

Главного глазами не увидишь



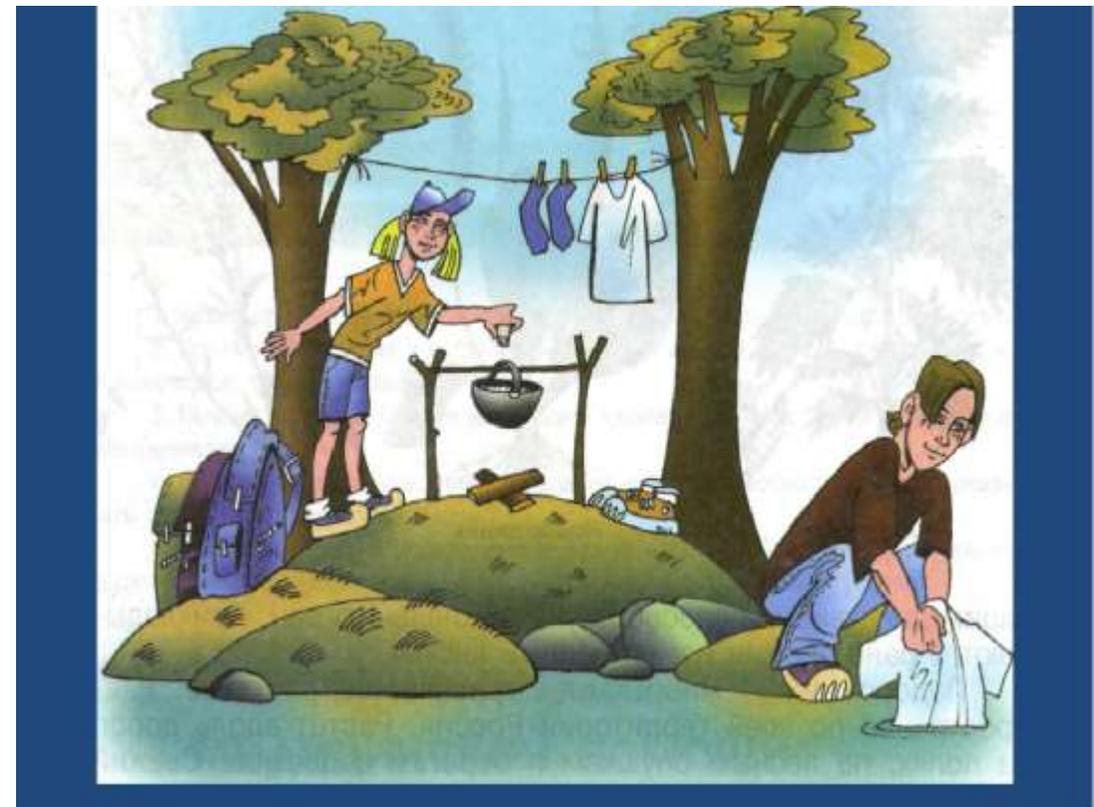
**Школа начальной туристской
подготовки**

Лекция: Гигиена туриста.

Гигиена туриста



Гигиена туриста – это вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви, одежды, мест проживания, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры в походе



Перед походом.



Перед тем как идти в поход:

1. пройти медосмотр;
2. нужно коротко подстричься, сбрить усы, бороду
3. срезать ногти на руках и ногах;
4. подобрать комфортную, легкую одежду, прочную и удобную обувь;
5. взять несколько пар сменного нижнего белья и носков. Мокрые носки и белье очень часто считают причиной потертостей, которые доставляют большой дискомфорт.



Уход за одеждой.



Немаловажный аспект личной гигиены – поддержание чистоты одежды. Полноценную стирку экипировки устроить вряд ли удастся, а вот **проветрить, вытряхнуть и просушить** одежду в конце дня желательно.

Стирать следует **нательную одежду** (нижнее белье, носки, майку), желательно проводить стирку с мылом.



