

NIEBEZPIECZEŃSTWA GÓR

LATO

Zagrożenia obiektywne

Triada zabójców

Burze

Udar cieplny

Odwodnienie

Ukąszenia

Jan St. Baran

50. KURS SKPB 11.2013

Zagrożenia obiektywne (cd..)

- czynniki atmosferyczne
 - TRIADA ZABÓJCÓW
temperatura, wiatr, wilgotność
- ciemność, mgła, załamanie pogody
- wysokość + ekspozycja
- spadające kamienie
- burze
- wysoka temperatura
 - oparzenia skóry
 - udar cieplny
 - odwodnienie
- zwierzęta

Temperatura, wiatr, wilgotność

- Subiektywne odczuwanie zimna:
temperatura + wiatr
- **wilgotność (zewn. i skóry)**

temperatura odczuwalna

temperatura °C	prędkość wiatru km/h				
	0	20	40	60	80
20	20	16	14	13	13
10	10	4	-1	-2	-3
0	0	-9	-15	-18	-19
-10	-10	-22	-30	-33	-34
-20	-20	-35	-44	-48	-50
-30	-30	-47	-59	-64	-66

Schemat wyznaczania temperatury odczuwalnej.
© Mikołaj Łaniewski

Ciemność, mgła, załamanie pogody...

- **Gorsze przygotowanie subiektywne**
 - Sprzętowe
 - Psychiczne
- **Sprzet – ZAWSZE:**
 - Latarka
 - Kurtka od wiatru / polar
 - Czapka!
 - WODA!
 - Czekolada
 - Zestaw do rozpalania
- **Uwaga na:**
 - Kolana – wiatr! (długie spodnie)

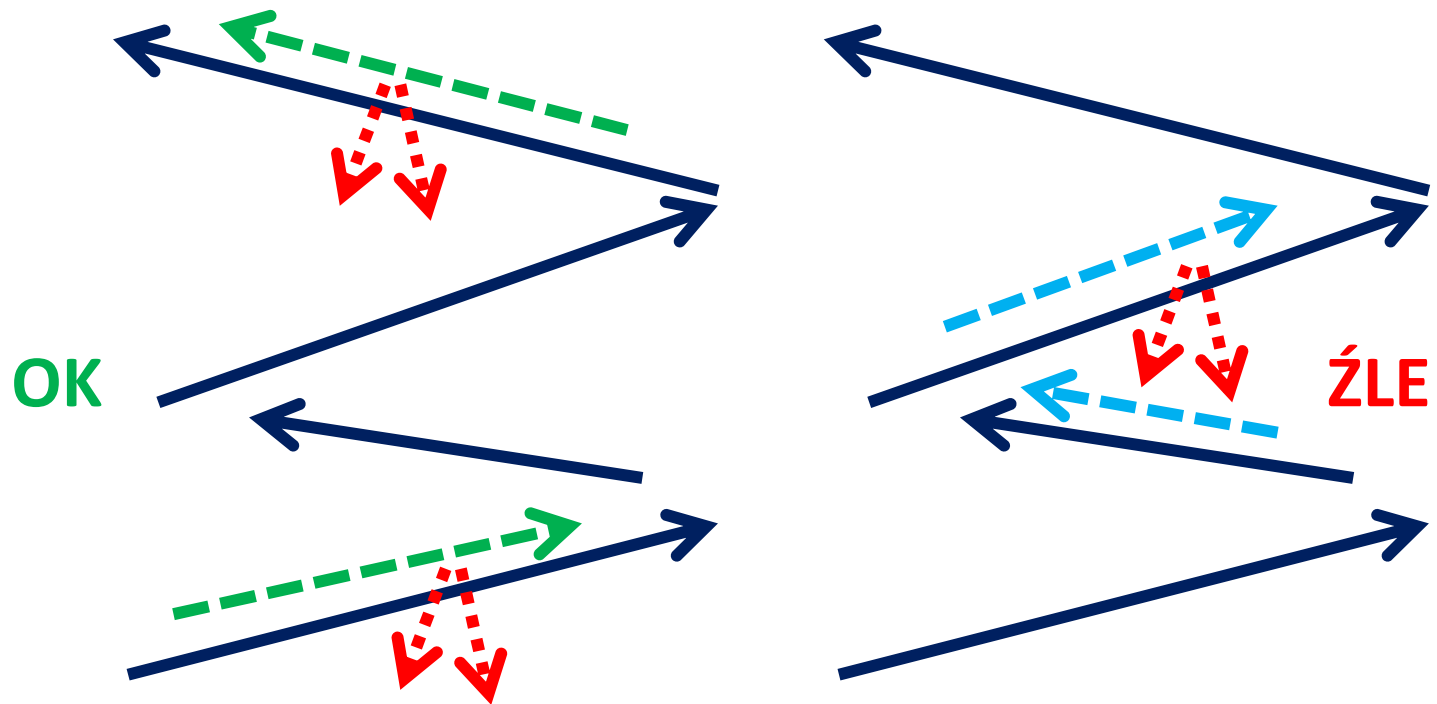
Wysokość, ekspozycja...

