

טיול במדבר, במיוחד בחודשי הקיץ, תמיד כרוך בסיכון. את הסיכון הזה יש לצמצם.

לזכרו של אריאל יצחק ניומן ז"ל
6 במאי, 1996 – 10 בספטמבר, 2014
י"ז אייר, תשנ"ו – ט"ו אלול, תשע"ד



באופן מייד, סיכויי של החולה לשרוד ולעבור החלמה מלאה גבוהים.

על האחראי לבטיחות המטיילים להיות מודע לארבעה דברים: (1) רובם המוחלט של המשתתפים האמריקאים או ממדינות אחרות לא טיילו מעולם או הינם מטיילים מתחילים ואינם מכירים את אתגרי הטיול. במיוחד לא את האתגרים של טיול בחום הקיצוני של המדבר. (2) קיימת נטייה, במיוחד בקרב גברים בני 18-25, לשדר ביטחון עצמי חסר בסיס בכוחם ויכולתם לעמוד בתנאים קשים ומסוכנים. לעיתים קרובות הם יצהירו שהם "בסדר" ושאינם תשושים או צמאים, כשלמעשה אין כך הדבר. (3) במקרים רבים אדם נכנע למח"מ גם ללא כל התראה מוקדמת. (4) עצם העובדה שאחרים טיילו במסלול דומה בעבר ולא נזקקו לטיפול רפואי, אינה ערובה שכך יהיה גם עכשיו. ייתכן ואותם אנשים היו פשוט ברי מזל! ניסיון עבר או היעדר פגיעות אקלים בעבר אינם מפחיתים את מידת הסיכון לתקריות מסוג זה בעתיד. פגיעות אקלים אינן מפלות; הן יכולות להתפתח בכל עת ובכל אחד, אפילו בקרב המטיילים המנוסים ביותר.

בעוד שפגיעות אקלים הנובעות ממאמץ כגון תשישות חום ועילפון כתוצאה מחום אינן מסכנות חיים, מכת חום ממאמץ (מח"מ) עשויה להסתיים במוות בהעדר זיהוי וטיפול מהירים ומתאימים. מח"מ נגרמת כתוצאה מעליית טמפרטורת הגוף אל מעל ל-40°C ומתבטאת במשולב עם ירידה בתפקודים עצביים עד כדי אובדן הכרה (בין הסימנים האפייניים, שלא כולם צריכים להופיע: אגרסיה או אפתיה, אי התמצאות בזמן ובמרחב, טישטוש הכרה, התכווציות בלתי רצונית, אי שליטה על סוגרים). מח"מ מתפתחת כאשר קצב צבירת החום בגוף בזמן פעילות עולה על קצב הפגת החום. טמפרטורת הגוף הגבוהה גורמת נזק נרחב לאיברי ורקמות הגוף. מצב זה מתרחש לרב בחודשי הקיץ החמים; עם זאת, מח"מ יכולה להתפתח בכל עת, אפילו כאשר טמפרטורת הסביבה והלחות אינן גבוהות.

כאשר מטייל קורס כתוצאה ממח"מ, זוהי אינדיקציה לכך שגופו כבר נמצא בעקה קיצונית. על מנת למנוע קריסת מערכות, יש לקרר את הגוף במהירות ולהוריד את טמפרטורת גופו של המטייל אל מתחת ל-40°C בתוך חצי שעה. עדויות מצביעות על כך שבמידה והדבר נעשה

להלן עשר הנחיות חשובות לצמצום מספר המקרים בהם מתפתחת מח"מ:

1

התאקלמות לחום. גופם של אנשים שאינם רגילים לאקלים חם, זקוק לזמן על מנת להסתגל למזג האוויר ולתפקד כראוי (תהליך פיזיולוגי זה נקרא איקלום). זהו תהליך הדרגתי שלוקח זמן. על כן, יש לשלב בהדרגה פעילות גופנית נרחבת לאורך 14 הימים של תקופת ההתאקלמות לחום. מיד עם ההגעה לארץ, יש להגביל במהלך חמשת הימים הראשונים את הפעילות הגופנית בחום שבחוץ לשעה עד שעתיים לכל היותר. במהלך ימים 6-14 לשהייה בארץ ניתן לבצע לא יותר משני טיולים קצרים ביום עד שעתיים כל אחד (סך הכל 4 שעות) עם הפסקה של לפחות 3 שעות בין טיול לטיול.

