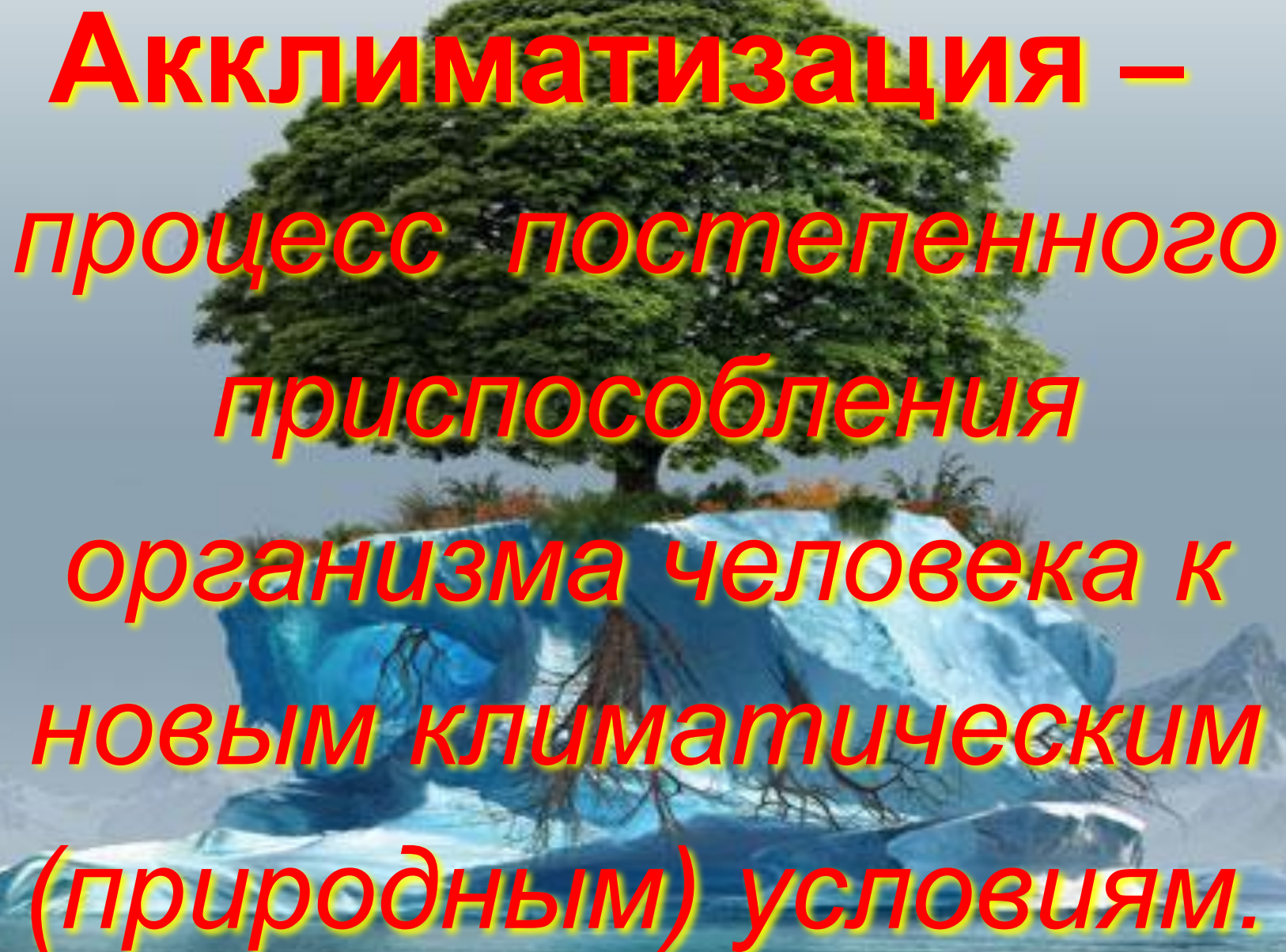
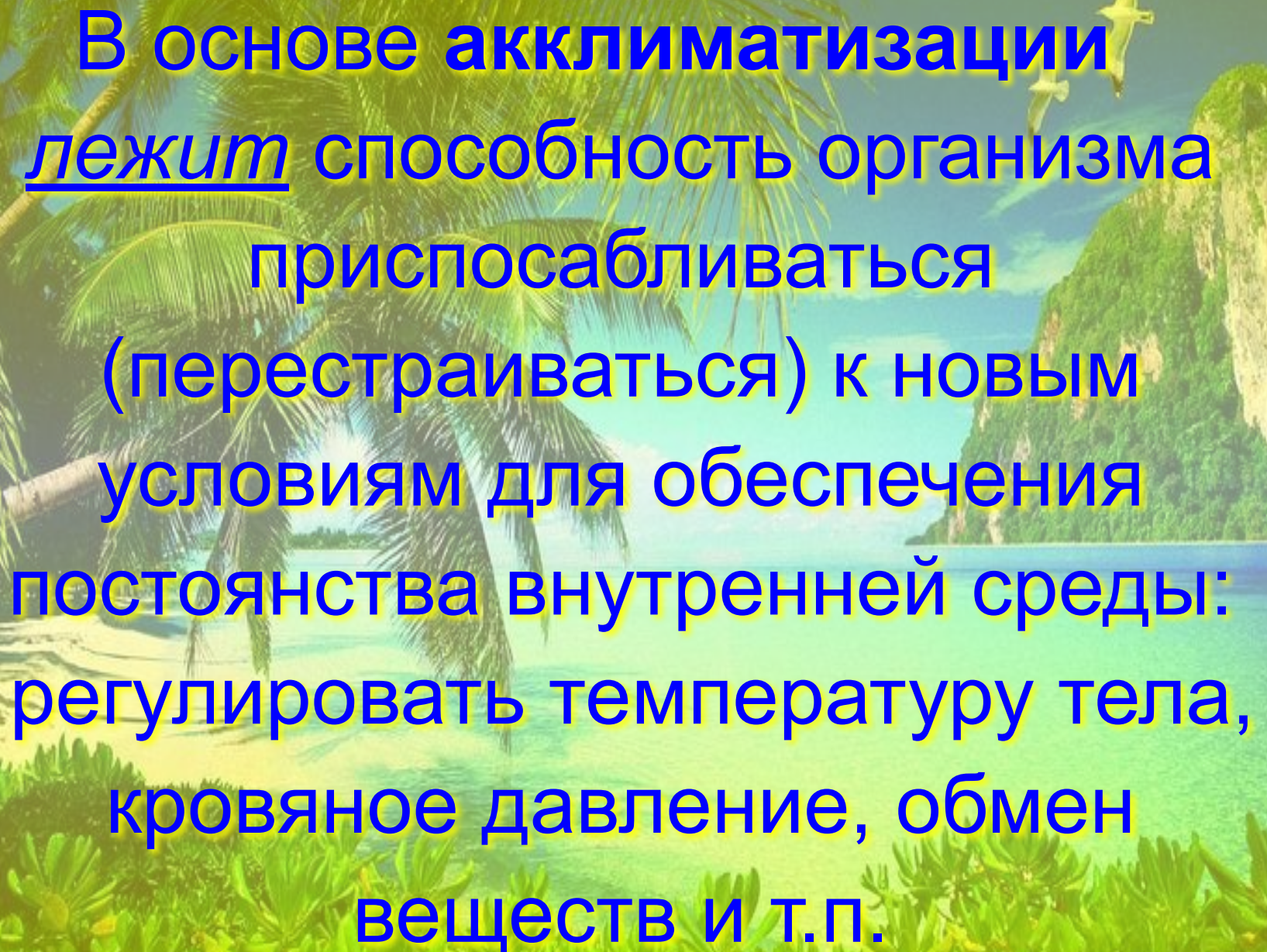




**Акклиматизация
человека в
различных
климатических
условиях**

A large, lush green tree stands on a small, isolated island of ice. The ice is a vibrant blue, contrasting with the surrounding white snow and grey sky. The tree's roots are exposed, extending into the ice. The background shows a vast, desolate landscape of snow and ice under a pale sky.

