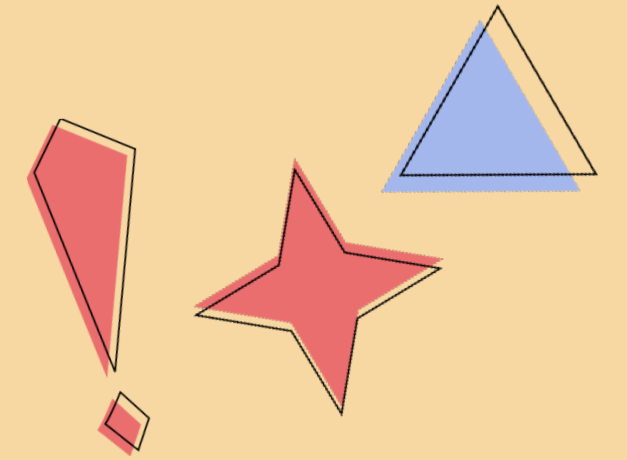




Акклиматизация в горной местности

Как помочь организму привыкнуть к высоте и не переутомиться в горах.



Почему в горах самочувствие меняется

С подъёмом воздух становится разрежённое, и кислорода в каждом вдохе меньше. Поэтому даже привычная нагрузка в горах быстрее вызывает усталость, а на большой высоте особенно важно идти спокойно и делать паузы.





2000 м

**примерно с этого уровня
многим людям уже
становится труднее
переносить нагрузку.**

Обобщение по материалам о высотной акклиматизации; заметное усиление нагрузки часто отмечают примерно с 2000 м.

Чем выше подъём, тем меньше кислорода поступает в одном вдохе, а привычные движения требуют больше усилий.

Первые реакции организма

Срочная реакция

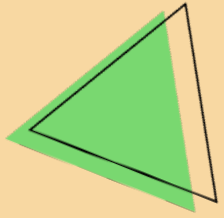
Сразу после подъёма дыхание и пульс учащаются. Так организм пытается быстрее доставить кислород к органам, когда его в воздухе становится меньше.

Как начинается привыкание

Если высота не растёт слишком быстро, тело постепенно адаптируется. Кровь начинает эффективнее переносить кислород, и самочувствие становится стабильнее.

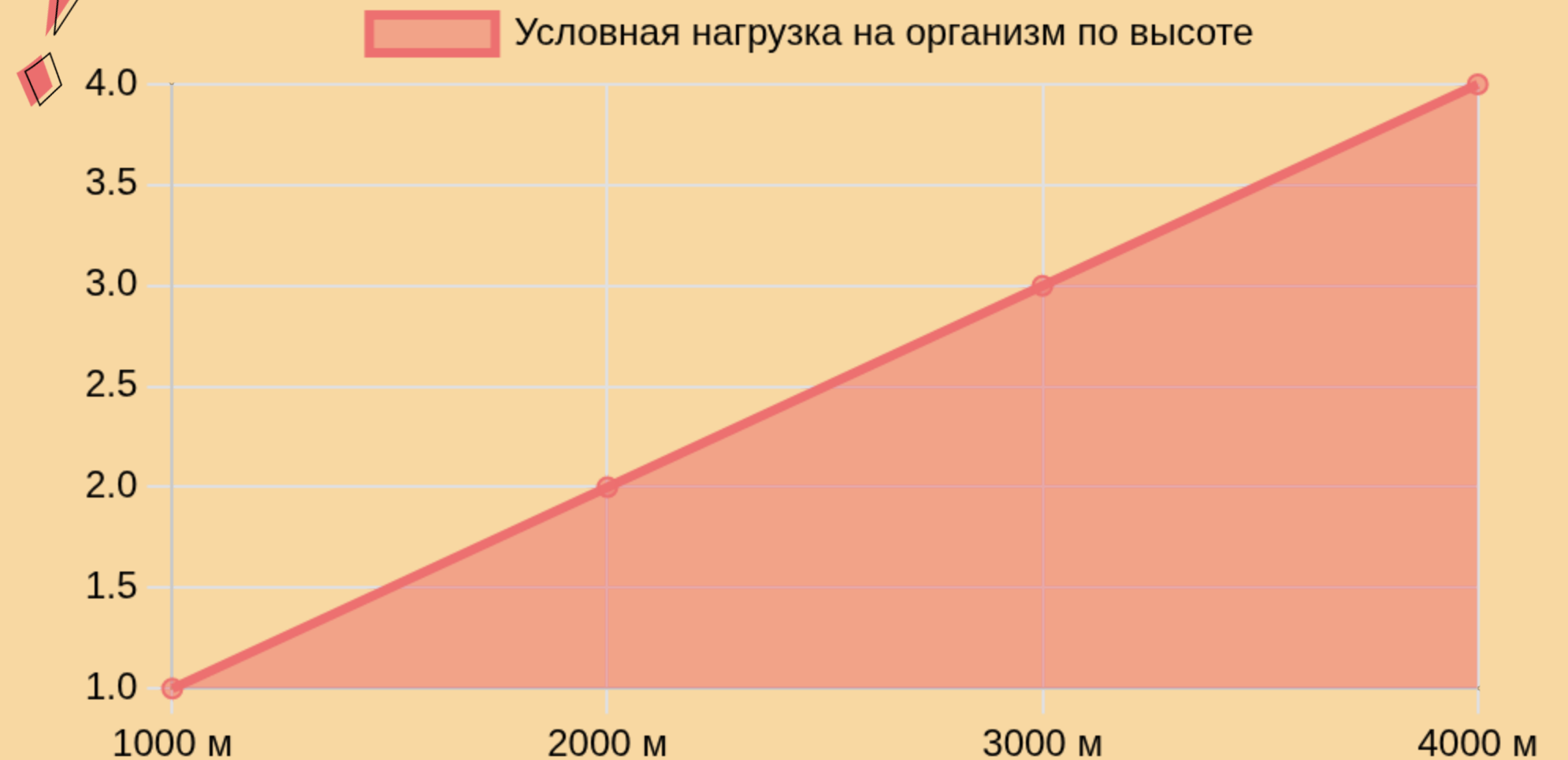
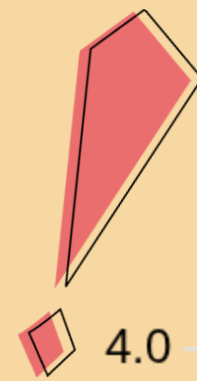
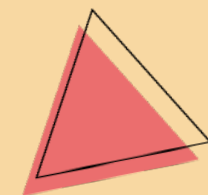
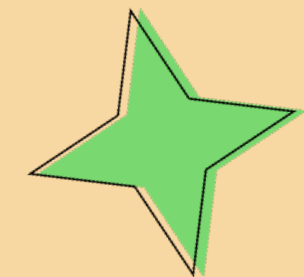


