

### **Личная гигиена в походе. Основные правила**

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: умываться 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 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:

- 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.
- Мыло или гель для душа - возьмите что-то одно, лучше мыло. Гель вытекает, хуже смывается.
- 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.
- Крем от загара - нужен практически во всех летних походах,
- Зубная паста - выбираем тюбик поменьше.
- 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.
- Туалетная бумага (рулон) - лучше взять тонкую и дешёвую, она занимает меньше объёма. Обязательно положите рулон в пакетик, а то отсыреет!
- 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!).

- Дезодорант - маленький, не в стекле. В парфюмерных магазинах можно найти мини-бутылочки, а в экомагазинах продаётся твёрдый вариант - легко использовать, занимает мало места и такой же эффективный.
- Гигиеническая помада - очень полезная вещь в любом походе (от холода и ветра),
- Полотенце - лучше маленькое как для лица, или небольшое кухонное, лучше из микрофибры.
- 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 сбора средств для гигиены в поход: Уменьшаем объём и вес, берём ровно столько, чтобы хватило на поход и дорогу.

Важно соблюдать правила личной гигиены, чтобы снизить риск заболеваний и инфекций в походе. Также рекомендуется: **Убирать мусор за собой** - не оставлять после себя предметы, которые не смогут разложиться в короткие сроки (например, влажные салфетки).

**Хороших и безопасных Вам походов!**

Специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.