



**Гигиена в походе**

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА** - это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

## Средства личной гигиены



Да здравствует мыло душистое!



И полотенце пушистое!



И зубной порошок.



И густой гребешок.





# Правила личной гигиены в походе

- 1. Мойте руки перед едой.
- 2. Используйте скатерть или клеенку для продуктов.
- 3. Мойте посуду сразу же после приема пищи.
- 4. Имейте комплект чистого белья для сна.
- 5. Мойте ноги перед сном.
- 6. Следите за чистотой своей одежды, постели
- 7. Не забывайте чистить зубы и следить за чистотой своего тела.

Простые правила личной гигиены должны соблюдаться в походе любой сложности !





# 1 правило: среди 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

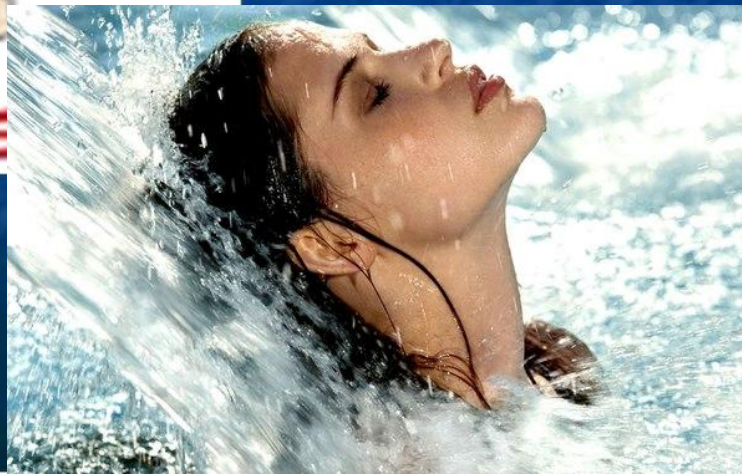




# 4 правило: следи за чистотой и состоянием ВОЛОС



- 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.





**Чистить зубы забывает,  
Умываться не желает,  
И с расческой волк не дружит,  
Друг такой и нам такой не нужен**



**Дорогие ребята!!! Не забывайте  
правила личной гигиены.  
Это Важно!!!**