

דף מידע לאחראי טיול תכנון וניהול משק מים לתנאי עומס חום בטיול

תכנון וניהול משק מים בטיולים ופעילויות חוץ בשטח יכול למנוע פגיעות ולהציל חיים.

נעשה זאת באמצעות מניעה ובאמצעות חינוך בשלושה מרחבי פעולה:

א. תכנון והכנה בטרם יציאה ב. ניהול במשך המסע / טיול ג. ניהול בחניון לילה

א. תכנון והכנה בטרם יציאה:

כמות המים הנדרשת שונה בכל מסלול:

- אופי המסלול- קשה, בינוני או קל.
- משך המסלול עד לנקודת המים בחניון- ארוך או קצר.
- מספר המשתתפים.
- רמת הכושר של המשתתפים.



לכן נתכנן כמות מים מינימלית שתספיק למענה כולל עבור מצב רגיל ומצב חירום:

1. חישוב כמות מים נישאים:

לטיולי על יסודי - כיתות ט-י"ב

משך שהייה:	עד 2 שעה	עד 4 שעה	עד 6 שעה	עד 8 שעה	עד 10 שעה
עומס חום רגיל - ליטר לתלמיד	1.5	3	4	4.5	6
מי חירום (לכל 30 איש)			3	6	4
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	45	90	123	141	184
עומס חום כבד - ליטר לתלמיד	1.5	3	4.5	6	6
מי חירום (לכל 30 איש)	6	6	6	6	15
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	51	96	141	186	195

לטיולי יסודי - כיתות ו'-ח'

משך שהייה:	עד 2 שעה	עד 4 שעה	עד 6 שעה	עד 8 שעה	עד 10 שעה
עומס חום רגיל - ליטר לתלמיד	1.5	1.5	4	3	5
מי חירום (לכל 30 איש)	5	12	3	15	24
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	50	57	123	105	174
עומס חום כבד - ליטר לתלמיד	1.5	2	4	4.5	לא רלוונטי
מי חירום (לכל 30 איש)	5	10	12	9	לא רלוונטי
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	50	70	132	144	

לטיולי יסודי - כיתות א'-ה'

משך שהייה:	עד 2 שעה	עד 4 שעה	עד 6 שעה	עד 8 שעה	עד 10 שעה
עומס חום רגיל - ליטר לתלמיד	1.5	1.5	2	3	4.5
מי חירום (לכל 30 איש)		8	9	12	18
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	45	53	69	102	153
עומס חום כבד - ליטר לתלמיד	1.5	1.5	3	3	לא רלוונטי
מי חירום (לכל 30 איש)		15	12	45	לא רלוונטי
סה"כ כמות ליטר נישאת לקבוצה 30 איש:	45	60	102	135	

הערה לתכנון הפעילות:

א. ניתן להקטין כמות לכל תלמיד ובמקביל להגדיל את כמות מי החרום הנישאת ע"י מבוגרים או תלמידים בעלי יכולת.

ב. יש לתכנן מסלולי טיול באופן שיאפשר הקטנת כמות המים הנישאת ע"י:

- מעבר בנקודות המאפשרות אספקת מים במסלול הטיול
- תכנון נקודות מפגש עם רכב מנהלה שמביא מים

מדינת ישראל
משרד החינוך
האגף הבכיר לביטחון, בטיחות וש"ח

2. **חישוב כמות מים ברכב מנהלה עבור חניון לילה** (כולל מים ליום מסע נוסף למחרת הלילה):
- **בתנאים עומס חום רגיל:** מינימום 10 לי' לאדם (תלמידים ומבוגרים) + גיבוי 1.5 לי' לאדם.
 - **בתנאי עומס חום:** 12 לי' לאדם + גיבוי 2 לי' לאדם.
3. **מים בשטח:** אסורה שתיית מים מברזים בשדות, מברזים לכיבוי אש, מבורות, ממי מעיינות, מערוצי נחלים או ממקורות מים טבעיים או מלאכותיים שלא אושרו על ידי משרד הבריאות, או ע"י גורם מוסמך אחר.
- בכפוף לתדריך מקדים, ניתן לעשות שימוש במים בשטח למטרות ריענון, שטיפת כלים.

ב. ניהול משק מים ומאמץ בהליכה במסלול:

1. **עליה להסעה:** בדיקה אישית של כל משתתף (מים וכובע).
2. **יציאה להליכה:** בדיקה בעין של כמות המים. חלוקת משקל. בקרה וניטור מצב גופני.
3. **בהליכה:** בקרה של כמויות המים, ביצוע הפסקות שתייה. מניעת שימוש קונדסי או לא זהיר במים.
4. **זמני הליכה:** מומלץ להשכים לפני שחר ולהתחיל תנועה באור ראשון. יש לאשר עם חדר מצב. בתנאי חום יש לנוע באיטיות (ביחוד בעליות) עם עצירות תכופות. לשאוף להליכה קבוצתית כאשר המתקשים יהיו קדימה.
5. **ניטור, הפסקות וטיפול במשך ההליכה:** אתרו סימני התייבשות. יש להימנע מפעילות מאומצת בשעות החמות. יש לאתר נקודות צל למנוחה. יש לנהל הרטבה מבוקרת במקרה הצורך.
6. **בקה רציפה למניעת בזבוז ושמירה על מים.**

ג. ניהול משק מים ושיקום הכח בחניון לילה:

1. **בסוף יום הליכה יש לשקם את מאזן המים והמלחים בגוף באמצעות שתיה חמה (מרק ותה).**
 2. **יש לנטר תופעות של חולשה, אפתיות, כאבי ראש, בחילות והקאות כחשד לפגיעות חום והתייבשות.**
 3. **מומלץ לישון עם בקבוק מים זמינים לשתיה במשך הלילה.**
- יש למנות מבוגר שיפקח על ביצוע הנחיות שימוש במים בחניון.
 - יש למקם רכב מנהלה ונקודות מים כך שניקוז המים לא יעבור דרך אזור הלילה.
 - יש לדאוג למילוי בקבוקים ליום המחרת בלילה בזמן שההייה בחניון ולא בבוקר.



סדר עדיפויות לשימוש נכון במים בטויל ובחניון:

1. שתיה ← 2. בישול ושתיה חמה ← 3. ריענון ← 4. היגיינה ← 5. שטיפת כלי אוכל ← 6. רחצה

נחנך נדרוש ונעודד שימוש אחראי במים!

טויל בטוח ונעים