

**Мулик Катерина Віталіївна**

доктор педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

**Кур'янович Валерія Дмитрівна**

студентка

Харківська державна академія фізичної культури

## **ГІГІЕНА ТУРИСТА ПІД ЧАС ПОХОДУ**

**Анотація.** У статті розкрита необхідність особистої гігієни туристів. У житті людини особиста гігієна відіграє важливу роль. Вона сприяє збереженню здоров'я, попередженню захворювань, продовженню активного довголіття.

**Ключові слова:** гігієна, турист, здоров'я, похід.

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом.

Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

Особливо важливе значення має дотримання елементарних правил гігієни в туристських походах, що гарантує успішне їх проведення.

Особиста гігієна – це не тільки дотримання чистоти тіла, одягу і взуття туриста, а й культура поведінки і турбота про здоров'я своїх друзів. Тому вона є невід'ємною частиною похідного побуту і запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань в поході.

Хороше самопочуття, відмінний апетит і бадьорість залежать від дотримання правил особистої гігієни.

У поході день туриста обов'язково повинен починатися ранковою гімнастикою. Фізичні вправи необхідно підбирати з таким розрахунком, щоб вони підготували організм до денного переходу, тобто такі вправи, які допоможуть виробити спеціальні якості і навички, необхідні туристу на певному етапі походу.

Після зарядки слід омитися холодною водою або, якщо є можливість, скупатися і витертися сухим рушником. Водні процедури підвищують тонус і працездатність організму.

На тривалих привалах і перед сном потрібно помити обличчя, руки і ноги. Це не тільки освіжає і знімає втому, а й загартовує організм.

У поході необхідно стежити за тим, щоб туристи, особливо малодосвідчені, виконували вимоги для запобігання простудних захворювань. Найчастіше в туристських походах застуди виникають в результаті переохолодження. Так, не можна сидіти або лежати на сирій або мокрій землі під час привалів. Це може привести до виникнення пневмонії, запалення нирок, нервів, м'язових волокон і т.д.

При загальному переохолодженні необхідно випити гарячого чаю, кави, молока або просто води і швидше виконати кілька простих фізичних вправ (різноманітні рухи руками, нахили тулуба, біг на місці, підскоки, присідання і т.д.).

Одяг туриста повинен бути легким і зручним, а тканина, з якої він

зшитий, має вбирати вологу і пропускати повітря. Кращою тканиною є шерсть.

Для лижних походів, які відбуваються при низьких температурах повітря, рекомендується на нижню білизну одягнути шерстяний светр, а потім – лижний костюм з щільної тканини. На голову надягають спортивну шапочку з трикотажу на підкладці, що закриває вуха і чоло до брів, на руки – щільні вовняні рукавиці. Відкриті ділянки шкіри бажано змастити кремом.

Для учасників літніх походів в теплу і жарку погоду рекомендується спортивний одяг з легкої бавовняної тканини, а для походів в холодну погоду – з вовняного трикотажу. На голову надягають панаму, легкий кашкет або хустку.

Взуття має бути міцним, розношеним, зручним, легким і добре захищати стопу від травм. У суху погоду можна надіти кросівки.

У поході можна митися різними способами:

Підбадьорливі ванни. Цей спосіб найшвидший, але в той же час найбільш холодний. Викупатися в природному водоймищі, швидко намитися, швидко змитися і бігом в теплий спальник з чашкою гарячого чаю або до багаття. Вода в природних водоймах буває і теплою, все залежить від регіону і пори року, тому цей спосіб не дуже затребуваний у туристів жіночої статі. Але навіть, якщо водичка і прохолодна, вона дуже добре бадьорить і омолоджує організм.

Душ в пляшці. Одна півторалітрова і друга літрова пляшки з теплою водою здатні подарувати радість справжнього душа. Для цього способу потрібно набрати холодної води в пляшки і долити по чашці окропу, що в умовах економії гарячої води дуже вигідно.

Баня – це найзручніший і теплий спосіб для купання в поході. Лазню можна організувати двома способами: попаритися в сільській лазні по маршруту або спорудити похідну лазню. Досвідчені туристи спритно організовують баню з підручних засобів, використовуючи камені, тент і багаття.

«Купання» без води. Сучасні засоби для особистої гігієни допомагають подарувати відчуття чистоти. Вологі серветки, серветки для інтимної гігієни, сухі шампуні... Все це може бути альтернативою купання, якщо немає можливості скористатися іншими способами. Ще, як варіант, можна змочити теплою водою бавовняний рушник і протерти тіло.

Слід привчати дітей (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

### **Література:**

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов.– Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Булашев О. Особливості гігієнічного забезпечення спортивних туристських походів / О. Булашев, Л. Капліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 3 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2008. – Т.3. – С. 26–31.
4. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.
5. Мулик К. В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
6. Туризм. Отдых. Здоровье / [под ред С.А. Сергеева]. – Барнаул : Принтал, 2002. – 212 с.