

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»
ГО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «25» апреля 2022г.
Протокол № 8

Методическая разработка

«Спальный мешок. Виды и как выбрать.
Применение и особенности»

Составил:

Бобылев В.Л.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях.

Дана информация по закреплению темы:

«Личное снаряжение».

Цель: Дать представления о личном снаряжении.

Поездка на природу или поход на несколько дней предполагает ночевку под открытым небом. Чтобы не потерять здоровье, не следует укладываться спать прямо на землю. Обеспечить комфорт здоровый сон ночью поможет спальный мешок. Перед его покупкой следует разобраться во всем многообразии моделей.

Спальные мешки классифицируются по нескольким параметрам:

- Форма.
- Материал.
- Наполнитель.
- Назначение.

Форма

Выделяют такие спальники, как:

- **Кокон** – самый комфортный тип мешка, сужающийся к низу. Он занимает совсем немного места, мало весит, а потому его удобно брать в длительные пешие или велосипедные походы. Он плотно охватывает тело, а потому лучше сохраняет тепло.



- **Одеяло** – предназначен для выездов за город, так как занимает много места и имеет большой вес. Такой спальник можно разобрать и использовать в качестве одеяла. Отлично подходит и для одиночной ночевки под открытым небом, и для укрывания нескольких человек в палатке.



- **Нога** – это половина кокона. Используется вместе с теплой курткой, так как закрывает только ноги. Применяется в экстремальных походах в горы или холодную местность, так как весит меньше, а теплая куртка всегда на туристе.



- **Комбинезон** снабжен рукавами и штанинами. Оправдывает свое название, так как походит именно на этот вид одежды, только значительно теплее. Преимущество в том, что его не надо снимать при выходе из палатки. Используется для походов в холодное время года или в местность с низкими температурами.



Материал

Различают:

- *Синтетические* – легкие и небольшие мешки, влагонепроницаемые, но дорогие. Это наиболее практичные спальники.
- *Хлопчатобумажные* – комфортны и приятны телу, долговечны. Но хорошо впитывают влагу, а потому в них легко намокнуть как снаружи, так и изнутри, вспотев.
- *Мембранные* – дышащие спальники. В таком мешке очень приятно уснуть, так как влага от тела не будет скапливаться внутри мешка. Также обладают влагонепроницаемыми свойствами, а потому можно не опасаться промокания. Самые дорогие из всех видов спальников.

Наполнитель

- Пух – легкий натуральный наполнитель, лучше всего сохраняющий тепло, даже при температуре до 30 градусов ниже нуля. Вследствие того, что наполнитель натуральный, быстро впитывает влагу и долго сохнет. Стоимость натурального спальника довольно высока. Пуховый спальник лучше всего подходит для сухой местности.
- Синтепон значительно дешевле пуха, компактный и легкий. Этот материал быстро сохнет, но не отличается долговечностью. Спать в нем при температуре ниже -10 градусов не рекомендуется. После стирки вероятна потеря формы.
- Силикон – самый практичный наполнитель. Силиконовые спальники выдерживают температуру до 20 градусов ниже нуля, весят мало и занимают немного места. Быстро и легко стираются, не теряют форму, не впитывают влагу. Самый дорогой вид спальных мешков.

Назначение

Спальные мешки различают в зависимости от области применения:

- Кемпинговые спальники большие и тяжелые. Они предполагают, что снаряжение нести в руках никто не будет, максимум – загрузят в машину или автобус. Такие мешки наиболее удобные и комфортные.



- Туристические спальники применяются в многодневных пеших походах. Предполагается, что турист все снаряжение несет в рюкзаке за спиной, а потому они должны быть легкими и компактными. Задача таких мешков – обеспечить хороший сон, чтобы восстановить силы для следующего трудного дня.



- Экспедиционные спальные мешки используются в экстремальных условиях, поэтому должны быть самыми легкими и теплыми.



