**Туризм.**

Задание для обучающихся: изучить сведения, просмотреть презентацию, сравнить их, составить список важных правил, которые не вошли в презентацию.

**Тема: Гигиена юного туриста.**

Гигиена - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а так же система действий и мероприятий, направленный на поддержание чистоты. В походе постоянно следует соблюдать гигиену тела (особенно ног), одежды, посуды, гигиену хранения продуктов и питания.

Вопросы гигиены на биваке.

В группе должен быть «культ» чистоты. Ведь вопрос гигиены — это вопрос здоровья. «Начерно» можно помыть посуду в реке, но потом — непременно горячей водой. Дежурные моют не только групповую, но и личную посуду участников.

Для мытья посуды в хозяйственном мешке должно быть все необходимое: мочалки, тряпочки, хозяйственное мыло, сода и т.п.

За чистотой посуды следит санитар.

Если вода в водоеме мутная, рядом с ним рекомендуется вырыть ямку и дать, пока она заполнится водой. Затем 2 раза ее вычерпывают и выливают. После этого набирают воду и тщательно кипятят. Для обезвреживания в воде растворяют несколько кристалликов марганцовки или используют другие средства дезинфекции

Правила гигиены туриста.

1) До выхода в поход вылечи больные зубы, сведи мозоли, излечи потертости ног, сделай необходимые прививки.

2) Научись выполнять комплекс упражнений гигиенической гимнастики (зарядки).

3) Перед выходом в поход пройди медицинский осмотр и получи справку от врача с разрешением на участие в походе.

4) На маршруте тщательно следи за полостью рта и поддерживай чистоту тела: ежедневно промывай места, подвергающиеся усиленному потению, — под мышками, в паху, ступни ног, между пальцами ног.

5) Регулярно меняй белье. Ежедневно меняй носки. Как можно чаще стирай, вытряхивай, проветривай и просушивай нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует возникновению кожных заболеваний.

6) Постоянно следи за чистотой рук, регулярно состригай ногти на пальцах рук и ног.

7) Воду употребляй только в кипяченом виде.

8) Все продукты, приобретенные у местного населения, употребляются в пищу после термической обработки.

9) Не бери в рот травинки, листочки, веточки.

10) После приема пищи посуду тщательно помой — в остатках пищи усиленно размножаются микробы.

11) Под солнцем не находись без головного убора и с открытыми плечами, чтобы не получить солнечного удара и ожогов кожи.

12) Во время интенсивной работы даже зимой не одевайся слишком тепло — это ведет к перегреву организма.

13) В холодные дни и в зимнем походе на привале надевай теплую куртку: вспотевший человек легко простужается.