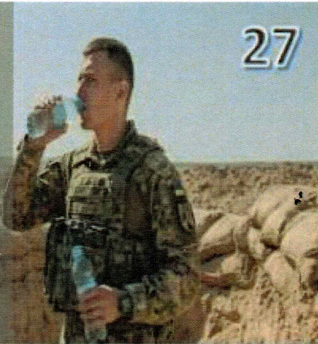
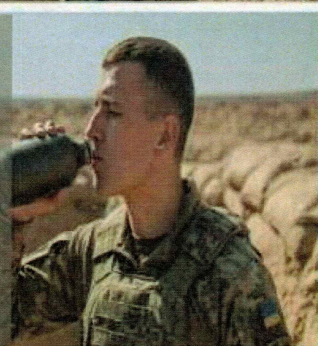


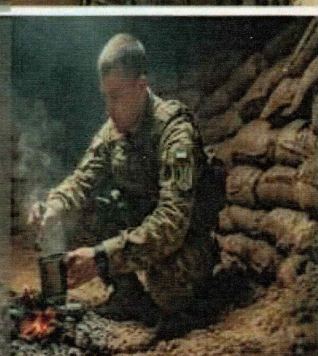
- Пийте до того, як відчуете спрагу. Спрага — це вже сигнал про те, що організм втратив близько 1–2% рідини. У бою цей момент легко прогавити.



- Пийте малими порціями, але часто. Оптимально — кілька ковтків кожні 15–20 хвилин. Організм краще засвоює воду порціями по 150–200 мл, ніж літр за один раз (який просто вийде з сечою).



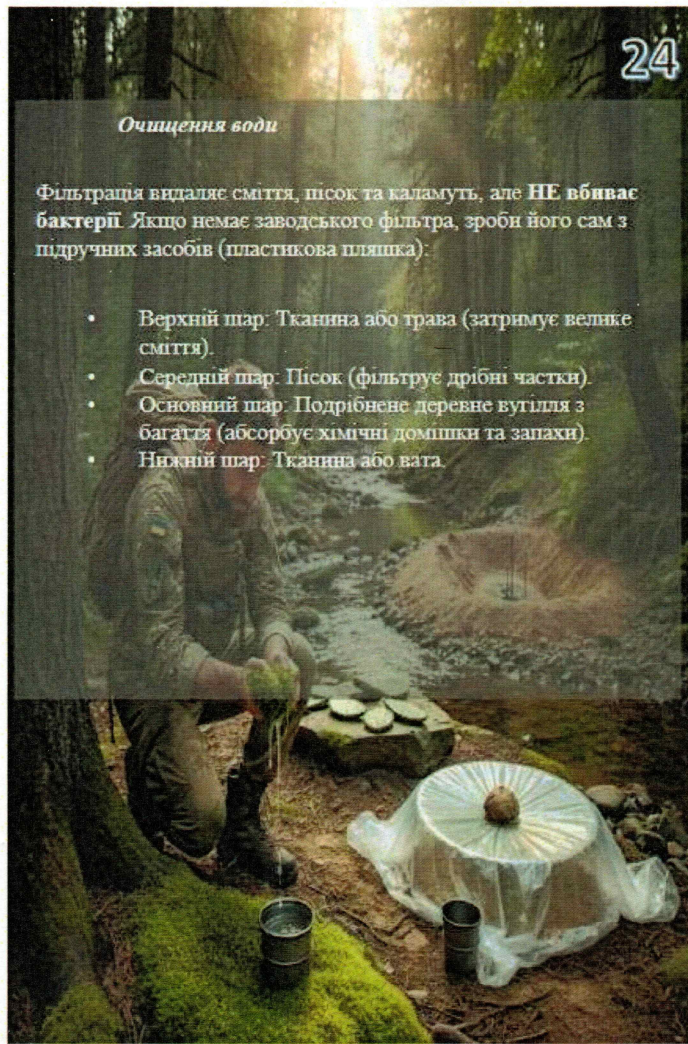
- Температура води. В ідеалі вода має бути прохолодною (близько 15°C), але в польових умовах головне — щоб вона була безпечною.



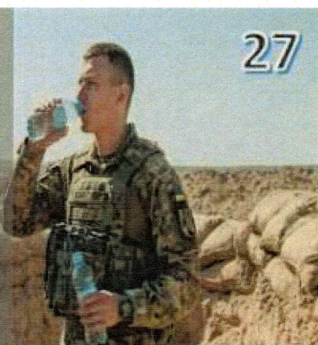
Очищення води

Фільтрація видаляє сміття, пісок та каламуть, але **НЕ** вбиває бактерії. Якщо немає заводського фільтра, зроби його сам з підручних засобів (пластиково пляшка):

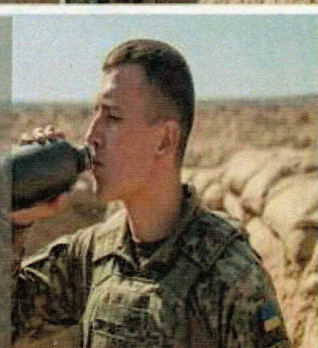
- Верхній шар: Тканина або трава (затримує велике сміття).
- Середній шар: Пісок (фільтрує дрібні частки).
- Основний шар: Подрібнене деревне вугілля з багаття (абсорбує хімічні домішки та запахи).
- Нижній шар: Тканина або вата.



- Пийте до того, як відчуете спрагу. Спрага — це вже сигнал про те, що організм втратив близько 1–2% рідини. У бою цей момент легко прогавити.



- Пийте малими порціями, але часто. Оптимально — кілька ковтків кожні 15–20 хвилин. Організм краще засвоює воду порціями по 150–200 мл, ніж літр за один раз (який просто вийде з сечою).



- Температура води. В ідеалі вода має бути прохолодною (близько 15°C), але в польових умовах головне — щоб вона була безпечною.



Очищення води

Фільтрація видаляє сміття, пісок та каламуть, але **НЕ** вбиває бактерії. Якщо немає заводського фільтра, зроби його сам з підручних засобів (пластиково пляшка):

- Верхній шар: Тканина або трава (затримує велике сміття).
- Середній шар: Пісок (фільтрує дрібні частки).
- Основний шар: Подрібнене деревне вугілля з багаття (абсорбує хімічні домішки та запахи).
- Нижній шар: Тканина або вата.