Как с высотой растёт нагрузка на организм

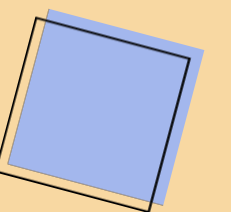


Помимо усталости, на высоте чаще хочется пить, а после движения дольше сохраняется ощущение разбитости.

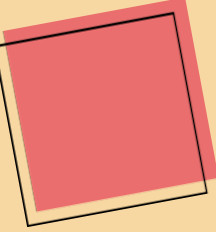
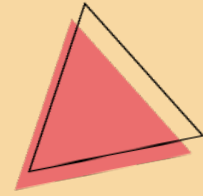
Чем выше подъём, тем сильнее нагрузка и тем важнее не спешить с увеличением темпа.



Схематическая иллюстрация по материалам о влиянии высоты на самочувствие.



Признаки нормальной акклиматизации



Первый день

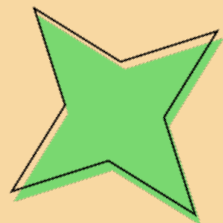
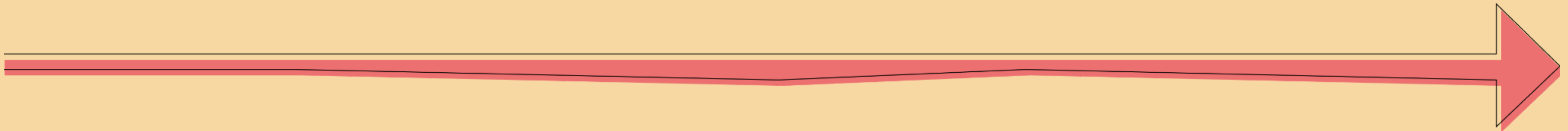
Может появиться лёгкая одышка при движении, более частое дыхание, жажда и непривычная усталость. Это частая реакция на новую высоту.

2–3-й день

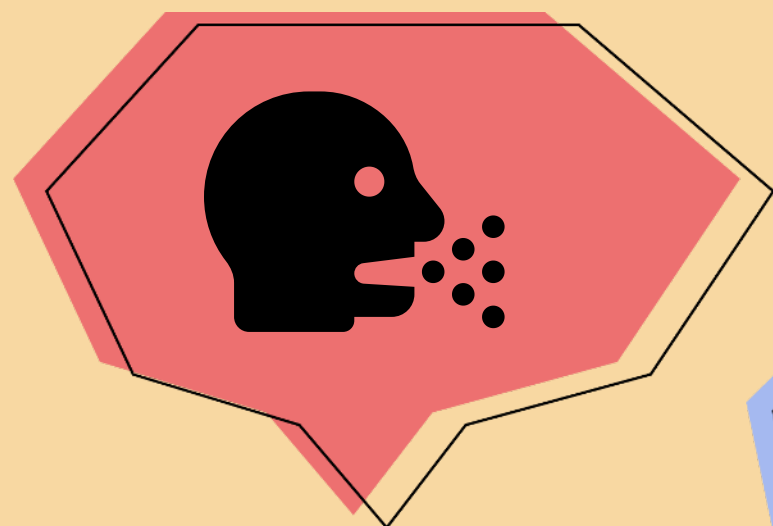
При спокойном темпе и отдыхе организм начинает привыкать. Сон может оставаться неидеальным, но общее самочувствие обычно становится ровнее.

4–5-й день

Большинство ощущений уменьшается, если подъём был постепенным. Движение переносится легче, а восстановление после нагрузки происходит быстрее.

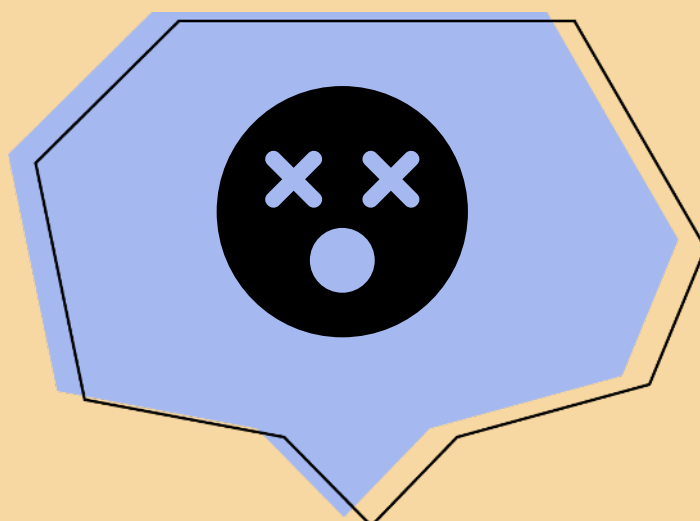
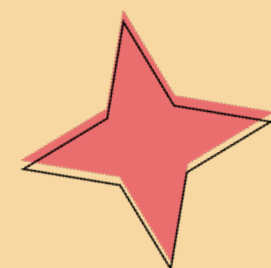


Опасные симптомы в горах



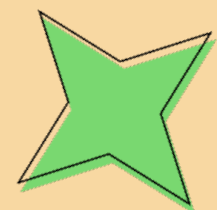
Сильная головная боль

Боль становится заметной и не проходит после отдыха. Если она усиливается вместе с другими признаками, это уже не обычная усталость.