תקופה זו הינה, באופן אידיאלי, רציפה, כאשר לא חולף יותר מיום אחד בין ימי פעילות. אין לספור במניין 14 הימים את הימים בהם לא שהה המשתתף כלל בחוץ בחום/שמש. בנוסף, במהלך תקופת התאקלמות זו, יש לערוך פעילויות להגברת סיבולת ושיעורים בנושא מניעת פגיעות הקשורות בחום.

הערה: אם במהלך תקופה זו מופיעים סימנים או תסמינים של מכת חום (למשל אם טמפרטורת גרעין הגוף מעל 40°C או מופיעה ירידה בתפקוד העצבי או הנפשי), יש להפסיק את הפעילות באופן מיידי ולקרוא לצוות הרפואי.

2

מיומנותם ורמתם של המטיילים. היות ויתכן שחלק מהמטיילים אינם מנוסים, בעלי כושר גופני נמוך ו/או מתמודדים עם בעיות משקל, על שניים עד שלושה הטיולים הראשונים להיות ברמת מתחילים בלבד. לאחר מכן, מוביל הטיול, האחראי על בטיחות המטיילים, יכול להעריך מחדש את המיומנות ורמת הסיבולת בקרב הקבוצה ולהתאים את רמת הקושי של הטיול. על מוביל הטיול לתכנן את עצימות הטיול בהתאם לחבר הקבוצה החלש ביותר ולעולם לא בהתאם לחבר הקבוצה החזק יותר. על מוביל הטיול להתחשב, באופן קבוע, בכל גורמי הסיכון המוזכרים במסמך זה, כגון עצימות הפעילות, מצב ההידרציה, סביבה ושינה. קיימים מספר אתרים ברשת האינטרנט היכולים לסייע לכל אדם לקבוע את רמת הקושי של הטיול והתאמתו של טיול מסוים לכל עונה, כולל האם הטיול המסוים שהוצע בטוח בקיץ. טיפול ותכנון מוקפדים הינם חובה עבור טיולים של מספר ימים.

טיולים במסלולים קשים נחשבים לפעילות גופנית בעצימות גבוהה. מחלה (אפילו קלה), התייבשות, חוסר שינה, מצב טרום התאקלמות, כשר גופני נמוך או עודף משקל יכולים להשפיע לרעה על יכולתו של הגוף להתמודד עם העקה הפיזיולוגית העולה להדרדר למח"מ.

3

שתייה. יש להקפיד על שתיה נאותה. לא ניתן להדגיש זאת מספיק. וודאו כי שתיתם מספיק לפני, במהלך ולאחר כל טיול. ודאו שלכל מטייל כמות מים מספקת עבור משך הטיול כולו. הידרציה הינה תהליך מורכב ודינאמי ואנשים שונים הינם בעלי צרכי שתייה שונים. לאור אופיים האישי של צרכי שתייה, מומלץ כי כל משתתף יקבע את קצב ההזעה האישי שלו במהלך אימון, עדיף ביום ההתאקלמות האחרון, לפני היציאה לטיול במדבר.

