

TÚRAFELSZERELÉS

Egyéni felszerelések

- túracipő (bőr, magas szárú, bordás gumitalpú), tartalékcipő
- zoknik (hosszúszárú, nedvszívó, pl. gyapjú, pamut)
- alsóneműk (nem műszálas)
- túranadrág
- hosszú ujjú ing (flanel)
- hosszú ujjú pulóver (gyapjú)
- póló (rövid ujjú)
- szél anorák
- esőkabát v. poncho (ülőkének is)
- világos színű fejevédő (sapka v. kendő)
- meleg sapka
- fürdőnadrág
- egészségügyi felszerelés: szappan, fogkrém, fogkefe, fésű, 2 db törölköző, WC papír, zsebkendő, elsősegély csomag, egyéni gyógyszerek
- hátizsák v. hordkeret
- sátor
- hálósák
- derékalj (Polifoam, szivacs)
- pohár
- kulacs
- mosó- és mosogatószer, mosogatórongy
- főzőkészülék, üzemanyag, gyufa
- edények (sátranként)
- kanál, zsebkés
- elemlámpa (tartalék izzó), gyertya vagy mécses
- papír, írószer
- nagy málhazsák (60-90 liter)
- kis túrazsák (16-30 liter)
- élelmiszerek
- iratok: érvényes személyi igazolvány vagy útlevel, költőpénz, utazáshoz szükséges jegyek ...

Közös (csoportos) felszerelések

- Javítócsomag: sátorjavító eszközök, varrókészlet, zsinegek, drótok, fogó, csavarhúzó, cipőápoló felszerelés, ragasztó

Túravezetői felszerelés

- térképek
- kalauzok
- tájoló (2 db)
- menetrend
- túraterv
- engedélyek

RÁADÁSKÉNT...

Hasznos "csomók"

1. **Hurokcsomó:** Igen egyszerű megkötni, de terhelés után - különösen vizesen - nehéz kibontani. Kötélfül készítésénél használjuk.



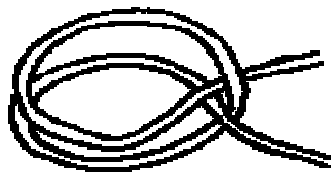
2. **Pereccsomó:** Csak egy "fordítással" nehezebb megkötni, de könnyebben bontható, mint a hurokcsomó. Kötélfülként használjuk.

3. **Builin csomó (bowline):** Igen könnyen bontható a terhelés után, ám annál pontosabban kell megkötni. Használata is figyelmet érdemel, mert csak a hosszabb, elmenő szál terhelhető. Kötélfülként használható.



4. **Halász- vagy horgászcsoomó:** Könnyen köthető és oldható csomó, melyet kötelek toldásához használunk. Ajánlatos az egyforma vastagság.

5. **Visszafűzött- vagy hevedercsomó:** Két - akár különböző átmérőjű - kötélvég összekötésére szolgál. Hevedereket csak így szabad megkötni. Ez a csomó alig gyengíti a kötelet.



6. **Szorítónyolcas:** Gyorsan megköthető, könnyen állítható és bontható csomó. Feszítés, terhelés nélkül magától bomlik. Kikötésre, feszítésre használjuk.

Általános szabály:

- A csomók kötésénél mindig legyen a kötel (zsinór) vastagságától függően 5-10 centiméternyi szabad vég, mert terhelés hatására a csomó összehúzódik.
- Használat előtt a kötelet és a csomót mindig ellenőrizzük!
- Inkább kevés csomót tudjunk, de azokat biztonsággal kössük!