

SURVIVAL!



Hoezo **DORST?!**



DE UITDAGING!

Stel je voor dat je een lefgozer bent die door een stoffige woestijn, een dorre vlakte of een woest gebergte trekt.

De zon brandt genadeloos op je huid en de lucht trilt van de hitte. Je baadt in het zweet en raakt oververhit. Uitgeput strompel je steeds langzamer verder.

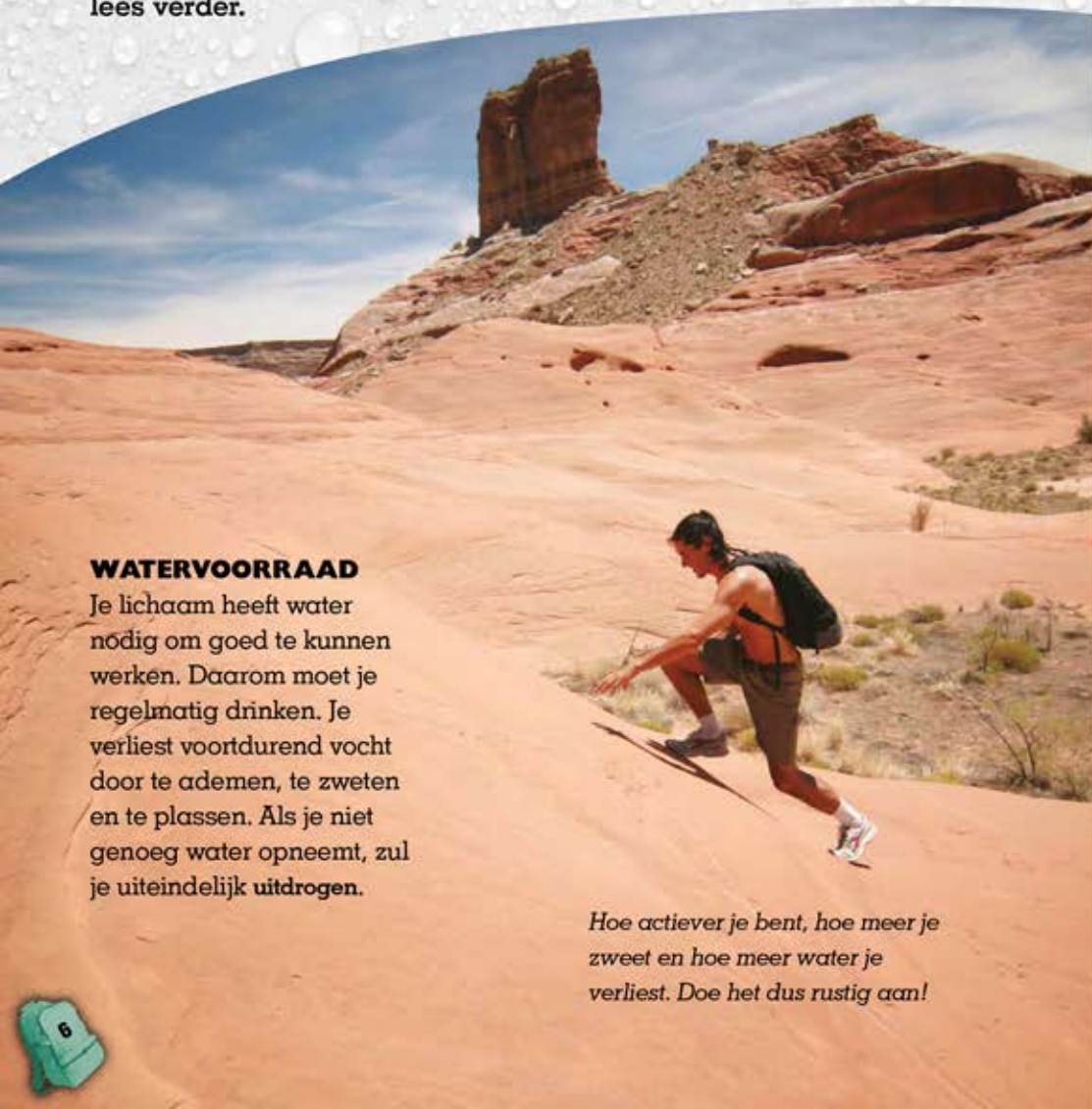


Je hebt vreselijke dorst. Je neemt je flesje water en begint te drinken. Maar dan zie je dat het bijna leeg is. En dan beseft je dat als je niet snel water vindt, je hier zult sterven!

Om te overleven moet je water vinden... en snel! Dat is de uitdaging!

KEN DE RISICO'S

Je hebt een probleem. Mensen kunnen drie of vier dagen zonder water, niet langer. Als het warm is, heb je zelfs minder tijd. Regel 1: blijf rustig en lees verder.



WATERVOORRAAD

Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen werken. Daarom moet je regelmatig drinken. Je verliest voortdurend vocht door te ademen, te zweten en te plassen. Als je niet genoeg water opneemt, zul je uiteindelijk uitdrogen.

Hoe actiever je bent, hoe meer je zwेत en hoe meer water je verliest. Doe het dus rustig aan!

LET OP BIJ...

Waar merk je aan dat je uitdroogt?

In je lichaam zit wel 20 liter vocht. Alleen dan werkt het prima en kun je goed nadenken.

Als je 2 liter vocht verliest, krijg je dorst en word je misselijk.



Als je 4 liter vocht verliest, heb je een droge mond en word je futloos.



Als je 7 liter vocht verliest, word je duizelig, verward en ben je bijna dood.

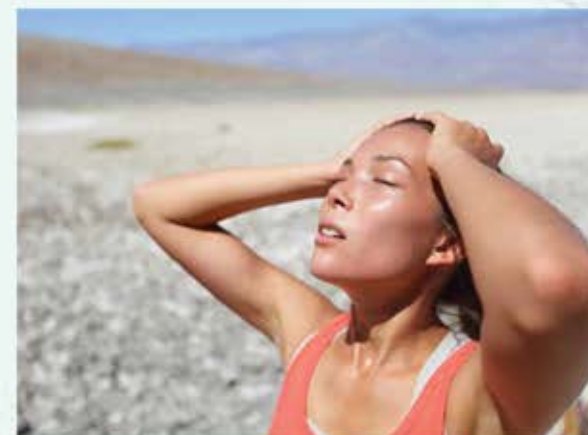


ECHT! WAAR!

In 1844 verkende Charles Sturt Midden-Australië vanuit de stad Adelaide. Hij ontdekte een grote woestijn. Daar was het zo heet dat zijn thermometer stuk sprong. Hij droogde uit en had geen eten meer. Zijn huid ging kapot van het rondvliegende zand. Hij bereikte Adelaide net op tijd!

HITTE-STUWING

Bij hittestuwning stijgt de temperatuur van je lichaam. Je gaat heel erg zweten en je voelt je zwak. Je kunt een hitteberoerte krijgen. Je ademt dan snel, voelt je suf en kunt buiten bewustzijn raken.



SURVIVAL!

Hoezo **DORST?!**

How would you survive if you were trekking
in the wilderness and you ran out of water?

Hoezo DORST?! explains the dangers, and tells you how you can be prepared. It shows how you can safely find water in the terrain or in the plants around you. And it includes real life stories of people who have survived extreme thirst.

Boeken in deze serie:



978-94-6175-535-3



978-94-6175-539-1



978-94-6175-537-7



978-94-6175-536-0



978-94-6175-534-6



978-94-6175-538-4

corina



9 789461 755353

www.arsscribendi.com