



היערכות לפגיעות קור בטיולים

ערנות למזג האוויר וערנות למצב התלמידים מאפשרים מענה ראשוני ומניעת פגיעות קור

יחסי גומלין בינינו לסביבה

מידע בסיסי בנושא קור

1. כשקר לנו זה סימן שסביבה קרה "שואבת" את חום הגוף שלנו.
2. הסביבה כוללת: קרקע, רוח, רטיבות, רקיע (ק.ר.ר.ר.).
3. הרוח מורידה את הטמפרטורה ו"לוקחת" לנו חום גוף (הסעה).
4. דרך הראש והצוואר אנחנו מאבדים 60-70% מחום הגוף.
5. איבוד חום נוסף הוא מפרקי הידיים, הקרסוליים וכפות הרגליים.

איך עושים את זה?

ריכוז רשימות להיערכות מיטבית



מוכנות

1. **ביגוד מתאים** – למשל: כובע צמר או פליז, חם-צוואר, מחממי אוזניים, מחממי ידיים מפליז, גרביים.
2. **שכבות ביגוד** (בצל) רחבות תרמי או כותנה.
3. **ביגוד חרבי** בשקית אטומה למים.
4. **מעיל רוח או שכמייה** אטומים למים.
5. **תרמוס** עם משקה חם.
6. **חטיפים מתוקים** לתמיכה.

חסימת גשם

1. מעיל רוח.
2. שכמייה.
3. שרול ניילון.

בידוד

1. מחצלות.
2. מזרוני שטח.
3. צמחייה.

חסימת רוח

1. מעיל רוח
2. מחסה

חימום

1. הליכה
2. מדורה

תמיכה למניעת פגיעת קור

1. תמיכה עם ביגוד
2. תמיכה עם חטיף מתוק
3. תמיכה עם שתייה חמה

השגחה

1. ביגוד מתאים – כובע צמר או רטיבות של תלמידים.
2. עיפות של תלמידים.
3. מצב גופני של בעלי משקל נמוך.
4. מצב גופני של מבוגרים.

טיפול בפגיעת קור

1. מניעת אובדן חום נוסף, חימום הגוף.
2. להעביר את הנפגע למקום חמים.
3. להסיר בגדים רטובים או קפואים.
4. לכסות את הנפגע בביגוד יבש ושמיכה.
5. לחמם את הנפגע בצורה הדרגתית באמצעים

שימו לב:

- עומס קור קיצוני: מתחת ל-4
 עומס קור כבד: 4-8
 עומס קור בינוני: 9-13