

Главный совет туристам. Во всем соблюдать меру и выполнять следующие рекомендации:

- не следует по прибытии на место отдыха торопиться сразу получить все удовольствия в один день;
- перегружать себя излишним пребыванием на солнце;
- перегружать организм чрезмерным и многократным купанием;
- следует постоянно контролировать свое самочувствие и работоспособность;
- разумно планировать нагрузки;
- не следует злоупотреблять продуктами национальной кухни.

Акклиматизация в горной местности



Особенности акклиматизации в горах

- С увеличением высоты понижается атмосферное давление.
- Снижение концентрации кислорода приводит к развитию гипоксии – кислородного голодания.
- Повышается интенсивность солнечной радиации.



Фазы акклиматизации

*Первая – краткосрочная:
чувствуя нехватку кислорода,
мы начинаем дышать глубже, а
затем и чаще.*

Увеличивается
количество
транспортировщиков
кислорода (эритроцитов),
а с ними (в них)
увеличивается
содержание сложного
белка (гемоглобина)



Фазы акклиматизации

Вторая – экономия

кислорода.

Площадь легких
разрастается, сеть
капилляров расширяется.
Изменения затрагивают и
состав крови –
активизируется
эмбриональный гемоглобин,
способный присоединять
кислород даже при низком
давлении. Эффективному
использованию кислорода
способствует также
изменение биохимии клеток



Основные симптомы горной болезни

- Головная боль, слабость.
- Бессонница.
- Одышка, учащенный пульс.
- Тошнота и рвота



Рекомендации для скорой и успешной адаптации

- **Подготовку начинать минимум за месяц;**
- **Снизить интенсивность, но повысить продолжительность физических тренировок (бег);**
- **Соблюдать режим питания и сна.**



Запомним!

1. Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть в первую очередь практичной и незамысловатой в пользовании, чтобы вы в любой момент смогли снять лишнее или, наоборот, надеть.

2. Аппетит нередко снижается, поэтому продукты лучше выбирать легкоусвояемые и употреблять ровно столько, сколько нужно, чтобы утолить голод.

3. Принимаем витамины и минералы, а так же едим кислые фрукты.

4. Пьем много воды, и смесь сахарного сиропа, лимонной и аскорбиновой кислоты.

5. Двигаемся равномерно, без рывков, стараемся хорошо выспаться.

При адаптации в горах нельзя



**Подготовьте небольшое
сообщение на тему «Признаки
горной болезни»**