

Voda je prva i najvažnija čovekova potreba. Bez hrane čovek može izdržati prosečno do 26 dana (ako pri tom troši vodu), a bez vode samo par dana (najviše 7). Voda sačinjava oko 70% naše telesne težine, a gubimo je jako brzo i jako često (mokrenjem, izmetom, znojenjem, disanjem...). Ukoliko se ovaj gubitak ne nadoknađuje dolazi do dehidracije, isušivanja kože, naglog gubljenja telesne težine i u krajnjem stadijumu, smrti.

Da bismo što racionalnije trošili vodu moramo znati da su čovekove potrebe za njom različite u zavisnosti od godišnjih doba (temperature) i fizičke aktivnosti. Što su spoljašnje temperature veće i što je fizička aktivnost veća to su i potrebe za vodom veće. Lako zaključujemo da ako sedimo u hladovini, ako mirujemo i ne izlažemo se fizičkim aktivnostima onda su i potrebe za vodom mnogo manje. Ukoliko su u uslovima nedostatka vode neke fizičke aktivnosti neophodne onda ih treba prebaciti u noćne sate - danju odmaramo a noću radimo.

Evo opštih napomena kako se treba ponašati u uslovima kada nemamo dovoljno vode na raspolaganju: vodu piti u periodičnim razmacima, u manjim količinama i polako, zadržavajući je što duže u ustima; smanjiti izlučivanje vode iz organizma: izbegavati sunce i fizičku aktivnost (kretati se i raditi samo noću); izbegavati hranu bogatu belančevinama (meso i sl.) i jače začinjenu (ljuto, slano) a uzimati hranu bogatu ugljenim hidratima i sočne namirnice (voće...); izbegavati pušenje, disanje na usta i razgovor, a izazivati lučenje pljuvačke žvakanjem nekog predmeta (dugme, šljunak, žvakaća guma...)

Pronalaženje vode

U prirodi nije tako teško pronaći vodu kako bi ste na prvi pogled pomislili. Ukoliko planirate boravak u prirodi onda će svakako pomoći da se o terenu koji ćete posetiti informišete kod onih koji su na tom mestu već boravili, sa naglaskom na pitanje "gde se nalazi voda?". Možete nabaviti i topografske karte sa obeleženim izvorima, a možete se informisati i na licu mesta od lokalnog stanovništva. Ukoliko svega ovoga nema onda vam opet preostaje improvizacija.

U potrazi za vodom imajte sledeće na umu:

atmosferske vode (kiša, otopljeni sneg...) upijaju se u zemljište i usled nepropusnih slojeva, teku u pravcu nagiba tla i izbija na nekim mestima praveći izvore. Oni su obično na padinama, jarugama, obodima dolina, tamo gde ima drveća i bilja koje traži mnogo vlage (vrba, trska, šaša...), tamo gde je bilje više zeleno i gde je vegetacija bujna;

znak podzemnih voda su vlažna zemlja, tragovi koji pokazuju da su tu kopale životinje, ili mesto iznad koga lebde mušice. Na takvim mestima je sigurno nedavno bilo vode, ili je pak voda blizu površine. Voda može da se nađe i u koritima potoka i reka koje presuše u leto, tako što se korito kopa uz ivicu izbočenih okuka.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com