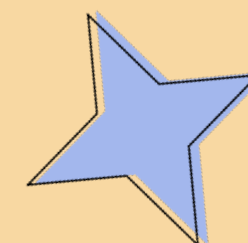
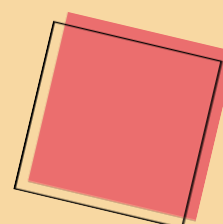
Тошнота и рвота

Появление тошноты, особенно вместе со слабостью и головной болью, может указывать на горную болезнь. В такой ситуации подниматься дальше нельзя.



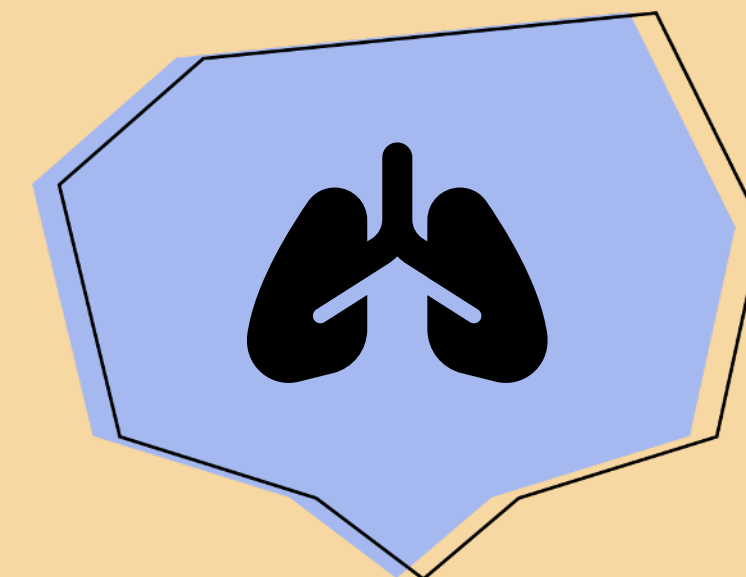
Шаткая походка

Если человек идёт неуверенно, путает шаги или теряет равновесие, это тревожный сигнал. Такое состояние требует немедленного внимания взрослых.



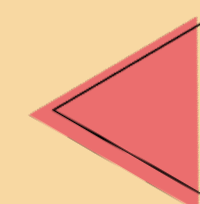
Спутанная речь и сонливость

Замедленная, невнятная речь и сильная сонливость говорят о серьёзном ухудшении состояния. В горах такие изменения нельзя считать обычной усталостью.



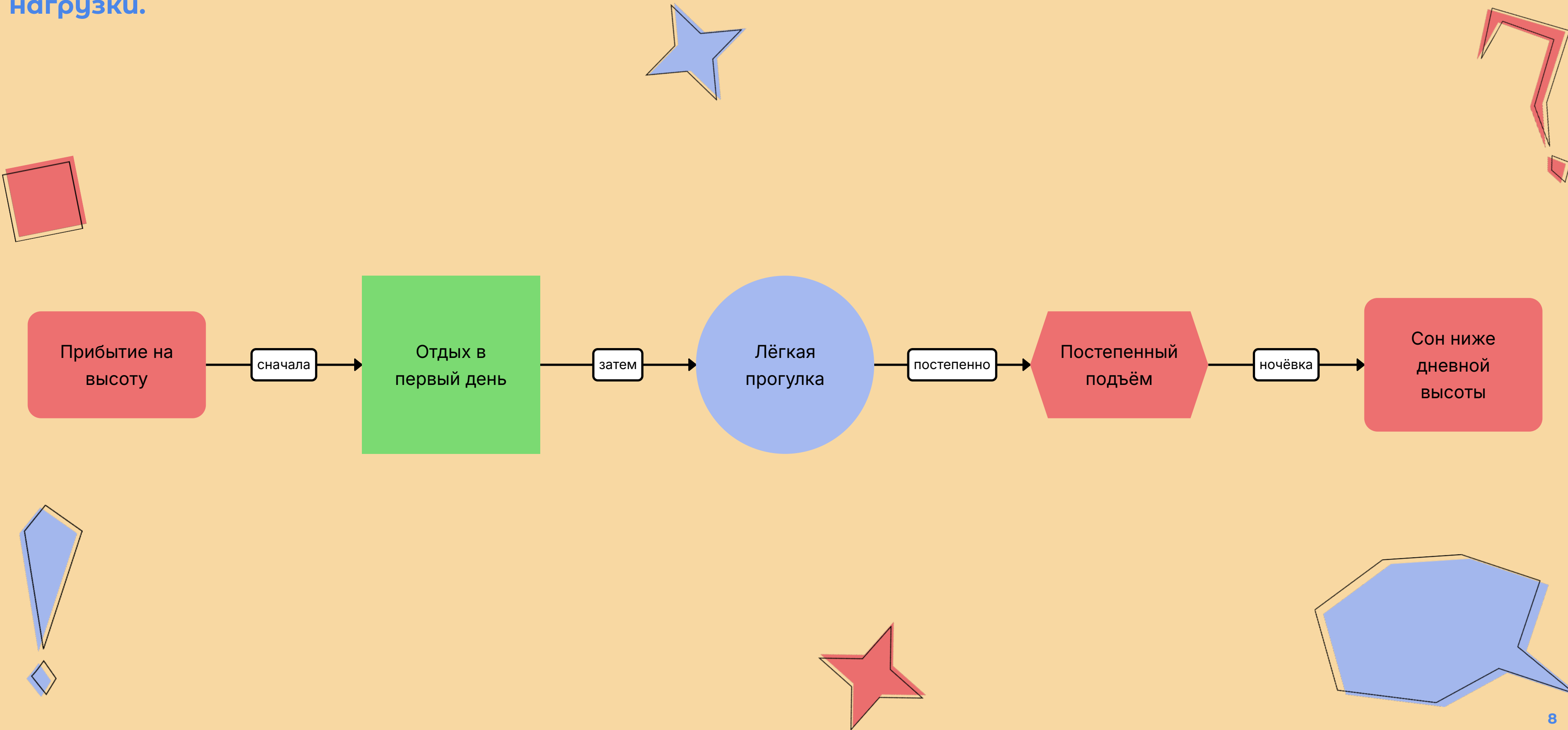
Одышка в покое

Если трудно дышать даже без движения, а губы синеют, человеку нужна срочная помощь. Подъём следует сразу прекратить и начать спуск.