את קצב ההזעה ניתן לקבוע באמצעות שקילת המשתתף לפני ואחרי פעילות גופנית, בבגדים מינימליים. ההפרש במשקל הגוף מעיד על כמות הנוזלים להם יזדקק המטייל. כך לדוגמא, מטייל השוקל 68 ק"ג, ולאחר אימון של 120 דקות שוקל 65.5 ק"ג, איבד 1.2 ק"ג = 1.2 ליטרים בשעה של נוזל בצורת זיעה. מטייל זה יצטרך לשאת עמו כ-3.6 ליטרים של

שתייה על מנת להשלים את כמות הנוזלים שיאבד בטיול של 3 שעות, או לחלופין לחשוב על אסטרטגיית הידרציה אחרת טרם היציאה לטיול.

אם לא ניתן לבצע חישוב, יש לקחת בחשבון כי רב המטיילים חסרי הניסיון, במדבר הצחיח, בטמפרטורה שיכולה להיות גבוהה מ-36°C, צריכים לשתות בין 0.5 ליטר לליטר בכל שעה.

עם זאת, יש להיזהר מפני שתיית-יתר, המובילה לדילול הדם ויכולה לגרום להיפונטרמיה (רמות נמוכות של נתרן בדם). אין לשתות יותר מ-1.5 ליטרים בשעה או 12 ליטרים ביום.

הדרך הטובה ביותר להשלים נוזלים כראוי הינה שתייה של כמויות קטנות לאורך השעה, ולא שתיית כמויות גדולות בפעם אחת.

במהלך הטיול יש לשתות מים ולהמנע משתייה מוגזת או נוזלים אחרים. מטיילים האוכלים ארוחות סדירות בכל כמה שעות אינם זקוקים למשקאות ספורט או לתוספות מלח.

אין לדלג על ארוחות. יש לאכול באופן סדיר בכל 4-5 שעות, כאשר ההמלצה היא למזונות עתירים באלקטרוליטים כגון חטיפים מלוחים (תערובת טיולים או בייגלה) ופירות/ירקות (בננות, צימוקים, חמוצים). מזונות אלו יאפשרו למטייל לפצות על הנוזלים והמלח שאיבד ומשמים כמקור לאנרגיה.

בנוסף, בטיולים ארוכים המים עשויים להתחמם לטמפרטורה כזו שהמטיילים לא ירצו לשתות. יש להיות מודעים לכך ולהתכונן לכך מראש, למשל באמצעות קניית בקבוקי מים מבודדים או הצטיידות במים קפואים.

הצטיידות במספיק נוזלים, ותזכור המטיילים לעיתים קרובות בדבר הצורך לשתות ושאלה לשלומם אינם מספיקים להבטחת בטיחות המטיילים הצעירים והלא מנוסים אשר אינם מודעים לקצב בו הם מתייבשים במדבר או במהלך טיול. על אחראי הבטיחות לראות כמה המטייל שתה. בקבוקי מים עם סימונים ברורים או תרמיל עם נאד מים ("שלוקר") הינם דרכים מצוינות עבור המטייל לדעת כמה הוא שותה והאם הוא עשוי להיות מיובש.

מדי פעם, בתדירות של לא פחות מפעם בשעה, על אחראי הבטיחות בטיול לעקוב אחר סימנים של התייבשות בקרב כל אחד מהמטיילים, ולוודא שהמטיילים שותים באופן סדיר. בנוסף, ניתן ליישם את "שיטת החבר", בה כל משתתף יכול לסייע להזכיר ולבדוק אצל חברו הופעת בעיות (הידרציה) פוטנציאליות. כל מטייל יכול לשים לב לצבע השתן שלו על מנת לזהות התייבשות. ככל שצבע השתן כהה יותר, כך הגוף יותר מיובש. אי מתן שתן לאחר מספר שעות או חוסר יכולת לתת שתן כלל עשויים להעיד על רמת התייבשות חמורה יותר.

הגעה לבית החולים לצורך קבלת עירוי נוזלים הינה עדות לתכנון או פיקוח לקויים בנושא שתיה ומהם יש להמנע.

