

Акклиматизация человека к различным климатическим условиям

ОБЖ 6 кл.

**Факторы, влияющие на безопасность
человека
в дальнем и выездном туризме**

```
graph TD; A[Факторы, влияющие на безопасность человека в дальнем и выездном туризме] --> B[Социальные]; A --> C[Биологические]; A --> D[Климато-географические];
```

Социальные

Биологические

Климато-географические

Социальные

1. Культурные традиции и обычаи.
2. Криминогенная обстановка.
3. Язык общения.



Биологические

1. Опасные растения и животные.
2. Инфекционные заболевания.



Климато-географические

1. Часовой пояс
2. Температура и влажность воздуха
3. Атмосферное давление
4. Скорость ветра
5. Солнечная радиация
6. Световой режим



Сложный социально-биологический процесс активного приспособления организма человека к непривычной для него новой среде обитания, к ее климатогеографическим условиям, называется —

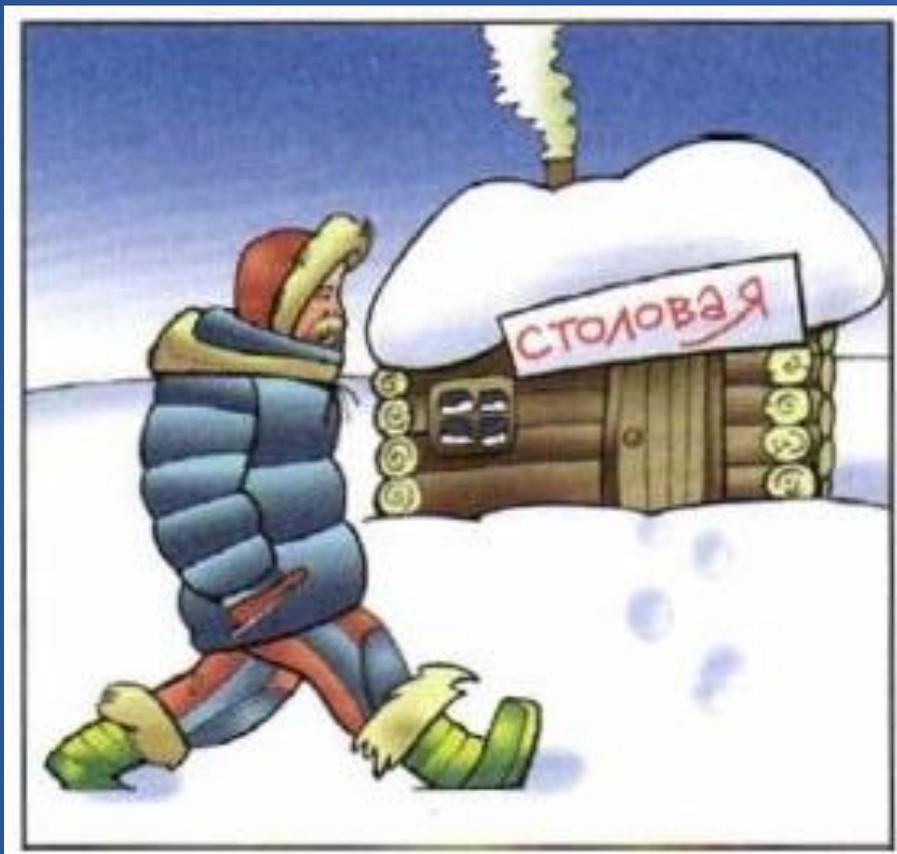
Акклиматизация

Правила успешной акклиматизации



1. Изучение климатических особенностей места поездки
2. Физическая подготовка и закаливание
3. Постепенность в контактах с природной и социальной средой
4. Правильная одежда
5. Правильный питьевой режим и питание

Акклиматизация в условиях холодного полярного климата



- Низкие температуры
- Сильный ветер
- Нарушение светового режима
- Низкая солнечная радиация зимой и повышенная – летом

