

Рюкзак есть первым в списке вещей, которые нужно взять в поход туристу. Ведь в наше время без рюкзака невозможно представить любой туристический поход, так как рюкзак надевается на спину и руки в этом случае свободны. Использование рюкзака в походе есть необходимым, так как часто приходится идти по сложной местности, горам, лесам, рекам, зарослям. А если нести свои вещи в руках в какой-нибудь сумке, то поход может превратиться в мучительное путешествие.

Современные рюкзаки позволяют туристу взять с собой много вещей в поход, многие из которых можно прикрепить на самом рюкзаке с помощью специальных стяжек. При этом важно в походе правильно подобрать и отрегулировать его. От этого будет зависеть ваше удобство и комфорт у пути.

Поэтому в первую очередь нужно **правильно подобрать рюкзак**, так как универсальных рюкзаков не бывает. Тип рюкзака будет зависеть от длительности и вида похода, вашего пола, возраста, роста и физической подготовки. С другой стороны в продаже есть рюкзаки как обычные для города, так и множество специализированных рюкзаков, таких как вело-рюкзаки.

Так если рассматривать пол, то для пешеходного горного туризма рекомендуемые **объёмы рюкзаков**

составляют: мужчины – 80-130 литров, женщины – 65-80 литров. А для водного и лыжного туризма эти значения можно увеличить для женщин до 100 литров. При этом важно еще учитывать возраст. Например, для детей объём рюкзака не должен превышать 50 литров. При этом все эти цифры могут меняться еще в зависимости от физической подготовки.

Если рассмотреть конструкции рюкзаков их можно поделить на три группы: станковые (жёсткие), анатомические (полужёсткие) и мягкие (без элементов жёсткости, типа «колобок»).

**Станковые рюкзаки** имеют конструкцию, которая состоит из металлической или пластиковой рамы, к которой крепится подвеска (пояс, лямки, спинные и поясные опоры) и мешок. Мешок в случае необходимости можно снять и заменить на другой объёмный груз. Сейчас этот вид рюкзака практически не используется и был в прошлом

столетии.

**Анатомические рюкзаки** имеют подвеску, которая полностью пришита к мешку. Эти рюкзаки имеют пластину жёсткости из дюралюминия (или пенополиэтилена), которая имеет форму спины. Все эти рюкзаки имеют поясной ремень, с помощью которого рюкзак дополнительно фиксируется к бедрам. Сегодня такие рюкзаки наиболее популярные и продаются во всех магазинах.

**Мягкие рюкзаки** (типа «колобок») – это обычные рюкзаки, которые представляют собой брезентовый мешок с двумя лямками. Практически они непригодны для длительных походов и неудобны.

Поэтому для походов лучше купить современный анатомический рюкзак.



Теперь рассмотрим несколько рекомендаций о **выборе материала** и производителя рюкзака. Сразу скажем, что покупать туристический рюкзак нужно только в специализированных магазинах, которые продают туристическое снаряжение. Только в этом случае Вы сможете купить качественный рюкзак, который будет долго Вам служить и не развалится в самый неподходящий момент. Не следует покупать рюкзак на рынке или супермаркете, так как обычно в этих местах продают некачественный Китайский ширпотреб. Кроме этого, если поблизости нет подходящего магазина, то можно всегда дешевле купить в интернет-магазине.

В первую очередь при выборе рюкзака необходимо обратить внимание на материал, с которого пошит рюкзак. Материал должен быть из крепкой плотной брезентовой ткани, которая стойкая к механическим воздействиям. Потом смотрят на качество пояса и лямок. Желательно, чтобы рюкзак имел клапан, который пристёгивается сверху при помощи строп и пряжек. Он защитит содержимое от намокания в случае непогоды. Важно еще наличие в рюкзаке внешнего и внутреннего карманов, которые могут вместить много мелочей (фотоаппарат, фонарь, телефон, батарейки, еда и т. д.).

Наличие боковых и нижних стяжек уменьшит объём снаряженного рюкзака, стягивая его, а также эти стяжки могут служить для переноски вещей и снаряжения, которое нельзя сложить вовнутрь (например, лыжи, топор, спальник и т. д.). Важно также проверить качество фурнитуры рюкзака (различные лямки, пояса, ручки), так как некачественная китайская фурнитура не выдерживает сильных нагрузок и часто ломается. Кроме этого все места крепления фурнитуры, которые могут иметь нагрузку, должны пришиваться на стропу или дополнительный слой ткани.