- **Uśpienie czujności**
 - postrzeganie rzeczywistości przez pryzmat dolin
- Oblodzenie, **śliskie skały**
- **Sprzęt** asekuracyjny (góry wysokie)
- **Opisy szlaków** – za granicą (np. Alpy, Dolomity)
użycie sprzętu bardziej naturalne

- **Różnice ciśnienia**

Spadające kamienie...

- Mały kamień => duża lawina
- Marsz zakosami
- Kask



Burze, wyładowania elektryczne

- Właściwa **ocena pogody**
 - Prognozy
 - Pory burzowe (np. wczesne popołudnie)
 - Planowanie
 - Ocena bieżąca
 - Modyfikacja planu
- **Lepiej przeczekać niż uciekać**
- **Burza**
 - przychodzi **szybko**
 - często **niespodziewanie**
 - wyładowania (pioruny)
możliwe **bez opadu deszczu**

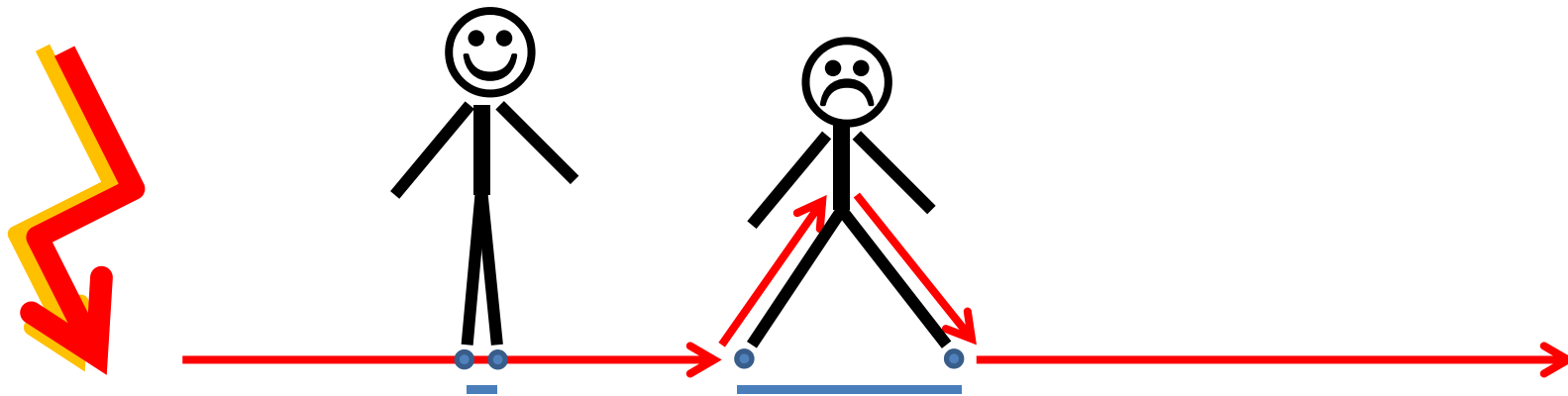


Burze – jedno z większych niebezpieczeństw latem

- Bezpośrednie trafienie piorunem
- Przebywanie w strefie przepływu prądu
- **Porażenie prądem:**
 - nagłe zatrzymanie krążenia
=> **RESUSCYTACJA + 601 100 300 lub 985**
 - poparzenia (często b. głębokie) + **601 100 300 lub 985**
 - zaburzenie gospodarki elektrolitowej (śmiertelne!)
- Nawet jeśli przytomny i pozornie „bez strat”
ZAWSZE KONIECZNY KONTAKT Z LEKARZEM!