מקורות נוספים:

ksi.uconn.edu/emergency-conditions/heat-illnesses/exertional-heat-stroke

www.hydratationcheck.com/wall_chart.php

4

בגוד. יש ללבוש בגדים רפויים, סופגים או מנדפים. המטיילים מחוייבים ללבוש בד "נושם". סוג וכמות הבגדים שנלבשים יכולים להיות בעלי השפעה משמעותית על הפגת החום במהלך הטיול. הביגוד באופן כללי משמש שכבת בידוד המהווה מחסום למעבר החום מהעור. כאשר הלבוש מפריע לנידוף הזיעה מן העור ויעילות קירור הגוף כתוצאה מנידוף הזיעה יורדת, יעלו טמפרטורת העור וטמפרטורת גרעין הגוף. עבור פעילות בחום הקיצוני של המדבר, לבוש רפוי, בצבעים בהירים (כותנה היא הבד המועדף) המכסה את כל הגוף, הוא אופטימלי.

במהלך טיול בשעות היום, יש לחבוש כובע בכל עת על מנת להפחית את החום הנקלט מקרינת השמש. להגנה מיטבית, על הכובע לעמוד בתקן UPF "ל"טוב מאד" (25-35) או "מצויין" (40-50).

לבישת ביגוד עמיד למים או בגדים עשויים ניילון, השומרים על חום ולא מאפשרים לגוף לנדף את הזיעה כראוי ובאופן חופשי, מסוכנת מאד. (מאותה הסיבה לבישת מספר שכבות של בגדים, בהתבסס על ההנחה השגויה כי הם מסייעים לשמור על הגוף מקורר, אינה מומלצת).

על דרישות אלו להופיע ברשימת הציוד הנשלחת על ידי הישיבות/מדרשות וחברות התיירות להורים ולמשתתפי הסיוור כך שיוכלו לרכוש ולארוז ביגוד מתאים עבור שהותם בישראל.

5

שינה. יש לדאוג לשעות שינה מספיקות. זוהי נקודה קריטית! יש לישון בין 6 ל-8 שעות בכל לילה, כאשר ישנה עדיפות ללינה בתנאים נוחים. הוכח כי מחסור בשעות שינה פוגע ביכולת לוסת חום גוף כראוי.

יעפת (ג'טלג) פוגעת באיכות השינה. השהייה במקום מרוחק מהבית ומההורים בפעם הראשונה, במדינה זרה, מרגשת ופוגעת באיכות השינה. בנוסף, השהייה עם צעירים נוספים באותו המצב יכולה להגביר את ההתרגשות ולפגוע פגיעה נוספת באיכות השינה. גורמים נוספים העשויים לפגוע באיכות המנוחה הינם: לינה במיטה צרה, לא נוחה ולא מוכרת; לינה בשטח בפעם הראשונה; ניסיון להמנע מעקיצות חרקים במדבר או ביער במהלך הלילה. שני לילות או יותר ברצף של שינה לקויה יכולים להוביל למצב מסוכן כאשר מטיילים במדבר או ביער במשך מספר שעות, במיוחד אם הטיול במדבר נמשך יותר מיום אחד. העדר מודעות לגורם זה יכול להוביל לאסון.

6

עומס החום. וודאו כי מקדם אי הנוחות (Discomfort Index) הינו מתחת ל-30.1°C. מדד אקלימי זה המבטא את עומס החום הסביבתי אינו זהה למדידה פשוטה של הטמפרטורה. מקדם אי הנוחות מודד את דחק החום תוך התחשבות בגורמים הבאים: טמפרטורה, לחות והחום מקרינת השמש. מקדם זה מניח כי כל המשתתפים בטיול עברו התאקלמות מספקת והולמת במהלך תקופה של 14 יום לפחות. בנוסף, אם קיימים גורמים נוספים המשפיעים על הסיבלות לחום (למשל איכות שינה ירודה, טיולים מאומצים בימים קודמים, לבוש לא מתאים, טיול בשעות החמות של היום, קצב ההתקדמות בטיול, התאוששות לא מלאה מהטיול של היום הקודם, משתתפים שאינם בכושר/סובלים מעודף משקל, או חולים במחלות אחרות), יש לשקול טיול רק בימים בהם המדד אף נמוך יותר.