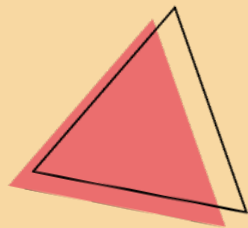
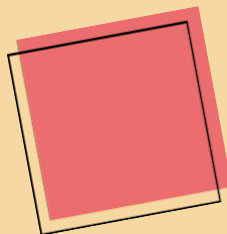
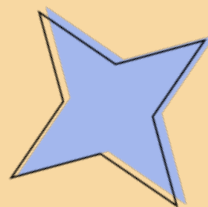


Безопасный подъём в горы

Схема показывает, как постепенный темп помогает организму привыкать к высоте без лишней нагрузки.



Высота и возможные ощущения

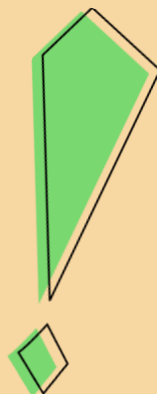
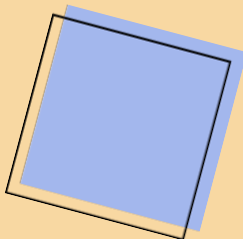
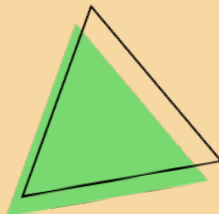


Высота	Возможные ощущения	Темп
1000–2000 м	обычно легко	спокойный
2000–3000 м	одышка, усталость	умеренный
3000–4000 м	головная боль, сон хуже	осторожный
выше 4000 м	риск тяжёлых симптомов	очень медленный

Таблица показывает, как с ростом высоты меняются самочувствие и нагрузка на организм.

Чем выше подъём, тем чаще появляются неприятные ощущения и тем медленнее должен быть темп движения.

Сводные сведения по материалам о высотной акклиматизации.

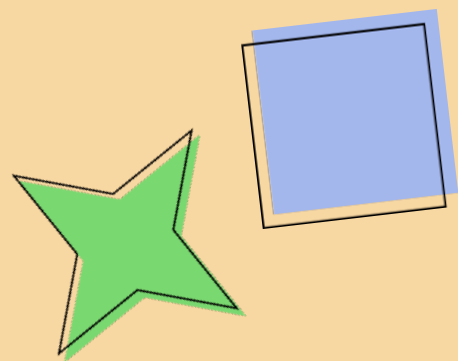


Почему на высоте важны отдых и сон

- ❑ После подъёма организму нужен спокойный режим: во сне дыхание может становиться неровным, а усталость накапливается быстрее. Тёплая одежда и паузы помогают восстановиться.
- ❑ Если не давать себе отдыха, слабость и головная боль могут усилиться уже на следующий день. Поэтому в горах важно раньше ложиться, меньше перегружаться и следить за самочувствием.