Чтобы проверить, не пора ли в походе стирать носки, надо бросить их в дерево или скалу. Если отскакивают — пора стирать, если прилипают — пора сжигать.

Туристская мудрость.

Стирка.



Способ 1. Быстрый и неэкологичный

Берем одежду, мыло/порошок и идем к реке стирать как обычно. Ручки мерзнут, мыльная вода стекает в водоем, вызывая праведный и справедливый гнев Гринписа и ему подобных.

В походе можно стирать мылом, жидким мылом, а еще есть вот такое, [желеобразное мыло для душа](#) которое, благодаря его мылкости, можно использовать и для стирки.

Способ 1.А .

Всё тоже самое, но берём порошок, мыло биоразлагаемые. С приставкой “Эко” в названии.



Универсальная штука для мытья тела, головы и стирки. И сразу в годной баночке. То что надо в походе.

Стирка.

Способ 2. Подольше и чуть более экологичный

Всё тоже самое делаете в пакете. Берете пакет, кладете вещи, наливаете воду, кладете моющее средство, завязываете пакет. И в нем трете. Воду выливаете не в реку, а в землю. Отстирается не так тщательно, так как вы не видите саму вещь, и мыльная вода всё равно попадет в водоем после полоскания. Землю тоже жалко.



Стирка.



Способ 3. Долгий и экологичный
Режим “автомат”. Находите реку с течением чем быстрее, тем лучше. Берете вещи и кидаете их в реку, придавив камнями. В носки вообще очень удобно класть камни внутрь, тогда они точно не уплывут. Если дно илистое, то от ила можно прополоскать при вынимании. Минус способа в том, что срок службы вещей после стирки в бурных речках всё-таки сокращается. Режим бережной стирки моно осуществить за счёт мешочка из сеточки.



Сушка одежды.



У костра нужно сушить правильно, но осторожно.

В деле сушки главное обеспечить циркуляцию воздуха, а не температуру. Например забор чуть хуже веревки. Да и растёт он не везде.



Сушка одежды.



Можно растянуть веревку, если она
а) есть,
б) не лень разбухтовывать ваши 50 метров 10 мм основной верёвки ради сушки трусов,
в) чистая.

Можно повесить на оттяжку палатки.
Если палатка с внешними дугами, то можно запихивать одежду под дугу.



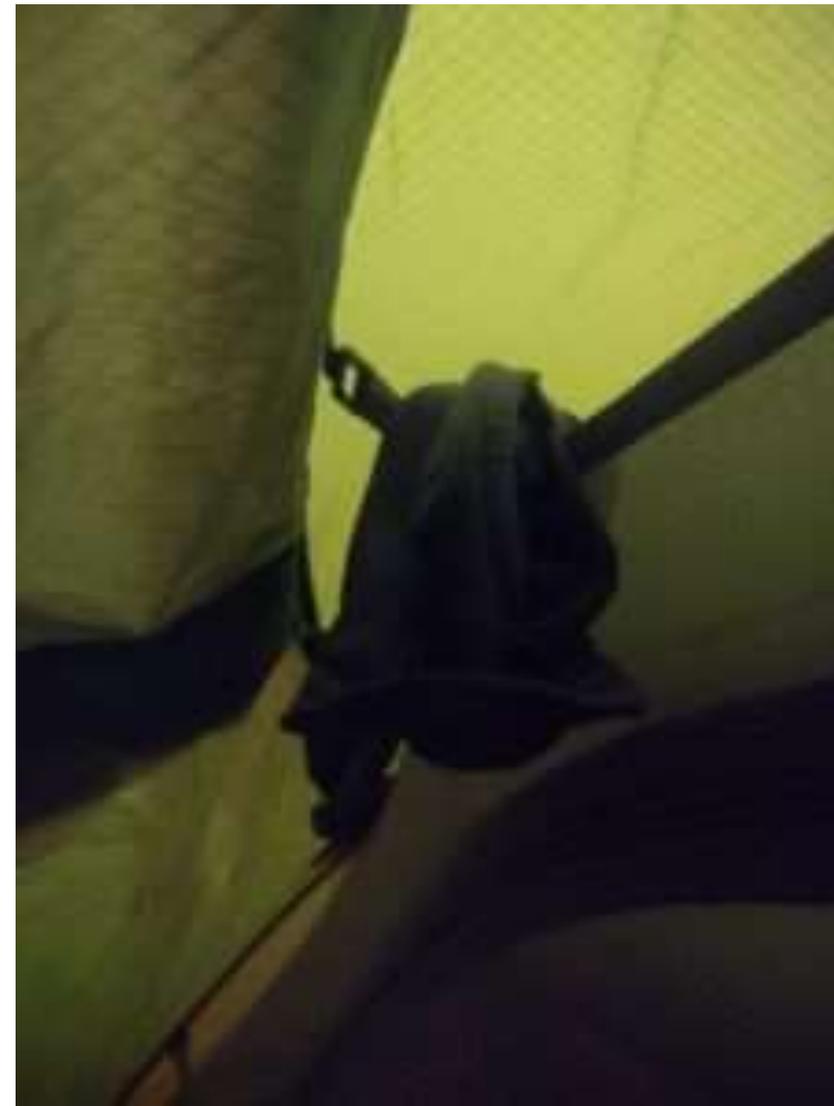
Сушка одежды.



