

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях



Выполнил:
ученик 6 а класса
Батеряков Адель.

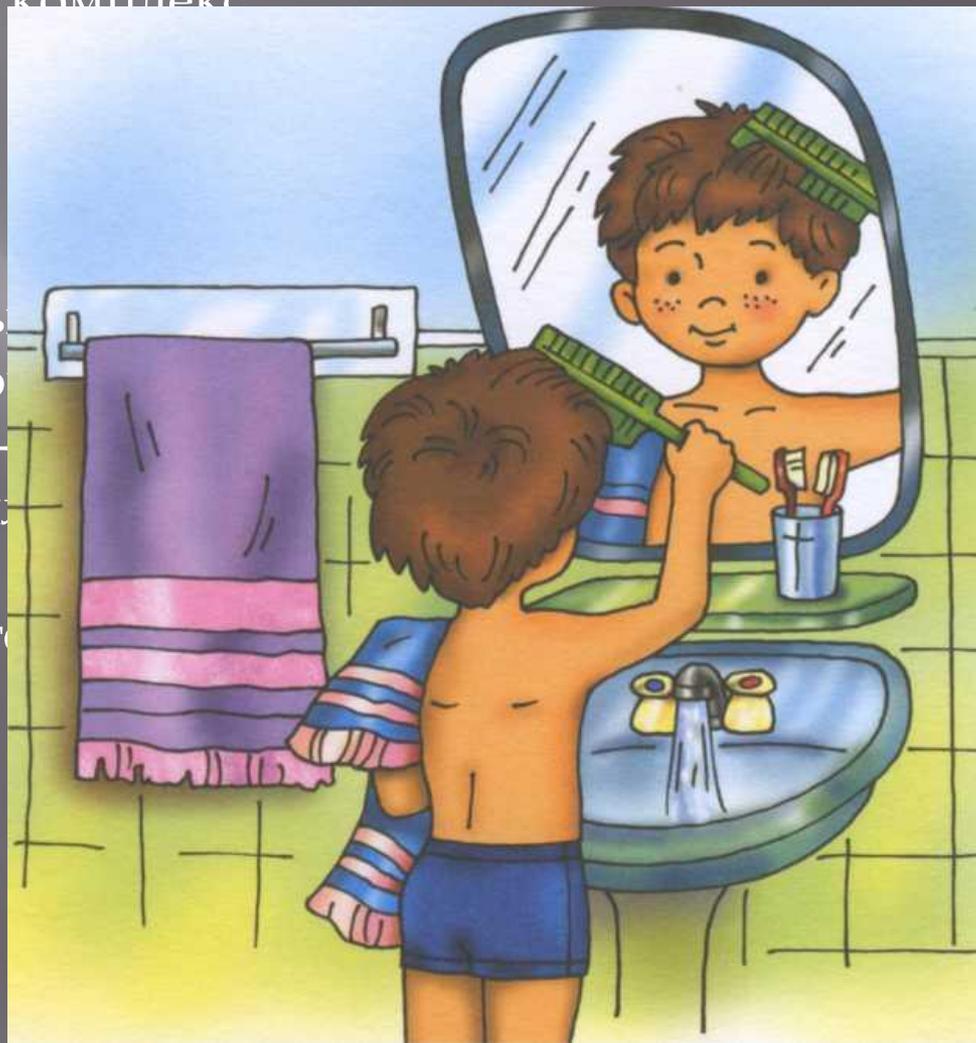


Навыки личной гигиены играют огромную роль в нашем здоровье, помогают сохранить себя здоровым и быть барьером для попадания в организм различных патогенных микроорганизмов. Что такое личная гигиена? Личная гигиена — это комплекс

научно обоснованных и выверенных практикой правил приемов ухода за телом, кожей, уход за волосами, полостью рта, а также уход за одеждой и обувью.

Соблюдение требований личной гигиены, основное из которых — чистота, и выполнение ее правил имеет важное значение в сохранении здоровья. Вместе с тем

четкое и неукоснительное, в любых условиях, соблюдение требований и правил личной гигиены — показатель уровня культуры человека.



