



## **Тема 3. Личная и общественная гигиена военнослужащих.**

### **Занятие 15. Личная и общественная гигиена военнослужащих.**



## Учебные цели:

---

1. Изучить положения охраны здоровья военнослужащих.
2. Изучить санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия.



# Учебные вопросы

---

1. **Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом**
2. **Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия**
3. **Банно-прачечное обслуживание**



# 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом



Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.



# 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом

Закаливание военнослужащих должно проводиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.





# 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом

*Основными способами закаливания военнослужащих являются:*

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;



# 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом

*Основными способами закаливания военнослужащих являются (продолжение);*

- проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.





# 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом



Физическая подготовка военнослужащих осуществляется во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности,

а также в ходе самостоятельных тренировок военнослужащих.







## 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ.





## 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия

---

*Выполнение правил личной гигиены включает:*

утреннее умывание с чисткой зубов;

мытьё рук перед приемом пищи;

умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном;

своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей;

принятие гигиенического душа;

помывку в бане не реже одного раза в неделю со сменой нательного и постельного белья, портянок (носков);

содержание в чистоте обмундирования и постели, своевременную смену подворотничков.



## 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия

Прическа военнослужащего, усы, если они имеются, должны быть аккуратными, отвечать требованиям гигиены и не мешать использованию средств индивидуальной защиты и ношению снаряжения.





## 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия

**Правила общественной гигиены включают** поддержание чистоты в спальнях помещениях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений, поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории полка.

**Правила личной и общественной гигиены**

Выполнения правил личной гигиены включает: утреннее умывание с чисткой зубов, мытьё рук перед приёмом пищи, умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей, еженедельное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков, содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, своевременную смену подворотничков.

Умывание с обтиранием холодной водой способствует закаливанию.

Ежедневно чистите зубы.

Военнослужащие должны мыться в бане один раз в неделю.

Своевременно брейтесь.

Мойте руки с мылом.

Перед сном мойте ноги.

Это должен иметь каждый военнослужащий.

Правила общественной гигиены включают: поддержание чистоты в спальнях помещениях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений; поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории расположения части.



## 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия

Для обеспечения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням проводятся предохранительные прививки, которые могут быть плановыми и по эпидемическим показаниям.

**Правила личной и общественной гигиены**

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены и воздерживаться от вредных привычек (курения и употребления алкоголя).

			
Своевременно коротко подстригайте ногти.	Меняйте подворотничек при загрязнении.	Выветривайте спецодежду. Храните её отдельно в специальных шкафах.	
			
Обмундирование и обувь содержите в чистоте.		Следите за чистотой постельных принадлежностей, проветривайте помещения.	Меняйте своевременно простынки, умейте их наворачивать.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья военнослужащего и повышению его боеспособности.



### 3. Банно-прачечное обслуживание

---

*Помывка в бане военнослужащих,* проходящих военную службу по призыву, а также проходящих военную службу по контракту, при размещении их в казарме должна производиться не реже одного раза в неделю с одновременной сменой полного комплекта белья и портянок (носков).



### 3. Банно-прачечное обслуживание

При помывке в бане (приеме душа) личный состав обеспечивается мылом, полотенцами и продезинфицированными мочалками.

**Правила личной и общественной гигиены**

Выполнения правил личной гигиены включает: утреннее умывание с чисткой зубов, мытьё рук перед приёмом пищи, умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей, еженедельное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков, содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, своевременную смену подворотничков.

Умывание с обтиранием холодной водой способствует закаливанию.

Ежедневно чистите зубы.

Военнослужащие должны мыться в бане один раз в неделю.

Своевременно брейтесь.

Мойте руки с мылом.

Перед сном мойте ноги.

Это должен иметь каждый военнослужащий.

Правила общественной гигиены включают: поддержание чистоты в спальнях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений; поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории расположения части.



### 3. Банно-прачечное обслуживание

---

Стирка белья производится в прачечных. Порядок стирки устанавливается заместителем командира полка по тылу. При отсутствии прачечных стирку хлопчатобумажного обмундирования разрешается производить самим военнослужащим в специально отведенных и оборудованных для этого помещениях (местах). Сушка обмундирования проводится в сушилках или отведенных для этого местах



## Правила личной и общественной гигиены

Выполнения правил личной гигиены включает: утреннее умывание с чисткой зубов, мытьё рук перед приёмом пищи, умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей, еженедельное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков, содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, своевременную смену подворотничков.



Умывание с обтиранием холодной водой способствует закаливанию.



Ежедневно чистите зубы.



Военнослужащие должны мыться в бане один раз в неделю.



Своевременно брейтесь.



Мойте руки с мылом.



Перед сном мойте ноги.



Это должен иметь каждый военнослужащий.

Правила общественной гигиены включают: поддержание чистоты в спальнях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений; поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории расположения части.

## Правила личной и общественной гигиены

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены и воздерживаться от вредных привычек (курения и употребления алкоголя).



Своевременно коротко подстригайте ногти.



Меняйте подворотничёк при загрязнении.



Выветривайте спецодежду. Храните её отдельно в специальных шкафах.



Обмундирование и обувь содержите в чистоте.



Следите за чистотой постельных принадлежностей, проветривайте помещения.



Меняйте своевременно портянки, умейте их навёртывать.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья военнослужащего и повышению его боеспособности.



## Задание на самоподготовку

---

Задание на самоподготовку: «Изучить из устав внутренней службы, ст.341, 342, 343, 344 ,345, 364,365».