

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях



АПТЕКА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



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.



Личная гигиена в походе

1. Мойте руки перед едой. Мыть руки перед едой - это естественно, но обстановка похода расслабляет, и даже такой естественный процесс на первых порах необходимо контролировать.

2. Используйте скатерть или клеенку для продуктов. Во время приема пищи не кладите на землю хлеб и другие продукты – у уважающей себя группы должна быть скатерть или клеенка, на которую выкладываются продукты.

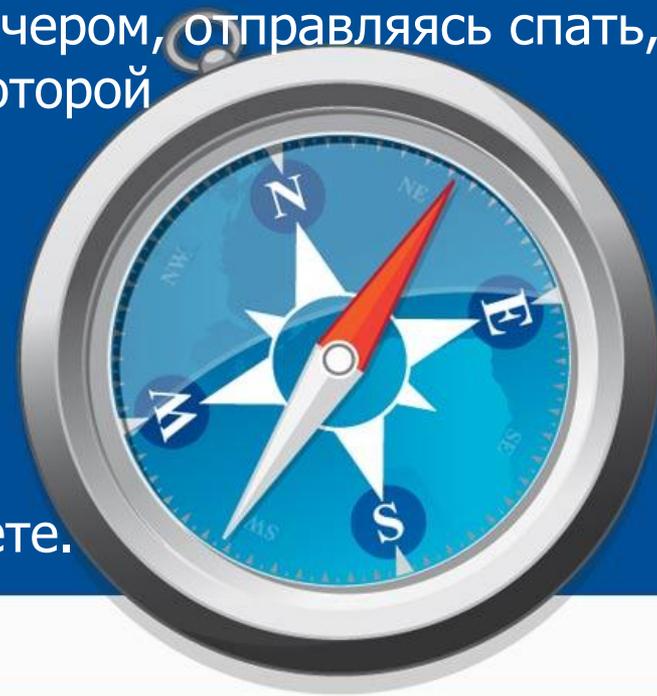


Личная гигиена в походе

3. Мойте посуду сразу же после приема пищи. Не забудьте помыть свою посуду сразу же после приема пищи, чтобы остатки завтрака, обеда или ужина не успели засохнуть и превратиться в трудно оттираемую корку на дне вашей тарелки.

Чтобы понять, как важно мыть посуду сразу, проведите следующий эксперимент: сварите на завтрак гречневую кашу, после завтрака отложите немытую тарелку и попробуйте отмыть её вечером:)

4. Имейте комплект чистого белья для сна. Вечером, отправляясь спать, не забудьте снять с себя грязную одежду, в которой вы провели целый день, и наденьте чистое нательное белье. Грязь и пот, скопившиеся в вашей одежде за целый день, неблагоприятно влияют на ваше здоровье, могут привести к раздражению на коже. Если в походе вы начали судорожно чесаться, значит, это правило вы не соблюдаете.



Личная гигиена в походе

5. Мойте ноги перед сном. Перед сном обязательно мойте ноги хотя бы раз в два дня и, конечно же, стирайте носки. Если поход совершается летом, мойте ноги и стирайте носки каждый день. Это позволит уберечь ваши ноги от потертостей.

6. Следите за чистотой своей одежды, постели и тела. Следите за чистотой спального мешка. Регулярно проветривайте его. На дневках стирайте свою одежду, в которой проводите большую часть времени. В хороший солнечный день она быстро высохнет. Не забывайте и купаться сами. Раз в пять дней вы должны мыться полностью.

Простые правила личной гигиены должны соблюдаться в походе любой сложности.



