

Раздел: **Питьевой режим в походе**

Тема занятия: **Понятие питьевого режима**



Нехватка жидкости быстрее и сильнее истощает человека, чем недостаток пищи!!!

Продержаться без пищи можно до 2-х недель, продержаться без воды не более 3-х дней!!!



ВОДА



В среднем организм на 60% состоит из воды

Для чего нужна вода в походе?



Восполнение потерь в организме



Приготовление пищи

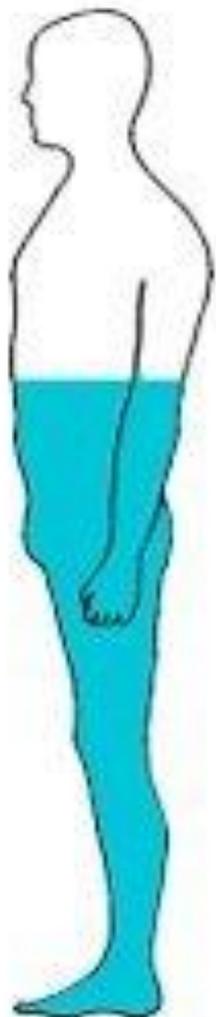


Умывание



Тушение костра

СТАДИИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ



1-2% чувство жажды, усталость, беспокойство, небольшая головная боль, затруднение речи

4-5% головокружение, раздражительность, тошнота и чувство усталости

6-8% изменяется цвет лица, появляется агрессивность

10% и более - начинается гибель клеток

Сколько воды в день требуется организму?



Любому путешественнику требуется в день:



**1,5 – 2 литра в сутки –
прохладный климат**



**4 – 5 литров в сутки –
жаркий климат**



**2,5 – 3 литра в сутки –
умеренный климат**



Замкнутый круг!



Чем больше пьешь



Тем больше хочется
ПИТЬ

Тем больше потеешь



Чем больше потеешь



Как правильно и рационально употреблять жидкость в походе?

- 1. В походах с серьезной двигательной нагрузкой обычная норма потребления жидкости увеличивается в 1,5 – 2 раза. Почему?
- 2. Пить следует маленькими глотками. Почему?



3. Пить следует часто, небольшим объемом .

Почему?

4. Теплый напиток лучше утоляет жажду.

Почему?

