

فرود در دره ها و سلامتی

دکتر پیر BELLEUDY ، دکتر فدرال ،

فدراسیون کوه نوردی فرانسه

دکتر نجات کوه



Fédération française de la
montagne et de l'escalade
Commission Médicale

فرود در دره ها یک فعالیت سرگرم کننده است که اغلب در گروه های کوچک دوستانه انجام می شود. این جنبه دلیزدر وایت واتر نیاز به آموزش و دارای محدودیت های خاصی است که در محیط دره پنهان است. این خطرات واقعی و کشنده هستند شناخت این محدودیتها و ضرورت سازگاری دره نورد با یک محیط غیر معمول تنها راه جلوگیری از هر گونه حادثه است. این متن با هدف توسعه مفاهیم پزشکی در دره و مشاوره پزشکان و متخصصان امداد نجات است.

سازگاری دره نورد با محدودیت های محیط

محدودیت های بسیار خاصی هم در هنگام راه رفتن و بازگشت و هم در حین فعالیت دره نوردی به بدن تحمیل می شود

تلاش

ورزش دره ، مانند سایر ورزش های ماجراجویی ، به دو نوع تلاش نیاز دارد:

تلاش استقامتی (برای ماندگاری): متوسط ، ثابت ، با تأمین کافی اکسیژن و گلوکز ، این تلاش هوازی است. بازده انرژی آن بسیار عالی است. برای تلاشهای طولانی مدت و شدیدتر امکان پذیر است

ترجمه: سید رضا معافی مدتی

Email: reza.mafi.m@gmail.com

Insta: @arash.alborz

مقاومت ، یا بی هوازی ، تلاشی خشن و لزوماً با مدت زمان کوتاه است که فقط برای شرایط شدید در نظر گرفته می شود.

اسید لاکتیک تولید می کند ، زائدی که باعث گرفتگی عضلات می شود.

از کاهش مقاومت در برابر گرفتگی عضلات و خستگی ناشی از کاهش ذخایر انرژی خودداری کنید. بهبودی پس از چنین تلاشهایی همیشه بسیار طولانی یا حتی ناقص است

مفاهیم تنظیم حرارت

انسان ارگانیسمی به اصطلاح "هوموترمی" است ، به عبارتی دمای داخلی ثابت ۳۷ درجه سانتیگراد را حفظ می کند.

هر شرایط خارجی دامنه تغییر آن بسیار باریک است ، هیپوترمی در زیر ۳۵ درجه سانتیگراد ظاهر می شود

و فشار خون بالاتر از ۳۹ درجه سانتیگراد در دمای بدن

اتلاف گرما از طریق تنفس ، تعریق و تبخیر ، همرفت (جریان هوا ، آب) ، (تماس با سنگها) و تابش افتاب به بدن هدایت رخ می دهد

پوشیدن کت و شلوار نئوپرون کامل با کاپشن گورتکس ، در شرایط آب های سرد خوب و متناسب ، ضروری است ، و باعث کاهش تماس سطح آب به بدن و کاهش اتلاف کالری می شود

کار عضله (که فقط ۲۰٪ انرژی مکانیکی برای ۸۰٪ گرما تولید می کند) منبع گرما است:

ضمن حرکت گرم می شود و لرزیدن نیز مکانیسم دفاعی در برابر سرما است.

کت و شلوار نئوپرون را در مراحل نزدیک شدن به خصوص در راه برگشت بردارید و دریغ نکنید کنید گاهی در طول مسیر ها کت نئوپرون خود را بردارید تا در طول مسیرهای بدن خنک شود.

برعکس ، هنگام انتظار در بالای کارگاههای فرود ، ما به دنبال یک جا گرم و آفتابی خواهیم بود ،(تجمع افراد در فرودها و انتظار در محیط رطوبتی زمینه هیپوترمی را مهیا میکند)

هیدراتاسیون ، رژیم غذایی

آبرسانی:

در دره نوشیدن مهم است.. هیدراتاسیون اغلب ناکافی است زیرا:

– رطوبت محیط زیاد و احساس تشنگی کمتر است.

– تلفات عرق مهم بوده و همراه با از بین رفتن نمکهای معدنی است.

