



Личная гигиена в природных условиях

Объединение «Азимут»

Соблюдение правил личной гигиены во время активного отдыха в природных условиях имеет большое значение для обеспечения личной безопасности человека.

На природе человек находится в режиме автономного существования, т. е. на «самообеспечении» своих жизненных потребностей.

Для этого необходимо снаряжение, запасы продовольствия и аптечка, а также умение пользоваться дарами природы.

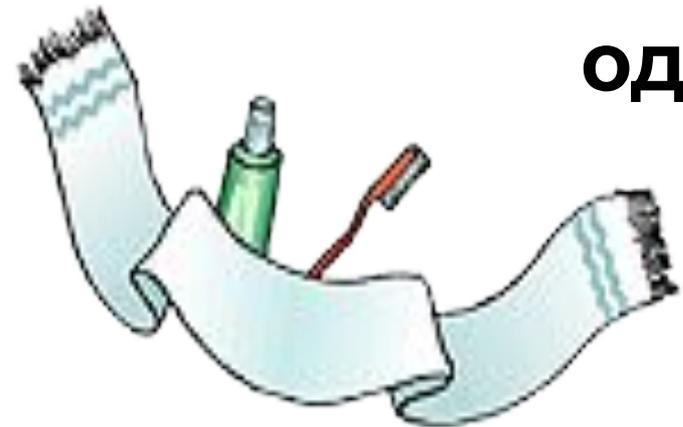
Соблюдение правил личной гигиены в походе обеспечивает профилактику различных заболеваний и травм, способствует сохранению бодрости, здоровья, хорошего настроения и высокой работоспособности.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

К личной гигиене относится уход за своим телом, зубами и волосами, за одеждой и обувью



1 правило: следи за чистотой КОЖИ



- На каждом вечернем привале обмывай тело водой с мылом, чтобы удалить с кожи пот, кожное сало и грязь, накопившиеся за время дневного перехода.
- Утром, до завтрака, обливайся холодной водой. Такая водная процедура, помимо гигиенического эффекта, оказывает закаливающее

2 правило: следи за состоянием ног



- Чаще осматривай кожу ног, обрабатывай трещины, царапины, потертости зеленкой и йодом;
- обувь должна быть удобной;
- держи обувь сухой; на больших и малых привалах целесообразно снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.



- На дневных и больших привалах желательно систематически стирать белье, очищать от пыли и грязи верхнюю одежду.

- Чтобы не натирать ноги, пользуйся шерстяными или хлопчатобумажными носками, стирай их каждый день вечером.
- Не суши обувь у костра, т. к. она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь ее можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих

3 правило: чисти зубы



- Регулярно чисти зубы;
 - если закончилась зубная паста, чистить зубы можно и мылом;
- если не взял зубную щетку, то чистить можно и пальцем, предварительно тщательно вымыв руки;
- после каждого приема пищи полощи рот водой



4 правило: следи за чистотой и состоянием волос



- Для того чтобы предотвратить волосы от излишнего солнечного облучения, пыли, веток, насекомых (клещей), необходимо идти в головном уборе.
- регулярно расчесывай

5 правило: одежда и обувь должны быть удобными.

- Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание.
- Обувь также должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы.
- Одежда и обувь должны соответствовать сезону.



Контрольные вопросы:

1. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних?
2. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?