Кожа защищает организм от неблагоприятных факторов внешней среды – метеорологических, механических, химических, биологических – болезнетворные микроорганизмы, грибки, паразиты. Вместе с тем поверхность кожи постоянно загрязняется продуктами жизнедеятельности потовых и сальных желез, омертвевшим поверхностным эпителием, а также пылью и микроорганизмами. Накапливаясь и частично разлагаясь на ее поверхности, все это раздражает кожу, ведет к снижению ее защитных свойств и может способствовать проникновению во внутреннюю среду организма чужеродных факторов. При этом могут развиваться заболевания, как самой кожи, так и всего организма. Отсюда ясна необходимость постоянного и тщательного ухода за кожей. Больше всего и чаще загрязняются руки.

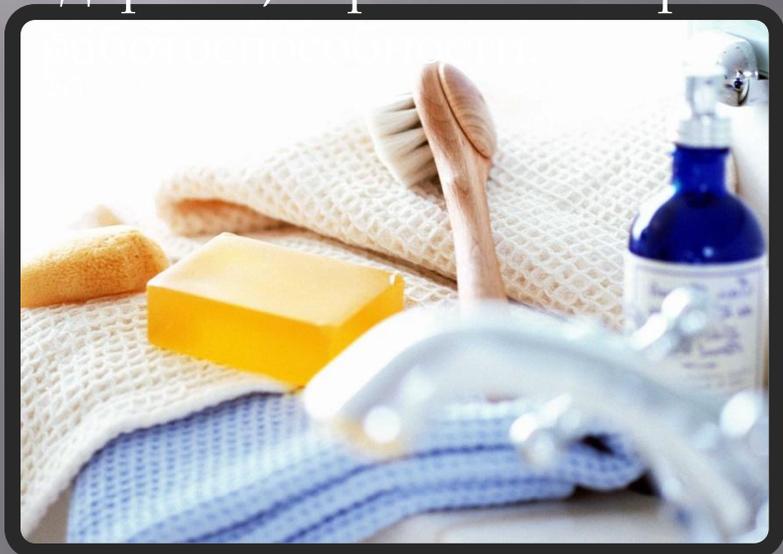


Личная гигиена — это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

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

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

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



В домашних условиях для соблюдения правил личной гигиены есть всё необходимое, поэтому несложно постоянно следить за чистотой своего тела, ухаживать за одеждой и обувью. Нужно просто

Намного сложнее выполнять требования правил личной гигиены в природной среде. Здесь личная гигиена приобретает важное значение для обеспечения безопасности человека.

В походных условиях важно постоянно следить



чистотой кожи. Кожа предохраняет внутренние органы и мышцы человека от ушибов, от солнечной радиации, от проникновения в организм различных микроорганизмов, возбудителей болезней.

В походной жизни необходимо на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, чтобы удалить с кожи пот, кожное сало и грязь, накопившиеся за время дневного перехода



Особое внимание в походе следует уделять уходу за ногами, и в первую очередь тщательно следить за их чистотой.

Ноги нужно мыть каждый вечер после дневного перехода. При этом нужно осматривать кожу ног, обрабатывать имеющиеся на ней трещины, царапины, потёртости йодом или зелёнкой. На следующий день перед выходом на маршрут необходимо вновь смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем. Если позволяют условия, на больших и малых привалах

