

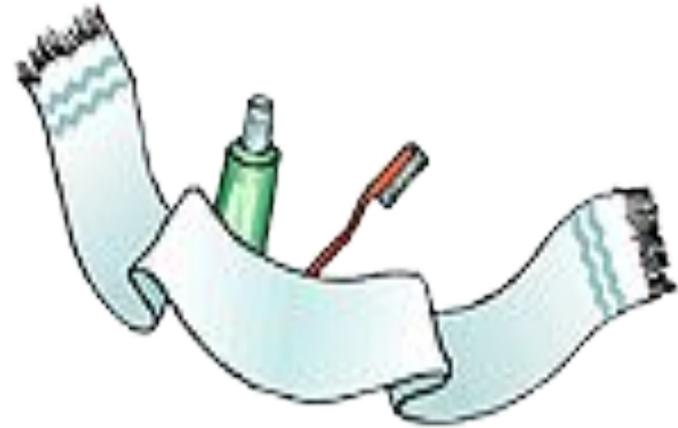
# ОБЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТУРИСТУ.

The background features a light blue gradient with abstract, flowing green and blue lines. A prominent, thick green arrow curves upwards and to the right, pointing towards the top right corner of the frame.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ЭТО КОМПЛЕКС ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.



# Подготовка к походу

- заранее отслеживать состояние здоровья



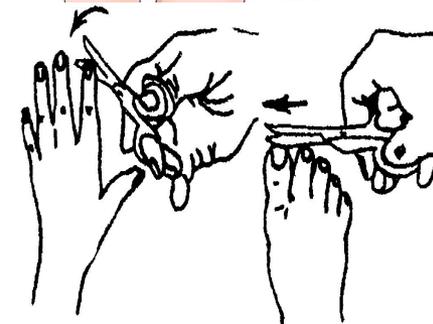
- посетить стоматолога и устранить проблемы



- залечить мозоли, натертости и натоптыши



- избавиться от маникюра, срезать длинные  
НОГТИ



# 1 правило: следи за чистотой КОЖИ

**На каждом вечернем  
привале обмывай тело  
водой с мылом**

**Утром, до завтрака,  
обливайся холодной  
водой.**



## 2 правило: следи за состоянием ног



- Чаще осматривай кожу ног;
- обувь должна быть удобной;
- держи обувь сухой;
- на привалах снимай ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

- На дневных и больших привалах желательно стирать

**белье:**  
• чтобы не натирать ноги, пользуйся шерстяными или хлопчатобумажными носками;

- Не суши обувь у костра.



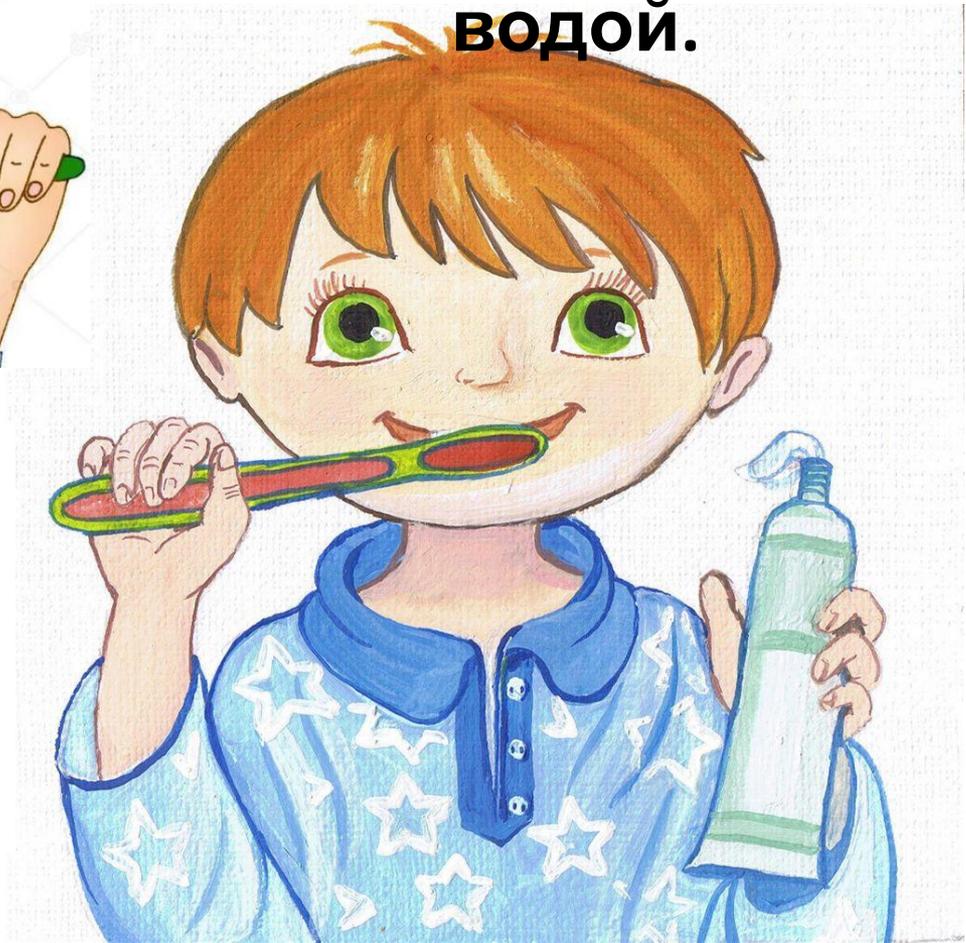
# 3 правило: чисти зубы



- Регулярно чисти зубы;
- пиши полощи рот водой.



2 min



# 4 правило: следи за чистотой и состоянием волос



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

# 5 правило: одежда и обувь должны быть удобными.

- Одежда должна быть легкой, удобной.
- Обувь должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы.
- Одежда и обувь должны соответствовать



# Во время летних походов

- возможны тепловые и солнечные удары, укусы насекомых и змей.
- В зимних путешествиях нередки обморожения рук, ног, носа, ушей и щек, а также ожоги от пламени костра.
  - Турист должен быть готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.
  - Каждому человеку, необходимо знать некоторые лекарственные растения, их целебные свойства и правила применения.

