

פעילות חוץ בתנאי חום בקיץ 2019



פעילות לא מבוקרת בתנאי מזג אוויר חם גורמת להתייבשות. ואף למכת חום. בימים האחרונים חוונו עומסי חום כבדים מהרגיל, עקב התחממות האקלים ועקב העמידות הנמוכה שלנו בתנאי חוץ, שהתפתחה בעקבות תופעת הישבנות, המזגנים וההשמנה. בטיולים, תנאי עומס חום כבד מחייבים התארגנות מיוחדת והכרת הנחיות המשרד לתכנון טיולים, המופיעות בחוזר מנכ"ל.

מושגים

"התייבשות"

מחסור בנוזלים הדרושים לפעילות התקינה של הגוף. עלול להיות מבוא למכת חום.

"מכת חום"

מאמץ גופני = חום + החום בחוץ = "רתיחה גופנית" ופגיעה מהירה. וויסות החום בגוף נפגע וחורג מטמפרטורה שבין 36 ל-38 מעלות צלזיוס גורם לפגיעה קשה.

"תעוקת חום"

ככל שהלחות עולה = עומס חום מתגבר = תעוקת החום = רמת סיכון. בסיכון מוגבר: ילדים בגיל הרך ומבוגרים מעל גיל 40. הישגיות ותחרותיות יכולים להוביל לניהול מאמצים בלתי מבוקר ולסיכון.

"אקלום"

הזמן שלוקח לגוף להסתגל לחשיפה לשטח. רוב אירועי ההתייבשות ומכות החום אירעו ביום הראשון בשטח, כתוצאה מחוסר אקלום.

תסמינים

התנהגות אדישה \ מנותקת	חוסר רצון לשותת \ לאכול עם כולם	התכנסות בעצמי
דופק מואץ	הקאות	כאבי ראש
תלונה על קור	תלונה / בכי	גוף רפוי

- כאשר התסמינים הראשונים מופיעים, מצא מקום קריר, שתה מים ותנוח.

מניעה

אתה מזיע – אתה שותה. הפסקה קצרה כל חצי שעה ושתיה כשליש ליטר מים.	1
ביגוד מתאים. בד קל, צבע בהיר, רפוי ולא הדוק.	2
שעות נכונות לפעילות מאומצת, והפסקות תכופות כדי לאפשר לדופק לחזור למצב נורמלי.	3

מצבי חירום

בשעת מצוקה, יש להסתייע בחדר מצב טיולים: הנחיות, חילוץ, פינוי רפואי ככל שנדרש.