یک ساعت تلاش در دره مسئول از دست دادن یک لیتر آب برای یک ماده ۶۰ کیلوگرمی است ، و در نتیجه عملکرد ۲۰ درصد افت می کند وقفه ها به ندرت اتفاق می افتد بطری در کیسه ای قفل شده است که باید باز شود آب

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

آشامیدنی باید به مقدار کافی حمل شود (بستگی به طول مسابقه و دما محیطی) دارد حمل و نقل آن در ظروف پلاستیکی نیمه سخت ۱.۵ یا ۲ لیتری مانند آب معدنی یا نوشیدنی های شیرین تجاری به عنوان مثال ، یک روش ساده ، اقتصادی و کارآمد است برای دریافت کالری اضافی می توانید چای با طعم یا برش و آب شیرین استفاده کنید. آب دره باید غیر قابل شرب در نظر گرفته شود. در صورت لزوم ، یک لیتر آب شفاف ، از طریق یک پارچه تمیز فیلتر می شود در آن یک قرص [®] Micropur ، Aquataps یا [®] Hydroclonazone می اندازیم اجازه حل به مدت ده دقیقه را بدهید تا قابل نوشیدن شود

غذا:

در دره نوردی ، ما قندهای سریع را ترجیح می دهیم ، بلافاصله قابل استفاده باشند ، گلوکز "سوخت" اصلی تلاش عضلانی است قندهای آهسته (برنج ، نان ، ماکارونی ، سیب زمینی ، حبوبات) امکان ایجاد ذخایر از روز قبل از دره نوردی را فراهم میکند

لیپیدها (چربی ها) و پروتئین ها (گوشت) اگر در هنگام تمرین ، آماده سازی برای تلاش و ... جای خود را پیدا کنند ، الکل ، توتون و مواد دوپینگ به شدت دلسرد کننده ان : آنها فقط یک احساس کاذب ایجاد می کنند و راحتی راحتی زودگذر ، و باعث کاهش عملکرد در تلاش ، هوشیاری و تحمل سرما می شود.

برای آماده شدن برای گردش ، یک صبحانه دلچسب و با کالری ، حداقل سه ساعت قبل از تلاش و ورود به دره ، توصیه می شود: نان ، کره ، مربا ، شکلات ، چای ، قهوه ، کیک های خشک ، بلغور ، ماست ، پنیرهای پخته شده.

در حین فرود ، مرتباً برای نوشیدن و خوردن کمی استراحت کنید: میوه های خشک ، ژله های میوه ای ، شیر تغلیظ شده

کیک های شیرین و خشک ،

این توقف ها برای حفظ هوشیاری پیشرفت ، مختصر خواهند بود. یک پذیرایی بیشتر برای پایان سفر اختصاص داده خواهد شد.

دو نوع تصادف و دو خطر متفاوت در انتظار دره نوردان (پزشکان همراه) است:

غرق شدن و ضربه.

غرق شدن: در دره ، اولین خطر آب است.

گیر افتادن زیر آبشار ، گردابها ، فرورفتگی ، سیفون ، رعد و برق ناگهانی در بالادست دره در حوضه پذیرش آب و افزایش ناگهانی سطح آب خطر شماره یک در دره ، علت اصلی مرگ است

به نظر ما ، دانستن جریان ، جریان آب ، شرایط آب و هوایی قابل پیش بینی ، باید از بیشتر موارد درام هایی که هر ساله آنها را می شناسیم جلوگیری کند.

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

سرعت جریان جریان آب هرگز نباید بیش از ۳۰ سانتی متر قطر داشته باشد ، حداکثر ایمنی قابل تحمل.

با افزایش جریان در هنگام نزول با افزودن انشعابات ، قبل از اینکه در پایین دست دره بروید و بررسی کنید احتیاط کنید

و گاهی اوقات داشتن خرد برای برگشتن و انصراف جان شما را نجات میدهد

سه مکانیسم می تواند منجر به غوطه وری غیرقابل کنترل شود ، مسئول غرق شدن:

– ناتوانی در نگه داشتن سر بالای آب: سیفون ، گیر افتادن زیر مانع ، گرفتار شدن .

در زیر آبشار ، دهان باز ، ریه ها در ۲۰ ثانیه پر می شوند.

– عدم توانایی در واکنش به محرک "تماس با آب" ، علت آسیب زای پزشکی: کسالت ، از دست دادن

دانش اولیه ، خستگی برای مبارزه با آب ، شوک حرارتی. – آپنه طولانی مدت قبل از تزریق بیش از حد انجام می شود.

