

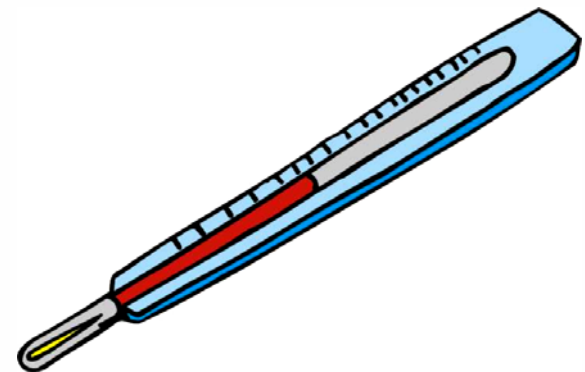
MECHANIZMY TERMOREGULACJI

Człowiek jest organizmem stałocieplnym, jego wewnętrzne procesy życiowe przebiegają prawidłowo tylko w stałej, ściśle określonej temperaturze.

Dlatego posiada mechanizmy uruchamiane odruchowo pozwalające utrzymać stałą temperaturę.

Są to:

- oddychanie,*
- regulacja przepływu krwi w skórze,*
- wydzielanie potu.*



ZABURZENIA MECHANIZMÓW TERMOREGULACJI

ZABURZENIA W TERMOREGULACJI

- choroby
- zaburzenia w układzie oddechowym
- zaburzenia w układzie krążenia
- zaburzenia wydzielania potu
- zaburzenia utraty ciepła

NIEKORZYSTNE WARUNKI ZEWNĘTRZNE

- wysoka temperatura zewnętrzna
- duża wilgotność
- brak ruchu powietrza
- intensywny wysiłek fizyczny

MOŻE TO W EFEKCIE SPOWODOWAĆ:

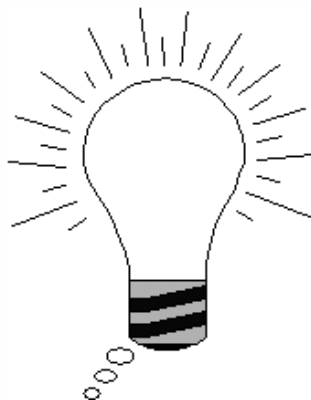
- wzrost temperatury wewnętrznej,
- utratę soli mineralnych i elektrolitów.

SKUTKI PROMIENIOWANIA CIEPLNEGO (podczerwonego)

- *udar cieplny*
- *wyczerpanie cieplne*
- *kurcze cieplne*
- *omdlenie cieplne*
- *zmiany na skórze*

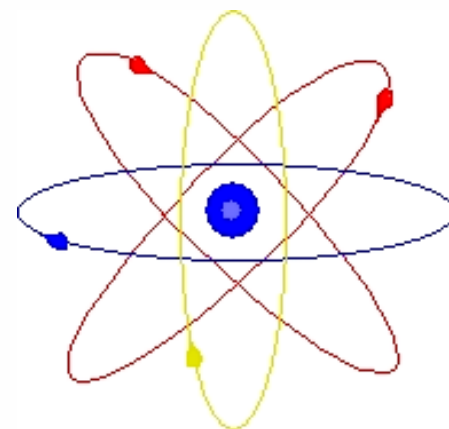


SKUTKI PROMIENIOWANIA WIDZIALNEGO



- *całkowity chwilowy brak postrzegania*
- *częściowy chwilowy brak postrzegania*
- *odblask*

SKUTKI PROMIENIOWANIA NADFIOLETOWEGO



- *rumień skóry*
- *zmiany przednowotworowe i nowotworowe*
- *zapalenie spojówki i rogówki oka*
- *zapalenie siatkówki oka*
- *zmętnienie soczewki oka*

KOMFORT



***JEST TO ZBIÓR WARUNKÓW ZEWNĘTRZNYCH NIE
POWODUJĄCYCH ODCZUĆ NEGATYWNYCH***

ZABEZPIECZENIE PRZED SKUTKAMI PROMIENIOWANIA SŁONECZNEGO

- *unikanie miejsc o dużym napromieniowaniu*
- *odpowiednie ubieranie się*
- *stosowanie elementów lub przedmiotów osłabiających*

oddziaływanie promieniowania



SKUTKI NISKIEJ TEMPERATURY

Hipotermia -

- obniżenie temperatury wewnętrznej organizmu

Odmrożenie -

- uszkodzenie tkanki wskutek działania niskiej temperatury

OBJAWY HIPOTERMII	OBJAWY ODMROŻENIA
<ul style="list-style-type: none">◆ SKURCZE ODRUCHOWE MIĘŚNI◆ SPADEK CIŚNIENIA KRWI◆ UTRATA PRZYTOMNOŚCI◆ ZATRZYMANIE AKCJI SERCA	<ul style="list-style-type: none">◆ NAJPIERW ZBLEDNIECIE A NASTĘPNIE ZACZERWIENIENIE I OBRZĘK SKÓRY◆ MARTWICA NASKÓRKA, BÓL◆ MARTWICA TKANEK

