на личные транспортные расходы – 200 Р	компл.	1	1	Для движения по дистанции и возвращение домой

**Таблица 2. Список обязательного группового снаряжения**

<b>Наименование</b>	<b>Ед. изм.</b>	<b>Кол-во для дистанции "Туристы" и "Новички"</b>	<b>Кол-во для дистанции "Экстрим"</b>	<b>Примечание</b>
Медицинская аптечка	компл.	1	1	<b>Подробный список приведен на последней странице Таблице № 3</b>
Материалы для изготовления жестких носилок для транспортировки пострадавшего	компл.	-	1	Жесткими признаются носилки, имеющие продольные жерди не менее 2х см в диаметри и не менее 3х поперечен. Должны успешно проходить диагональный тест. Проверять их наличие мы не будем.
Ремнабор	компл.	1	1	Нитки, иголка, репшнур D=2-6 мм L=2 м, нож, изолента / армированный скотч, пара английских булавок
Топор	шт.	1	1	
Пила	шт.	1	1	
Газовая или бензиновая горелка, с горючим	шт.	1	1	Берите больше, если Вы не адепты приготовления пищи на костре :)
Емкость (емкости) для приготовления горячей пищи объемом не менее 500 мл на человека	компл.	1	1	Потребуется для приготовления пищи как на костре, так и на горелках.
Тент, площадью не менее 8 кв.м.	шт.	-	1	Можно заменить палаткой(ми), в которую помещаются все участники команды.
Палатка (или несколько палаток достаточных для комфортного сна всех участников команды)	шт.	1	-	

Спальные мешки на группу (на всех участников, не менее двух спальников)	компл.	1	1	Конечно, надёжно иметь спальник в личном снаряжении, но всякое бывает. Главное, что в спальные мешки должны помещаться все участники команды одновременно, при этом участники должны быть укрыты спальником от ступней до плеч, снизу и сверху
Цифровой фотоаппарат с элементами питания	шт.	1	1	При желании фотоаппарат может быть заменён камерой мобильного телефона. Фотоаппарат должен быть способен производить съёмку в условиях ночи и плохой погоды. Фотоаппарат должен иметь возможность подключения к судейскому компьютеру: карточка памяти SD или принесённый командой провод для подключения через USB. Запас элементов питания и памяти должен быть достаточен, для того чтобы сделать около 50 снимков. Фотоаппарат рекомендуется использовать команде не только для отметки на контрольных пунктах (КП), но и для художественной съёмки.
GPS-навигатор с элементами питания для работы в течении всех соревнований	шт.	1	1	Вам может сильно помочь наличие хорошей встроенной карты
Компас	шт.	4	4	
Мобильный телефон с запасом питания на 48 часов работы	шт.	3	3	Для связи с организаторами или между участниками команды при разделении, выполнения некоторых этапов. Убедитесь, что на счету находится адекватная сумма.
Смартфон или планшет	шт	-	1	Иногда описания дистанции будут выдаваться в электронном виде. Устройство должно позволять успешно выходить в Интернет на протяжении всех соревнований (запас элементов питания и баланс счета должны быть рассчитаны с учетом этого

				требования)
Верёвка L=40 м, D 10–12 мм	шт.	-	4	Вместо одной веревки длиной 40 м допускается взять две веревки длинами по 20 м.
Петля из двойной основной верёвки (D 10–12мм) или равнопрочной стропы, L=1,5м	шт.	-	3	
Ус самостраховки из двойного репшура («прурик»)	шт.	-	1	
Спасательный жилет	шт.	-	1	Надувной или с наполнителем, должен обеспечивать безопасность человека, находящегося в воде. Команды без спасжилета будут недопущены к этапам, связанным с водой.
Материалы для изготовления плавсредства	компл.	-	1	Плавсредство должно вмещать не менее 1 человека из команды со всем личным снаряжением + 15 кг. Не забудьте про весла. Проверять наличие плавсредства мы не будем.
Протектор для веревки	шт.	-	2	Должен обеспечивать защиту веревки от контактов с бетонными и железными конструкциями
Запас воды, не менее 2х литров на человека	компл.	1	1	На дистанции будет возможность пополнять запасы, однако не везде и не всегда
Материалы для изготовления мягких носилок	компл.	1	-	Только для группы Туристы

Бродильная обувь и запасной комплект одежды для водных этапов	компл.	-	1	Обувь должна иметь жесткую подошву и закрытый носок. Идеальна одежда - гидрокостюм. В ином случае - то что быстро сохнет и наименее стесняет движения в воде. Плавать без лодки, наверняка не придется, но мало ли...
---	--------	---	---	---

**Таблица 3. Список медицинской аптечки**

1. Перевязочные средства: бинты, салфетки стерильные (средние и большие), пластырь (бактерицидный и в рулоне). жгут (можно заменить подручными средствами).
2. Антисептические средства: перекись водорода, хлоргексидин, йод (или зелёнка), калия перманганат (марганцовка)
3. Противоожоговые средства: пантенол
4. Средства применяемые при поражении глаз: визин (или альбуцид).
5. Болеутоляющие средства: пентальгин, кетанов (или: анальгин, цитрамон, парацетамол, эффералган)
6. Сердечно-сосудистые средства: валокордин (корвалол), валидол
7. Спазмолитики: но-шпа, баралгин (или спазган, спазмалгон)
8. Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника:  
противомикробные препараты действующие в кишечнике: фуразолидон  
противодиарейные средства: имодиум (лоперамид),  
адсорбенты: смекта (активированный уголь)  
средства для улучшения пищеварения: фестал (мезим и др.)
9. Средство для охлаждения ожогов, ран, ушибов и др. повреждений: "снежок"
10. Косынка для наложения косыночной повязки: треугольный кусок ткани размерами не менее 0,8 x 0,8 м.  
(Способы наложения косыночной повязки см. <http://osteocure.ru/bolezni/travmy/kosynochnayaja-povyazka.html>)

**Медикаменты отдельных наименований могут быть заменены на аналогичные по действию.**