

# ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

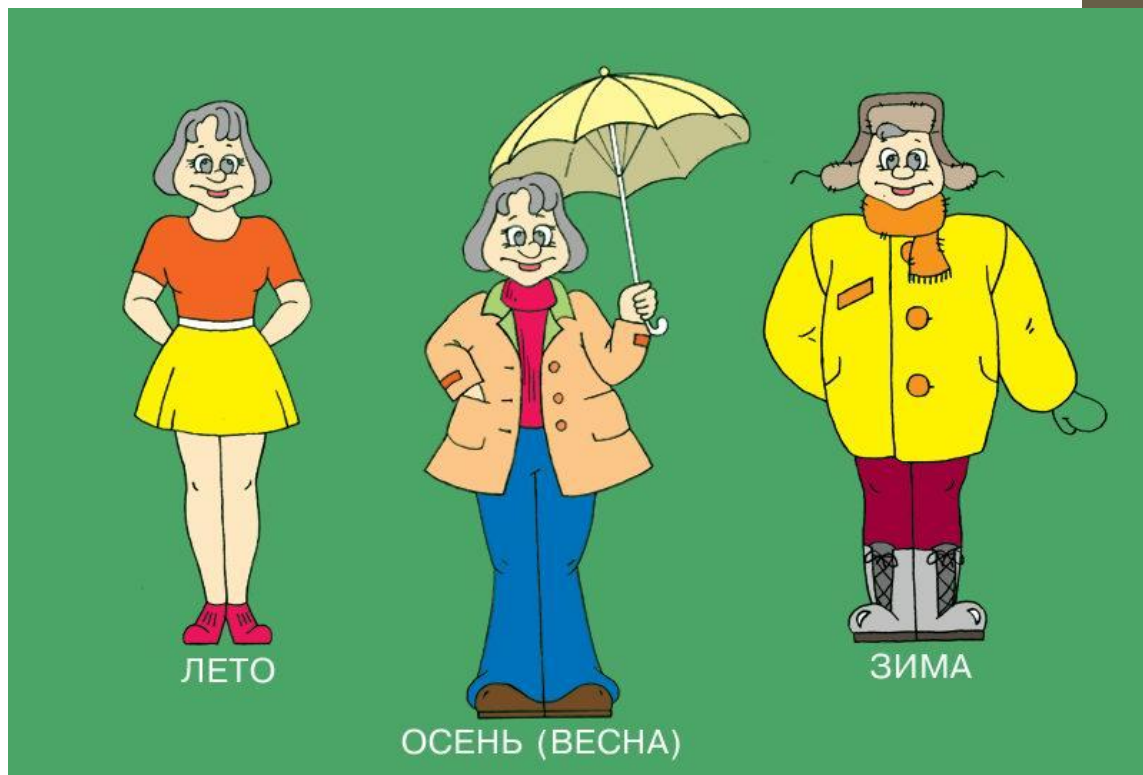


**Созыкина Татьяна  
Николаевна  
Учитель ОБЖ  
МБОУ СОШ №8  
р.п. Шолоховский  
Ростовская область**

# ФУНКЦИИ ОДЕЖДЫ ЧЕЛОВЕКА

Главная функция одежды современного человека - защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействий.

*Одежда, защищает тело человека от воздействий факторов окружающей среды, способствует поддержанию его температуры на определенном постоянном уровне. Под одеждой вокруг тела поддерживается ровная температура (28--32°), невысокая влажность (20-40%).*



С точки зрения гигиены одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь свободный покрой, не затрудняющий кровообращению дыхания, легко отчищаться от пыли и грязи.



## Гигиенические требования к одежде

Общие требования

Требования к летней одежде

Требования к зимней одежде



С точки зрения гигиены одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь свободный покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.

## Основные гигиенические требования к спортивной одежде

Должна соответствовать условиям погоды, продолжительности и интенсивности спортивных упражнений. Покрой удобный, не стесняющий движений

Должна иметь легкий вес и достаточно высокую воздухопроницаемость; хорошо впитывать пот и беспрепятственно удалять его наружу

Зимняя одежда должна иметь высокие теплозащитные свойства при малом весе

При горных восхождениях, в туристских походах в прохладную погоду необходима ветрозащитная одежда; для защиты от отморожений применяют наушники, шерстяные носки



При выборе материала, из которого изготовлена одежда, надо учитывать требования теплопроводности, воздухопроницаемости, гигроскопичности и водоёмкости. Лучшим материалом для изготовления одежды являются натуральные ткани.



