

## Consigli di salute per il campeggio all'aperto



Quali sono le regole sanitarie da seguire in un campo all'aperto? Ecco alcuni consigli per la salute in questo articolo.

### Igiene personale

- Lavarsi frequentemente le mani ogni giorno (prima di mangiare e prima di lavorare in cucina, dopo aver usato la toilette)
- Mettere a disposizione il sapone
- Lavarsi i denti al mattino e alla sera
- Bagno mattutino con flanella e sapone (l'area di lavaggio dovrebbe essere invitante)
- Fare regolarmente la doccia - idea: animazione della doccia con musica

### Vestiti

- Costruire un filo per appendere i vestiti bagnati
- imbottite le scarpe bagnate con i giornali (cambiate spesso i giornali)
- Cambiare più spesso i vestiti, soprattutto la biancheria intima

### Igiene in cucina

- Lavarsi spesso le mani
- Cambiare spesso il grembiule da cucina, i panni per la pulizia e gli strofinacci
- Conservare gli avanzi ben chiusi in frigorifero (attenzione in campeggio)
- Riscaldare bene gli avanzi prima di mangiarli
- Predisporre un ripostiglio o una tenda a prova di animale
- Smaltire frequentemente i rifiuti
- Passare quotidianamente un panno umido sul pavimento della cucina nel magazzino di casa
- Lavare gli utensili da cucina in acqua calda
- Sciacquare i piatti
- Fornire acqua calda per lavare i partecipanti al campo dopo i pasti

- Conservare le stoviglie in un sacchetto di stoffa personale
- I panni per le pulizie generali non devono essere usati in cucina

## Servizi igienici

- Pulire quotidianamente con detergente
- Fornire sapone e asciugamani
- In caso di diarrea, designare una "toilette per malati" (disinfettare la maniglia della porta più volte al giorno)
- Le latrine devono essere il più possibile confortevoli e pulite, altrimenti saranno evitate
- utilizzare calce bruciata per lo scarico delle latrine

## Compiti del campo

- Apparecchiare, sparecchiare e pulire i tavoli
- Lavaggio e asciugatura
- Pulizia dei bagni e delle toilette
- Pulizia dei corridoi
- Riordino dell'ambiente circostante

**Nota:** tutti i compiti devono essere descritti in dettaglio, in modo che i partecipanti sappiano quale lavoro deve essere svolto.

## Crediti delle immagini

Immagine di copertina: © Annamartha / [pixelio.de](https://pixelio.de)