

### **Рекомендации по гигиене в походе**

Всем нам знакомы основные правила гигиены: мыть руки перед едой, чистить зубы, стирать грязную одежду, умыться и т. д. В жестких условиях похода, при отсутствии благ цивилизации иногда нет ни времени, ни возможности соблюдать эти правила. Но все же не стоит забывать о них, ведь нарушение правил гигиены влечет за собой серьезные, а порой и достаточно тяжелые последствия: снижение иммунитета, болезни, инфекции и так далее...

#### Основные правила в походе:

Перед походом одежду подбирают по сезону. Летом нужно брать в поход одежду из хлопчатобумажной ткани, в холодное время года - из шерстяной ткани.

Турист должен подбирать для похода такую одежду, которая была бы лёгкой, не мешала ему при ходьбе, не оказывала негативного воздействия на кровообращение и дыхание.

Стопы туриста должны комфортно чувствовать себя в обуви, поэтому обувь нужно подбирать тщательно и проверять перед походом.

Как в зимний период, так и в летний обязательно наличие соответствующего головного убора. Он обеспечивает защиту головы от холода, солнца, ветра, насекомых и пыли.

Следует помнить о правилах личной гигиены: умыться и чистить зубы по утрам, мыть руки перед едой, на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, осматривать кожу на предмет повреждений и наличие клещей, следить за чистотой и сухостью одежды и при необходимости её менять.

В походе необходимо постоянно следить за чистотой ног, при необходимости стричь ногти на руках и ногах. Если есть возможность, на привалах снимают ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.

Необходимо следить за своим здоровьем и при малейшем ухудшении состояния обратиться к руководителю похода за помощью.

На больших привалах необходимо постирать бельё, очистить одежду и обувь от пыли.

Соблюдение режима дня и рационального питания поможет сохранить силы и активность в многодневных походах.

#### Для осуществления гигиенических процедур в походе пригодится:

1) Шампунь — рассчитайте примерно, сколько раз в походе вы будете мыть голову. За 10-дневный поход достаточно будет вымыть голову 2–3 раза. Можно взять сухой шампунь (спрей) на поход и немного обычного шампуня на цивилизацию.

2) Мыло или гель для душа — возьмите что-то одно, лучше мыло. Гель вытекает, хуже смывается, и не очень подходит для стирки носков.

3) Крем для рук — полезно иметь. От мытья котлов, холода и ветра руки грубеют и трескаются, от солнца обгорают. Главное — крем должен быть в маленькой упаковке! Можно взять универсальный крем, например, «Детский» или «Вазелин» — последний рекомендуется иметь в водных походах (и мужчинам тоже), руки грубеют от постоянного контакта с водой.

4) Крем от загара — нужен практически во всех летних походах, а в высоких снежных горах уж точно (фактор защиты не ниже 50 и зимой тоже!).

5) Зубная паста — выбираем тюбик поменьше.

6) Зубная щётка — сейчас несложно найти в продаже маленькие и складные. Удобно и чехла отдельного не надо. Часто такие складные щётки продаются в паре с маленькой зубной пастой — специальная упаковка в поездку.

7) Туалетная бумага (рулон) — лучше взять тонкую и дешёвую, она занимает меньше объёма и её на дольше хватает. Туалетной бумагой также удобно «мыть» посуду, и в неё можно просто сморкаться. Обязательно положите рулон в пакетик, а то отсыреет!

8) Влажная туалетная бумага — можно иметь в дополнение к обычной, очень гигиеничная вещь. Комфортно и чисто, бумага экологичная и разлагается (только выбирайте бумажную, а не из нетканого материала!).

9) Дезодорант — маленький, не в стекле. В парфюмерных магазинах можно найти мини-бутылочки, а в экомаркетах продаётся твёрдый вариант — легко использовать, занимает мало места и такой же эффективный.

10) Прокладки и тампоны — возьмите с собой средства, даже если не ожидаете месячных в ближайшее время.

11) Гигиеническая помада — очень полезная вещь в любом походе (от холода и ветра), а в снежные горы и на восхождения — обязательно с фактором защиты от солнца SPF.

12) Полотенце — лучше маленькое как для лица, или небольшое кухонное. Махровых пляжных полотенец не берём! Они очень долго сохнут и занимают много места в рюкзаке. В спортивных магазинах сейчас продаются полотенца из ткани «микрофибра»: лёгкие, компактные, много впитывают и быстро сохнут. При этом в полотенце можно завернуться целиком.

13) Очки или контактные линзы — если носите. Удобно взять линзы на каждый день, тогда не надо нести банку раствора для линз, и не страшно потерять. Если линзы длительной замены — обязательно иметь запасную пару. Жидкость для линз должна быть маленькой, например, стандартный объём 120 мл.

Главный принцип сборов средств для гигиены в поход: минимизировать всё, что можно. Уменьшаем объём и вес, берём ровно столько, чтобы хватило на поход и дорогу.

В магазинах сейчас продаются твёрдые шампуни, мыло и даже зубная паста! Пользоваться ими можно как обычным мылом — они хорошо пенятся. Плюсы очевидны: занимают мало места, расход минимальный, а ещё такие продукты биоразлагаемы и не нанесут большого вреда природе.

#### Рекомендации по гигиене в походе:

Самое простое – во встречающихся в походе реках и озерах. Либо 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. И поливаться водой из миски, кружки или бутылки.

Можно использовать салфетки для интимной гигиены, сухие шампуни для волос, влажное полотенце (намочить и протереться).

#### Рекомендации по гигиене полости рта в походе:

Если вы находитесь около водоема, его лучше не загрязнять, ведь оттуда все берут воду для приготовления еды. Поэтому, чтобы почистить зубы достаточно набрать воды в кружку и отойти метров на десять в сторону от воды.

Чистите зубы с зубной щеткой по крайней мере раз в день.

Зубную пасту лучше всего приобретать биоразлагаемую. Хотя можно использовать и подручные средства, например, использовать золу из костра (ее нужно сначала втереть в зубы, а потом уже приступать к чистке).

Если у вас по какой-либо причине нет зубной щетки, то её легко сделать из веточек (диаметром 3-6 мм и длиной около 20 см) ели, сосны или из свежей веточки липы или осины. Палочку с одной стороны расщепить на мелкие части (чтобы отделить волокна также можно жевать один конец ветки) и погнуть для большой мягкости.

Также можно чистить зубы пальцем (желательно обернув чистую полосу ткани вокруг ваших пальцев), заодно массируются дёсны.

После еды поласкайте рот, если есть питьевая вода.