SKUTKI ODDZIAŁYWANIA WIATRU

Bezpośrednie:

- *trudności w oddychaniu*
- *pogorszenie samopoczucia*
- *stany lękowe*



Pośrednie:

- *ograniczenie widoczności*
- *przenoszenie pyłów, gazów, substancji biologicznych (pyłki roślinne, bakterie)*
- *przenoszenie ciężkich przedmiotów*
- *niszczenie budowli, konstrukcji, powalanie drzew*
- *przyspieszenie i potęgowanie zmian pogody*

SKUTKI ODDZIAŁYWANIA OPADÓW

Bezpośrednie:

- *zawilgocenie skóry i odzieży (zaburzenie wymiany ciepła)*
- *pogorszenie samopoczucia*



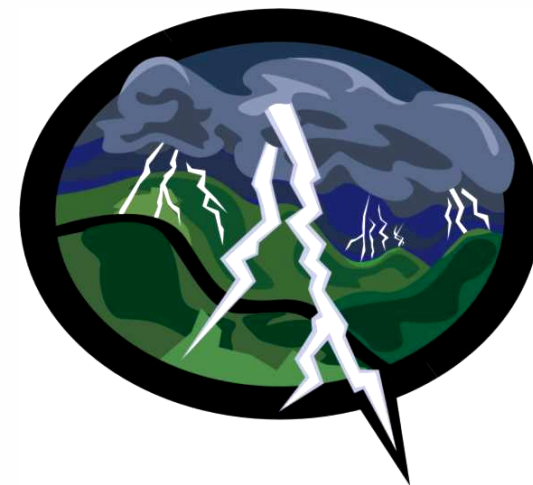
Pośrednie:

- *ograniczenie widoczności*
- *śliskie nawierzchnie*
- *niszczenie niektórych elementów środowiska przyrodniczego (np. przez gradobicie)*
- *zagrożenie powodziowe*

SKUTKI WYŁADOWAŃ ATMOSFERYCZNYCH

Bezpośrednie:

- *porażenie prądem elektrycznym*
- *pogorszenie samopoczucia*
- *stany lękowe*



Pośrednie:

- *równoczesne wystąpienie opadów i wiatru*
- *zagrożenie pożarowe*

SKUTKI ZAMGLENIA

Bezpośrednie:

- *pogorszenie samopoczucia na skutek dużej wilgotności*

Pośrednie:

- *ograniczenie widoczności*
- *śliskie nawierzchnie*



SKUTKI ZAGROŻEŃ ZE STRONY ZJAWISK ATMOSFERYCZNYCH

W czasie wykonywania polecenia 3 zastanów się nad:

- możliwym trwałym ubytkiem na zdrowiu na skutek działania bezpośredniego zjawisk atmosferycznych,***
- możliwym oddziaływaniem uciążliwym ze strony zjawisk atmosferycznych,***
- możliwym zagrożeniem na skutek działania pośredniego zjawisk atmosferycznych,***
- potęgowaniem się zagrożenia w przypadku równoczesnego występowania kilku zjawisk atmosferycznych,***
- możliwościami unikania zagrożeń,***
- możliwościami minimalizowania skutków zagrożeń.***

ANALIZA ZAGROŻEŃ ZE STRONY PRZYRODY I SPOSOBÓW ZABEZPIECZANIA SIĘ PRZED NIMI

Analizując zagrożenia ze strony przyrody przy zadanych warunkach atmosferycznych, dobierz sposoby zabezpieczenia się przed nimi uwzględniając:

- *rodzaj aktywności*
- *stan pogody i ewentualne możliwości jej zmiany*
- *zagrożenia ze strony przyrody*
- *możliwości zabezpieczenia się*
- *możliwość uniknięcia kontaktu z zagrożeniem*
- *bezpieczne zachowania*
- *dodatkowe wyposażenie*