

### Visina

Svaka visina preko 2.500 metara je dovoljan razlog za oboljevanje od visinske bolesti. To je moguće čak i u situacijama kada ste na tu visinu brzo došli kolima ili žičarom.

### Prepoznavanje

- neprestana glavobolja
- stalan osećaj umora
- povećan puls i prilikom mirovanja

### Posledice

- slabost
- neprimerene odluke
- nesiguran i trapav hod
- iscrpljenost

Visinska bolest nastupa neprimetno. Kada je postanete svesni, već je prekasno.

### Postupak

Budite svesni svog tela, jer kada:

- vas snažno boli glava
- kada ste zadihani iako se ne naprežete
- kada vas spopadne suvi kašalj
- kada vam u plućima krklja

tada vam pomaže samo momentalni silazak u dolinu. Velika opasnost je oboljevanje od visinskog edema pluća (voda u plućnom tkivu).