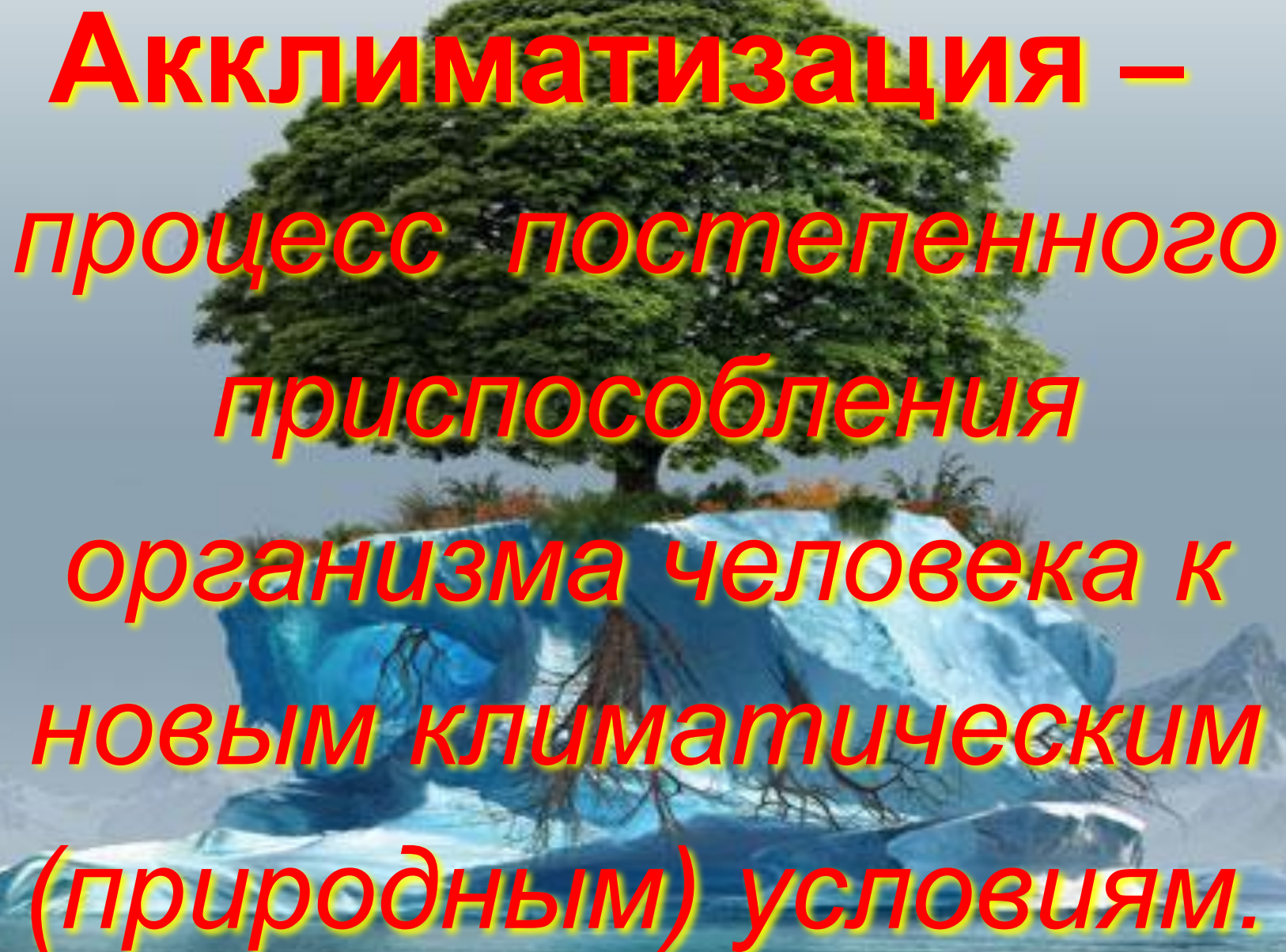