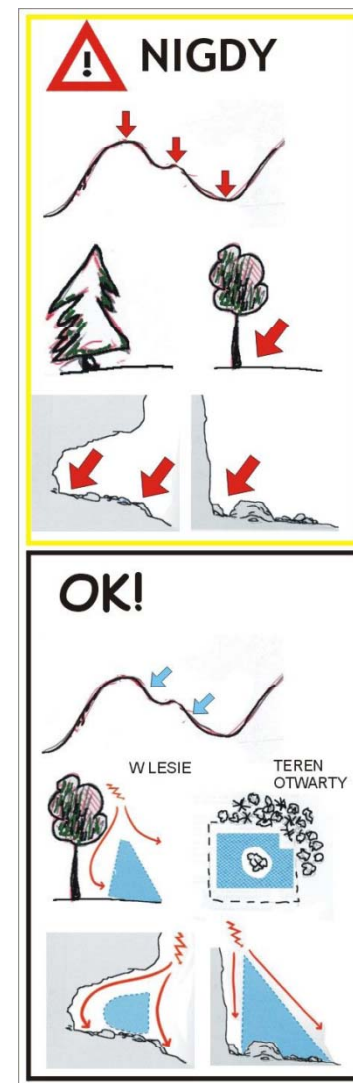
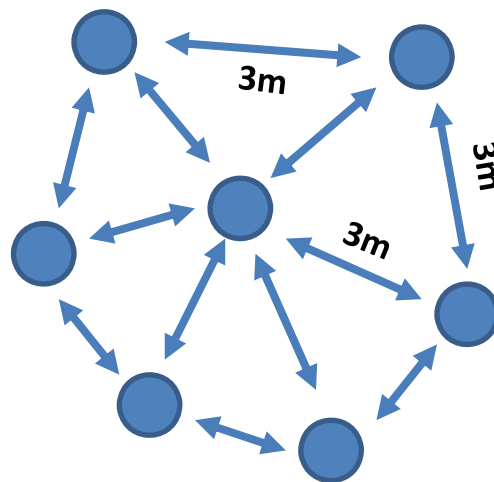
Burze – napięcie krokowe

- Różnica potencjałów dwóch punktów podłoża odległych od siebie o długość kroku
- Jeżeli jego wartość przekroczy wartość napięcia bezpiecznego, wystąpi realna **groźba porażenia prądem elektrycznym**



Burze - postępowanie

- **Unikać paniki**
 - beładna ucieczka niebezpieczna
- Wyłączyć telefony, odrzucić parasole metalowe przedmioty (kijki)
- **Ześć z grzbietu** – 20-30 m poniżej
- **Wybrać miejsce**
- **Rozproszyć grupę, zachować kontakt**
 - zasada trójkątów (3 metry)
- **Pozycja bezpieczna**
 - w kucki, skulona, na plecaku



Miejsca niebezpieczne i bezpieczniejsze podczas burzy. © Mikołaj Łaniewski

Burze – ocena odległości

- **Burza szybko nadchodzi**
- **Odległość „uderzenia” pioruna (przybliżona):**
 - Policzyc sekundy i podzielic przez 3
 - Wynik w kilometrach
 - Np.. **BŁYSK** - 121, 123, 124, 125, 126, 127 – **GRZMOT**
 - 6 sekund / 3 = 2 km
- **Zasada 30-30**
 - gdy czas pomiędzy błyskawicą, a grzmotem jest **krótszy niż 30 sekund = pozycja przeciwporażeniowa**
 - **aktywność gdy minęło 30 minut** od ostatniego wyraźnie słyszalnego grzmotu

Latem bywa ciepło...

