

Рюкзак є першим у списку речей, які потрібно взяти в похід туристу. Адже в наш час без рюкзака неможливо уявити будь-який туристичний похід, так як рюкзак одягається на спину і руки в цьому випадку вільні. Використання рюкзака в поході є необхідним, оскільки часто доводиться йти по складній місцевості, горам, лісам, рікам, чагарниках. А якщо нести свої речі в руках у якійсь сумці, то похід може перетворитися на болісну подорож.

Сучасні рюкзаки дозволяють туристу взяти з собою багато речей в похід, багато з яких можна прикріпити на самому рюкзаку за допомогою спеціальних стяжок. При цьому важливо в поході правильно підібрати і відрегулювати його. Від цього буде залежати ваша зручність і комфорт у дорозі.

Тому в першу чергу потрібно **правильно підібрати рюкзак**, так як універсальних рюкзаків не буває. Тип рюкзака буде залежати від тривалості та виду походу, вашої статі, віку, зросту і фізичної підготовки. З іншого боку у продажу є рюкзаки, як звичайні для міста, так і безліч спеціалізованих рюкзаків, такі як вело-рюкзаки.

Так якщо розглядати статтю, то для пішохідного гірського туризму рекомендовані **об'єми рюкзаків**

становлять: чоловіки - 80-130 літрів, жінки - 65-80 літрів. А для водного і лижного туризму ці значення можна збільшити для жінок до 100 літрів. При цьому важливо ще враховувати вік. Наприклад, для дітей об'єм рюкзака не повинен перевищувати 50 літрів. При цьому всі ці цифри можуть змінюватися ще в залежності від фізичної підготовки.

Якщо розглянути конструкції рюкзаків, їх можна поділити на три групи: станкові (жорсткі), анатомічні (напівтверді) і м'які (без елементів жорсткості, типу «колобок»).

Станкові рюкзаки мають конструкцію, яка складається з металевої або пластикової рами, до якої кріпиться підвіска (пояс, лямки, спинні та поперекові опори) і мішок. Мішок у разі потреби можна зняти і замінити на інший об'ємний вантаж. Зараз цей вид рюкзака практично не використовується і був у минулому столітті.

Анатомічні рюкзаки мають підвіску, яка повністю пришита до мішка. Ці рюкзаки мають пластину жорсткості з дюралюмінію (або пінополіетилену), яка має форму спини. Всі ці

рюкзаки мають поясний ремінь, за допомогою якого рюкзак додатково фіксується до стегон. Сьогодні такі рюкзаки найбільш поширені і продаються у всіх магазинах.

М'які рюкзаки (типу «колобок») - це звичайні рюкзаки, які представляють собою брезентовий мішок з двома лямками. Практично вони непридатні для тривалих походів і незручні.

Тому для походів краще купити сучасний анатомічний рюкзак.



Тепер розглянемо декілька рекомендацій про **вибір матеріалу** і виробника рюкзака. Відразу скажемо, що купувати туристичний рюкзак потрібно тільки в спеціалізованих магазинах, які продають туристичне спорядження. Тільки в цьому випадку Ви зможете придбати якісний рюкзак, який буде довго Вам служити і не розвалиться в самий невідповідний момент. Не слід купувати рюкзак на ринку або супермаркеті, тому що звичайно в цих місцях продають неякісний Китайський ширпотреб. Крім цього, якщо поблизу немає відповідного магазину, то можна завжди дешевше купити в інтернет-магазині.

У першу чергу при виборі рюкзака необхідно звернути увагу на матеріал, з якого пошитий рюкзак. Матеріал повинен бути з міцної щільної брезентової тканини, яка стійка до механічних впливів. Потім дивляться на якість поясу і лямок. Бажано, щоб рюкзак мав клапан, який пристібається зверху за допомогою строп і пряжок. Він захистить вміст від намокання в разі негоди. Важливо ще наявність в рюкзаку зовнішніх і внутрішніх кишень, які можуть вмістити багато дрібниць (фотоапарат, ліхтар, телефон, батарейки, їжа і т. д.).

Наявність бічних і нижніх стяжок зменшить обсяг спорядженого рюкзака, стягуючи його, а також ці стяжки можуть служити для перенесення речей і спорядження, яке не можна скласти всередину (наприклад лижі, сокиру, спальний килимок і т. д.). Важливо також перевірити якість фурнітури рюкзака (різні клямки, пояси, ручки), так як неякісна китайська фурнітура не витримує сильних навантажень і часто ламається. Крім цього всі місця кріплення фурнітури, які можуть мати навантаження, повинні бути пришитими на стропу або додатковий шар тканини.