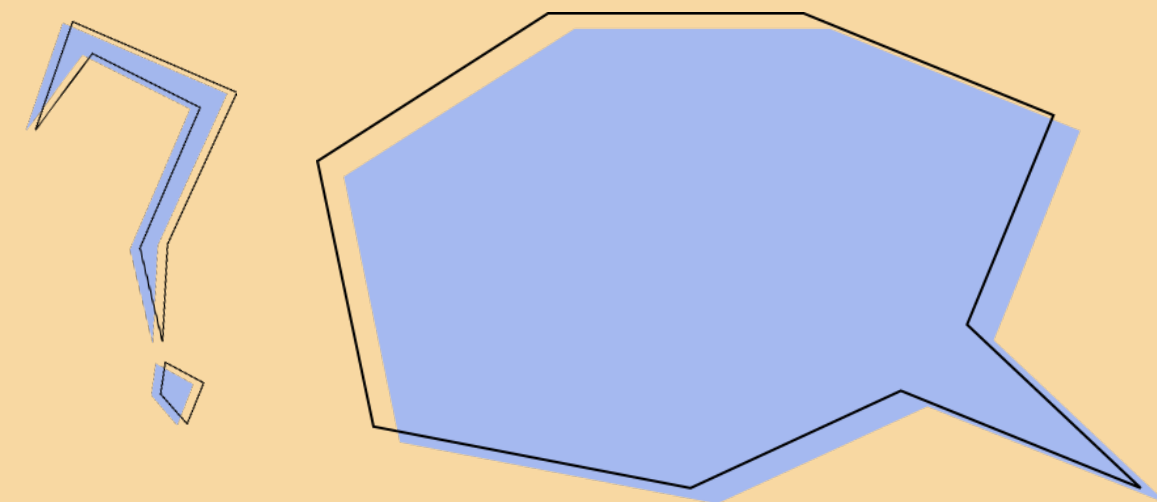


Вода, еда и силы в горах

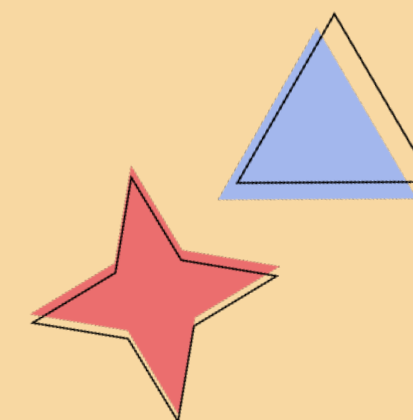
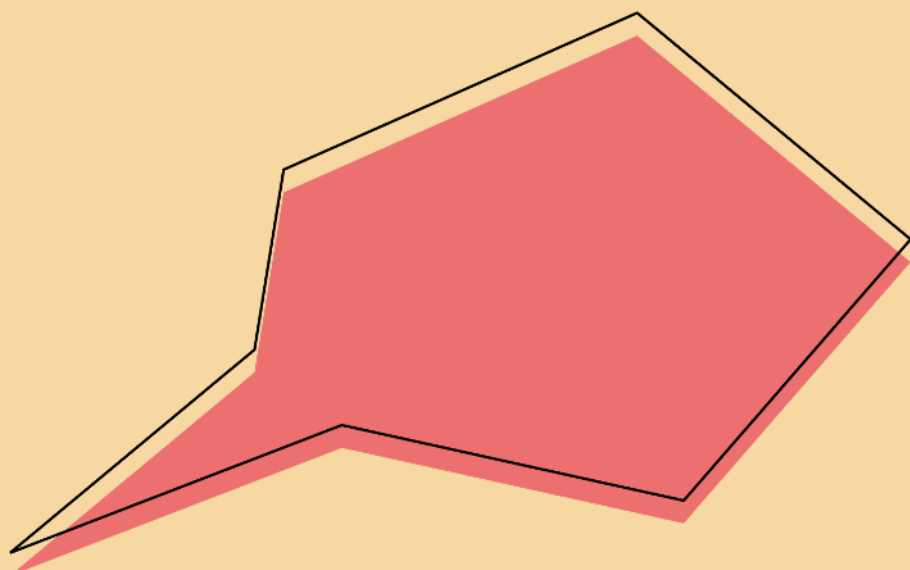


В горах воздух суше, а через дыхание организм теряет больше влаги, поэтому пить нужно регулярно, даже если жажда ощущается не сразу.

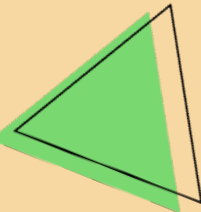
Лучше выбирать тёплую и простую еду, которая быстро даёт энергию: каши, хлеб, фрукты, орехи и сладкий чай помогают поддерживать силы.



Если пить и есть мало, слабость нарастает быстрее, может появиться головная боль и утомление, а восстанавливаться после перехода станет труднее.



План подъёма по дням



План помогает распределить усилия так, чтобы организм успевал привыкать к высоте без лишнего напряжения.

Нагрузка растёт постепенно, а затем немного снижается для контроля самочувствия; такой ритм безопаснее резкого подъёма.

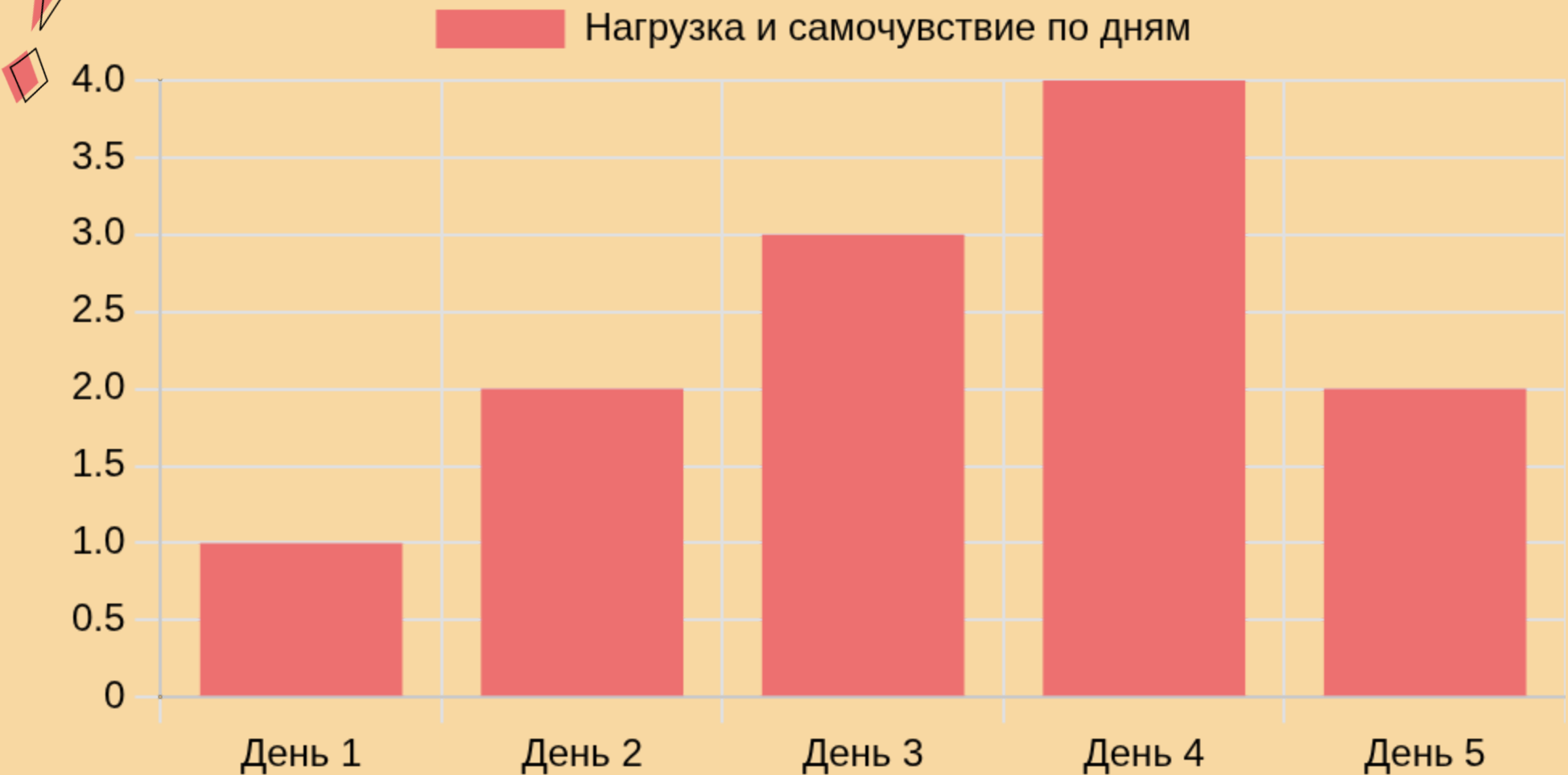
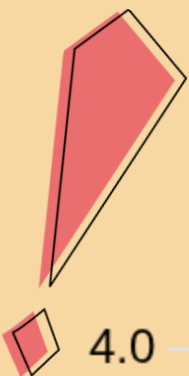
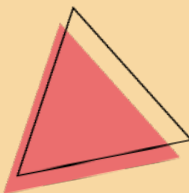
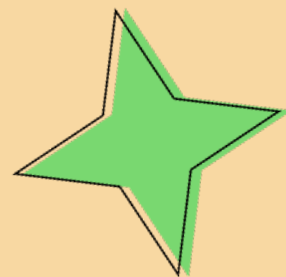
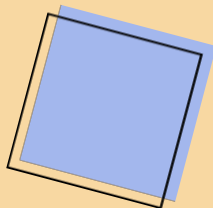


