

ГИГИЕНА ЮНОГО ТУРИСТА В ПОХОДЕ



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 при невозможности протри тело влажными салфетками.



Утром, до завтрака, и вечером, перед сном проведи водные процедуры: умойся с мылом, почисти зубы.

В походах старайся держать руки в чистоте(при невозможности вымыть используй салфетки), не трогать лицо грязными руками.

2 правило: следи за состоянием ног



- Чаше осматривай кожу ног;
- обувь должна быть удобной;
- держи обувь сухой;

- на привалах снимай ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

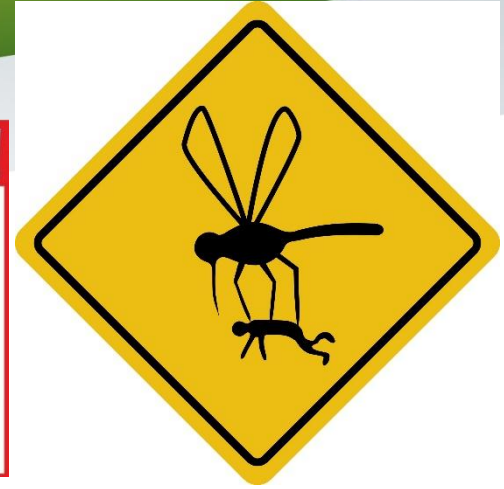
- При повреждениях сообщай о проблеме педагогу

- На дневных и больших привалах желательно стирать и ежедневно менять белье;



- Чтобы не натирать ноги, пользуйся шерстяными или хлопчатобумажными носками;
- Обязательно просушивай обувь и носки.

3 правило: Следи за кожей



В летнее время большое множество насекомых в лесу поэтому тебе крайне необходимо:

- Пользоваться спреями и кремами от насекомых (соблюдая инструкцию по применению);
- Своевременно обрабатывать укусы, не расчесывать, не трогать грязными руками;
- каждый вечер проводи полный осмотр тела на предмет клещей в особенности: паховые зоны, подмышечные впадины, шею, волосы.(при обнаружении незамедлительно сообщай педагогу);
- При обнаружении подозрительных пятен воспалений на теле не стесняйся сообщать педагогу;

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.*



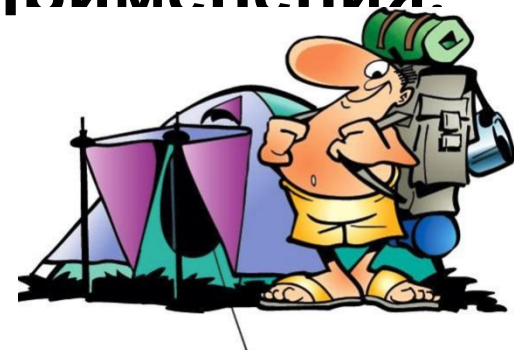
- Одежда должна быть легкой, удобной.
 - Обувь должна соответствовать условиям похода. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы.
- Одежда и обувь должны соответствовать сезону.

5 правило:
одежда и обувь
должны быть
удобными и
практичными.



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.



ЗАДАНИЕ

- СОСТАВИТЬ СПИСОК ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ НА ТРЕХДНЕВНЫЙ ЛЕТНИЙ ПОХОД

