

✓ Dbaj o nawodnienie na służbie i poza służbą.

✓ Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie.

✓ Do picia wybieraj głównie wodę.

✓ Pij małymi łykami, ale często (nie więcej niż 1,5 l/godz.).



**CIOP**  **PIB**

Pracownia  
Obciążeń Termicznych