Схема постепенного акклиматизационного подъёма, составленная по общим правилам безопасного поведения в горах.



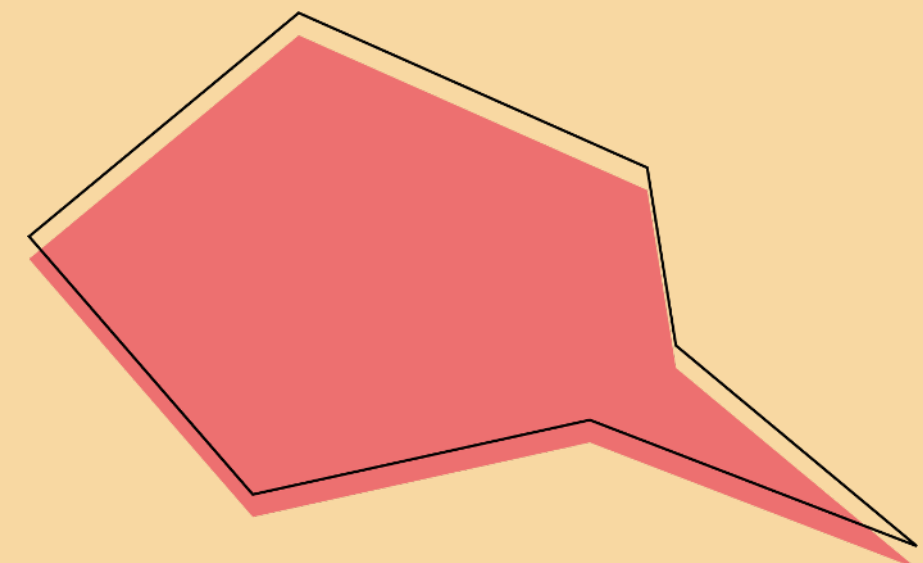
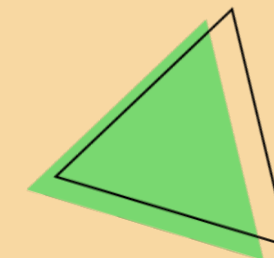
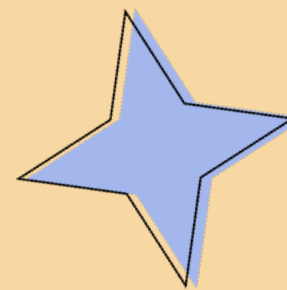
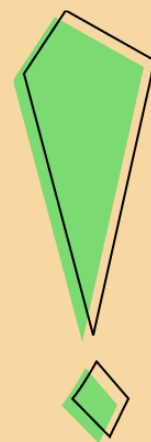
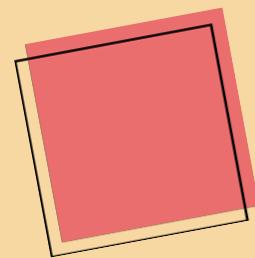
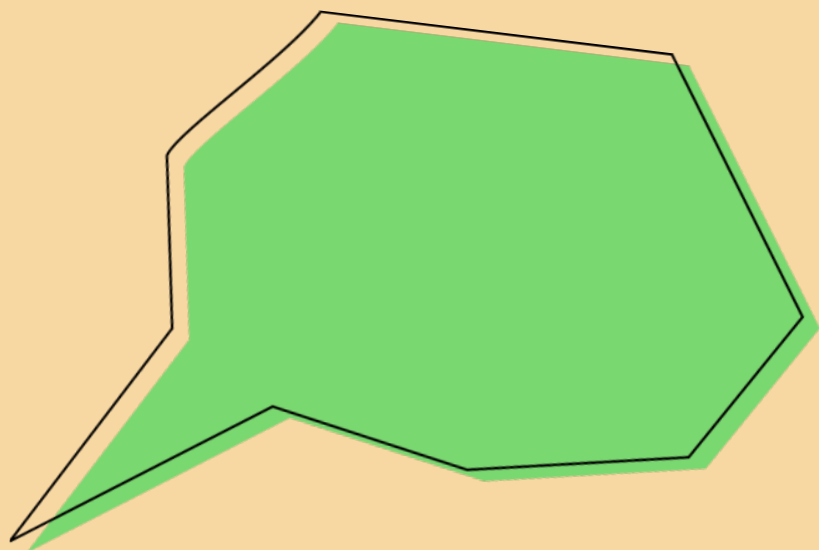
Кому нужна особая осторожность

Детям труднее распознать первые признаки переутомления, поэтому им особенно важны короткие переходы, частые остановки и внимательное наблюдение взрослых.

Людам с болезнями сердца или лёгких высота может даваться тяжелее, потому что организму сложнее снабжать ткани кислородом при меньшем его количестве.

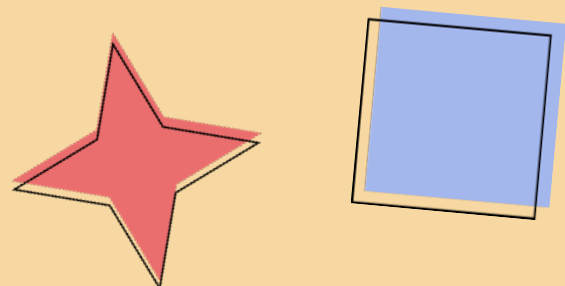
Тем, кто уже переносил горную болезнь, стоит подниматься ещё осторожнее: неприятные симптомы у них могут появиться быстрее и повторяться при спешке.