את מדד אי הנוחות יש לקבוע באמצעות טבלה א' להלן. שים לב כי ערכים אלו הינם הערכה הנגזרת מטמפרטורה ולחות יחסית בלבד. יתר על כן, טבלה א' מניחה שמים בהירים (עומס תרמי מקסימלי). בהתאם למידת הקרינת מהשמש והרוח, ערכי המדד האמיתיים עשויים לסטות מאלו המופיעים בטבלה.

טבלה א': מדד אי הנוחות

מדד אי הנוחות הנגזר מטמפרטורה ולחות יחסית

- לאחר קביעת ערך המדד בהתאם לטבלה א', יש לעיין בטבלה ב' להלן עבור המלצות מחזורי פעילות/מנוחה וצריכת מים לשעה:

טמפרטורה במעלות צלזיוס

לחות יחסית (%)

	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
0	13.1	14.6	16.1	17.5	19.0	20.4	21.9	23.3	24.7	26.1	27.5	28.9	30.3	31.6		
5	13.5	15.0	16.6	18.1	19.6	21.1	22.6	24.1	25.6	27.1	28.5	30.0	31.4			
10	13.9	15.5	17.1	18.7	20.2	21.8	23.3	24.9	26.4	27.9	29.5	31.0				
15	14.3	16.0	17.6	19.2	20.8	22.4	24.0	25.6	27.2	28.8	30.4	31.9				
20	14.7	16.4	18.1	19.7	21.3	23.0	24.7	26.3	27.9	29.5	31.2					
25	15.1	16.9	18.5	20.2	21.9	23.6	25.2	26.9	28.6	30.3	31.9					
30	15.5	17.2	19.0	20.7	22.4	24.1	25.8	27.5	29.2	31.0						
35	15.9	17.6	19.4	21.1	22.9	24.6	26.4	28.1	29.9	31.6						
40	16.3	18.0	19.8	21.6	23.4	25.1	26.9	28.7	30.5	32.2						
45	16.6	18.4	20.2	22.0	23.8	25.6	27.4	29.2	31.0							
50	17.0	18.8	20.6	22.4	24.3	26.1	27.9	29.7	31.5							
55	17.3	19.1	21.0	22.8	24.7	26.5	28.4	30.3	32.1							
60	17.6	19.5	21.4	23.2	25.1	27.0	28.9	30.8								
65	18.0	19.7	21.7	23.6	25.5	27.4	29.3	31.1								
70	18.3	20.2	22.1	24.0	25.9	27.8	29.7	31.6								
75	18.6	20.5	22.4	24.4	26.3	28.2	30.1	32.0								
80	18.9	20.8	22.8	24.7	26.7	28.6	30.5									
85	19.2	21.1	23.1	25.1	27.0	29.0	30.9									
90	19.5	21.4	23.4	25.4	27.4	29.3	31.3									
95	19.8	21.7	23.7	25.7	27.7	29.7	31.7									
100	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0									

הערה: טבלה זו מחושבת באמצעות טמפרטורה ולחות, בהנחה של שמים בהירים (עומס תרמי מקסימלי) ולחץ אטמוספרי של אטמוספירה 1 (760 מ"מ כספית). טבלה אי פותחה על ידי פרופ' יורם אפשטיין, לשימוש ב"רשימה של אריאל" למטיילים בישראל.

