

זכרו של אריאל יצחק ניומן ז"ל  
6 במאי 1996 – 10 בספטמבר 2014

# הרשימה של אריאל

## הוראות בטיחות לטיול במדבר ובתנאים של עומס חום רב

טיול בתנאי עומס חום  
בינוני ומעלה, ובעיקר  
באזור מדבר שבו קרירת  
השמש חזקה, מחייב  
נקיטת מספר אמצעי  
זהירות.

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

לגרסה יותר מפורטת של "הרשימה של אריאל" נא  
לפנות ל- [mjnewman@mac.com](mailto:mjnewman@mac.com)

### התאקלמות לחום

יש להימנע מהשתתפות בפעילות גופנית מאומצת בתנאי עומס חום במהלך השבועיים הראשונים בהם המשתתף נמצא בארץ. יש לחשוף את המשתתף לתנאי האקלים החם בהדרגה תוך עלייה הדרגתית במשך ועצמות הפעילות במהלך 14 ימים. אין לכלול במניין 14 הימים את אותם הימים בהם הפעילות מבוצעת בסביבה קרירה בתוך מבנה או שלא התבצעה בהם פעילות בחום.

### רמת הטיול ועצמת המאמץ חייבים להתאים ליכולת

על הטיולים הראשונים (שניים עד שלושה) להיות ברמה של המטייל המתחיל ולא של המטייל המנוסה או בעל הכושר הגופני הגבוה. הטיולים הראשונים הם המסוכנים ביותר לאדם שאינו רגיל בהם. אדם חולה, סובל מקלקול קיבה, או פצוע לא ישתתף בטיול.

### שתיית מים

יש לוודא כי המשתתפים שותים מספיק מים לפני, במהלך ולאחר כל טיול. כלל האצבע קובע לשתות חצי ליטר עד ליטר מים בכל שעה על מנת להימנע מהתייבשות. הנפח אותו יש לשתות תלוי במידת ההזעה. אין לשתות יותר מדי. מומלץ לשתות במהלך כל השעה ולא לשתות כמות גדולה בבת אחת.

### ביגוד מתאים

על המטיילים ללבוש ביגוד שאינו צמוד לגוף, תפור מאריג דק, מנדף ו"נושם", כגון כותנה.

### שינה

יש לישון לפחות 6-8 שעות בכל לילה, עדיף בתנאים נוחים וקרירים. מעל שני לילות רצופים בהם השינה אינה מיטבית הסכנה לפגיעת חום גדלה, במיוחד אם הטיול במדבר נמשך יותר מיום אחד.

### קביעת דרגת עומס החום

עומס החום נקבע ע"י שילוב של טמפרטורה ולחות ומבוטא באמצעות מדד המכונה **מקדם אי הנוחות (Discomfort Index)** (מא"י). על ערך זה להיות נמוך מ- 28.1 יח' בתחילת הטיול. יש לעיין בטבלה א' על מנת לקבוע את ערך מקדם אי הנוחות. יש לשקול לדחות את הטיול למועד בו מא"י נמוך אף יותר ולהוריד בעצמתו אם נצפים ע"י המדריכים סימנים לתשישות בקרב המשתתפים.

### מחזורי פעילות/מנוחה

זו הדרך העיקרית למניעת פגיעות חום ממאמץ. גם אם המשתתפים בכושר טוב ולא קיים גורם סיכון נוסף (כגון שינה פגומה, כושר ירוד, וכו'), יש להקצות זמני מנוחה מתאימים בכל מחזור מאמץ (עדיף בצל). למשל, אם מקדם אי הנוחות הינו 27 יח', יש להקצות 20 דקות מנוחה על כל 40 דקות פעילות. על אורך ותדירות הפסקות המנוחה להתבסס על עצימות הפעילות והתנאים הסביבתיים (מקדם אי הנוחות). עם עליה בעצימות הפעילות והחמרה בתנאים הסביבתיים יש להקצות זמני מנוחה נוספים וארוכים יותר. יש לעיין בטבלה ב' על מנת לקבוע את זמני המנוחה המתאימים.

### טיול באמצע היום

יש להימנע מלטייל בשעות היום החמות כשקרירת השמש היא בשיאה. אם טיול באמצע היום הינו הכרחי, יש לכלל הפחות, להאריך באופן משמעותי את משך ותדירות הפסקות המנוחה (בצל) במהלך החלק החם ביותר ביום.

### מקרי חירום רפואיים

בקבוצה המטיילת חייב להימצא לפחות אדם אחד בעל הכשרה במתן עזרה ראשונה, במיוחד בנושא של טיפול בפגיעות חום (תשישות חום, מכת חום, התייבשות). רצוי שימצא אמצעי (אוהל, סדין, שמית מילוט) שיאפשר להצל על הנפגע, כאשר אין אף אפשרות אחרת. חשד לנפגע חום יש לקרר במהירות באמצעות כמות גדולה של מים שישפכו על גופו עוד לפני הפינוי לבית החולים.

### הקפדה על בטיחות

יש להנחות את המשתתפים לדווח על אירוע חריג במצב בריאותם לפני הטיול או אם במהלך הטיול אינם חשים בטוב. יש לוודא כי המטיילים מרגישים בנוח להודיע למוביל הטיול אם הם חשים ברע או זקוקים למנוחה. יש להנחות את המשתתפים לדאוג לחבריהם המטיילים. טיול אמור להיות כיף ובטוח. לפעמים משמעות הדבר היא שהטיול מסתיים מוקדם מהמתוכנן על מנת להבטיח את בטיחותם של כל המטיילים. אין לבצע פעולות שייפגעו בבטיחות המטיילים.