

## ПРИМЕРНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья.
2. Методы исследования, применяемы в гигиене (санитарного описания, санитарно-статистический, экспериментальный, физические, химические, бактериологические, физиолого-гигиенические и клинические).
3. Характеристика физических свойств воздушной среды (атмосферного давления, температуры, влажности, скорости и направления движения воздуха) и их значение для занятий туризмом.
4. Методы определения и гигиеническая оценка атмосферного давления, температуры, влажности и движения воздуха.
5. Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями.
6. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека при занятиях туризмом.
7. Определение содержания углекислоты в воздухе помещений. Определение количества микробов в воздушной среде.
8. Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного). Зона санитарной охраны водисточников.
9. Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом.
10. Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.
11. Методы определения органолептических свойств качества воды.
12. Методы определения химического состава качества воды и содержания микроорганизмов, радионуклидов.
13. Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика. Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы: химический состав и свойства, радиационное загрязнение.
15. Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия).
16. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата.
17. Признаки, профилактика и первая помощь при переохлаждениях в условиях похода и на отдыхе.
18. Признаки, профилактика и первая помощь при перегреваниях в условиях похода и на отдыхе.
19. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий альпинизмом.
20. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий и дайвингом.
21. Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений.

22. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.

23. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений гостиниц и организаций гостиничного типа.

24. Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования гостиниц и организаций гостиничного типа.

25. Гигиенические и противоэпидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц и организаций гостиничного типа.

26. Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних, содержанию помещений ресторанов и кафе.

27. Характеристика помещений ресторанов и кафе для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка.

28. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе.

29. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.

30. Значение питания для здоровья человека, последствия нерационального питания.

31. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Нормы энергетической ценности питания для различных категорий населения.

32. Значение и гигиеническая характеристика белков, жиров, углеводов. Содержание белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах и нормы их потребления.

33. Методика оценки суточного пищевого рациона. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка энергетической и питательной ценности пищевого рациона.

34. Обеспечение здорового питания участников туристского похода. Отбор продуктов, упаковки для транспортировки, режим питания в походе.

35. Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация). Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба.

36. Пищевые отравления (микробного и немикробного происхождения), их профилактика.

37. Глистные инвазии: характеристика и профилактика гельминтозов (аскаридоза, трихоцефалеза, энтеробиоза).

38. Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов.

39. Особенности режима питания в различных климатических условиях.

40. Технология приготовления пищи в туристическом походе. Соблюдение водно-питьевого режима.

41. Понятие о закаливании, физиологический механизм закаливания. Характеристика гигиенических средств закаливания (солнца, воздуха и воды).

42. Основные гигиенические требования к закаливанию. Принципы закаливания. Правила и дозировка закаливания воздухом, водой и солнцем.

43. Понятие «личная гигиена». Элементы личной гигиены и их характеристика (правила ухода за кожей, полостью рта).

44. Рациональный режим труда (учебы) и отдыха. Гигиена сна.

45. Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью.

46. Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности участников.

47. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.

48. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.

49. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.

50. Правила ухода за одеждой и обувью в туристском походе.

51. Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма.

52. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

53. Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям).

54. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста. Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья.