

## Самостоятельная работа

### по теме: «Экстремальные ситуации. Акклиматизация в различных климатогеографических условиях»

#### 1 вариант

1. Какие ситуации принято называть экстремальными?
2. Кому следует сообщить о маршруте и сроках проведения туристического похода и почему это необходимо?

3. Заполните пропуски.

*При перемене места жительства любой организм реагирует на*

\_\_\_\_\_ . Организм начинает \_\_\_\_\_  
*к этим изменениям. Процесс приспособления организма к новым климатическим условиям называется \_\_\_\_\_ . При \_\_\_\_\_ могут изменяться*

*При этом человек может ощущать некоторые недомогания:*

4. Акклиматизация происходит сложнее и продолжительнее, если:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_

5. Перечислите симптомы горной болезни.

#### 2 вариант

1. Назовите основные правила поведения в экстремальной ситуации.
2. Что надо учитывать при разработке маршрута туристического похода?

4. Чтобы акклиматизация происходила успешнее и быстрее, необходимо:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_

5. Перечислите ряд правил для предупреждения горной болезни.