Если идет дождь или ожидается роса, то носочки можно повесить внутри палатки на оттяжки от внутренки к тенту.

Сохнуть так будет немногим быстрее чем “никак”, но всё лучше, чем пихать в сухой спальник мокрый комок.

Сушить на себе могут не все 😊



Сушка одежды.



Специальная [веревочка для сушки белья для туристов от Sea to Summit.](#)

Она маленькая, компактная, удобно вешается на любые крючки/опоры и у неё есть шарики на сдвоенной веревке для закрепления любимых полотенец.



КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Способ № 1. Холодный, но быстрый
Речки и озёра. Холодными они бывают не всегда, это зависит от региона и времени года. Если вода в реке тёплая — хорошо, если холодная — ещё лучше: освежает, бодрит, после такого купания можно почувствовать себя моложе и прекраснее.

— А как вы там моетесь?

— А мы ходим в поход не для того, чтобы мыться!



КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Способ № 2. Тёплый, но долгий

Нагреть котёл воды и взять ещё один — два пустых котла. Уйти к реке, в кусты или в лес к источнику, набрать холодной воды в пустой котёл и разбавить кипятком до тёплого состояния. Поливаться из миски или бутылки. 10 литров кипятка (один котёл) с лихвой хватает на помывку 5 девушек с головы до ног. А 1,5 л тёплой воды достаточно, чтобы вымыть голову (волосы средней длины). Минус способа в том, что на нагрев воды требуется время, и если мыться после ужина, то сначала надо отмыть котлы. При этом может быть уже темно и холодно для мытья. А после завтрака нет времени, нужно собираться. Способ подходит для днёвок.

КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Способ № 3. Самый приятный, но редкий

Баня. Баня бывает просто на маршруте — на базе МЧС, у лесника или в деревне, либо возможна походная туристическая баня (сложенные камни, кусок полиэтилена или тента и костёр, греющий камни в течение 4–6 часов). Походную баню часто организуют в водных походах, так как в реке много подходящих камней. Обычные бани-домики, попадаются, к сожалению, не на всех маршрутах.



КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Способ № 4. Простой и технологичный
Современные средства. А именно:
влажные салфетки, которыми можно
протереть всё тело, салфетки для
интимной гигиены, сухие шампуни для
волос, влажное полотенце (намочить и
протереться). Так можно «мыться»
ежедневно и в любом походе, а раз в
несколько дней устраивать нормальную
помывку в реке или бане.



КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Способ № 4.1. Простой и технологичный

Лучше салфеток очищает перекись водорода или хлоргексидин — налейте жидкость на импровизированную салфетку из бинта, она уберёт запах. Антисептик хорошо очищает кожу и убивает бактерии. Антисептик можно использовать и локально (для обеззараживания ран, очистки рук и лица), и для всего тела.