# Экипировка для прогулок



Спальный мешок



Непромокаемая куртка



Теплый жилет



Рюкзак



Термос



Варежки



Шапка



Фонарь



Компас



Бинт



Лейкопластырь



Бутылка с водой

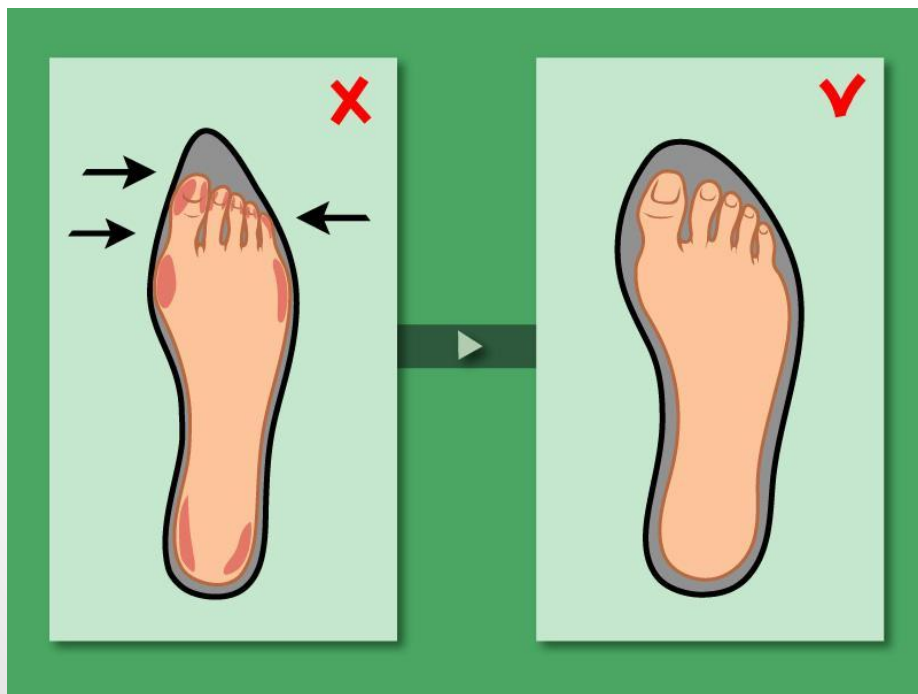


Карта

# ОБУВЬ И ЕЕ

## ХАРАКТЕРИСТИКА

Обувь должна быть удобной, предохранять стопу от механических повреждений, поддерживать амортизационную и рессорную функции стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, условиям труда и быта, времени года и климату. Она не должна сдавливать стопу, препятствовать ее естественному развитию, затруднять движения.





Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи. Она не боится влаги, хорошо удерживает тепло, обеспечивает достаточную вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы. В случае плоскостопия (поперечного или продольного) обувь снабжают соответствующими супинаторами. Они значительно облегчают движения, улучшают походку, делают ходьбу менее утомительной. Тесная обувь приводит к образованию мозолей, врастанию ногтей.



## Рекомендации по выбору обуви

Обувь должна быть достаточной ширины, чтобы пальцы располагались естественным образом, и хотя бы на 1,3 см длиннее ступни, чтобы они могли свободно шевелиться

Подошва и каблук должны быть удобными, чтобы вам не пришлось поджимать пальцы или удерживать ногу от сползания вперед

Прежде чем купить туфли, походите в них по магазину. Обувь при ходьбе может начать жать

Помните, что в жаркую погоду ступня немного увеличивается, так что не покупайте босоножки зимой

Не носите туфли с каблуками выше 6 см. Они дают дополнительную нагрузку на большой палец ноги и вызывают появление косточек. Усиливается давление и на подушечку ступни, что может привести к суставному артриту

# Выбор обуви для занятий спортом



**Для бега.** Должна быть легкой и смягчать удары



Воздушные «карманы»



**Для степ-аэробики.** Должна быть легкой и гибкой



Сотовая воздушная прокладка



**Кроссовки.** Необходима жесткая фиксация стопы



Воздушная «подушка»



**Для тенниса.** Стопа должна поддерживаться со всех сторон



Укрепленный задник



**Для ходьбы.** Нужны мягкий верх и жесткая подошва



Жесткая рифленая подошва

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи.

Она не боится влаги, хорошо удерживает тепло, обеспечивает достаточную вентиляцию стопы.

Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.

Тесная обувь приводит к образованию мозолей, врастанию ногтей.



В подростковом возрасте она может вызвать даже деформации костей стоп и уплощение их сводов. Лучше носить обувь на небольшом каблуке, т. к. высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ноги.



*Обувь для ходьбы должна быть легкой и гибкой, с толстой подошвой и изогнутым основанием; в ней должно оставаться достаточно места для движения пальцев. Большое значение имеют также хороший каблук и верхняя часть, изготовленная из пропускающего воздух материала.*



*Обувь для бега должна быть снабжена достаточно толстым смягчающим слоем под сводом стопы, а также жесткой внутренней подошвой, твердым, но не тесным основанием для пятки, твердым и снабженным мягкой выстилкой задником, чуть возвышающимся каблуком и достаточно просторной для пальцев*



**Обувь для спортивных игр должна обеспечивать хорошую опору для пальцев, иметь слегка возвышающийся каблук, длинную «горловину» для высокой шнуровки, прочные боковые поверхности и достаточно просторный мыс, снабженный мягкой стелькой.**





При выборе обуви нужно ненадолго забыть про её эстетические качества. Главное- чтобы она была удобной и не вредила вашему здоровью



Определённые гигиенические требования предъявляются и к головным уборам: они должны быть лёгкими, не сжимать голову. Лучшие головные уборы для холодного времени года- из натурального меха.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**