

4. Водозабезпечення

Вода — це ваша боєздатність. Без їжі можна вижити тижні, без води — лише кілька днів. У зоні бойових дій вода з крана або колодязя може бути навмисно отруєна або забруднена продуктами вибухів.

Потреба у воді залежить від інтенсивності навантажень та погоди:

- Помірна активність (нежарка погода): 1–2 літри на добу.
- Інтенсивні бойові дії / Висока температура: 2–6 літрів на добу.
- Марш-кидок у повному спорядженні: втрати можуть складати до 1.5 літра на три години.

Разом із потом організм втрачає солі (натрій, калій, магній). Пиття лише дистильованої або просто чистої води у великих кількостях може призвести до гіпонатріємії (набряку мозку через дефіцит солі).

4. Водозабезпечення

Вода — це ваша боєздатність. Без їжі можна вижити тижні, без води — лише кілька днів. У зоні бойових дій вода з крана або колодязя може бути навмисно отруєна або забруднена продуктами вибухів.

Потреба у воді залежить від інтенсивності навантажень та погоди:

- Помірна активність (нежарка погода): 1–2 літри на добу.
- Інтенсивні бойові дії / Висока температура: 2–6 літрів на добу.
- Марш-кидок у повному спорядженні: втрати можуть складати до 1.5 літра на три години.

Разом із потом організм втрачає солі (натрій, калій, магній). Пиття лише дистильованої або просто чистої води у великих кількостях може призвести до гіпонатріємії (набряку мозку через дефіцит солі).