

# 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

Орда.

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»**