

# Санитария и гигиена в туристском походе

- Гигиена - наука о здоровье человека
- Санитария – «гигиена на практике»

Занятие туризмом должны приносить пользу здоровью!

# Утомление после похода

- Мышечная усталость
- Нервная усталость



# Перед походом

- Тренировка
- Закаливание
- Консультация с врачом (при необходимости)
- Визит к стоматологу!
- Дубовые ванночки!!!

# В походе

- Правильный график передвижения на всем маршруте (дневки, акклиматизация, правильное время перехода)
- Правильное место лагеря
- Правильный вес
- Режим труда, питания, питьевой режим
- Личная гигиена
- Навыки первой помощи

# Личная гигиена

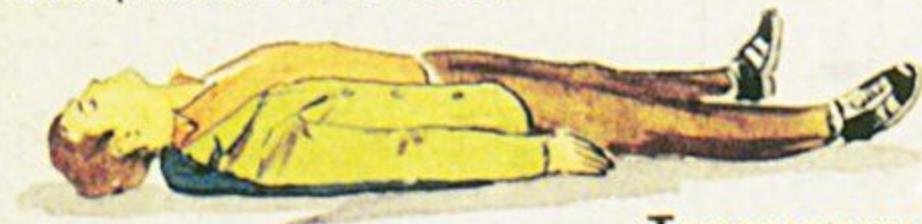
- Поддержание чистоты тела, особенно ног
- Режим сна!

# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

## Обморок

Признаки: бледность, головокружение, тошнота, потеря сознания, похолодание конечностей.

Уложить с низко опущенной головой, расстегнуть одежду, дать нюхать нашатырный спирт. После обморока — отдых, прием крепкого чая, кофе, валериановых капель.



## Солнечный или тепловой удар

Признаки: покраснение лица, слабый пульс, потеря сознания.

Положить с приподнятой головой в тень. Смачивать голову холодной водой.



## Травматический шок

Появляется в результате сильных, обширных ушибов, ранений, ожогов, трясках при транспортировке и т. д. Признаки: упадок сил, неподвижность, бледность, частые пульс и дыхание, рвота, падение артериального давления.

Если не повреждена брюшная полость — крепкий чай, кофе, вино, соляно-щелочное питье. Немедленная транспортировка в больницу (головная часть носилок низко опущена).

*Соляно-щелочное питье:*

вода — 1 л,  
питьевая сода — 1 чайная ложка,  
соль — 1-2 чайной ложки



## Ушибы, растяжения, потертости, намины

Признаки: боль, кровоподтеки, припухлость.

Наложить давящую повязку, холодный компресс; через сутки—тепло.



Размочив обувь, разбить складки при помощи чурбанчика, убрать шишки на носках. Ранки слегка смазать йодом или раствором марганцевого калия, наложить повязку стрептоцидовой мазью.



При вывихах попыток к вправлению не делать, транспортировать в больницу, руку подвесить на косынку. При вывихе ноги транспортировать в положении лежа.

## Сотрясение мозга

Признаки: головокружение, тошнота, рвота, временная потеря сознания. Пульс вначале замедлен, затем частый, но слабый.

Уложить в тень и так, чтобы голова была чуть выше ног. Покой, холодные компрессы, лед. Транспортировать только при возвращении сознания и с чрезвычайной осторожностью.



## Обработка ран

Небольшие раны обтереть спиртом одеколоном или водкой; смазать йодом, или коллодием, или каплей клея БФ-6, или заклеить лейкопластырем.