- **Poparzenie słoneczne**
 - niebezpieczne bo **narasta niezauważenie**
 - **wiosna, śnieg, lodowiec, wysokość**
 - traktować jak każde poparzenie (schładzać skórę)
- **Luźne, przewiewne, jasne ubranie**
 - długi rękaw i nogawki, NAKRYCIE GŁOWY
- **Planowanie** dnia (ranki i wieczory)
- Wybór **miejsc do odpoczynku**: cień, woda, przewiewnie
- **Dużo picia** – 3-4 litry dziennie – odpowiednia zawartość soli
- **Dieta**: w marszu więcej węglowodanów, mniej tłuszczu i białka
- **Nadmierna ekspozycja na słońce może prowadzić do wyczerpania cieplnego i udaru cieplnego**

Czynniki sprzyjające przegrzaniu

- Wysoka temperatura i wilgotność
- Wysiłek fizyczny
- Brak aklimatyzacji
- Alkohol
- Niedobory elektrolitowe
- Odwodnienie
- Otyłość

temperatura odczuwalna

wilgotność względna [%]

	0	20	40	60	80	100
25	22	23	25	26	29	30
30	28	28	29	33	38	44
35	32	33	37	45	56	
40	36	39	48	62		
45	38	47	62			

Temperatura odczuwalna © Mikołaj Łaniewski

Wyczerpanie cieplne...

- **Bóle i zawroty głowy, osłabienie**
- **Gorąca skóra, mokra od potu**
- **Brak apetytu, nudności wymioty**
- **Możliwe omdlenie**
- **ZAPEWNIĆ:**
 - **Płyny izotoniczne (chłodne) 2-3 litry**
 - **Cień, przewiewne miejsce, wachlowanie**
 - **Spokój, odpoczynek, pozycja półsiedząca**
 - **Chłodne okłady na głowę, kark**
 - **Suche ubranie, zdjąć buty, skarpety**

Udar cieplny – zagrożenie życia...

- **NA TLE WYSIŁKOWYM** – u ludzi zdrowych gdy produkcja ciepła przewyższa jego utratę
- **Objawy:**
 - bardzo rozgrzana, czerwona sucha skóra (czasem potliwość jest zachowana)
 - możliwe **oparzenia skóry** I lub II stopnia
 - ogólne **osłabienie organizmu, przyspieszony puls**
 - **gorączka, wymioty i nudności, dreszcze**
 - **bóle i zawroty głowy,**
 - możliwe **zaburzenia świadomości**
 - **utrata przytomności**

Udar cieplny – postępowanie...

- **pozycja półsiedząca**
- **zacienione miejsce, dostęp świeżego powietrza**
- **zimne lub wilgotne okłady** na głowę, ręce, nogi
- **chłodna kąpiel**
- **podawać chłodne izotoniczne napoje**
- **po ochłodzeniu zabezpieczyć przed utratą ciepła** (skłonność do hipotermii)
- **nie podawać: alkoholu, kawy, herbaty**
- **Nieprzytomnego zabezpieczyć, kontrolować stan**
- **Wezwać pomoc**

Odwodnienie o każdej porze roku

- Stan w którym w organizmie jest **zbyt mało wody** dla jego prawidłowego funkcjonowania – **SAMOKONTROLA!!!**
- **Latem**, bo ciepło – **zimą**, bo sucho
- Utrata wody:
 - oddech, pot, mocz
 - patologiczna: biegunka, wymioty
- Człowiek bez wody przeżyje 4-7 dni
ale nawet niewielkie odwodnienie powoduje dolegliwości, osłabienie i kłopoty z koncentracją
- **Odwodnienie w czasie wysiłku następuje znacznie szybciej**
- **UWAGA na złudzenie nawadniania:** woda ze śniegu
- **NORMA w górach: 3-4 l dziennie (w tym 2 l w marszu)**

Odwodnienie - objawy

- **Uczucie pragnienia**
- **Suchość w ustach, spierzchnięte wargi**
- **Utrzymujący się ból głowy**
- **Utrata sił, osłabienie**
- **Mocz o ciemnym zabarwieniu**
- **Skąpomocz, suchy język, zmniejszenie pocenia**
- **Sucha gorąca skóra**
- **Kurcze mięśni**
- **Zawroty głowy, nudności, omdlenia**
- **Utrata elastyczności skóry**
- **Zapadnięte oczy**
- **Senność, kłopoty z mówieniem,**
- **Utrata przytomności**

