

# טיפים מצילי חיים לתרמילאים בשטח

**מחלות גבהים: איך מתאושפים?**



**סימפטומים:** בחילות, חולשה קלה, עייפות, חוסר תיאבון ועוד, העלולים להופיע בין 6 ל-10 שעות מרגע העלייה. לאחר מכן יתווספו תסמינים קשים יותר כמו כאבי ראש מסוג לא מוכר עד כדי טשטוש ראייה, קוצר נשימה ותחושת חוסר אנרגיה. ככל שהזמן יעבור כך גם צפוי להחריף עד כדי בצקת ריאות ובצקת במוח עקב הצטברות נוזלים ברקמת המוח שיביאו להפרעות בשיווי משקל, הזיות, בלבול וירידה במצב ההכרה. הסיבה לכל זה היא הירידה בכמות החמצן במקומות הגבוהים - **ככל שעולים בגובה מהר יותר, כך עולה גם הסיכוי לפתח את המחלה.**

**יש לדאוג** להפסקות ושהייה בגבהים שבין 1800 מטרים ל-2400 מטרים, מומלץ שלא לעלות יותר מ-500 מטרים ביום, ולהרבות בשתייה. במידה ומתוכננת גם לינה בגובה משך ההסתגלות המומלץ ארוך יותר, ואף יש לישון בנקודה נמוכה יותר מזו שהגעתם אליה. בגבהים מסוימים יש לקחת מראש כדורים משתנים (בהנחיית רופא) כבר יום או יומיים לפני העלייה.

**זכרו!** במידה ומופיעים תסמינים של מחלת גבהים יש להפסיק את העלייה מיידית ולרדת בגובה תוך התייעצות עם גורם מקצועי /רופא.

**תנאי מזג אוויר קיצוניים: כמה להצטייד?**



**ביגוד "שיטת השכבות"** - מתחילים עם שכבה בסיסית וקלילה לנידוף זיעה. בעוד במזג אוויר קר זו רק ההתחלה, במזג אוויר חם ביגוד זה מסייע להתקרר. שכבת הביניים, לרוב מבוססת פליז או צמר לשמירה על חום הגוף. במזג אוויר חם ניתן לשים שכבה דקה מעל לבסיס להגנה מקרני השמש. בתנאים קרים במיוחד יש להצטייד בשכבת חוץ הכוללת מעיל ואף שכבה נוספת. יש לוודא עמידות לרטיבות ובשום שלב לא לסבול מהזעת יתר.

**במזג אוויר קר** יש לוודא כי ההפסקות שנעשות קצרות כדי להימנע מנפילת חום הגוף ואף לשים עוד שכבת ביגוד. המאמץ הפיזי הכרוך בהליכה, טיפוס וכי' מסייע במניעת היפותרמיה. בתנאי חום יש לשהות בצל.

**איבוד הדרך: מה עושים?**



תנאי שטח משתנים, מסלולים נחקים בשל גשמים ושלל גורמים חיצוניים. מהרגע בו הבנתם כי איבדתם את הדרך יש לעצור, ולבחון אפשרות לשחזר צעדים באמצעות סימני דרך או שילוט. במידה ואין, יש לכמת ציוד, מזון ומים. במקרים של מזג אוויר קיצוני נסו לאתר מכסה במטרה לשמור על טמפרטורת הגוף. ככלל עדיף להישאר במקום, במידה וזזתם נסו להשאיר רמזים בשטח לאיזה כיוון הלכתם (כאלה הנראים גם מהאוויר). התניידו בתנאי יום ובזמן החשיכה נצלו זאת למנוחה.