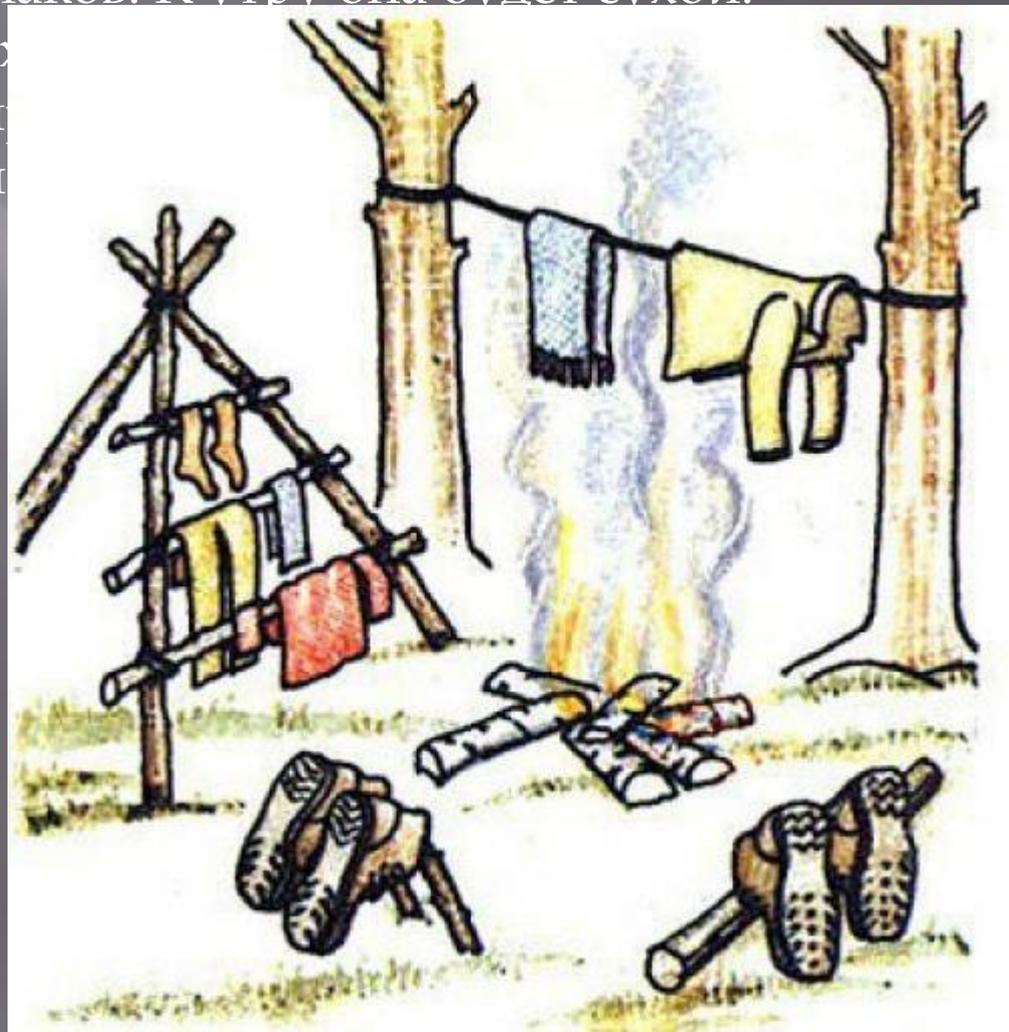
целесообразно снимать ботинки и носки, чтобы дать ногам

отдохнуть. Чтобы не натирать ноги в походе, важно следить за состоянием обуви. В походах желательно пользоваться шерстяными или хлопчатобумажными носками, которые следует стирать каждый день вечером



Сапоги и другую кожаную обувь следует по мере необходимости просушивать и смазывать. Нельзя сушить обувь у костра, так как она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь её можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков. К утру она будет сухой.

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



В походе следует регулярно чистить зубы. Если вы забыли взять с собой зубную пасту, целесообразно попросить её у товарища. Если и у товарища закончился запас зубной пасты, то чистить зубы можно мылом; если не взяли зубную щётку, то чистить можно и пальцем, предварительно тщательно вымыв руки. Не забывайте после каждого приёма пищи полоскать рот водой.



В походе также важно следить за чистотой и состоянием волос. Для того чтобы предохранить их от излишнего солнечного облучения, пыли, веток, насекомых (клещей), необходимо идти в головном уборе. Кроме того, волосы надо регулярно расчёсывать.

Напомним также, что одежда туриста должна быть лёгкой, удобной, не стеснять его движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Обувь также должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы.

Кроме того, для обеспечения личной безопасности во время активного отдыха каждый человек должен владеть элементарными, доступными каждому человеку знаниями и умениями в оказании первой помощи.



Из опыта организации активного отдыха на природе установлено, что в пеших путешествиях чаще всего страдают ноги — из-за потёртостей кожи и различных повреждений голеностопного сустава. Во время путешествий возможны травмы рук — ссадины, растяжения связок, а также ушибы. Во время летних походов возможны тепловые и солнечные удары, укусы насекомых и змей. В зимних путешествиях нередки обморожения рук, ног, носа, ушей и щёк, а также ожоги от пламени костра. Турист должен быть готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.



Спасибо за внимание