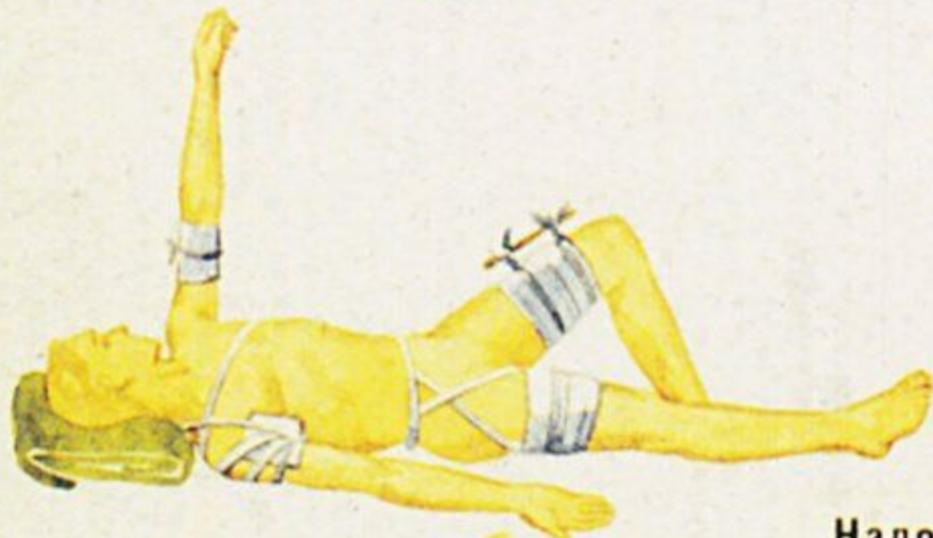


Большие раны после обработки перевязать индивидуальным пакетом.

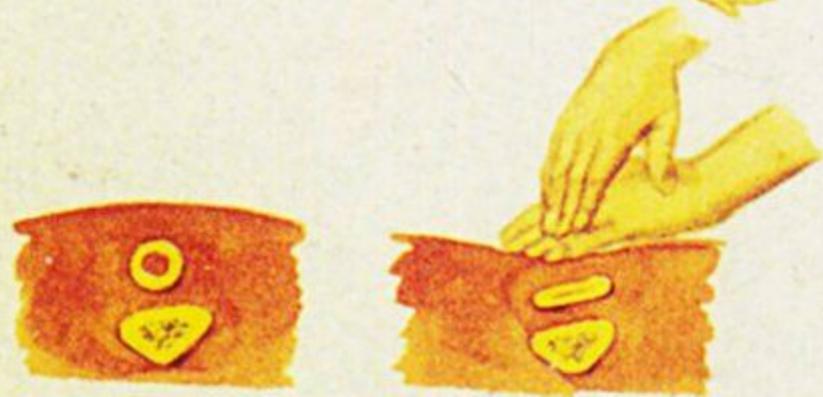


## Остановка артериального кровотечения

(кровь алого цвета, пульсирует)



Наложить жгут на 1—1,5 ч. Каждые полчаса ослаблять его на 5—6 мин, при этом прижать артерию, чтобы избежать большой потери крови.



*Немедленно к врачу!*

## Остановка артериального кровотечения

Прижатие подключичной  
артерии над ключицей



Остановка кровотечения  
в области локтевого сгиба



Остановка венозного кровотечения  
(кровь темно-красного цвета, непрерывная струя)

Поднять  
конечность  
вверх.



Обработка ранки: наложить давящую повязку.

