

ՕԳՏԱԿԱՐ ԿԵՆՑԱՂԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՇՓՄԱՆ ԳԾՈՒՄ (ՄՇԳ)

Ներկայացված ուղեցույցը պարունակում է մարտական շփման գծում դաշտային պայմաններին հարմարվելու, անձնական հիգիենայի պահպանման և մարտունակության բարձրացման համար անհրաժեշտ գործնական խորհուրդներ: Այս կանոնների հետևողական կիրառումը կօգնի խնայել ռեսուրսները, կանխել առողջական խնդիրները և ապահովել արագ արձագանքումը ցանկացած իրավիճակում:

1. Հարմարավետ պայմաններից մեկուսացված պայմաններում խոնավ անձեռոցիկները հիգիենայի պահպանման անփոխարինելի բաղկացուցիչներից են: Եվ՛ կարող ես սրբվել, և՛ կարող ես մաքրել կաթսան: Միշտ ձեզ հետ պահուստ ունեցեք: Փորձեք չափազանց խնայողաբար ծախսել:

2. Ջենքի մաքրում: Գնեք դաշտային հավաքածու և պարբերաբար սպասարկեք զենքը առաջին իսկ հնարավորության դեպքում:

3. Հետևեք ոտքերի առողջությանը: Ոտքերը լվանալուց հետո թեյմուրով-յան մածուկով կամ սփրեյով գիշերը կամ հանգստանալուց առաջ սրբեք: Ոտքերի առողջությունը նույնքան կարևոր է, որքան ձեր մաքուր զենքը: Հնարավորության դեպքում փոխեք գուլպաները: Ոտքերը երկար ժամանակ թաց վիճակում մի պահեք: Գնեք նորմալ թաղանթային ճտկակոշիկներ:

4. Ոչ ոք չի չեղարկել բերանի խոռոչի և ատամների հիգիենայի պահպանումը: Միշտ ձեզ հետ ունեցեք ֆլոսերների փոքր պաշար (ատամի թել) և խոզանակ: Փորձեք պարբերաբար մաքրել, որպեսզի տուն վերադառնալիս բուժման համար չծախսեք տասնյակ հազարավոր դրամ:

5. Կերա-մաքրեցի- պառկեցի: Ցաքուցրիվ մի տարածեք ձեր իրերը բլինդաժով մեկ: Բոլոր հիմնական և անհրաժեշտ իրերը, դուք պետք է հավաքեք տեղավորվելով 2 րոպյում, իրադրության կտրուկ փոփոխման դեպքում:

6. Հանդերձանքը պետք է ամուր նստի ձեզ վրա, և ամեն ինչ պետք է նորմալ ամրացվի: Որպեսզի արագ վազքով կամ երթով շարժվելիս ճանապարհին չկորցնեք իրերի մի մասը: Հատկապես վերաբերում է ռադիոկայանին:

7. Քնիր հարմար պահին: Օրգանիզմը գտնվում է սթրեսային վիճակում, որպեսզի չկորցնեք մարտական պատրաստականության վիճակը կամ կենտրոնացումը պետք է պարբերաբար քնել և հնարավորության դեպքում բավարար ժամանակով:

8. Ջտեք անհայտ ծագման ջուրը aquabriz զտիչներով: Միշտ ունեցեք ձեզ հետ:

9. Պահպանեք իրերը կախելով տոպրակների մեջ: Հատկապես ամռանը, երբ կրծողների ներխուժումը անխուսափելի է: Ուսապարկում նույնպես ցանկալի է ամեն ինչ պահել ստվար տոպրակների մեջ : Հատկապես առաջին օգնության 3-րդ շարակարգի հավաքածուն:

10. Մշտապես իրականացնել մարտկոցների, Power Bank[1]-երի սպառման մոնիտորինգ:

11. Բլինդաժի կամ այլ ժամանակավոր կացարանի տարածքը բաժանեք գոտիների (օրինակ՝ «չոր» և «խոնավ» գոտիներ)՝ տարածք կեղտի և խոնավության փոխանցումը կանխելու համար: Սա կարող է օգտակար լինել սահմանափակ տարածքներում հիգիենան և հարմարավետությունը պահպանելու համար:

12. Խմեք ավելի հաճախ, բայց քիչ քանակներով: Մի հանդուրժեք ծարավը: Ծարավը ջրազրկման առաջին ազդանշանն է, ինչպես նաև մուգ գույնի մեզը:

[1] **Power Bank**՝ Սա դյուրակիր լիցքավորիչ է՝ արտաքին մարտկոց, որը թույլ է տալիս լիցքավորել սմարթֆոններ, պլանշետներ, նոութբուքեր, անլար ականջակալներ, ֆիթնես թրեքերներ և այլ սարքեր, երբ վարդակից մուտք չկա:

Այսպիսով, մարմինը արդեն ավելի վատ է աշխատում ՝ կենտրոնացում, ուշադրություն, արձագանք:

13. Ստուգեք հանդերձանքը դուրս գալուց առաջ և վերադառնալուց հետո: Ավելի լավ է խնդիրը նախապես հայտնաբերել, քան անհարմար պահին:

14. Պարբերաբար խմեք մուլտիվիտամինային համալիր: Վիտամինների միապաղաղ և անկանոն սննդից օրգանիզմը լիարժեք վիտամիններ չի ստանում և սկսում է թուլանալ: Համալիրը գոնե մի փոքր դանդաղեցնում է այդ պրոցեսը :

Աղբյուրը՝https://vk.com/wall-46943161_1807728?ysclid=mrest7bufs278836296