КАК МОЮТСЯ В ПОХОДЕ.



Рекомендуется взять в поход **средства без агрессивной химии, лучше из биоразлагаемых материалов.**

Мыться, особенно с мылом и шампунем, лучше всего на берегу. Ни в коем случае не стоит сливать мыльную воду обратно в реку! Это вредит экосистеме района, к тому же, вода для готовки берётся в том же источнике, где стирают и моются все походники. Поэтому **смывайте пену подальше от реки или озера, а воду выливайте на землю.**

Зубы можно чистить, набрав воды в кружку. Загрязнять пастой источники воды также не рекомендуем!



ГИГИЕНА ЗУБОВ И РТА.



Чистить зубы нужно утром и вечером, кипяченой проточной водой. После еды следует тщательно полоскать ротовую полость.

Если вы забыли щетку – можно чистить зубы, намазав зубную пасту на палец, обернутый бинтом. Если забыли пасту – чистить зубы можно углем (золой), солью или содой.

Активированный уголь надо разжевать (золу от костра втереть в десны), после почистить зубы влажной зубной щеткой. Солью или содой чистят зубы по привычной схеме, посыпав влажную щетку одним из указанных веществ. Соду стоит использовать реже, поскольку она сильно разъедает десна.



ГИГИЕНА ЗУБОВ И РТА.



Сосновая палочка идеальное, но к сожалению забытое нами, средство для чистки зубов. Надо взять и пожевать один конец веточки, она сразу становится мягкой. Можно прекрасно почистить зубы, межзубные пространства, помассировать десны. В добавок — весь спектр полезных веществ сосны будет благоприятно воздействовать на ротовую полость.



ГИГИЕНА ЗУБОВ И РТА.



Готовим палочки так — нарезаем на небольшие отрезки (5 — 15 см) веточки сосны, ели, кедра или пихты (диаметром с карандаш) и подсушиваем. Когда необходимо размачиваем в воде до размягчения (или сразу во рту) и разжевываем один конец веточки до мягкого состояния. На вид будет как пушистая кисточка.

Процесс разжевывания сам по себе обеззараживает и лечит зубы и десны. Использованная часть деревянной палочки уже заражена разными бактериями и ее лучше обрезать, если пользоваться длинными палочками до 15 сантиметров. А короткие палочки можно использовать как одноразовые, поэтому они очень удобны в поездке и более гигиеничны.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Органика разлагается за 1-2 недели — зависит от погодных условий и времени года (зимой процесс разложения останавливается). Это гораздо быстрее, чем полиэтилен, но за такой промежуток времени стоянку могут посетить десятки, а то и сотни человек. Вряд ли они будут в восторге от следов пребывания предыдущих групп. Поэтому в походе думаем не только о своём комфорте, но и о людях, которые придут после, и подаём правильный пример.

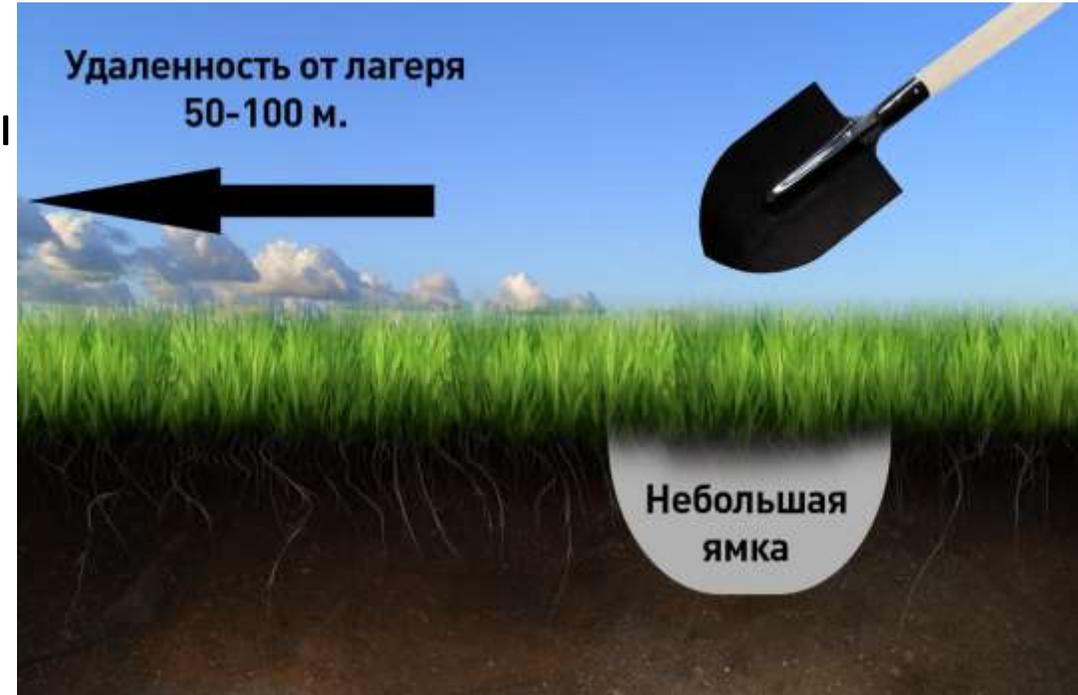


КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Короткая стоянка

Если группа маленькая и останавливается только на ночь, или это вообще поход одного дня без ночёвки, о своих нуждах каждый заботится сам. Вооружитесь лопаткой и найдите подходящее место на расстоянии минимум 50 метров от лагеря. Выкопайте неглубокую ямку — верхний слой почвы богат микроорганизмами, которые быстро переработают содержимое. После использования заройте ямку вместе с туалетной бумагой. Участок пометьте веточкой или камнями, чтобы никто случайно не начал рыть в том же месте.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Короткая стоянка

Если группа большая, имеет смысл потратить время и выкопать два отдельных туалета (например, мальчики налево, девочки направо). Яма здесь должна быть побольше, глубиной 30-50 см. Чтобы запахи не распространялись вокруг, после каждого посещения слегка присыпайте яму листвой, травой, ветками. Снимая лагерь, обязательно всё закопайте и пометьте место.

Зимой и в зоне снега принцип тот же: в снегу роете ямку, затем закапываете вместе с использованной бумагой. Если слой снега небольшой, лучше вырыть ямку в грунте, чтобы к весне от следов вашего пребывания ничего не осталось.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Короткая стоянка

Если вы остановились на открытой местности и поблизости нет кустов или деревьев, воспользуйтесь туристической пенкой. Её можно обернуть вокруг себя и таким образом «спрятаться». Просто предупредите товарищей по группе, чтобы они не смотрели в вашу сторону — в походах уже не до стеснения.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Долгая стоянка

Если вы планируете стоять лагерем на одном месте несколько дней и ходить в радиалки, имеет смысл сделать один большой и комфортный туалет на группу. Для этого нужно выкопать яму подальше от лагеря, троп, водоёмов и не на склоне. Желательно выбрать место на небольшом возвышении, чтобы во время дождя избежать подтопления. Самая простая конструкция стационарного туалета: настил из досок или небольших брёвен, а стены из непрозрачного полиэтилена (например, занавесок для душа или больших мешков для мусора).



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Долгая стоянка

Если до места лагеря идти недалеко и вы не слишком ограничиваете себя в весе снаряжения, можно взять специальный походный туалет. Внутри есть кармашки для туалетной бумаги и прочих мелочей. А снаружи можно вешать табличку «занято».



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Долгая стоянка

После каждого посещения туалета старайтесь чем-то присыпать яму. Хорошо «гасит» запахи зола: можно специально собирать золу от костра в ведёрко или пакет и ставить возле туалета, чтобы никто не забывал пользоваться.

Когда уходите, хорошо закопайте туалет и отметьте место, чтобы другие туристы увидели, что оно уже использовано.