# Переломы

## Наложение шин

При переломе  
ключицы



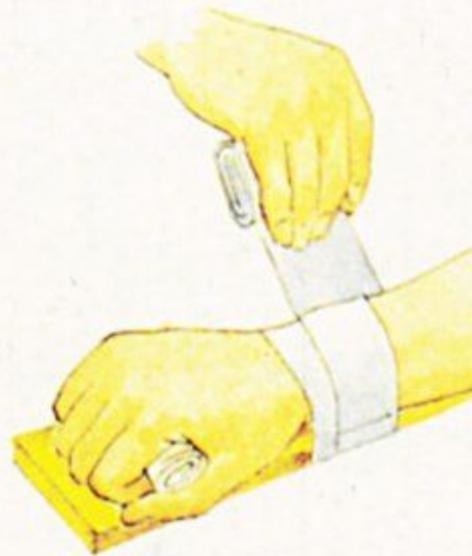
На плечо



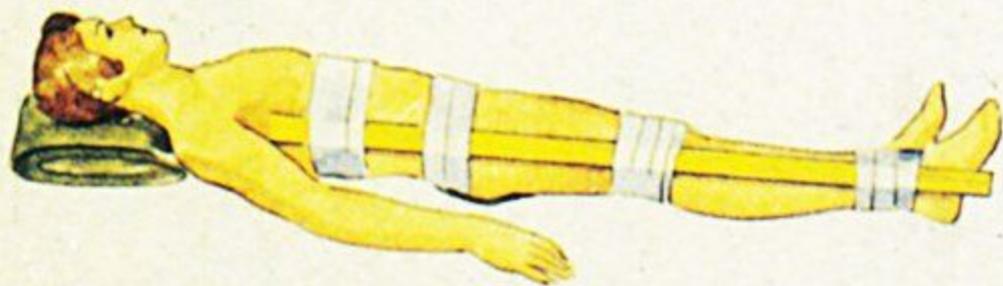
На предплечье



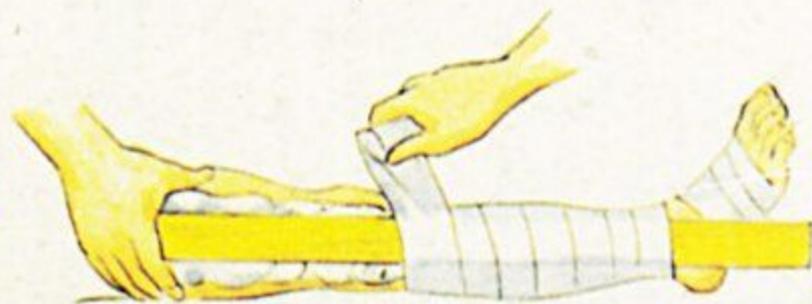
На кисть и пальцы



На бедро

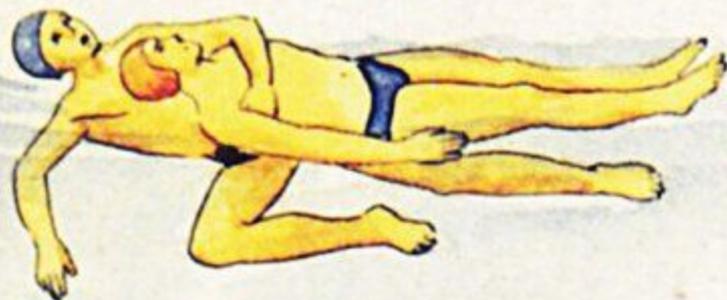


На голень и стопу



## Помощь тонущему

Подплыть сзади, взять под мышки и, поддерживая голову над водой, плыть к берегу.



Очистить полость рта, вытянуть язык и удалить жидкость из дыхательных путей и желудка.



### Непрямой массаж сердца

Уложить на землю, сделать 50—60 энергичных толчков и 12 вдуваний воздуха в минуту. Во время вдувания массаж прекратить.

Искусственное дыхание изо рта в рот



## Отморожения

При низких температурах, особенно при сырой погоде, влажной одежде, ветре и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь), может наступить отморожение тканей и общее замерзание организма.

Признаки отморожения: побледнение кожи, потеря чувствительности.

Профилактика: сухая обувь, носки. Верхняя одежда плотная, ветрозащитная. Проверка чувствительности пальцев рук, ног, осмотр лица друг у друга.



Сильные маховые движения ног и рук до восстановления чувствительности.

Энергичный массаж пальцев ног рукой, куском сухой шерсти (но не снегом).



Осторожный массаж отмороженного участка с последующим обтиранием одеколоном, спиртом и наложением теплой повязки (вата) без применения мазей.

При появлении пузырей массаж не делать.

Внутри горячий чай, кофе, вино.

