

- 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

