

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих



**Общие положения об охране
здоровья военнослужащих.
Оздоровление условий службы
и быта военнослужащих.**

- **Охрана здоровья и физическое развитие военнослужащих** - неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Охрана здоровья обеспечивается созданием командирами (начальниками) во взаимодействии с органами государственной власти безопасных условий военной службы. Забота о сохранении и укреплении здоровья военнослужащих - обязанность командиров (начальников).
- **Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом** проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.

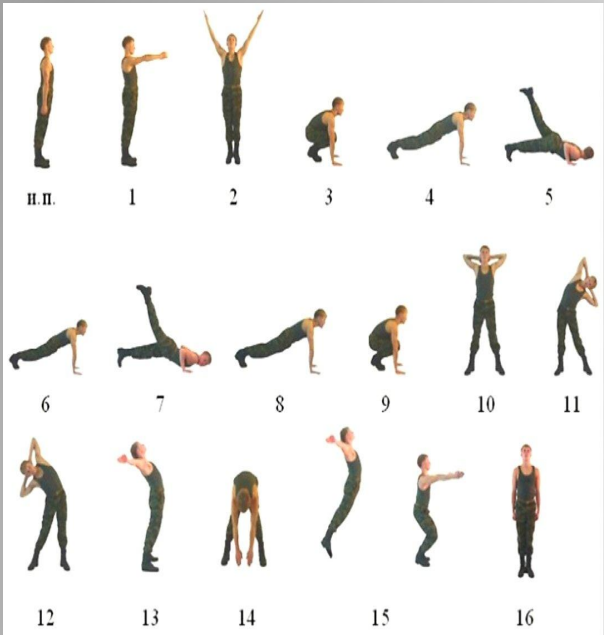
Охрана здоровья военнослужащих достигается:

- проведением командирами (начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта;
- систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом;
- осуществлением санитарно-противоэпидемических (профилактических) и лечебно-профилактических мероприятий.



Основными направлениями деятельности командиров (начальников) по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих являются:

- проведение мероприятий по предупреждению гибели, увечий и снижению заболеваемости военнослужащих;
- строгое соблюдение санитарных правил и норм, выполнение требований общевоинских уставов по размещению военнослужащих, организации их питания, водоснабжению и другим видам материального обеспечения и бытового обслуживания;
- организация выполнения распорядка дня и регламента служебного времени;
- своевременное и полное доведение до каждого военнослужащего материальных средств согласно установленным нормам довольствия;
- проведение мероприятий по сохранению и восстановлению окружающей среды и обеспечению экологической безопасности в районе расположения воинской части (подразделения).



**Закаливание военнослужащих,
занятия физической
подготовкой и спортом.**

Основными способами закаливания являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытьё ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегчённой одежде;
- проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегчённой одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоёмах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.

Физическая подготовка военнослужащих осуществляется во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности, а также в ходе самостоятельных тренировок военнослужащих.



**Санитарно-
противоэпидемические
(профилактические)
мероприятия.**

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Выполнение правил личной гигиены включает:

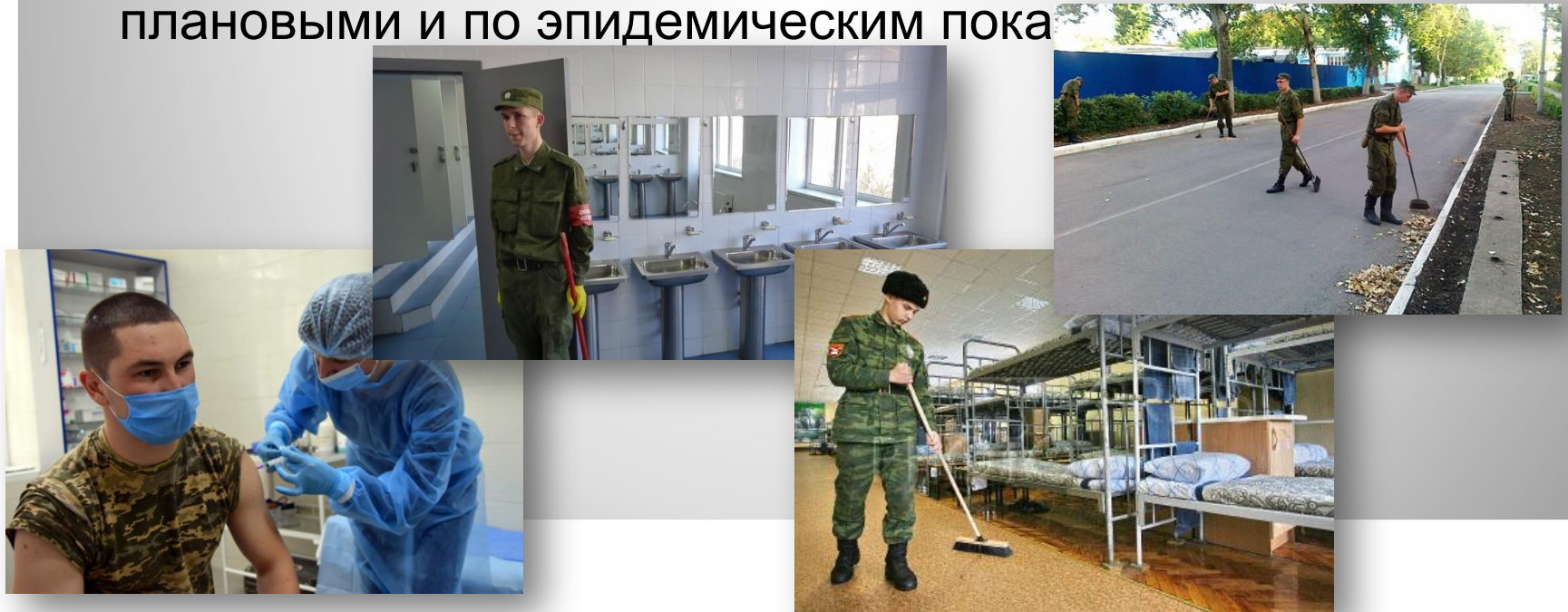
- утреннее умывание с чисткой зубов;
- мытье рук перед приемом пищи;
- умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном;
- своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей;
- принятие гигиенического душа;
- помывку в бане не реже одного раза в неделю со сменой нательного и постельного белья, портянок (носков);
- содержание в чистоте обмундирования и постели, своевременная смена подворотничков.



Правила общественной гигиены военнослужащих:

- поддержание чистоты в спальнях, туалетах и других комнатах общего пользования;
- регулярное проветривание помещений;
- поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории полка.

Для обеспечения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням проводятся предохранительные прививки, которые могут быть плановыми и по эпидемическим пока



Медицинский контроль за состоянием здоровья военнослужащих осуществляется путём проведения: ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовки, несения службы в суточном наряде и в быту; медицинских осмотров военнослужащих; углублённых и контрольных медицинских обследований военнослужащих.



Спасибо за внимание!