



Гигиена в походе выходного дня, нормы нагрузок и врачебный контроль.

МБУ ДО ЦДЮТиЭ муниципальное образования Темрюкский район.

Ермолина Е.А.





Личная гигиена туриста, уход за телом.

Первое условие гигиены – это чистая кожа, прежде всего лица, рук, ног, мест усиленного потоотделения. В многодневном ПВД необходимо останавливаться в местах, где есть чистая проточная вода, чтобы перед сном можно было помыть ноги, а утром умыться.



В районах, где условия не позволяют умыться, необходимо использовать гигиенические салфетки.

- Следует раз в 7-10 дней стричь ногти. В теплое время один раз в неделю мыть голову (индивидуально). Голову желательно мыть тёплой водой, заранее подогретой в котле.
- Во время похода голые участки кожи необходимо защищать от солнечных лучей, мороза, ветра.
- Для профилактики глаз следует использовать солнцезащитные очки.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.



Чтобы избежать обморожений, переохлаждений и травм, нужно правильно подобрать снаряжение. Необходимо чтоб одежда и обувь не стесняли движений, не сдавливали, не нарушали кровообращение.

Одежда не должна иметь грубых швов, способных привести к образованию потёртостей. Обувь и одежда должны долго оставаться сухими, хорошо вентилироваться, при этом защищать от ветра и дождя.

Летний головной убор нужно выбирать с полями, чтобы в жару затенить лицо и не допустить солнечный удар, обгорание носа и ушных раковин.

Рюкзак нужно подбирать с учётом анатомических особенностей организма. Чтобы предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата, важно подогнать его, чтобы обеспечить правильное распределение нагрузки на позвоночник и тазобедренные кости.

Для комфортного отдыха спальный мешок должен соответствовать гигиеническим нормам воздуха– пар проницаемости и диапазону ночных температур.





Нормы нагрузок в путешествии.

Правильный режим работы и отдыха в походах необходим для сохранения и улучшения здоровья.

Время движения до отдыха в прогулочных и оздоровительных походах ориентировочно 30-40 минут, отдых 10-15 минут. Но это зависит от рельефа маршрута, целей похода и носимого снаряжения. Во время подъёма по протяжённым склонам нужно останавливаться чаще.



В многодневных ПВД первые дни, когда вес рюкзаков максимален, туристы идут по 20-30 минут, затем отдыхают 5-10 минут.

В спортивных и учебно-тренировочных походах график движения планирует руководитель.



Врачебный контроль

- Хорошо, когда туристы каждый год проходят профилактический медицинский осмотр.
- Перед походом каждый турист обязан предупредить руководителя о своих заболеваниях. Руководитель должен принять решения об участии туриста, если поход тренировочный либо скорректировать темп и график движения, если поход оздоровительный.
- Перед многодневным походом необходима обработка грибковых и простудных заболеваний. Чтобы предотвратить травмы и тяжёлые последствия, нужно заранее вывести мозоли, излечить потёртости.
- В спортивном туризме врачебный контроль обязателен. Без медицинского допуска туриста не допустят к походу.





Профилактика заболеваний.



Ежедневные водные процедуры способствуют закаливанию организма и предупреждают простудные заболевания, устраняют вегето-сосудистую дистонию. Воздействовать холодом нужно постепенно, чтобы выработать ответную реакцию организма на влияния холода.

При вегето-сосудистой дистонии рекомендуется контрастные ванны для рук и стоп.

При правильном, постепенном закаливании укрепляется иммунитет, улучшается питание кожи, она приобретает здоровый, цветущий вид.



Другие полезные меры профилактики – массаж, самомассаж. Для повышения тонуса и восстановления утомленных мышц в походах можно принять самомассаж (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, покачивание, потряхивание.)

Для туриста, путешествующего с рюкзаком особенно полезен массаж шейно-воротниковой зоны, мышц ног. При массаже нужно соблюдать правила тонизирующего и расслабляющего воздействия.

Для профилактики заболеваний позвоночника важна его разгрузка. Необходимо проводить вытяжения позвоночного столба и специальными упражнениями поддерживать его гибкость.

Массаж стоп можно проводить на специальном рельефном коврике. Но гораздо полезней ходить босиком по различным природным поверхностям. Эти процедуры можно планировать при проведении оздоровительных и рекреационных ПВД.





- Солнечные и воздушные ванны способствуют закаливанию кожи (усиливает клеточный иммунитет). Ультрафиолетовое излучение убивает микробы на коже тела, образует вещества, способствующие укреплению костей и зубов, повышает защитные силы организма против инфекционных заболеваний, увеличивает физическую выносливость.
- Передозировка ультрафиолетового воздействия на кожу способствует снижению клеточного иммунитета. При этом развивается герпес, есть риск возникновения пигментных пятен и тяжёлых кожных заболеваний.
- Дым костра способствует снижению иммунитета организма. Поэтому долго находиться у дымного костра нежелательно.



Конец