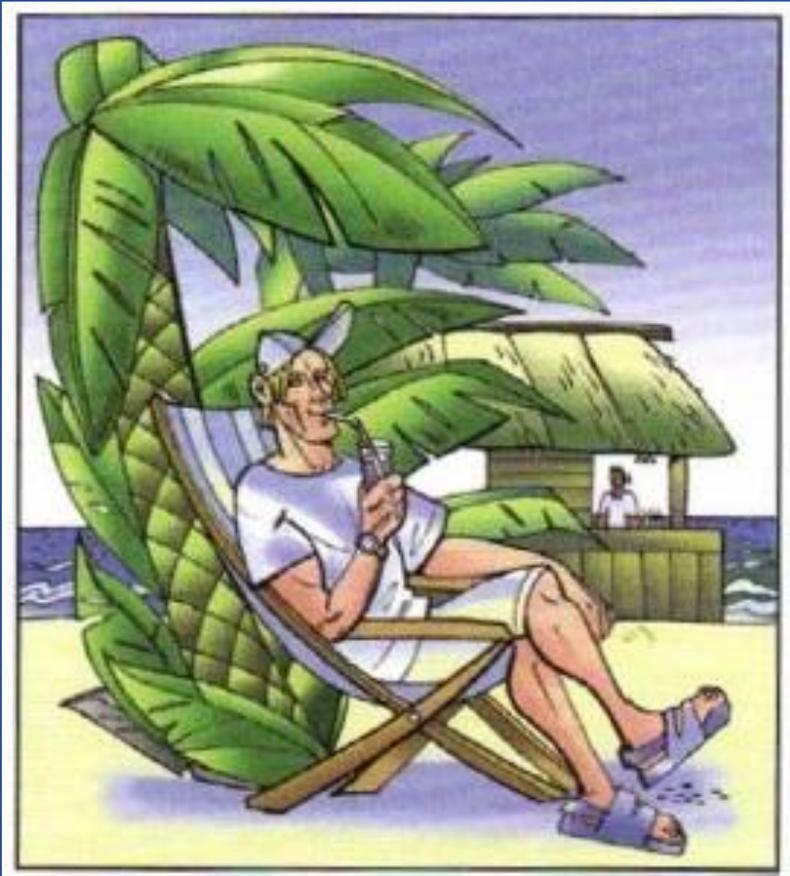


- Тепло- и ветрозащитная одежда
- Солярий зимой
- Защита от солнечной радиации летом
- Рациональное питание
- Соблюдение режима дня

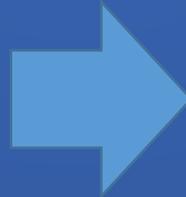
Акклиматизация в условиях холодного полярного климата

Ускорению акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания. В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным для вас 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 тропического и пустынного климата



- Высокие температуры
 - опасность теплового удара
- Влажный воздух в тропиках или сухой в пустынях
- Повышенная солнечная радиация
 - опасность солнечного удара



- Лёгкая светлая одежда из натуральных тканей, головной убор
- Соблюдение водно-солевого режима
- Ограничение пребывания под открытым Солнцем

Акклиматизация в условиях жаркого тропического и пустынного климата

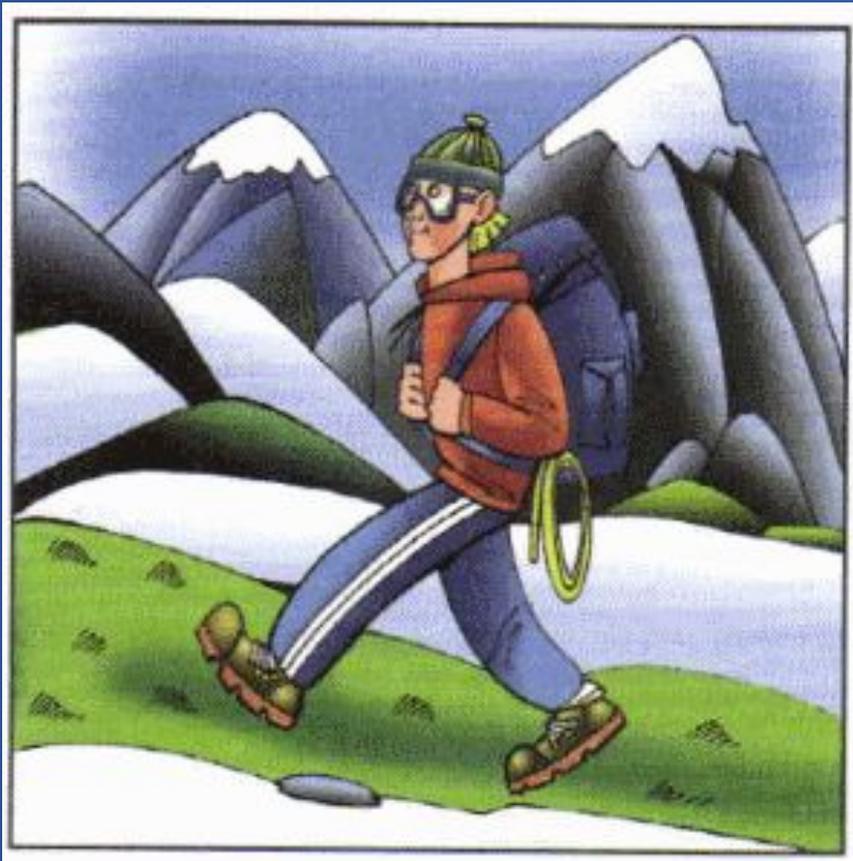
Условия жаркого климата могут быть различны. Так, для субтропиков и тропиков характерна высокая температура, влажность и солнечная радиация; для зон пустынь — высокая температура, солнечная радиация и пониженная влажность воздуха. Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного удара.

Нельзя чрезмерно увлекаться загаром. Лучше загорать в утренние часы с постепенным увеличением дозы солнечных ванн.

Чтобы быстрее акклиматизироваться, очень важно соблюдать водно-солевой режим, при котором обеспечивается нормальное соотношение между количеством поступающих в организм и выводимых из него воды и минеральных солей.

В жару пить надо не только для того, чтобы утолить жажду, но и чтобы возместить потерю воды и минеральных солей, которые вместе с потом уходят из тела. Пить нужно медленно, небольшими глотками. Можно пить минеральную воду, хорошо утоляет жажду чай

Акклиматизация в условиях высокогорья



- Перепады температур
- Сухой воздух
- Деминерализованная вода
- Повышенная солнечная радиация
- Низкое атмосферное давление



- Комбинированная одежда
- Соблюдение водно-солевого режима
- Ограничение пребывания под открытым Солнцем или защита кожных покровов
- Постепенная горная акклиматизация