### «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» (с)

Одежда в походе защищает от холода и дождя, назойливых насекомых, крапивы и веток. Правильная одежда должна быть удобной, еще раз удобной, крепкой и, наконец, подходящей к конкретному маршруту и погоде. Универсальной одежды подходящей для любых условий и любого человека нет. Правильный выбор помогает сделать опыт и знание базовых принципов. Последние не заменят ваш опыт, но помогут подобрать одежду максимально практично, исходя из ваших требований.

Лучшее снаряжение - это снаряжение, которым вы уже пользовались. Но рано или поздно наступает момент, когда подходящей одежды нет или её пора обновлять. Поход по магазинам в поисках туристической одежды может занять много времени, если не знаешь, что конкретно нужно искать. Есть некоторые критерии выбора, которые помогут быстрее разобраться в большом ассортименте.

Сначала нужно определиться с предназначением: какая предполагается погода, будет ли активный маршрут или предполагается выход на природу пожарить шашлык. Если маршрут предполагается активным, то одежда должна эффективно отводить влагу, быть лёгкой. Если выход предполагается малоподвижным - одевайтесь потеплее, а рядом с костром лучше находится в одежде, устойчивой к возгоранию.

Следует ориентироваться на следующие (к сожалению, противоречащие) критерии:

* Цена
* Вес
* Прочность
* Удобство

 Чем дороже одежда, тем более она технологичная - в ней комфортно в большем температурном диапазоне, она легче. Чем прочнее одежда, тем более она тяжёлая. В любом случае, вам должно быть удобно в выбранной одежде - ведь вы в ней проведёте много часов.

За время похода условия довольно сильно меняются: днём может быть жарко, на маршруте вы активны, а вечером у костра активность небольшая. Чтобы увеличить диапазон комфортного пребывания используют несколько слоёв одежды. Прелесть этой концепции в том, что при разных погодных условиях и физических нагрузках их можно комбинировать на свое усмотрение. Три базовых слоя:

* Влагоотводящий (термобельё) — отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки
* Утепляющий слой (флиска, пуховка, свитер) — не даёт организму остыть. Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.
* Защитный слой (влаго и ветрозащитные куртки и брюки) — защищает от дождя и ветра.

## Какие вещи вам понадобятся?

**На маршруте**: носки, трекинговые ботинки, влагоотводящее термобельё, флиска/свитер/пуховка, ходовые штаны и куртка, бафф/шарф, шапка, перчатки, возможно гамаши.

**На привале**: пуховка или свитер

**На стоянке**: пуховка или свитер, дополнительное или толстое термобельё, толстые носки.

Также стоит взять пакеты для влагозащиты ног. Дождевик или пончо, если ваш верхний слой не мембранный, защитит от жидких осадков. Среди снаряжения стоит взять рабочие перчатки, очки, фонарик, сидушку, аптечку и ремнабор. В межсезонье довольно легко наткнуться на ветку, прозрачные очки защитят ваше лицо и глаза.

Избегайте курток и штанов с утепляющими подкладками - такая одежда менее универсальна, тяжелее, кроме того она заметно дольше сохнет. Одежда с дополнительными молниями, карманами и другой фурнитурой тяжелее минималистичных аналогов.

## Уход

Снаряжение нужно хранить чистым и сухим. Пользуйтесь рекомендациями производителя по уходу за изделиями. Большинство вещей можно стирать в воде до 30 градусов и только специальными средствами. Старайтесь не стирать защитный слой, особенно, если это мембрана, но такие вещи можно ополоснуть тёплой водой.

Полезные ссылки:

* <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/kak-vybrat-odezhdu-dlya-turizma/>
* <https://otdyhpress.ru/arhiv-statej/odezhda-dlja-pohoda-v-les.html>
* <https://2i.by/chto-predprinyat/kostyum-dlya-pohodov-v-les-kak-odetsya-v-les-chtoby-pogoda-ne-meshala-otdyhu.html>