
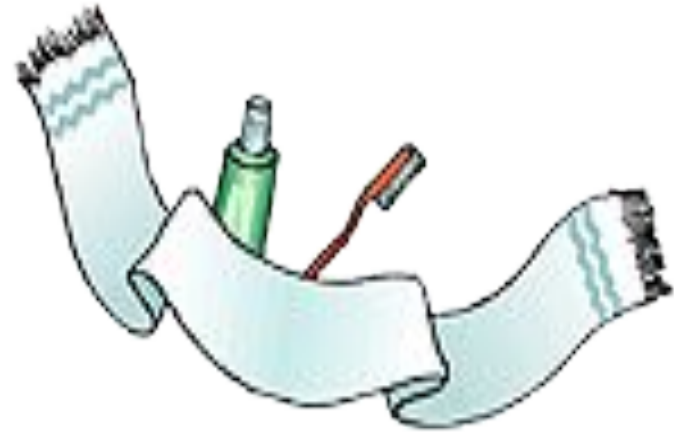


ОБЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТУРИСТУ.

The background features a large green arrow pointing upwards and to the right, set against a backdrop of flowing, wavy lines in shades of green and yellow. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on movement and growth.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

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



Подготовка к походу

- заранее отслеживать состояние здоровья



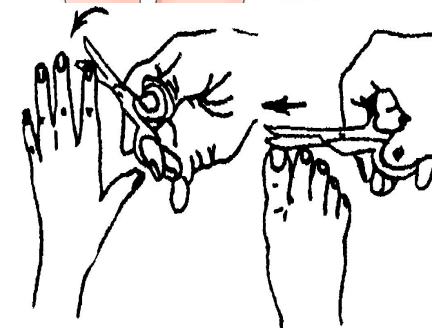
- посетить стоматолога и устранить проблемы



- 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.



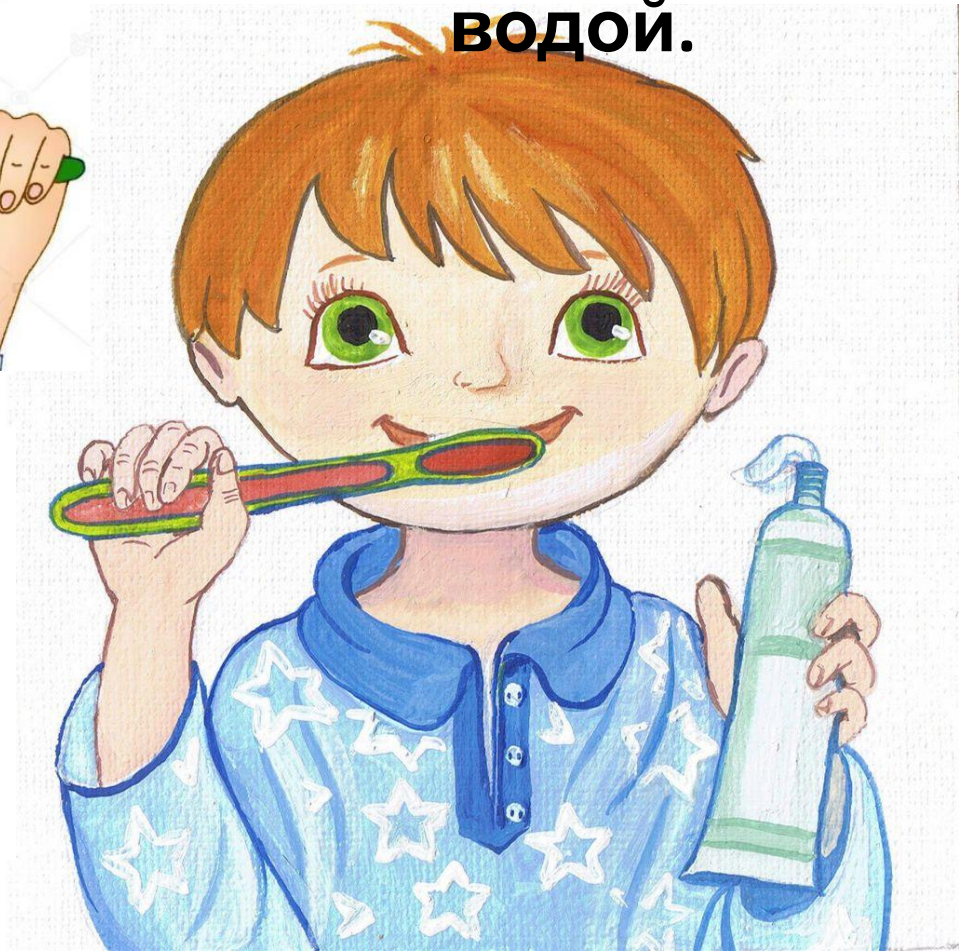
3 правило: чисти зубы



- Регулярно чисти зубы;
- пиши полощи рот водой.



2 min



4 правило: следи за чистотой и состоянием волос



- Для того чтобы предотвратить 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.