Перед поездкой важно учитывать здоровье каждого участника, заранее планировать отдых и не заставлять никого идти в темпе, который вызывает одышку или слабость.



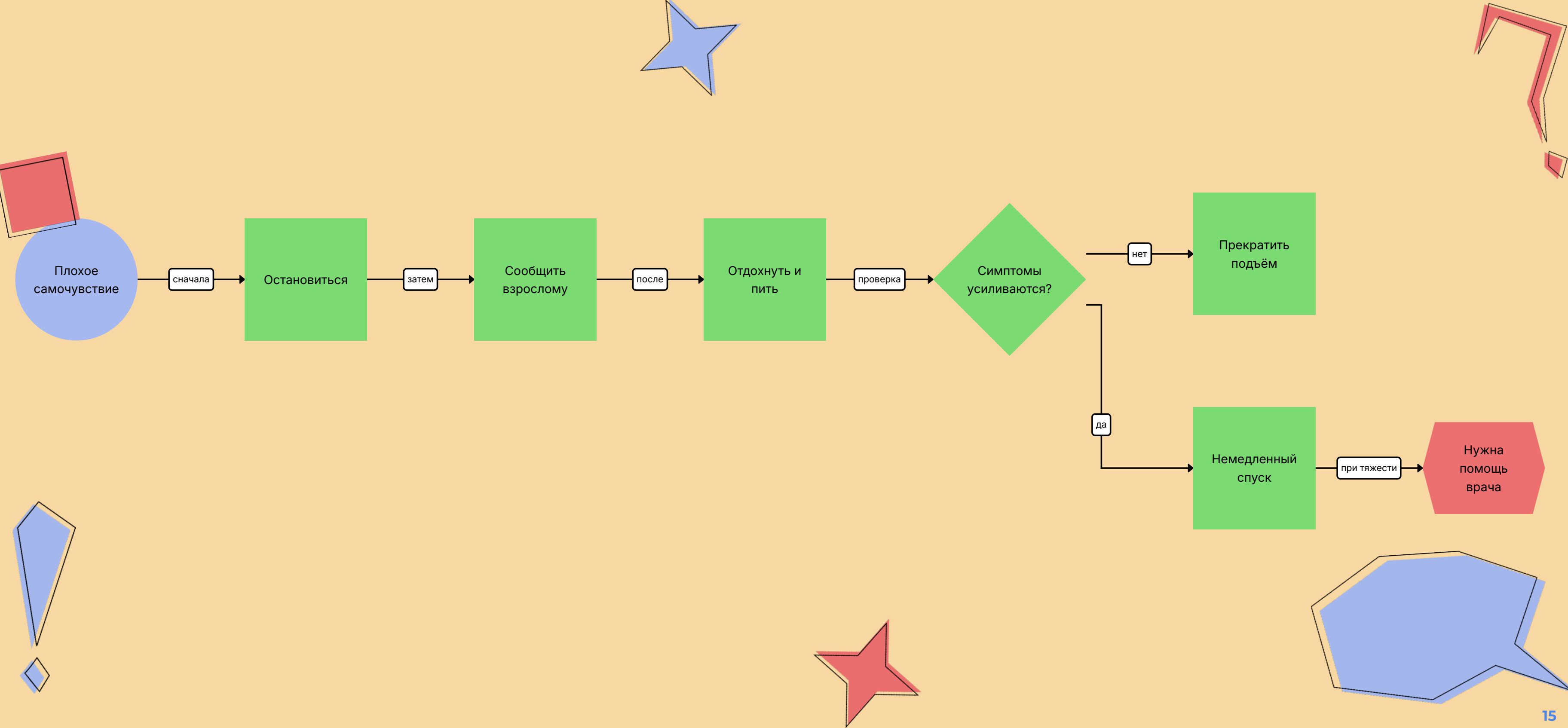
Снаряжение, которое помогает в горах

1. Сначала нужны вещи, которые сохраняют тепло и защищают от ветра: многослойная одежда, шапка, перчатки и удобная обувь с хорошим сцеплением. Они помогают не переохладиться.
2. Затем пригодятся средства защиты от солнца: очки, крем и головной убор. На высоте солнечное излучение сильнее, поэтому такие вещи защищают глаза и кожу.

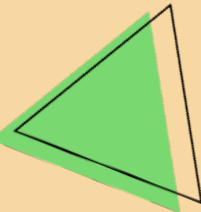


Действия при ухудшении самочувствия

Схема показывает последовательность безопасных шагов при появлении тревожных симптомов в горах.