טבלה ב

פעילות במאמץ גבוה		פעילות במאמץ בינוני		קטגוריית דחק חום (מדד אי הנוחות)
צריכת מים לשעה	מחזור פעילות/מנוחה	צריכת מים לשעה	מחזור פעילות/מנוחה	
500 מ"ל	40/20 דקות	300 מ"ל	60/15 דקות	לבן ≤22.0°C
1000 מ"ל	40/20 דקות	750 מ"ל	60/15 דקות	ירוק 22.1-26°C
1000 מ"ל	30/30 דקות	1000 מ"ל	40/20 דקות	צהוב 26.1-28°C
אין לבצע פעילות גופנית. סיכון גבוה מאד לפגיעות חום.		1000 מ"ל	30/30 דקות	אדום 28.1-30°C
אין לבצע פעילות גופנית. סיכון גבוה מאד לפגיעות חום.				שחור ≥30.1°C

- טבלה ב' פותחה על ידי פרופ' יורם אפשטיין לשימוש ב"רשימה של אריאל" למטיילים בישראל.
- קטגוריות דחק חום סביבתית מצויינות בערכי מדד אי הנוחות.
- זמני מנוחה מינימליים. ניתן לתכנן יותר מנוחה, אך לא פחות.
- המלצות צריכת נוזלים הינן הנחיות כלליות ועשויות להשתנות כתוצאה מגורמים רבים. יש לעקוב אחר צרכי שתייה אישיים.

אזהרה!! אין לקרוא את טבלה ב' במנותק מההקשר הכולל של הכנה לטיול. הנחיות אלו רלוונטיות למטיילים בריאים ובכושר יחסי. עבור מטיילים חדשים, שהינם פחות בכושר, לא עברו התאקלמות, מנועי שינה או במשקל יתר, על מוביל הטיול להתייחס לפעילות במאמץ בינוני כפעילות במאמץ גבוה.

ביטול או דחייה של טיול

- אם ערך מדד אי הנוחות מעל 30.1°C , יש להמליץ על ביטול הטיול או דחייתו למועד אחר בו תנאי האקלים יהיו סבירים יותר.
- אם מדובר במטיילים חדשים שאינם בכושר, יש להמליץ על ביטול הטיול או דחייתו למועד בו ערך המדד הינו מתחת ל 28.1°C .

7

מחזורי פעילות/מנוחה. יש להקפיד על קביעת מנוחות במהלך פעילות גופנית. זו הדרך היחידה למנוע התחממות יתר של הגוף. במהלך פעילות המתבצעת בחום, הגוף מייצר חום בקצב אשר לרב עולה על קצב הפגת החום. הדרך היחידה להתמודד עם מצב זה היא לאפשר הפסקות מנוחה הולמות בזמן פעילות גופנית (ראה "מחזורי פעילות/מנוחה" בטבלה ב' לעיל). גם אם כל המשתתפים הינם בכושר טוב ולא קיים אף גורם סיכון אחר, אם ערך מקדם האי-נוחות הוא למשל 27°C , יש לקיים מנוחה (עדיף בצל) של לפחות 20 דקות על כל 40 דקות של טיול. במידה וקיימים גורמים נוספים הקשורים למחלות חום, למשל מחסור בשעות של שינה איכותית, מאמץ היום הקודם, ביגוד לא מתאים, טיול בשעות החמות של היום, התאוששות לא מלאה מהטיול של היום הקודם, קצב ההליכה, המשתתפים אינם בכושר/סובלים מעודף משקל או חולים במחלות אחרות, יש להאריך את משך המנוחה או לחלופין לקיים הפסקות יותר תכופות. עבור אותה דוגמא של מקדם אי-נוחות של 27°C , במידה וקיימים מספר גורמי סיכון, על המטיילים לנוח 30 דקות עבור כל 30 דקות של טיול. **מנוחה רבה יותר תהפוך את הטיול לחוויה טובה/בטוחה יותר לכולם.**

8

יש להמנע מטיול בשעות החמות ביותר של היום, טיול בצהרי היום מחייב לכל הפחות, להגדיל משמעותית את משך ותדירות הפסקות המנוחה. יש לתכנן טיול בשעות המוקדמות של היום כאשר התנאים הסביבתיים נוחים יותר, הטמפרטורות נמוכות יותר וקרינת השמש עוצמתית פחות.