Если пользуетесь влажными салфетками, не закапывайте их — это синтетика, она не разлагается в земле. Кладите их в герметичный пакет и сжигайте вместе с остальным мусором.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТУАЛЕТ В ПОХОДЕ.



Где не надо ходить в туалет

- возле тропинок — не подставляйте других путешественников;
- возле муравейников — не злите лесных жителей и не портите место их обитания;
- возле ручейков и водоёмов — это источники воды, а все вещества, выделяемые в процессе разложения, обязательно в неё попадут;
- на склонах — не испытывайте прочность грунта: после сильного дождя землю может смыть и содержимое ямки сползёт вниз;
- на каменистом грунте — так можно сломать лопату. Если вокруг совсем нет мягкого грунта, можно завалить место камнями.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК.



Вот несколько правил:

Возьмите с собой тампоны, даже если не ожидаете «гостей» в даты похода. Они не займут много места, но очень выручат если не вас, так кого-то из подруг в группе. Не используйте прокладки — тампоны удобнее, с ними можно активно двигаться.

Вместо тампонов можно воспользоваться менструальной чашей. Она многоразовая (её опорожняют каждые 12 часов, моют и используют снова), безопасная в использовании, но её нужно научиться правильно применять. Если есть такая чаша, не нужно с собой брать множество гигиенических средств и думать о том, как их незаметно утилизировать.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК.



Вот несколько правил:

Тщательно соблюдайте интимную гигиену: на привалах выручит влажная салфетка, а в лагере — мыло и тёплая вода в кружке.

Носите удобное [бельё](#), лучше всего спортивное — оно хорошо дышит и быстро отводит влагу, в нём комфортно при физических нагрузках.

Не переохлаждайтесь — не сидите на сырой земле, подстилайте пенку, а по вечерам держите поясницу в тепле.

Использованные предметы гигиены и влажные салфетки складывайте в герметичный пакет и сжигайте на стоянке — ни в коем случае не оставляйте их в ближайших кустах, синтетика разлагается очень долго.



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



У мужчин всё просто: им достаточно мыла, зубной щётки, пасты и салфеток. Самые отважные берут ещё и бритву.

У девушек бывает искушение взять побольше косметики, которая в походе так и не пригодится. Старайтесь взять всего по минимуму и только то, что действительно нужно, — ведь всё это придётся нести на себе.



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Зубная паста и щётка

Всё обязательно маленькое. Зубная щётка удобнее складная, а тюбик пасты либо миниатюрный (25-40 мл), либо тот, что почти закончился. «Дорожные» варианты зубных паст в маленьком тюбике со складной щёткой в комплекте можно найти в больших супермаркетах.

Дополнительно можно взять зубную нить — она пригодится, особенно после мясной пищи.



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Мыло

Желательно натуральное, без парабенов, чтобы не загрязнять природу. А чтобы не носить лишнего, обычный кусок мыла лучше разрезать на 2 или даже на 4 части. Маленькое мыло часто выдают в гостиницах — забирайте с собой и запасайте на будущее, это как раз то, что нужно в походе.

Для похода удобно брать лёгкое листовое мыло. Это герметичный контейнер, внутри которого 20-50 листочков мыла. Такая упаковка и дозировка решает проблему вечно мокрого куска мыла, которое не всегда успеваешь высушить перед укладкой рюкзака.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Влажные салфетки

Подойдут салфетки в маленьких пачках по 15-20 штук. Большую пачку на 50-100 штук брать не стоит — это тяжело, они быстро высыхают и в карман не положишь. Если экономить, в день хватает 3-4 штук — соответственно, на недельный поход понадобится 1-2 пачки по 20 штук.

Туалетная бумага

Одного рулона хватает примерно на 10 дней похода. Обязательно упакуйте её в герметичный пакет, чтобы не отсырела.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Антиперспирант

Подойдёт мини-вариант роликового антиперспиранта, такие попадаются в крупных супермаркетах и магазинах косметики.