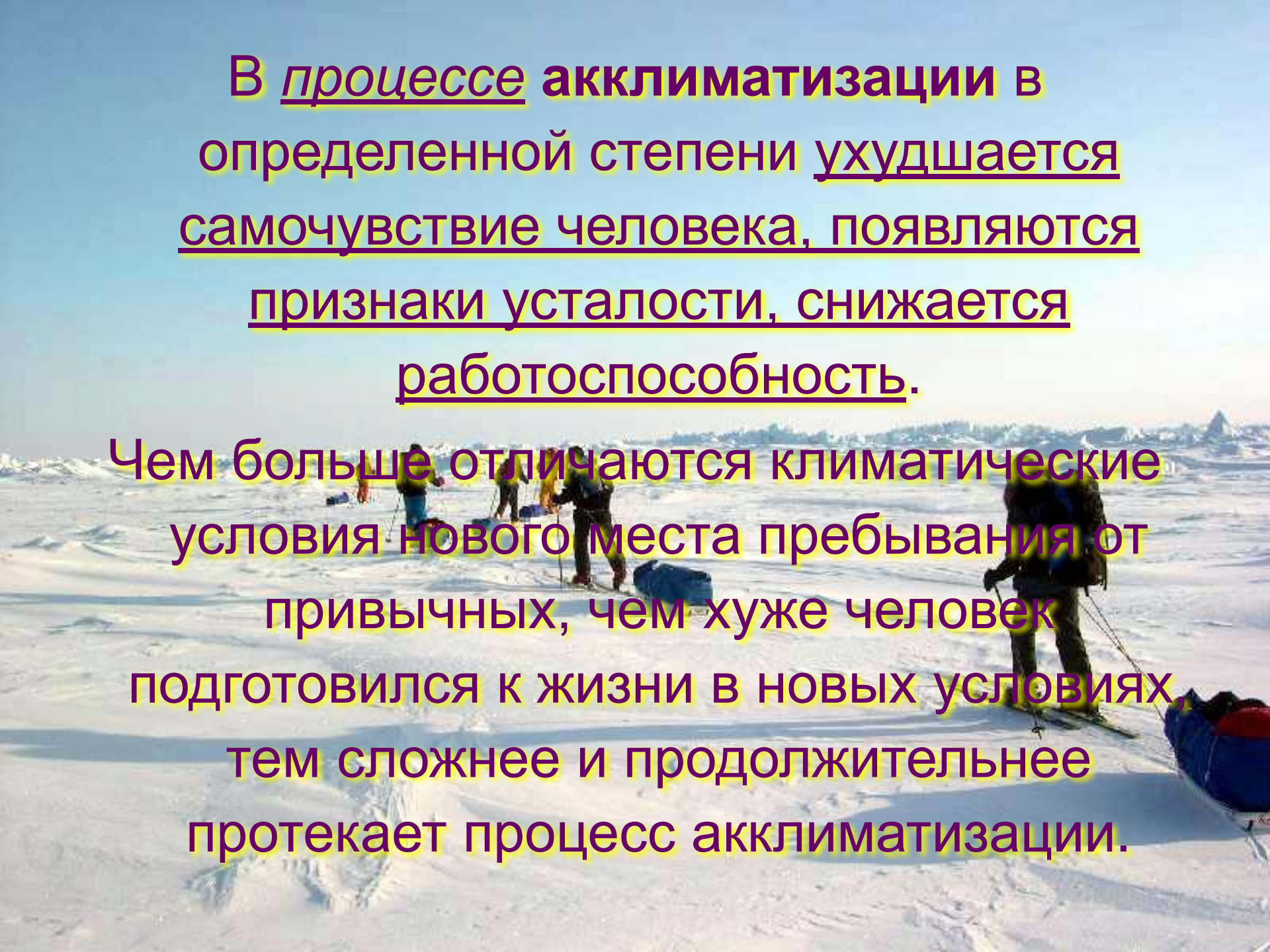
**Акклиматизация –
процесс постепенного
приспособления
организма человека к
новым климатическим
(природным) условиям.**



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