

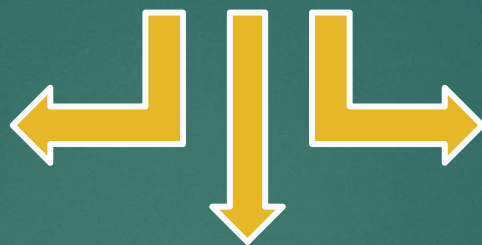


# Правила личной гигиены в походе



# Гигиена при занятиях туризмом

Подходящее  
снаряжение



Личная гигиена



Гигиена  
спального  
места

# Снаряжение

Личное снаряжение,  
белье:

**Базовый слой** —  
термобельё.

**Утепляющий слой** —  
флиски и пуховки.

**Защитный слой** —  
мембранные и  
ветрозащитные куртки  
и брюки.





Личное снаряжение,  
ноги:

**Трекинговые носки** –  
Хорошо отводят влагу,  
прочные, защищают  
от мозолей,  
поддерживают стопу,  
дышат.

**Трекинговая обувь** –  
держит стопу,  
прочная, дышит,  
защищает от воды,  
имеет крепление для  
«кошек».

# Личная гигиена

## Уход за телом

- Утреннее и вечернее умывание
- Ополаскивание после дневного перехода (желательно)
- Переодевание в бивачную одежду
- Стирка грязной одежды после перехода
- (при необходимости)

## Способы помыться

- Холодный и быстрый
- Горячий и долгий
- Приятный и очень долгий
- Простой и технологичный



## Что взять с собой?

- шампунь;
- мыло;
- крем для рук;
- крем от загара;
- зубная паста;
- зубная щётка;
- туалетная бумага (рулон);
- влажная туалетная бумага;
- дезодорант;
- прокладки и тампоны;
- гигиеническая помада;
- полотенце;
- расчёска и резинки для волос.



## Что НЕ нужно брать?

- кондиционер для волос;
- крем для лица;
- скрабы, молочко и прочие косметические штучки для тела и ногтей.

## Полезные советы, используйте:

- Дезодорант
- Средства с биоразлагаемым составом
- Маленькие баночки и наборы для гигиены
- Специальный мешок для хранения всех необходимых средств
- Берите белье с запасом и с расчетом на передвижение в городе





## **«Дела туалетные» или как ходить в туалет:**

- Использовать лопатку.
- На коротких стоянках (1-2) дня, договориться о положении отхожего места.
- На длительных обустроиваем специальный туалет, отхожая яма.
- Для прикрытия используется каремат.
- Салфетки закапываем, уносим с собой или сжигаем.

## **Не ходим в туалет:**

- возле источников воды
- сразу рядом с тропой
- рядом с норами, муравейниками, дуплами, берлогами и другими потенциальными местами обитания диких животных.

# Гигиена спального места

## Основной уход:

- Будьте аккуратны с молниями, фурнитурой и другими элементами палатки.
- Обувь и грязные вещи хранятся снаружи.
- Не упакованную еду в палатке не хранят.
- Палатка, в большинстве случаев должна быть закрыта. Животных в палатке не закрывают.



## Сбор палатки и спальника:

- Вытряхните мусор.
- Дуги выталкивают, не тянут.
- С дугами нужно быть максимально аккуратными и не сломать их.
- Перед сбором палатки ее необходимо просушить.

## Хранение палатки и спальника:

- Обязательная сушка, перед длительным хранением.
- Хранить подальше от солнца, в прохладном, сухом месте.
- Желательно вне стандартного мешка.



# Самостоятельная работа

1. Перечислите составляющие гигиены при занятиях туризмом.
2. Отметьте пункты, которые НЕ относятся к слоям походной одежды:
  - a. Базовый слой
  - b. Зимний слой
  - c. Защитный слой
  - d. Бронированный слой
  - e. Утепляющий слой
3. Группа туристов под Вашим руководством остановилась на дневку. Опишите организацию личной гигиены подопечных, учитывая, что вы остановились у горной реки (ледяная вода), а группа проходила часть маршрута по болоту.

4. Ваш знакомый первый раз пошел в поход, и спросил совета на счет сбора вещей:
  - а. Какие носки лучше с собой взять?
  - б. Что еще взять из средств гигиены?
    - мыло;
    - крем для рук;
    - зубная паста;
    - зубная щётка;
    - туалетная бумага (рулон);
    - влажная туалетная бумага;
    - полотенце.
5. Где нельзя ходить в туалет в походе/на природе?
6. Вы вернулись с похода, собрали групповое снаряжение, в том числе палатки. Опишите, как правильно их хранить после похода.

# Оценочная система

1. За указание 1 составляющей 1 балл, за 2 – 2 балла (2 балла)
2. За каждый верный ответ 1 балл. Правильные ответы В и D. (2 балла)
3. 1 балл за указание, что нужно помыть обувь, 1 балл за указание, что нужно помыть одежду, 1 балл за указание правильного способа помыться, 1 балл за указание переодеться в бивачную одежду. (4 балла)
4. А. 1 балл, за трекинговые носки. В. 1 балл за добавление правильного предмета, но не более 3-х. Допускаются свои ответы, не из списка, но если подходят, тоже оцениваем на 1 балл. (А. 1 балл, В. 3 балла)
5. 1 балл за каждый правильный ответ. (3 балла)
6. 1 балл за каждый правильный ответ. (3 балла)

Интерпретация баллов в оценку:

Если ничего не написано совсем - 1

0-7 баллов – 2

8-11 баллов – 3

12-15 баллов – 4

16-18 баллов - 5