

MIKROKLIMA

TERMOREGULAČNÍ
MECHANISMY

ZEVNÍ PODMÍNKY

- TEPLOTA VZDUCHU
- VLHKOST VZDUCHU
- PROUDĚNÍ VZDUCHU

VNITŘNÍ ZDROJE TEPLA

- METABOLISMUS
- DYNAMICKÁ PRÁCE SVALOVÁ

PODMÍNKY HOMEOSTÁZY

- ZABEZPEČIT ADEKVÁTNÍ ODVOD
TEPLA Z ORGANISMU DO
PROSTŘEDÍ, TZV.
- SDÍLENÍ TEPLA

TERMOREGULAČNÍ MECHANISMY

- PROUDĚNÍ (KONVEKCE)
- SÁLÁNÍ (RADIACE)
- VEDENÍ (KONDUKCE)
- POCENÍ (EVAPORACE):
 INSENSIBILIS x SENSIBILIS
- DÝCHÁNÍ, EXKREMENTY
- MECHANICKÉ

MECHANICKÁ TERMOREGULACE

- TERMICKÝ ODPOR ODĚVU – ZÁLEŽÍ ZEJMÉNA NA POČTU VRSTEV
- CHRÁNÍ PROTI ZTRÁTĚ TEPLA Z TĚLA
- I PROTI PŘÍVODU TEPLA Z OKOLÍ

ŘÍZENÍ TERMOREGULACE

- HYPOTHALAMUS:
 - PŘEDNÍ LALOK JE SÍDLEM CENTRÁLNÍHO TEPelnÉHO SENZORU (TERMOSTAT)
 - ZADNÍ LALOK JE SÍDLEM CHLADOVÉHO CENTRA

MECHANISMUS

- NOSIČEM TEPLA V TĚLE JE KREV: Z TEPLEJŠÍHO JÁDRA PŘENÁŠÍ TEPLO DO PERIFERNÍCH ČÁSTÍ
- VAZODILATACE
- ZVÝŠENÍ POTŘEBY PRÁCE SRDCE
- ZMĚNY KREVNÍHO TLAKU

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

- SNÍŽENÍ VÝKONU, ÚNAVA, ÚRAZY
- KARDIOVASKULÁRNÍ ZÁTĚŽ
- HYPERTERMIE-OBĚHOVÝ KOLAPS
- NACHLAZENÍ
- OMRZLINY, NEKROZA
- HYPOTERMIE-OBĚHOVÝ KOLAPS

HORKÉ PROVOZY

- SNÍŽENÍ AŽ OBRÁCENÍ TEPELNÉHO SPÁDU
- TEPELNÁ ZÁTĚŽ:
 - DLOUHODOBĚ ÚNOSNÁ
 - KRÁTKODOBĚ ÚNOSNÁ

PITNÝ REŽIM

- ZAJIŠŤUJE NÁHRADU ZTRÁTY TEKUTIN, MINERÁLŮ, VITAMINŮ
- V PRŮBĚHU SMĚNY SE NAHRADÍ cca DVĚ TŘETINY ZTRÁT
- ZBYTEK V DALŠÍ ČÁSTI DNE

ZÁSADY:

- RŮZNÉ DRUHY TEKUTIN
- VÝZNAM A RIZIKA NÁPOJŮ SYCENÝCH OXIDEM UHLIČITÝM
- TEPLOTA 15 – 18° C
- CHUŤ HOŘKÁ, NAKYSLÁ
- NÁHRADA MINERÁLŮ (NaCl)
- REŽIM STRAVOVÁNÍ

ADAPTACE

- ADAPTACE NA ZMĚNU KLIMATU = AKLIMATIZACE
- ADAPTACE NA MIKROKLIMA = AKLIMACE

VLIV NA ADAPTACI

- VĚK EXPONOVANÝCH
- OTUŽOVÁNÍ
- ZDRAVOTNÍ STAV:
KARDIOVASKULÁRNÍ
KOŽNÍ CHOROBY
NEMOCI LEDVIN
CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ CELKOVÁ

VĚTRÁNÍ

- PŘIROZENÉ: SOUVISÍ S POHYBEM VZDUCHU O RŮZNÉ TEPLOTĚ
- UMĚLÉ
- MÍSTNÍ X CELKOVÉ
- PODTLAKOVÉ x PŘETLAKOVÉ

VÝZNAM VĚTRÁNÍ

- SNÍŽENÍ MIKROBIÁLNÍ KONTAMINACE
- ÚPRAVA MIKROKLIMATU
- SNÍŽENÍ KONCENTRACE CHEMICKÝCH ŠKODLIVÍ a PACHŮ
- OBNOVA KYSLÍKU (jen ve výjimečných případech)

ZÁVĚR

- OPTIMÁLNÍ MIKROKLIMATICKÉ
PODMÍNKY
- ZOHLEDŇUJÍCÍ TĚLESNOU AKTIVITU
A OBLEČENÍ
PATŘÍ K ZÁKLADNÍM
ERGONOMICKÝM NORMÁM

VĚTRÁNÍ

- JE VÝZNAMNÉ ZEJMÉNA Z EPIDEMIOLOGICKÉHO a TOXIKOLOGICKÉHO HLEDISKA
- MÁ PODÍL NA ÚPRAVĚ MIKROKLIMATU