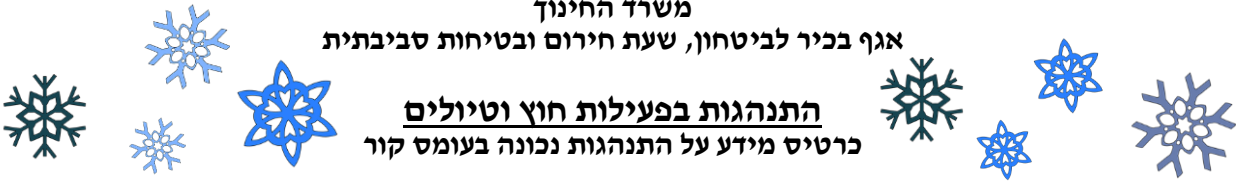


מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף בכיר לביטחון, שעת חירום ובריאות סביבתית



התנהגות בפעילות חוץ וטיולים כרטיס מידע על התנהגות נכונה בעומס קור

פעילות חוץ בתנאי קור עלולה לגרום לפגיעת קור בקרב המשתתפים, שעלולה לגרום לנזק בלתי הפיך ובמקרים קיצוניים – אף למוות. אך היערכות נכונה לתנאים בשטח מאפשרים לבצע פעילות טיולים הכוללת לינה בשטח במזג אוויר קר. **מודעות של סגל המורים והמדריכים יחד עם הנחיות מתאימות לתלמידים תמנע פגיעות קור.**

♥ **שימו לב:** גופינו נמצא ביחסי גומלין עם סביבתנו כמו כלים שלובים: כשקר לנו זה סימן שהסביבה הקרה "שואבת" מאיתנו את חום הגוף. הסביבה המשפיעה כוללת קרקע, רוח, רטיבות, רקיע (ק.ר.ר.).

- לפני הפעילות קבל מידע מטאורולוגי על מזג האוויר
- מעקב שעתי באמצעות אפליקציה או בתקשורת סלולרית עם גיבוי עורפי
- במידה ותוכל ברר עם איש קשר במקום, והיה בקשר עם תומך חיצוני

קביעת "עומס קור" - עומס הקור הוא מושג המשקלל את גורמי האקלים שעמם הגוף מתמודד ומציג אותם במונחים של "נוחות אקלימית". אחד הממדים להצגת תחושת נוחות זו נקרא מדד PET, המציג את נתוני תחושת הנוחות האקלימית במעלות צלזיוס (Physiological Equivalent Temperature)

ערך PET בצלזיוס	דרגת נוחות אקלימית
מתחת ל- 4°C	עומס קור קיצוני 
4°C – 8°C	עומס קור כבד 
9°C – 13°C	עומס קור בינוני 
14°C – 18°C	עומס קור קל 
19°C – 23°C	תנאי נוחות 

• **רמת קור שבה לא מבצעים פעילות:** בכפוף להכשרת המדריך והצוות לאיכות וכמות הציוד הזמין ולתנאים בשטח (מיקום, מטאורולוגיה...)

- טווח התמודדות גופנית – סטייה מ°41 – 35° מסכנת חיים.
- גרעין ההיפותלמוס במוח - וסת החום הגופני. פועל לשמירה על חום הגוף באמצעות התכווצות כלי דם ורעד.
- ליבת הגוף והיקף הגוף - במטרה לספק דם ללב ולמוח החיוניים יותר מצומצמת זרימת הדם לאיברים היקפיים פחות חיוניים, כמו קצות האצבעות, האוזניים והאף ובשלב הבא גפיים.
- היפותרמיה - כאשר טמפרטורת הגוף צונחת אל מתחת ל-35°.

מונחים חשובים:

טמפרטורת

גוף תקינה: 37°

טמפרטורת ליבת הגוף:

בין 36.5° – 37.6° מאפשרת פעולה גופנית תקינה.



מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף בכיר לביטחון, שעת חירום ובטיחות סביבתית

גילאים מומלצים:

- תלמידים: כיתות ז' ומעלה
- מורים: עדיפות עד גיל ארבעים.
- ערנות לגיל השלישי והערכת כשירות.
- מוכנות - הכנת סגל:
- פירוט סיבות ואפשרויות לפגיעת קור.
- פירוט דרכי תקשורת, מקרים ותגובות.
- פירוט משאבים זמינים לבידוד וחימום.

ניטור תלמידים בשטח

- השגחה אם יש תלמיד או תלמידים שנחשפו לרטיבות או לרוח או לשניהם
- ערנות למצב הגופני (ערנות מיוחדת לבעלי משקל נמוך החשופים יותר לפגיעות קור)
- ערנות למצב הרוח של התלמידים (ערנות מיוחדת לאפאתיה)
- ערנות למצב הביגוד והציוד



אפשרויות חסימת רוח וגשם בשטח פתוח

- באמצעות בחירת אתר מוגן מרוח וגשם
- שימוש באוהלים או יריעות או שרוולי ניילון.
- בניית חסימה מקומית מרוח
- בניית מחסה מחומרי השטח



שינה בשטח

- בידוד מהקרקע (מחצלות ומזרונים שטח)
- שינה בשק"ש אחד או יותר על פי המצאי.
- שינה קבוצתית כאשר החלשים במרכז.
- אפשרות לשימוש באוהלים או שרוולי ניילון – מחייב הנחיה צוות.
- שימוש בכל שכבות הלבוש לקראת השינה.

ביגוד מודולרי

- בשטח ועם כניסה לחניון ערנות לבגדים רטובים
- אצל תלמידים והכנת ביגוד להחלפה (כולל נעליים).
- השגחה על ביגוד בשכבות (מודולרי).
- להשתמש במעילי רוח.
- להמליץ על כיסוי ובידוד של ראש, צוואר עם כובעי צמר וחם-צוואר.
- להמליץ על כיסוי פרקי ידיים וכפות ידיים ושימוש במחממי שרירים על השוקיים והקרוסוליים.
- החלפת גרביים וגריבתן בשכבות.



חימום פעיל

- בעת חירום של קור ורטיבות אם אין הגנה מתאימה יש לבצע פעילות גופנית.
- אם יש שקיות חום: לחימום מקומי בתוך הבגדים או בשק השינה.
- מדורה: אם יש מספיק עצים וחומר בערה
- בהדרכה בלבד: חימום אבנים במדורה (סכנה של נתזים מאבני גיר), שימוש בגחלים (ריכוזן בחפירה, כיסוין בקרקע ושינה על המצע).



מזון בשטח

- להחזיק ערכה להכנת שתייה חמה בשטח ולעודד שתייה.
- להחזיק חטיפים מתוקים לתמיכה בשטח.
- עם הכניסה לחניון לדאוג למרק ושתייה חמים בהקדם שיהיו זמינים לכולם בזמן החניה.
- תפריט מזון רגיל בשאיפה שיהיה חם.