

Лабораторна робота № 13

Санітарно-гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді туризму

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання про гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді туризму та оволодіти навичками використання системи гігієнічних факторів у ньому.

Дана робота виконується у вигляді реферату з висвітленням наступних запитань:

1. Гігієнічна характеристика виду туризму (оздоровче значення).
2. Розпорядок дня та його гігієнічна оцінка.
3. Особливості особистої гігієни (догляд за тілом, шкідливі звички).
4. Гігієна одягу та взуття. Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовлений туристичний одяг та взуття. Догляд за одягом та взуттям.
5. Загартовування туриста. Гігієнічні принципи, методики загартовування сонцем, повітрям, водою.
6. Основні положення раціону харчування: вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин.
7. Допоміжні медико-біологічні заходи для підвищення спортивної працездатності.
8. Гігієнічні заходи з підготовки до мандрівок у складних кліматичних умовах.

Контрольні запитання

1. Яка гігієнічна характеристика обраного виду туризму?
2. Які особливості розпорядку дня та особистої гігієни в обраному виді туризму?
3. Які гігієнічні вимоги висуваються до спортивного одягу та взуття?
4. Як здійснюється загартовування в обраному виді туризму?
5. Які особливості харчування туристів в обраному виді туризму?
6. Які допоміжні гігієнічні заходи щодо підвищення фізичної працездатності використовуються в обраному виді туризму?