Если не найдёте, купите в аптеке маленький тюбик **пасты Теймурова** — это средство обеззараживает кожу и уменьшает потливость, поэтому никакого запаха и дискомфорта не возникает. Пастой можно намазать подмышки и стопы перед походом и повторять после водных процедур. Полный тюбик брать не нужно, помните о весе.



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Полотенце

Специальные походные [полотенца](#) из микрофибры прекрасно впитывают влагу. Размера 40 х 40 см хватит, чтобы вытереться целиком — достаточно хорошо отжать его, и оно почти сухое. Походное полотенце лучше хранить в сетчатом мешочке и не забывать просушивать на солнце — сохнет оно очень быстро.

Шампунь

Должен экономно расходоваться и хорошо мылиться. Используйте маленькие флаконы или «порционные» пакетики — найти такие сейчас несложно в любом магазине косметики. Хороший вариант — взять флакончик концентрированного мыла, оно подходит и для тела, и для волос. Можно попробовать сухой шампунь, но он даёт, скорее, визуальный эффект.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Бальзам для губ

В походе такой бальзам можно использовать не только по прямому назначению, но для смягчения кутикулы и кожи локтей. Маленький тюбик весит до 5-20 г.

Крем

Во время похода сильно пересыхают руки и лицо, так что без крема не обойтись. Подойдёт универсальный вариант: для рук, лица, тела и ног. Крем можно заменить маслом чайного дерева или специальной мазью, которая будет питать кожу, заживлять царапины, порезы, места укусов.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Карманное зеркало

Самое маленькое, складное и желательно в пластиковом чехле, а не в металлическом.

Пинцет, пилочка, ножницы

Как вариант, можно взять маленький мультитул — в нём есть и пилка, и ножницы, и нож. С его помощью удобно очищать ногти от грязи и избавляться от заноз и заусениц.

Бритва

Необязательный предмет, но взять с собой можно, чтобы привести себя в порядок во время многодневного похода — как женщинам, так и мужчинам. Подойдёт обычный пластиковый станок — он самый лёгкий.

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОХОДНУЮ КОСМЕТИЧКУ.



Что ещё пригодится

В перечень можно включить ещё **антибактериальный спрей для рук** (лучше в виде спрея, а не гелевый — от некоторых гелей на руках остаётся липкая плёнка), **ватные палочки**, **хлоргексидин или перекись водорода**, девушкам — **очищающий лосьон или мицеллярную воду для лица** (выручит, если кругом снег и умыться нечем), **ежедневные прокладки и тампоны**. Всё это тоже может быть в косметичке, но нужно учитывать итоговый вес и объём.

Про декоративную косметику речь даже не идёт — в походных условиях в ней нет необходимости. Точно также отпадает надобность в скрабах, кондиционерах и парфюмах.



Федерация оздоровительно-спортивного туризма Кировской области

Туристические клубы

- ХРАБРЫЕ СЛОНИКИ
- БУРЕВЕСТНИК
- ЦЕНТАВРИОН
- АЗИМУТ
- КАМЕЛОТ
- МАДАГАСКАР



ПАРТНЕРЫ

Главное управление МЧС РФ по Кировской области.

- На основании Соглашения о порядке взаимодействия и координации деятельности между ГУ МЧС РФ по КО и ФОСТКО

Министерство спорта Кировской области.

- Согласно календарного плана спортивных соревнований

КОГАУ ЦСП "Вятка-старт"

- Согласно календарного плана спортивных соревнований.

ПРОЕКТЫ

Туристский поход с проверкой туристских навыков

- gto.mctor.ru <https://vk.com/43gto>

Соревнования по ВИЖ и ПСР
"Вятский лось"

- <https://vk.com/vlos2019>

Слет «Дорогами истории»

- <https://vk.com/turslyot>

Сергей Васильевич Герасимов
Председатель

610002 г.Киров, ул. Казанская, 78
fostko@yandex.ru +7(8332)373-931
fostko.ru gto.mctor.ru
<https://vk.com/fostko43>