

Билет № 1. Вопрос № 3

3. Заболевания, характерные для пешеходного туризма. Их профилактика.

Основой профилактики несчастных случаев и травм в туристском путешествии являются **тщательная и планомерная подготовка** к маршруту, воспитание в процессе тренировки **высоких морально-волевых качеств**.

Каждый участник путешествия должен помнить, что **травма**, полученная кем-либо в походе, как правило, **выводит из строя всю группу**. Оказание помощи, транспортировка пострадавшего занимают много времени, и продолжение путешествия в некоторых случаях оказывается невозможным: истекает срок отпуска, а с ним и возможность хорошо и полезно отдохнуть.

Большинство травм чаще происходит на сложных участках пути в связи с тем, что **общефизическая или техническая подготовка туриста оказывается недостаточной**. Другими причинами травматизма могут быть: неудовлетворительная подготовка мест для проведения тренировочных занятий, неправильный подбор снаряжения и одежды для туристского похода, нарушение элементарных правил дисциплины во время тренировок и особенно на маршруте, пренебрежение медицинским осмотром до путешествия.

Наиболее частыми повреждениями в **пешеходном туризме** могут быть ушибы, растяжение связок, потертости и опрелости ног, ожоги.

Для предупреждения потертостей ног следует заблаговременно подобрать обувь и хорошо разносить ее. В походе необходимо регулярно следить за чистотой ног, а в период движения обязательно надевать шерстяные носки.

Придя на бивуак, следует вымыть ноги, надеть более легкую обувь, а если позволяет местность, то походить босиком.

Туристы, имеющие тонкую и нежную кожу на ногах, должны в план предпоходной тренировки включать ходьбу босиком. Лицам, которые страдают повышенной потливостью, рекомендуется до начала путешествия обратиться за советом к врачу-дерматологу.

Чтобы избежать потертостей в области спины, надо правильно уложить рюкзак. К спине следует положить спальный мешок или одеяло, палатку. На дно рюкзака укладывают тяжелые вещи (консервные банки), а затем более легкие и те, которые могут понадобиться во время перехода (хлеб, аптечка). В процессе тренировки туриста-пешеходника необходимо отработать элементы передвижения с рюкзаком. Преодолевая трудные участки пути с рюкзаком, когда резко смещается центр тяжести тела, плохо тренированный турист может упасть, при этом возможны ушибы и растяжения.



Подготовил: Иванова Мария Николаевна