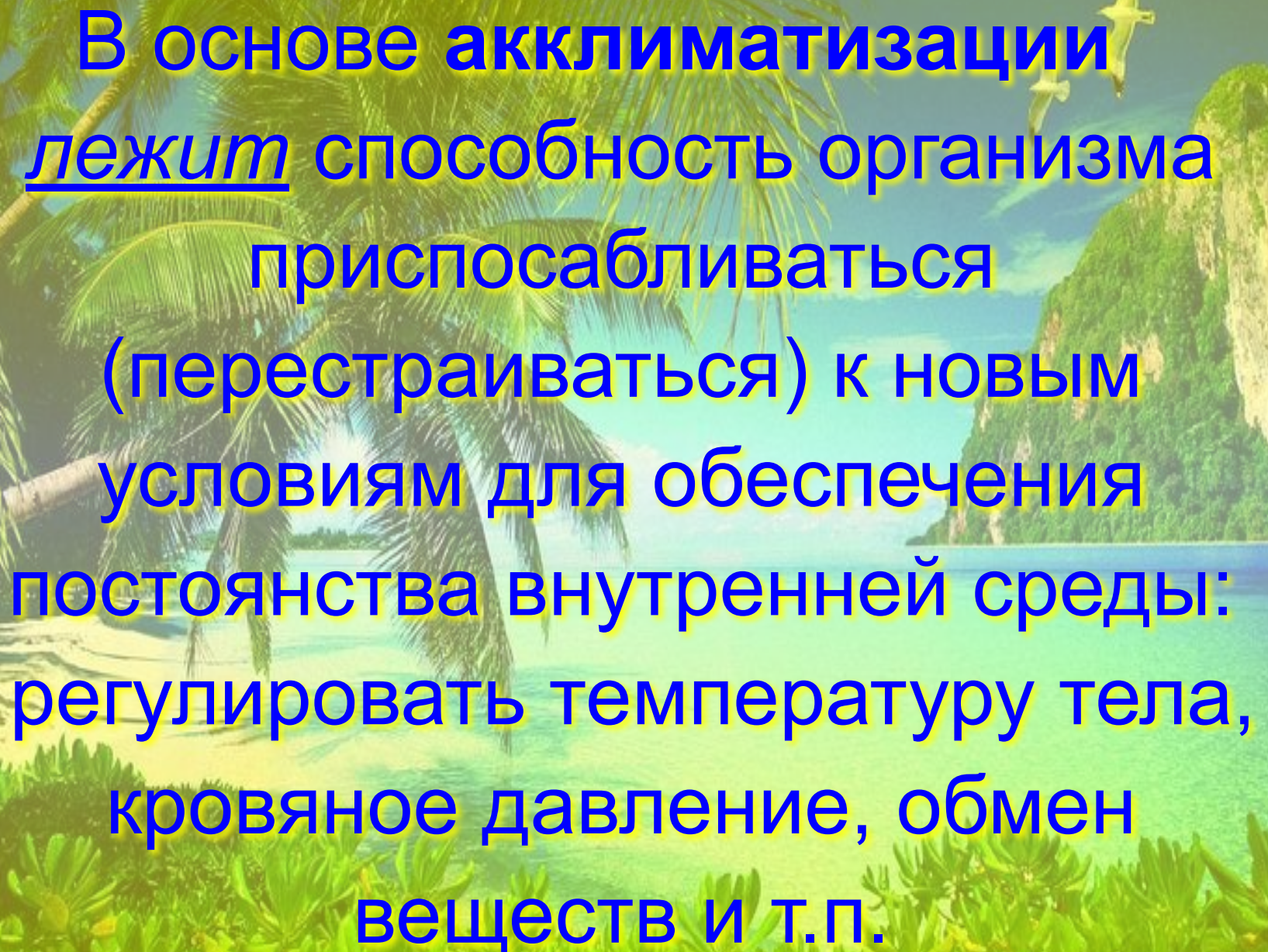