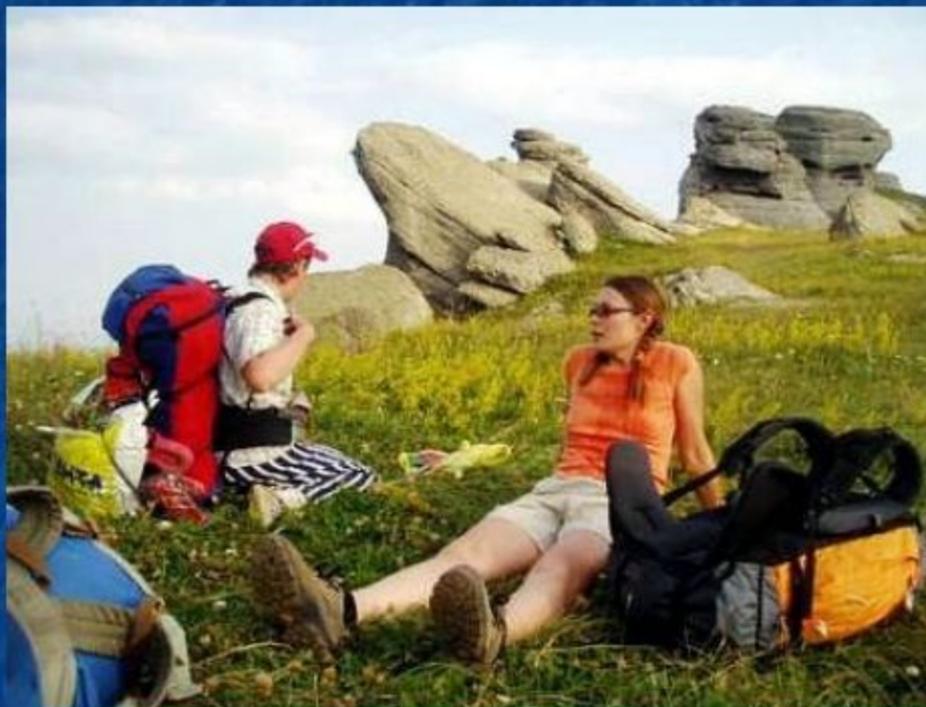
1 правило: следи за чистотой кожи



- На каждом вечернем привале обмывай тело водой с мылом;
- Утром, до завтрака, обливайся холодной водой



2 правило: следи за состоянием ног



Чтобы не натирать ноги в походе

- Следи за состоянием обуви, обувь просушивай и смазывай.
Нельзя сушить обувь у костра, так как она от этого твердеет, теряет гибкость и будет натирать ноги. Для просушки обуви на ночь ее можно плотно набить сухим сеном, мхом или колосьями дикорастущих злаков
- Пользуйся шерстяными или хлопчатобумажными носками, стирай их каждый день вечером..
- На дневных и больших привалах желательно систематически стирать белье, очищать от пыли и грязи верхнюю одежду.

3 правило: чисти зубы



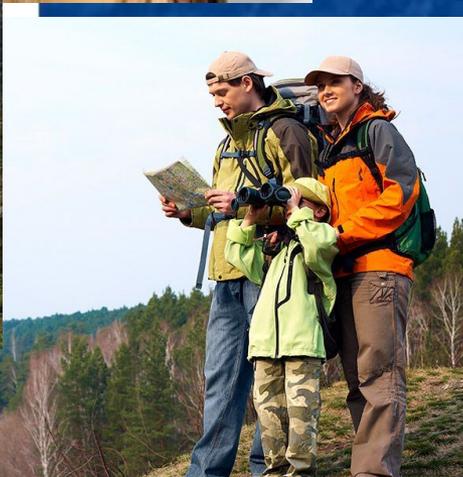
- регулярно чисти зубы;
- чистить зубы можно мылом;
- после каждого приема пищи полощи рот водой



4 правило: следи за чистотой и состоянием волос



используй головной убор;
регулярно расчесывай
волосы



Одежда туриста

должна быть легкой, 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.

Одежда и обувь должны соответствовать сезону.



Умей оказывать первую

ПОМОЩЬ.

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.

Будь готов в случае необходимости оказать самопомощь и взаимопомощь в походных условиях.

Каждому человеку, который любит активный отдых на природе, необходимо знать : некоторые лекарственные растения, их целебные свойства и правила применения.





Походная аптечка



«Поговорим об аптечке» (Быстро ответь что это)

- Спиртовой раствор зелени бриллиантовой, употребляемый для смазывания ран.
- Пушистая волокнистая масса из хлопка, употребляемая в медицине, в быту.
- Кусок ткани в виде длинной ленты для лечебной повязки.
- Лепешка прессованного лекарственного порошка.
- Прибор, с помощью которого измеряют температуру.
- Ткань, покрытая лекарственной массой, которую прикладывают к ранам.
- Набор лекарств для оказания первой помощи
 - Спиртовой раствор темно-коричневого цвета, используемый для смазывания ран.
 - Тонкая хлопчатобумажная ткань из редко переплетенных нитей, применяемые, главным образом, как перевязочный материал.



Лесная Аптека

Каждому человеку, который любит активный отдых на природе, необходимо знать : некоторые лекарственные растения, их целебные свойства и правила применения.



Крапив



Крапива повышает свертываемость крови, увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие.



Подорожники

к

Если неприятность с малышом случилась на природе – поможет подорожник. Это растение обладает противовоспалительным действием и давно известно в народе как прекрасное кровоостанавливающее средство. Подорожник способен снять отек и быстро «стянуть» ранку. Но перед тем как приложить растение к ссадине, не забудьте его вымыть. И помните, что осторожность лишней не бывает. Так что после оказания первой помощи лучше все-таки показать маленького горемыку врачу.



Полынь

ь



Средневековые путешественники считали, что если носить при себе полынь, то никогда не устанешь. Она не только помогала преодолевать усталость, но и почиталась как средство от туберкулеза и лихорадки.

Обладает жаропонижающим, обеззараживающим и общеукрепляющим свойством.



