Тема: **ДНЕВНИК ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ТУРИСТОВ В ПОХОДЕ**.

Туризм - это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Причем самым простым, физиологически доступным любому из нас способом - ходьбой.

В походе необходимо знать, как физические нагрузки влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием. Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям фиксируя их в дневник самоконтроля. Чтобы правильно оценивать эффективность нагрузок в походе, рекомендуется вести дневник самоконтроля, где туристы будут вести регулярный учет показателей своего здоровья. В каждом походе руководитель распределяет обязанности между участниками и назначает ответственных.

**Обязанности медика**

**До похода:**

1. Собрать медицинские справки о здоровье участников. 2. Составить список аптечки и согласовать его с медсестрой и руководителем. 3. Пройти курс оказания первой медицинской помощи в походе у школьной медсестры. 4. Укомплектовать аптечку. 5. Обеспечить упаковку и надежное хранение аптечки в походных условиях. 6. Изучить район похода с точки зрения санитарно-эпидемиологической безопасности. 7. Узнать о ядовитых и съедобных растениях и животных района путешествия. 8. Провести инструктаж с участниками группы о профилактике заболеваний в походе, ядовитых растениях и животных. 9. Во время тренировочных походов следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

**В походе:** 1. Следить за состоянием здоровья участников, вести дневник наблюдений. 2. Следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм: умыванием; состоянием ног; чистотой посуды.

3. Следить за сохранностью аптечки.

4. Проверять чистоту питьевой воды.

5. Докладывать руководителю обо всех случаях заболеваний и под контролем руководителя оказывать медицинскую помощь.