

ПОЛЕЗНЫЕ БЫТОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ЛБС

Данное руководство содержит практические рекомендации по адаптации к полевым условиям на линии боевого соприкосновения, соблюдению личной гигиены и поддержанию боеготовности. Последовательное выполнение этих правил поможет сберечь ресурсы, предотвратить проблемы со здоровьем и обеспечить быстрое реагирование в любой обстановке.

1. Влажные салфетки - незаменимый атрибут поддержания гигиены в отрыве от комфортных условий. И обтереться, и протереть котелок. Всегда имей запас с собой. Расходовать старайся крайне экономно.

2. Чистка оружия. Купи полевой наборчик и регулярно обслуживай оружие при первой же возможности.

3. Следи за здоровьем ног. Теймурова паста или спрей всегда на ночь или перед отдыхом после обтирки, мытья. Здоровье ног не менее важный момент, чем твое чистое оружие.
При возможности меняй носки. Не держи ноги долгое время мокрыми. Купи нормальные мембранные ботинки.

4. Чистку зубов никто не отменял. Всегда бери с собой небольшой запас флоссеров (зубная нить) и щетку. Старайся чистить регулярно, чтобы по приезду не вбухивать 200 тысяч на лечение.

5. Поел - прибрал, уложил. Не раскидывайся своей вещухой по всему блиндажу. Все основное и необходимое ты должен собирать укладываясь в 2 минуты на случай резкой смены позиции.

6. Экипировка должна сидеть на тебе плотно и все должно быть нормально закреплено.
Чтобы при быстрых перебежках иди марше не растерять часть на пути. Особенно касается радиостанции.

7. Сон, как только так сразу. Организм находится в стрессовом состоянии, чтобы не терять БГ, концентрацию надо спать регулярно и по возможности достаточно.

8. Фильтровать воду. Неизвестного происхождения - аквабриз и фильтр. Всегда имей с собой.

9. Хранить вещи, подвешивая все в пакеты. Особенно летом, когда наступает нашествие грызунов. В рюкзаке желательно хранить тоже все по плотным пакетам. Особенно аптечку 3эш.

10. Постоянный контроль расхода батареек, повербанков.

11. В блинчике делайте по возможности зоны разграничения на сухую и сырую (прихожая), чтобы не тащить всю грязь и влагу в расположение в блиндаже.

12. Пей чаще, но меньшее количество. Не дожидайся жажды. Жажда - первый сигнал обезвоживания, так же как и темная моча. Значит организм уже работает хуже - концентрация, внимание, реакция.

13. Проверяй снарягу перед выходом и после возвращения. Лучше обнаружить проблему заранее, чем в неподходящий момент.

14. Пей комплекс мультивитаминов регулярно. Из однообразной и нерегулярной пищи витаминов организм витаминов недополучает и начинает сыпаться. Комплекс хоть немного это купирует.

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