

## כרטיס מידע

### פעילויות בעומס חום כבד בטיולים

בימים הקרובים צפויים עומסי חום כבדים מהרגיל, שעלולים להביא למקרי התייבשות במוסדות חינוך ובטיולים. תנאי מזג אוויר קיצוניים מחייבים התארגנות מותאמת ולמידת הנחיות המשרד בנושא.

#### כללי ברזל לצמצום הסיכונים בפעילות בעומס חום

- אם מזיעים – שותים. עשו הפסקה קצרה כל חצי שעה ושתו כשליש ליטר מים.
- הקפידו על ביגוד מתאים. בד קל, צבע בהיר, רפוי ולא הדוק.
- בחרו בשעות הנכונות ביממה לפעילות מאומצת. אם עומס החום נמשך בזמן הפעילות, יש לבצע הפסקות תכופות כדי לאפשר לדופק לחזור למצב נורמלי.
- הכירו את התסמינים של עקת חום, תשישות חום ומכת חום, והיו ערניים במיוחד לתפקוד הילדים.

#### עקרונות לעזרה ראשונה בשטח בעקת חום ובתנאי מים מוגבלים

- הקפידו לקיים פעילות מבודדות משמש, חום וקרירה (במקום מוצל או סגור).
- במידה ואחד התלמידים סובל מאחד מתסמיני עקת החום, יש לבדוד אותו מהאזורים החמים, להושיב אותו בפינה מוצלת עם צמחייה ולהרטיבו באופן מבוקר.
- תה חם מתוק ישפר את ההרגשה הגופנית ויפחית חרדה. משקה איזוטוני או מלוח קלות מאפשר קליטת נוזלים משופרת על ידי הגוף (מומלץ גם בסיום הפעילות).
- במקרה של אי יכולת קליטת נוזלים: הזנה איטית בפקק, כפית, קשית.

#### דגשים נוספים לטיול בעומס חום כבד

1. באחריות מנהל הפעילות לבדוק את מזג האוויר הצפוי, ויצירת קשר יזום עם חדר מצב טיולים לקבלת פרטים מדויקים באשר לאזורים שיש בהם עומס חום כבד.
2. מטיילים רק במסלולים מאושרים לטיול במזג אוויר זה. יש להעדיף מסלולים ברמת קושי נמוכה.
3. תכנון כמויות מים: לגיל 6-10: 1/2 ליטר לשעת הליכה, ו-1/4 ליטר לשעת נסיעה.  
לגיל 11-18: 3/4 ליטר לשעת הליכה, ו-2/3 ליטר לשעת נסיעה.
4. ערנות מורים ומלווים לסימנים המעידים על התייבשות. ביניהם: כאבי ראש עזים, חולשה, בחילה, הקאות, מתן שתן במידה מועטה, סחרחורת, ערפול, בלבול, פנים סמוקות, במקרים קיצוניים אף התעלפות או איבוד הכרה. יש להקפיד שתלמידים או מורים שאינם מרגישים טוב לא יצאו למסלולים.
5. סיוע בשעת מצוקה: חדר מצב טיולים עומד לרשות מטיילים במערכת החינוך בכל רגע לסיוע, למתן הנחיות, חילוץ, פינוי רפואי ככל שנדרש. טלפון חדר מצב טיולים 02-6222211

#### שימו לב:

מודעות והבנת המצב מסייעים למניעת התייבשות ולטיפול ראשוני.

שימרו על עצמכם!

גלויות בטיחות:

[עזרה ראשונה במצב של עקת חום](#) | [טיפים למטיילים בקיץ](#) | [כללי התנהגות בימים חמים](#)