

Если с другом вышел в путь.

Приближается оздоровительный сезон. Организованный режим дня, максимальное время пребывания на свежем воздухе, рациональное питание являются важнейшими факторами оздоровления детей.

Очень важно, чтобы ребенок поехал в лагерь здоровым. Перед отправкой необходимо получить в учреждении здравоохранения справку о состоянии здоровья. Дети с острыми соматическими заболеваниями, заразными кожными и другими инфекционными заболеваниями, педикулезом не могут быть приняты в оздоровительный лагерь. При наличии отклонений в состоянии здоровья врачом – педиатром даются рекомендации в части ограничений в занятиях физической культурой, участия в туристических походах и соревнованиях, организации питания.

Редкая смена в оздоровительном лагере обходится без проведения похода. Чтобы создать детям комфорт, хорошее настроение, сохранить и укрепить здоровье необходимо правильно провести подготовку и предусмотреть соблюдение ряда обязательных условий. Для правильного выбора маршрута следует заранее уточнить сведения о наличии источников питьевого водоснабжения и качестве воды, наличии по пути следования организаций здравоохранения, отделений связи, магазинов, мест купания. Прежде чем отправляться в поход, необходимо в качестве подготовки к нему провести дальние прогулки. Если окажется, что кому-то такая прогулка не по силам (ребенок устает, теряет аппетит, чувствует одышку, боль в ногах), то решение об его участии в походе принимает медицинский работник. Дети, недавно перенесшие заболевание, с повышенной температурой, наличием мозолей, потертостей на ногах в поход не допускаются. Врачом должны быть осмотрены все участники похода.

Каждая группа должна передвигаться в сопровождении не менее двух педагогов. Одежда детей должна быть чистой, удобной, легкой, не стеснять движений, предохранять от перегрева и согревать в случае похолодания; обувь – соответствовать размеру ноги, быть удобной, прочной и легкой. Не следует надевать в поход новую обувь. Голова должна быть защищена светлым головным убором.

Походы организуются в теплую, но не жаркую погоду. Продолжительность оздоровительных походов для детей в возрасте от 7 до 9 лет не должна превышать один день, протяженность – 4-5 км. Продолжительность оздоровительных походов для детей старше 10 лет должна быть не более двух дней, протяженность – от 8 до 10 км в день. Скорость движения – не более 3 км/час с перерывами на отдых через

каждые 45 – 50 минут ходьбы. Масса личного снаряжения должна составлять от 2 до 4,5 кг в зависимости от возраста детей.

В профильных палаточных лагерях, в которые проводится отбор детей по уровню физической подготовленности, степени тренированности, допускается увеличение протяженности маршрута и скорости передвижения.

Каждый участник должен иметь при себе запас питьевой воды. Детям не стоит давать с собой сладких газированных напитков, которые содержат много сахара, несут лишние калории и плохо утоляют жажду. То же относится к сладким сокам, содержащим слишком мало воды и много сахара, энергетическим напиткам, в состав которых входит кофеин.

Желательно, чтобы у ребенка был крем от загара для спасения от ожогов, репеллент для защиты от насекомых. Во время похода необходимо запретить детям собирать неизвестные ягоды, плоды, растения, грибы.

Руководитель похода или педагоги, участвующие в походе, должны обладать навыками по оказанию первой медицинской помощи, этим знаниям следует научить и школьников.

Если все отмеченные требования будут соблюдены, дети получат настоящее удовольствие от общения с природой и друзьями.

Врач - гигиенист (заведующий
отделением гигиены детей и
подростков) отдела гигиены

Т.Г.Щетинина