



# AKLIMATIZACE, ZÁKLADNÍ PRAVIDLA O NEMOCI Z VÝŠKY

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA O AKLIMATIZACI

- „**NE TAK VYSOKO**“ - max. 300 – 400 výškových metrů/den, každých 1000 výškových metrů přespat dvě noci
- „**NE TAK RYCHLE**“ – při aklimatizaci vystupuj pomalu a plynule
- „**LÉZT VÝŠE, SPÁT NÍŽE**“ – bez zátěže ještě vystup 100 – 200 výškových metrů nad dosažený tábor, vrať se a přespi
- „**POSLOUCHEJ SVOJE TĚLO**“

## ZNÁMKY DOBRĚ PROBÍHAJÍCÍ AKLIMATIZACE

- srdeční frekvence se vrací k hodnotě před výstupem (ráno po probuzení)
- ↑ močení
- přetrvává nadměrné dýchání, **NE DUŠNOST**
- může přetrvávat periodické dýchání

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA O NEMOCI Z VÝŠKY

- **Každé onemocnění ve výšce se považuje za výškovou nemoc, dokud se neprokáže něco jiného.**
- **S příznaky výškové nemoci nikdy nepokračuj ve výstupu!! Zůstaň, dokud příznaky zcela nevymizí.**
- **Pokud se ti dělá hůře, okamžitě sestup!! Nečekej do rána!! Sestup na výšku, kde jsi se naposledy po probuzení cítil(a) dobře.**
- **Nikdy nenechávej osobu s výškovou nemocí o samotě!! Vždy musí s nemocným zůstat spolehlivá a kompetentní osoba nebo skupina.**

\*nifedipin (Corinfar), ibuprofen (Ibalgin), paracetamol (Paralen), dexametazon (Fortecortin, Dexona), acetazolamid (Diamox, Diluran)

© Kubalová, 2009