# Транспортировка пострадавших

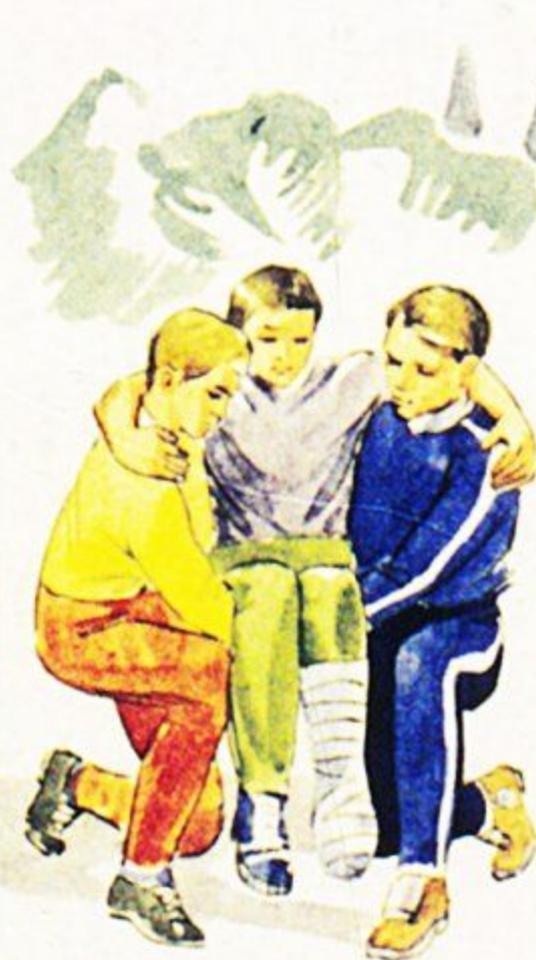
С использованием  
простыни



На плече

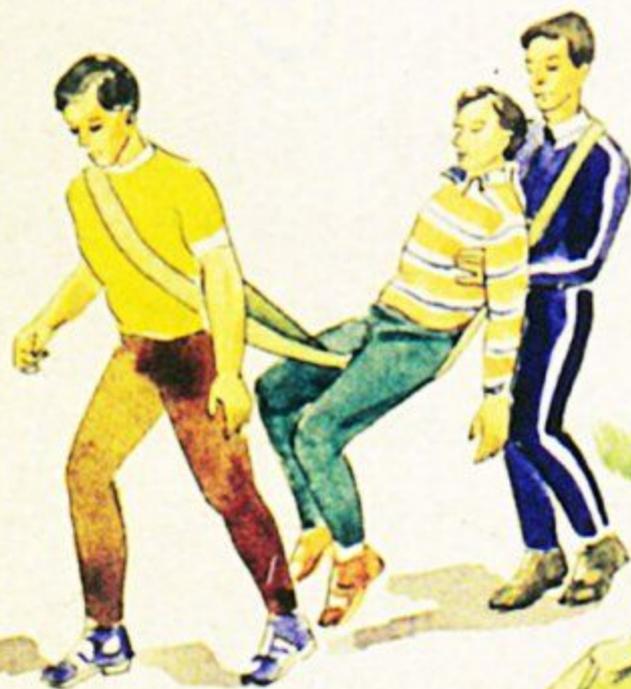


В сидячем  
положении



# Транспортировка пострадавших

На лямке



На рюкзаке



На двух шестах и рюкзаке  
или куртке

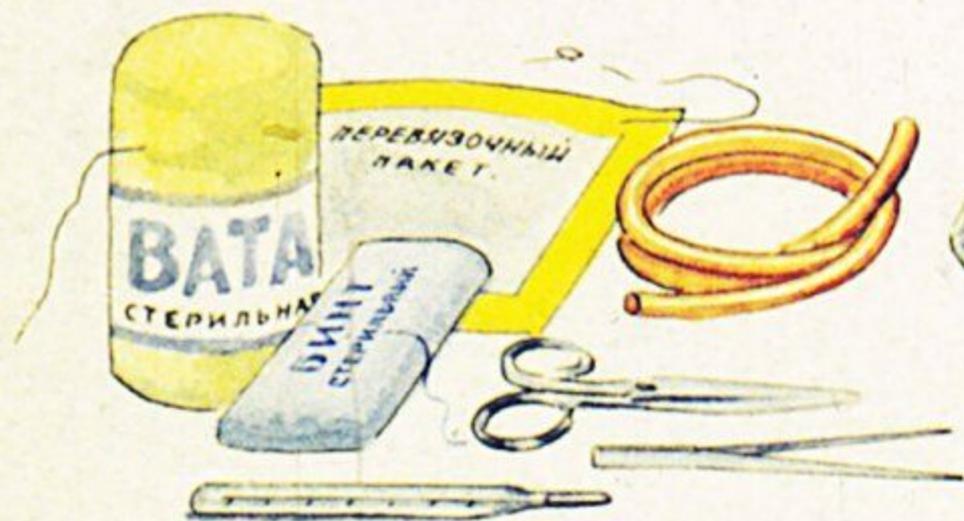


## Транспортировка пострадавших



При травмах позвоночника  
транспортировать на животе.

# Содержание аптечки



## Таблетки



Жаропонижающие

От головной боли

От желудочных болей

Количество зависит от состава группы.