Обработка

сса

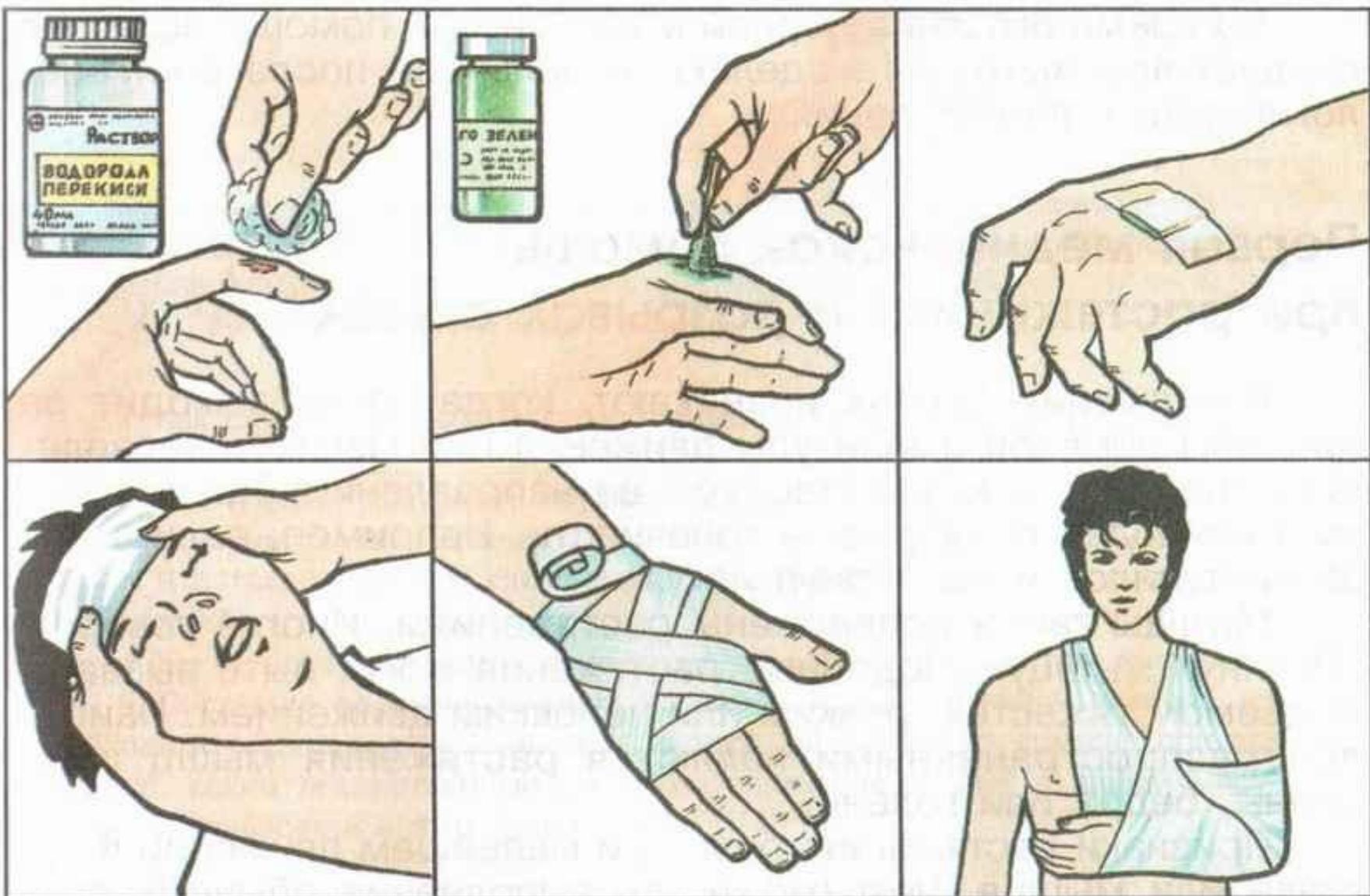
Тампон смачиваем в антисептике и осторожными касаниями обрабатываем ссадину – первая задача удалить с ранки кровь и грязь. После того, как ранка промыта, смените тампон. Чистый обмакните в «зеленку» и еще раз полностью обработайте края ранки.
. На продезинфицированную и обработанную ранку наложите сухой тампон.



А чтобы стерильная повязка держалась, ее следует зафиксировать. Лучше всего для этого использовать фиксирующий бинт (так называемую «сеточку»), он не будет препятствовать сгибанию конечностей.



Обработка раны



Легкий ушиб



При легком ушибе врачебная помощь не требуется. Для уменьшения боли и для того, чтобы синяк был меньше и прошел быстрее, наложите на больное место давящую повязку и холод, чтобы уменьшить подкожное кровотечение из поврежденных капилляров.



Вправление вывихов производят в основном ручными приемами, но для выполнения их нужны специальные знания и навыки, неумелые попытки могут лишь увеличить тяжесть повреждения.

При оказании первой помощи нужно закрепить пострадавшую конечность так, чтобы не изменить положения вывихнутого сустава. Для этого наложить фиксирующую повязку типа косынка или шину; можно прибинтовать руку к туловищу. К месту вывиха нужно приложить грелку с холодной водой или льдом, либо смоченное холодной водой полотенце. Вывих должен быть немедленно вправлен, поэтому пострадавшего нужно доставить в ближайшую больницу.

Вывих



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1. Записать тему урока в тетрадь.
- 2. Посмотреть презентацию и видео урок.
- 3. Выписать основные правила гигиены в походе.
- 4. Заполнить таблицу:

Лекарственное растение	Как помогает
1. крапива	
2. подорожник	
3. полынь	
4. ромашка	

- 5. Фото работы прислать учителю
- 6. Сидеть дома и не болеть

