

לזכרו של אריאל יצחק ניומן ז"ל
6 במאי 1996 – 10 בספטמבר 2014

הרשימה של אריאל

הוראות בטיחות לטיול במדבר ובתנאים של עומס חום רב

טיול בתנאי עומס חום בינוני ומעלה ובעיקר באזור (ובעיקר באזור מדבר) מדבר שבו קרינת השמש היא חזקה מחייב נקיטת מספר אמצעי זהירות על מנת למנוע תשישות ומכת חום. עשר ההוראות המפורטות מטה יכולות לסייע במניעת פגיעות הקשורות בחום.



התאקלמות לחום

יש להימנע מהשתתפות בפעילות גופנית מאומצת בתנאי עומס חום במהלך השבועיים הראשונים בהם המשתתף נמצא בארץ. יש לחשוף את המשתתף לתנאי האקלים החם בהדרגה תוך עלייה הדרגתית במשך ועצימות הפעילות במהלך 14 ימים. אין לכלול במניין 14 הימים את אותם הימים בהם הפעילות מבוצעת בסביבה קרירה בתוך מבנה או שלא התבצעה בהם פעילות בחום.

רמת הטיול ועצמת המאמץ חייבת להתאים ליכולת

על הטיולים הראשונים (שניים עד שלושה) להיות ברמה של המטייל (להתאים ליכולת המטייל), ללא התייחסות לרמת המיומנות או הכושר של המשתתף. הטיולים הראשונים הם המסוכנים ביותר לאדם שאינו רגיל בהם. אדם חולה, שסובל מקלקול קיבה, או פצוע לא ישתתף בטיול.

שתיית מים

יש לוודא כי המשתתפים שותים מספיק מים לפני, במהלך ולאחר כל טיול. כלל האצבע קובע לשתות חצי ליטר עד ליטר מים בכל שעה על מנת להימנע מהתייבשות. הנפח אותו יש לשתות תלוי במידת ההזעה. אין לשתות יותר מדי. מומלץ לשתות במהלך כל השעה ולא לשתות כמות גדולה בבת אחת.

ביגוד מתאים

על המטיילים ללבוש ביגוד שאינו צמוד לגוף, תפור מאריג דק, מנדף ו"נושם", כגון כותנה.

שינה

יש לישון לפחות 6-8 שעות בכל לילה, עדיף בתנאים נוחים וקרירים. מעל שני לילות רצופים בהם השינה אינה מיטבית הסכנה לפגיעת חום גדלה, במיוחד אם הטיול במדבר נמשך יותר מיום אחד.

קביעת דרגת עומס החום

עומס החום נקבע ע"י שילוב של טמפרטורה ולחות ומבוטא באמצעות מדד המכונה **מקדם אי הנוחות (Discomfort Index)** (מא"י). על ערך זה להיות נמוך מ-28.1 יח' בתחילת הטיול. יש לעיין בטבלה א' על מנת לקבוע את ערך מקדם אי הנוחות. יש לשקול לדחות את הטיול למועד בו מא"י נמוך אף יותר ולהוריד בעצמתו אם נצפים ע"י המדריכים סימנים לתשישות בקרב המשתתפים.

מחזורי פעילות/מנוחה

זו הדרך העיקרית למניעת פגיעות חום ממאמץ. גם אם המשתתפים בכושר טוב ולא קיים גורם סיכון נוסף (כגון שינה פגומה, כושר ירוד, וכו'), יש להקצות זמני מנוחה מתאימים בכל מחזור מאמץ (עדיף בצל). למשל, אם מקדם אי הנוחות הינו 27 יח', יש להקצות 20 דקות מנוחה על כל 40 דקות פעילות. על אורך ותדירות הפסקות המנוחה להתבסס על עצימות הפעילות והתנאים הסביבתיים (מקדם אי הנוחות). עם עליה בעצימות הפעילות והרעה בתנאים הסביבתיים יש להקצות זמני מנוחה נוספים וארוכים יותר. יש לעיין בטבלה ב' על מנת לקבוע את זמני המנוחה המתאימים.

טיול באמצע היום

יש להימנע מלטייל בשעות היום החמות כשקרינת השמש היא בשיאה. אם טיול באמצע היום הינו הכרחי, יש, לכל הפחות, להאריך ולהגביר באופן משמעותי את משך ותדירות הפסקות המנוחה (בצל) במהלך החלק החם ביותר ביום.

מקרי חירום רפואיים

בקבוצה המטיילת חייב להימצא לפחות אדם אחד בעל הכשרה במתן עזרה ראשונה, במיוחד בנושא של טיפול בפגיעות חום (תשישות חום, מכת חום, התייבשות). רצוי שימצא אמצעי (אוהל, סדין, שמיכת מילוט) שיאפשר להצל על הנפגע, כאשר אין אף אפשרות אחרת. חשד לנפגע חום יש לקרר במהירות באמצעות כמות גדולה של מים שישפכו על גופו.

הקפדה על בטיחות

יש להנחות את המשתתפים לדווח על אירוע חריג במצב בריאותם לפני הטיול או אם במהלך הטיול אינם חשים בטוב. יש לוודא כי המטיילים מרגישים בנוח להודיע למוביל הטיול אם הם חשים ברע או זקוקים למנוחה. הנחו את המשתתפים לדאוג לחבריהם המטיילים. טיול אמור להיות כיף ובטוח. לפעמים משמעות הדבר היא שהטיול מסתיים מוקדם מהמתוכנן על מנת להבטיח את בטיחותם של כל המטיילים. אל תיתן שישפיעו עליך לעשות דברים שגורמים לך להרגיש לא בטוח.

יועץ: פרופסור יורם אפשטיין
מכון החר למחקר רפואי
המרכז הרפואי שיבא, תל השומר, ישראל

לאגדה יותר מפורטת של "הרשימה של אריאל" נא
לפנות ל- mjnewman@mac.com