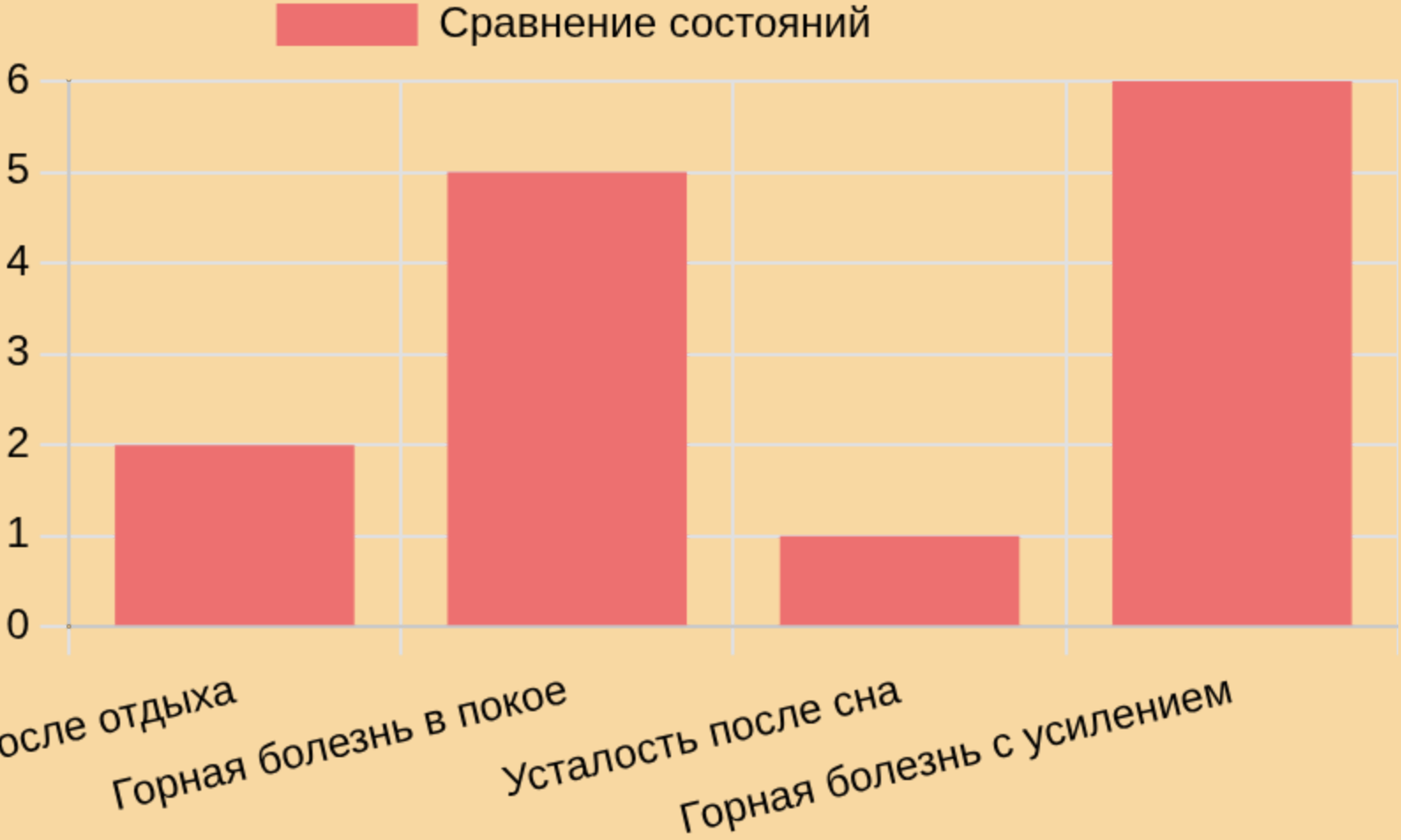
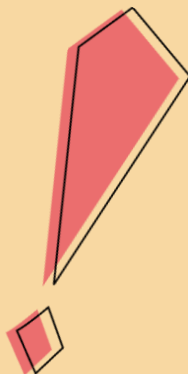
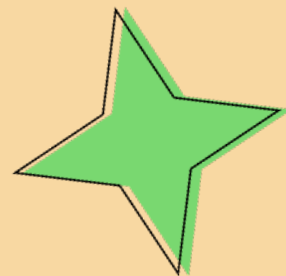


Обычная усталость и горная болезнь

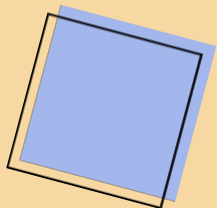
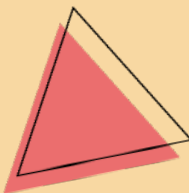


Обычная усталость чаще связана с нагрузкой, а при горной болезни человек может чувствовать себя плохо даже без движения.

Если отдых помогает, вероятнее обычная усталость; если симптомы сохраняются или усиливаются, нужен спуск и помощь взрослых.



Сравнение основано на общих признаках усталости и горной болезни, описанных в учебных материалах по безопасности в горах.



Почему нельзя спешить в горах

Прибытие на высоту

Организм сразу сталкивается с меньшим количеством кислорода, более холодным воздухом и непривычной нагрузкой, поэтому ему нужно время на адаптацию.

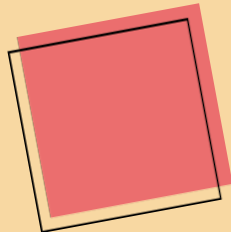
Постепенное привыкание

Когда подъём идёт без спешки, организм лучше переносит высоту, а самочувствие становится стабильнее. Это помогает сохранять силы и безопасность.

Первые часы и дни

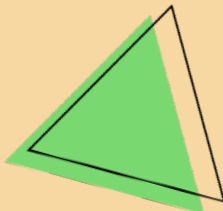
Если идти слишком быстро, тело не успевает приспособиться, и могут появиться слабость, одышка и головная боль. Паузы и спокойный темп снижают риск.

Основные правила акклиматизации

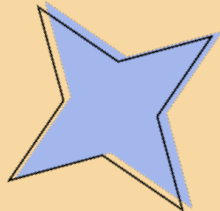


Правило	Зачем
Акклиматизироваться постепенно	Снизить нагрузку
Пить воду	Не допустить обезвоживания
Отдыхать после прибытия	Дать телу привыкнуть
Следить за симптомами	Замечать ухудшение

Обобщение правил безопасной акклиматизации в горах из учебных и туристических рекомендаций.



Короткая таблица показывает, какие привычки помогают легче переносить высоту и замечать опасные сигналы вовремя.



Лучше всего работают медленный темп, достаточное питьё и внимание к самочувствию; именно они помогают избежать перегрузки.

Кому особенно важна акклиматизация

Туристы и альпинисты

Эти люди проводят в горах больше времени и чаще двигаются по сложному рельефу. Им важно распределять силы, не переохлаждаться и не игнорировать усталость.

Спасатели, лыжники и жители высокогорья

Для них акклиматизация нужна не только в походе, но и в повседневной жизни. Чем лучше организм приспособлен к высоте, тем легче сохранять работоспособность и безопасность.





В горах выигрывает тот, кто идёт спокойно

Акклиматизация помогает телу привыкнуть к высоте, поэтому важны постепенный подъём, отдых, вода, еда и внимание к симптомам. Спешка в горах всегда повышает риск.

