

Способы выживания в жару

Одежда:

- ▶ светлых тонов из натуральных тканей
- ▶ обязателен головной убор (светлых тонов из натуральных тканей)
- ▶ накидка из легкой натуральной ткани (прикрывающая открытые плечи, для женщин)



Питье

Пить до полного удовлетворения жажды и еще немного.

Рекомендуемые напитки:

- ▶ несладкие фруктовые соки (грейпфрутовый, яблочный, томатный), разведенные водой в пропорции 1:1
- ▶ минеральная вода (негазированная)
- ▶ чай черный и зеленый (не пить на ночь — тонизирует)
- ▶ сухое красное вино, разведенное водой в пропорции 1 часть вина на 2 части воды

Для снижения чувства жажды рекомендуется утром съесть немного соленой рыбы

Купание

Режим:

- ▶ 20 минут на берегу — 10 в воде
- ▶ входить в воду постепенно

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КУПАТЬСЯ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ (ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЗМОЖНЫ СУДОРОГИ И СПОНТАННАЯ ОСТАНОВКА СЕРДЦА)

Питание:

- ▶ холодные супы (не ледяные)
- ▶ рыба
- ▶ нежирное мясо
- ▶ фрукты и овощи (обязательно тщательно мыть в проточной воде с мылом)

Не рекомендуется:

- ▶ есть калорийную жирную и тяжелую пищу
- ▶ есть пищу, содержащую скоропортящиеся ингредиенты (пирожные с кремом и т.д.)
- ▶ злоупотреблять мороженым
- ▶ есть грибы (даже съедобные виды в жару накапливают ядовитые вещества)

Образ жизни

Рекомендуется:

- ▶ при возвращении домой с улицы промыть нос спреем, содержащим морскую воду, прополоскать рот, принять прохладный душ
- ▶ принимать поливитамины, содержащие минералы
- ▶ употреблять кислородные коктейли или кислород из баллончиков
- ▶ после захода солнца прогуляться на свежем воздухе, лечь спать пораньше