Аксессуары

В комплекте со спальником продается упаковочный компрессионный мешок, который уменьшает его объем. Предназначается он для хранения и транспортировки снаряжения. Использование этого аксессуара позволяет складывать спальник и хранить в компактном, а не распушенном виде. Гермомешок используется для переноски и хранения спальника во влажных условиях, так как не пропускает воду. Особенно рекомендуется его использовать для пухового снаряжения.

Вкладыш в спальник используется для выполнения нескольких функций. Во-первых, сохраняет чистоту мешка, так как стирать небольшой легкий вкладыш значительно проще, чем весь мешок. Во-вторых, повышает теплоизоляцию. В-третьих, позволяет использовать спальник с максимальной гигиеной. Его можно считать постельным бельем или пижамой, которые стираются после каждого использования. Изготавливаются из натуральных тканей, синтетики или микрофибры, в зависимости от предназначения.

Уход за спальником

Чтобы спальный мешок долго служил верой и правдой и сохранял свои тепло- и влагоизоляционные свойства, за ним нужно правильно ухаживать:

- Хорошо просушивать в расправленном виде после каждого путешествия, а в идеале — каждого использования.
- Стирать только в соответствии с рекомендациями по применению. Обычно стирают вручную или в машинке в режиме деликатной стирки.
- Стиральные средства использовать без хлора и отбеливателей.
- Полоскать несколько раз без отжима.
- Сушить в расправленном виде в горизонтальном положении.
- Хранить в специальном мешке, продающемся в комплекте со спальником.

Размеры

Спальные мешки подразделяются на мужские и женские ростовки. Существует всего по два размера для каждого пола, имеющих стандартные обозначения:

- Для мужчин – regular – рост до 1,8 м; long – рост до 1,98 м. Имеются мешки superlong, предназначенные для людей ростом до 2,05 м;
- Для женщин – wregular – рост до 1,7 м; wlong – рост до 1,8 м.

Значение имеют также максимальная ширина спальника и расстояние между ногами. Это все указывается в маркировке. Спальный мешок следует брать с запасом, особенно если речь идет о походе в область низких температур. Поэтому к своему росту следует добавлять от 15 до 30 см, а то и больше.

При выборе ростовки следует учитывать и толщину утеплительного слоя. К тому же, в условиях низких температур многие ложатся спать в верхней одежде и обуви. Также может потребоваться положить в спальный мешок дополнительные вещи – фонарик, гаджет, комплект одежды и другое, что нужно сохранить в тепле и сухости.



Как выбрать спальный мешок

Прежде всего, нужно учитывать условия, в которых он будет использоваться, т.е. температурный режим. На каждом спальнике есть маркировка, имеющая три значения:

- Мах – максимальная температура, при которой человеку будет комфортно спать.
- Comfort – минимальное значение температуры для комфортного отдыха.
- Extrem – минимальная температура, позволяющая находиться в снаряжении, но недолго.

Также нужно обратить внимание на:

- Наличие капюшона.
- Утеплитель для ног.
- Воротник.
- Возможность соединения двух спальников.
- Липучку, фиксирующую застежку.
- Внутренний карман.
- Материалы спальника и наполнителя.
- Аксессуары.

Какой он – качественный спальный мешок

В добротном снаряжении вы никогда не замерзнете и не застрянете, а проспите всю ночь с комфортом. Качественный спальник имеет:

- Усиленную молнию, не захватывающую ткань при застегивании.

- Капюшон с фиксирующим шнуром.
- Ровные, не простроченные насквозь швы.
- Петли для сушки.
- Качественную фурнитуру.

Не стоит экономить на своем комфорте и здоровье. Качественный спальный мешок позволит вам ночью набраться сил и быть бодрым в течение следующего дня.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2006.
2. Волков Н.. Спортивные походы в горах.- Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1994.
3. Константинов Ю.С.. Туристские спортивные маршруты.- Москва, профиздат.2007.
- 4 . Интернет-источники.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024