**Акклиматизация  
человека в  
различных  
климатических  
условиях**

A large, lush green tree stands on a small, isolated island of ice. The island is surrounded by a vast, cold, and snowy landscape under a pale sky. The tree's roots are exposed and extend into the ice. The overall scene is surreal, representing the concept of adaptation to a new, harsh environment.

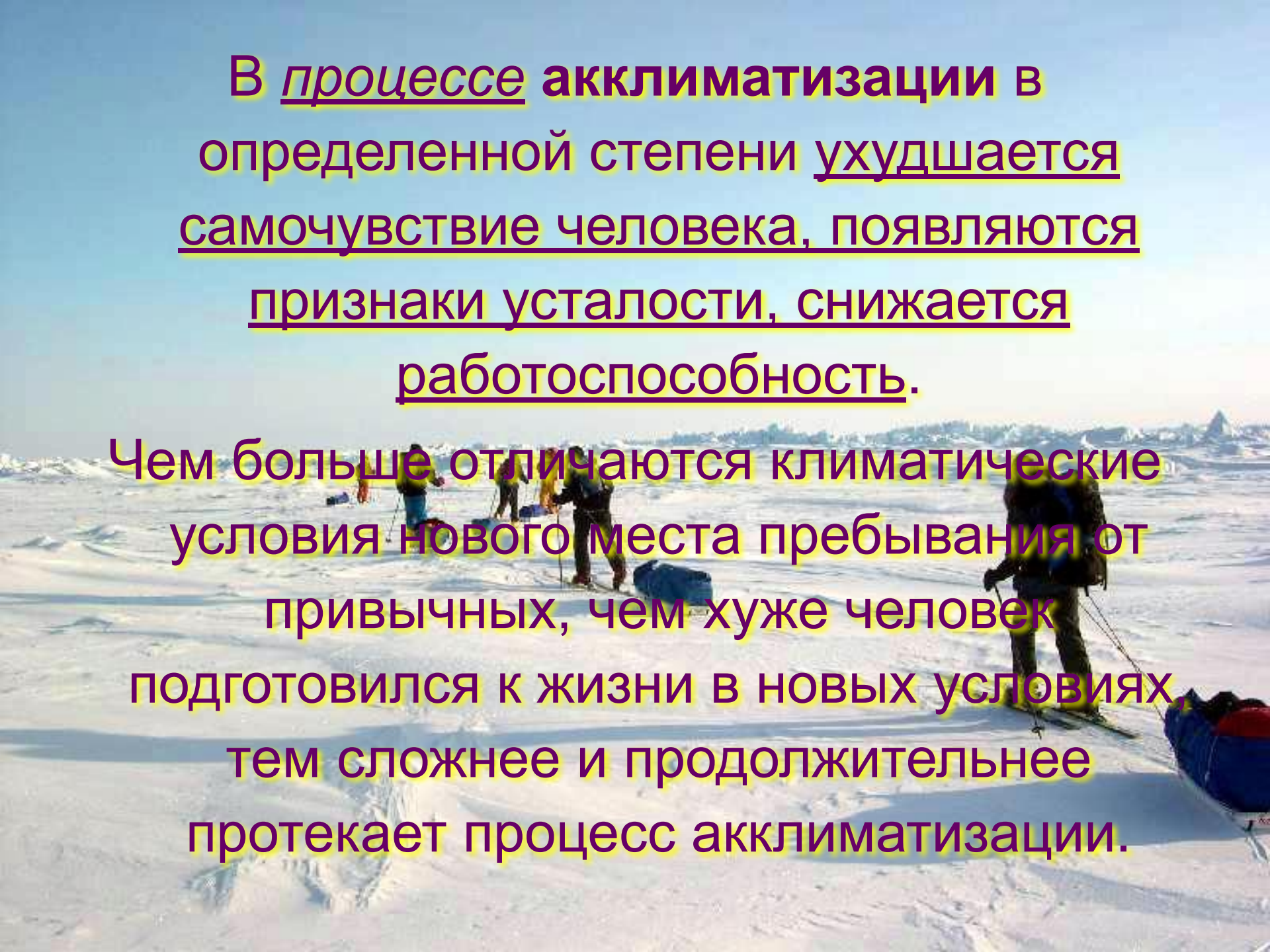
**Акклиматизация –  
процесс постепенного  
приспособления  
организма человека к  
новым климатическим  
(природным) условиям.**



В основе акклиматизации лежит способность организма приспособливаться (перестраиваться) к новым условиям для обеспечения постоянства внутренней среды: регулировать температуру тела, кровяное давление, обмен веществ и т.п.

В процессе акклиматизации в определенной степени ухудшается самочувствие человека, появляются признаки усталости, снижается работоспособность.

Чем больше отличаются климатические условия нового места пребывания от привычных, чем хуже человек подготовился к жизни в новых условиях, тем сложнее и продолжительнее протекает процесс акклиматизации.



# Акклиматизация в условиях холодного климата.

связана с приспособлением к таким факторам, как

- низкие температуры воздуха,
- сильный ветер,
- нарушение светового режима (полярная ночь и полярный день).

Акклиматизация может быть длительной и сопровождаться

- чрезмерной утомляемостью,
- непреодолимой сонливостью,
- понижением аппетита.

По мере привыкания человека к новым условиям эти неприятные явления проходят.



# Акклиматизация в условиях холодного климата.

Для ускорения акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания.

В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным рационом.

Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов.

В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

# Акклиматизация в условиях жаркого климата

*Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением.*

*В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного удара.*

# Акклиматизация в условиях жаркого климата

*Чтобы избежать этих и других неприятностей, важно с первого дня приспособить свой режим к местным климатическим условиям.*

*Для этого стоит внимательно присмотреться к одежде и режиму дня местных жителей.*



# 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.

# ***ПОМНИТЕ:***

главная цель вашей поездки не установить в чем-то рекорд любой ценой, а познать мир и укрепить свое здоровье