Odwodnienie - postępowanie

- **Dużo picia! 2-3 l na 4-6 godzin**
- **Płyny izotoniczne**
 - orsalit, gastrolit – saszetka na 1l
 - **1l czystej wody + 1 łyżeczka do herbaty soli kuchennej + 8 łyżeczek do herbaty cukru**
 - napoje izotoniczne, rozcieńczone soki owocowe
- **Zapobiegaj utracie wody**
 - nadmiernemu poceniu, biegunkom, wymiotom
- **Dopóki przytomny nawadniaj**
 - chłodne płyny, małe porcje

Zwierzęta groźba pogryzienia

- Unikaj dzikich „przyjacielskich” zwierząt
- Objawy: ślinotok, sztywność karku, wodowstręt
- Uważaj na bezpańskie psy
 - nie drażnij
 - zachowaj zwartość grupy
 - asekuruj grupę
- **W razie ugryzienia przez psa**
 - zrób zdjęcie psu – szczególnie gdy jest bezpański
 - przemyj i opatrz ranę
 - egzekwuj świadectwo szczepienia (policja)
 - zgłoś się do lekarza
- **Nie zaprzyjaźniaj się pochopnie, nie karm psów**

Zwierzęta - żmije

- **Ulubione „ciepłe” miejsca**
– kamienie, piarg
- **Nie zbliżaj się, nie dotykaj**
- Nie każde ukąszenie ma jad
- **Ukąszenie nie jest śmiertelne dla dorosłego człowieka, ale zawsze udaj się do lekarza**
- Groźba martwicy, zaburzeń serca, zmniejszenia krzepliwości krwi
- **Leczenie: podanie antytoksyny**



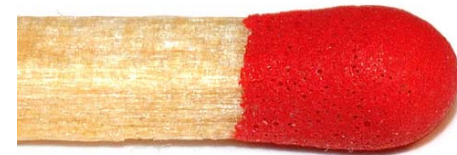
Zwierzęta - żmije

- **Objawy:**
 - dwie rany w odległości ok. 1 cm
 - sączy się krew
 - bardzo silny ból
 - obrzęk, zasinienie
- **Przeplukać ranę** wodą, założyć opatrunek
- **NIE nacinać, NIE wysysać, BEZ opaski uciskowej**
- **Unieruchomić kończynę** – możliwie nisko
- **Wezwać pomoc.** Zagrożone są osoby uczulone, chore na serce, dzieci, osoby starsze.



Kleszcze

- Lasy liściaste, łąki, krzaki
- Ubranie (długi rękaw, osłona głowy, szyi)
- Samokontrola (czas, zakamarki ciała)
65% chorych nie zauważyło kleszcza
80% nie czuje ukąszenia
- Preparaty na skórę i ubranie
- Borelioza (nie ma szczepionki)
- Kleszczowe Zapalenie Mózgu (szczepionka)
- Objawy:
 - Do kilku tygodni okres bezobjawowy
 - Rumień wokół ukąszenia
 - Objawy grypowe (KZM)
 - Osłabienie
- Usunąć kleszcza (ssak, pętelka, pęseta)
- Nie pozostawić główki kleszcza w ciele
- NIE wydłubywać, NIE przypalać,
NIE smarować tłuszczem



Wzywanie pomocy

- **Nie czekaj do ostatniej chwili...**
- **Daj szansę sobie pomóc...**
- **Masz wątpliwości zapytaj bardziej doświadczonych...**
Ryzykując swoim życiem – ryzykujesz także zdrowiem i życiem ratowników

601 100 300

985 (lokalna grupa GOPR ew. TOPR)

Dziękuję za uwagę

za tydzień...

**TYPOWE ZDARZENIA ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU
I ZDROWIU W TURYSTYCE GÓRSKIEJ**

...a egzamin 3 grudnia 😊

**Materiały z wykładów i skrypty
publikowane będą na kurs.skpb.waw.pl
w Jawnej Elektronicznej Biblioteczce Kursu**