9

יש להצטייד במגוון אמצעים לסיוע לאלו הסובלים מהחום. ודאו כי קיים בטיול לפחות אדם אחד בעל הכשרה מתאימה במתן עזרה ראשונה, במיוחד לטיפול בפגיעות אקלים. לימדו בעצמכם על הסימנים והתסמינים הנפוצים של פגיעות אלו. יש להצטייד באוהל נייד או סדין אחד לפחות על מנת לאפשר הגנה מפני השמש כאשר לא קיימת אפשרות אחרת. בנוסף, מגבות קירור עשויות להועיל.

אם עולה חשד לתשישות חום, נסו לקרר ולהשקות את המטייל באופן מיידי. אם מתעורר חשד למח"מ (אי התמצאות, בלבול, בעיות בשיווי משקל, קריסה) יש לקרר את המטייל באופן מיידי ולנסות לקרר לעזרה באמצעות טלפון לוויני או סלולרי, על מנת לקררו יש להעביר את המטייל לצל או להשתמש בסדין על מנת לייצר צל. לאחר מכן יש להסיר מהמטייל את בגדיו ולקרר אותו תוך הרטבתו בכמות גדולה של מים (מנחל או ערוץ, אם קיימים באזור, או לשפוך מים מבקבוקים). בנוסף, יש לשקול נשיאת מגבות לטובת הרטבה

ואוורור, על מנת לזרז אידוי מים והורדת חום הגוף. על מוביל הטיול לוודא כי קיימים מים בעודף. שיטה זו הוכחה כיעילה במיוחד בתנאי שטח. אם ידוע מראש שלא יהיו מים רבים זמינים באופן מיידי, על מוביל הטיול לתכנן היטב את אחת משתי האפשרויות הבאות: (1) להבטיח כי עמדות מילוי המים ממוקמות בנקודות אסטרטגיות לאורך המסלול; או (2) לשנות באופן דרסטי את המסלול או עצימות הטיול לפני תחילתו, על מנת להבטיח צמצום סיכון לפגיעות אקלים למיניהן למינימום. זכרו, במקרים רבים לא מופיעים סימנים מקדימים למח"מ; ולכן יש לנקוט משנה זהירות מראש. יש לקרר ולפנות למרפאה באופן מיידי כל מטייל אשר מתעורר אצלו החשד לפגיעת אקלים חם. על אחת כמה וכמה אם מדובר במכת חום. זיקוקים ומשרוקיות חזקות צריכים להיות זמינים על מנת לסייע לצוותי ההצלה לאתר את קבוצת המטיילים במקרה בו כשלו שיטות איתור והצלה אחרות.

יש להדגיש שוב ושוב בפני כולם לפני ובמהלך הטיול כי זה בסדר גמור, ואפילו חובה, להגיד שהם לא מרגישים טוב בכל רגע. על המטיילים להרגיש חופשיים לחלוטין להתבטא אם הם חוששים כי בריאותם בסכנה. בטיחות הינה תמיד הפן החשוב ביותר בכל טיול. בהיותו מטייל מאוקלם ובכושך, מוביל הטיול עשוי לחוות את תנאי הסביבה באופן שונה מאד מהאופן בו הם נחווים על ידי המשתתפים. יתר על כן, על משתתפים החשים ברע, חולים במחלה מוקדמת או סובלים ממצב רפואי המציב אותם בסכנה גבוהה יותר לספר על כך למוביל הטיול ולהמנע מכל פעילות. זכרו, הפסקת טיול (בכל זמן לפני או במהלך הטיול) תמיד עדיפה על סיכון בריאותו של אדם, או, חס ושלום, סיכון חייו של אדם. מטרת הטיול היא כיף, אז בואו נעשה כל שביכולתנו על מנת להבטיח את בטיחותם והנאתם של כולם.

10

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

פברואר 2016

