

## **Гигиена в ПВД, нормы нагрузок и врачебный контроль.**

### **Личная гигиена туриста, уход за телом.**

Первое условие гигиены - это чистота кожи, 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. Ими можно снять остатки защитного крема, протереть места наибольшего потоотделения и стопы ног.

Следует раз в 7—10 дней стричь ногти. В тёплое время не менее одного раза в неделю мыть голову (индивидуально). Для этой процедуры заранее планируется место и время. Голову желательно мыть тёплой водой, нагретой в котлах.

Во время похода открытые участки кожи следует защищать от солнечных лучей, мороза, ветра. Лицо и губы рекомендуется смазывать защитным кремом.

Для профилактики заболеваний глаз следует использовать солнцезащитные очки.

Необходимо следить за тем, чтобы дети в походах не подвергали свои зубы нежелательным воздействиям: не откусывали нитки во время ремонта снаряжения, не развязывали зубами затянувшиеся узлы, не открывали зубами бутылки.

### **Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.**

Чтобы избежать обморожений, переохлаждений и травм, нужно правильно подобрать снаряжение. Необходимо, чтобы 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. В жару нельзя одеваться в слишком плотную и теплую одежду, препятствующую теплообмену организма.

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

Для комфортного отдыха спальный мешок должен соответствовать гигиеническим нормам воздухо- паропроницаемости и диапазону ночных

температур. Для спального мешка турист может использовать специальный внутренний вкладыш, либо спальный комплект одежды.

### **Нормы нагрузок в путешествии.**

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

В простых оздоровительных ПВД важно заранее спланировать график движения, наметить места для отдыха. Во время движения нужно особенно часто контролировать состояние детей и пожилых людей. Это можно делать визуально или во время беседы. По прерывистому дыханию, мимике, обильному потоотделению можно определить состояния человека. Обычно в прогулочных и оздоровительных ПВД, при смешанном контингенте участников, темп движения определяется по самому слабому. Такого участника руководитель должен поставить рядом с собой.

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 протяженным склонам нужно на непродолжительное время останавливаться чаще.

В многодневных ПВД первые дни, когда вес рюкзаков максимален, туристы идут по 20 – 30 минут, затем отдыхают 5 – 10 минут. По мере втягивания, при согласии всех участников путешествия, время движения может быть увеличено.

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 решение об участии туриста, если поход тренировочный либо скорректировать темп и график движения, если поход оздоровительный.

Перед многодневным походом необходима санация полости рта. Лечение грибковых и простудных заболеваний. Чтобы предотвратить травмы и тяжёлые последствия, нужно заранее вывести мозоли, излечить потертости.

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 холодовое влияние.

При начале закаливания можно воздействовать только на те места, где сосредоточены холодовые рецепторы, и не допускать переохлаждения тела, чтобы не усугубиться заболеванием.

При вегето-сосудистой дистонии рекомендуются 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 применять самомассаж (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание, 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 вытяжение позвоночного столба и специальными упражнениями поддерживать его гибкость.

При воздействии на активные зоны (зоны Захарьина – Геда), расположенные на стопах, ладонях и ушных раковинах поднимается настроение, улучшается зрение и активизируются биологические процессы в организме.

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 (усиливают 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. Примерно 82 процента людей являются носителями вируса простого герпеса.

Дым костра способствует снижению иммунитета организма. Поэтому долго находиться у дымного костра нежелательно.