چهار وضعیت اضطراب غرق شدن می تواند بوجود آید. این جداول کنترل مانور از

نجات بسیار خاص ، که همه تمرین کنندگان باید بدانند:

– Aquastress: این پریشانی بدون استنشاق آب است. باید به قربانی اطمینان داد ، آب رسانی کرد و گرم شد.

– کمبود اکسیژن خون: آب وارد دستگاه تنفسی تحتانی شده است ، اما بهبودی سریع است. سرفه کردن

تخلیه کننده علامت اصلی است ، همراه با ناراحتی تنفسی ، افزایش سرعت تنفس ،

تاکای کاردی ، اما هوشیاری حفظ می شود. نفوذ آب به داخل برونش ها ، که توسط سرفه مشهود است ، نیاز به

تحت مراقبت پزشکی ، و تخلیه برای نظارت در بیمارستان (عوارض ثانویه مانند ادم)

ضایعه ریوی همیشه امکان پذیر است).

– هیپوکسی عالی: ناراحتی تنفسی با سیانوز (لیها و ناخنهای آبی) بدتر می شود ،

ادم ریوی ، اختلالات هوشیاری که می تواند منجر به کما شود. این نیاز به مراقبت های پزشکی دارد

نیاز به تهویه کمکی و تخلیه سریع پزشکی دارد. در حالی که منتظر کمک هستید ،

موقعیت ایمنی جانبی و حفاظت حرارتی توسط پتو بقا لازم است.

– حالت مرگ ظاهری: در اثر کمبود اکسیژن حاد ، از دست دادن هوشیاری ، ایست قلبی و تنفسی نیاز به تنظیم دارد

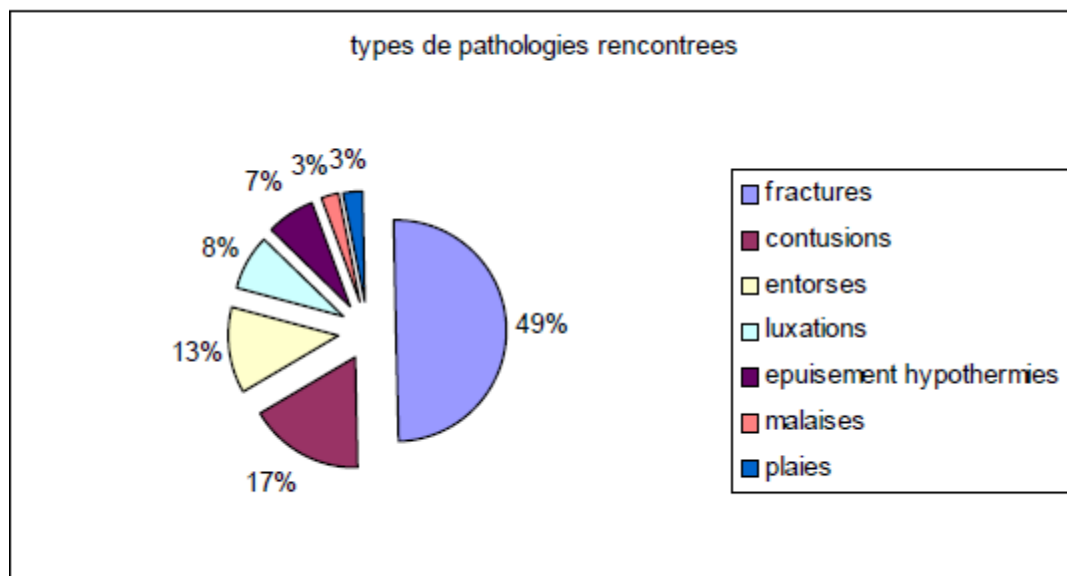
بلافاصله در حال انجام برای احیای قلبی – ریوی ، تا رسیدن کمک حرفه ای ادامه پیدا کند

ترجمه: سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

es Traumatismes (source comedffs) :



توضیح جدول به ترتیب از بالا

شکستگی

کبودی

پیچ خوردگی

دررفتگی

فرسودگی هیپوترمی

ناراحتی ها

زخم

علل تصادفات:

توضیح جدول از بالا

پریش

لغزش

جریان آبی

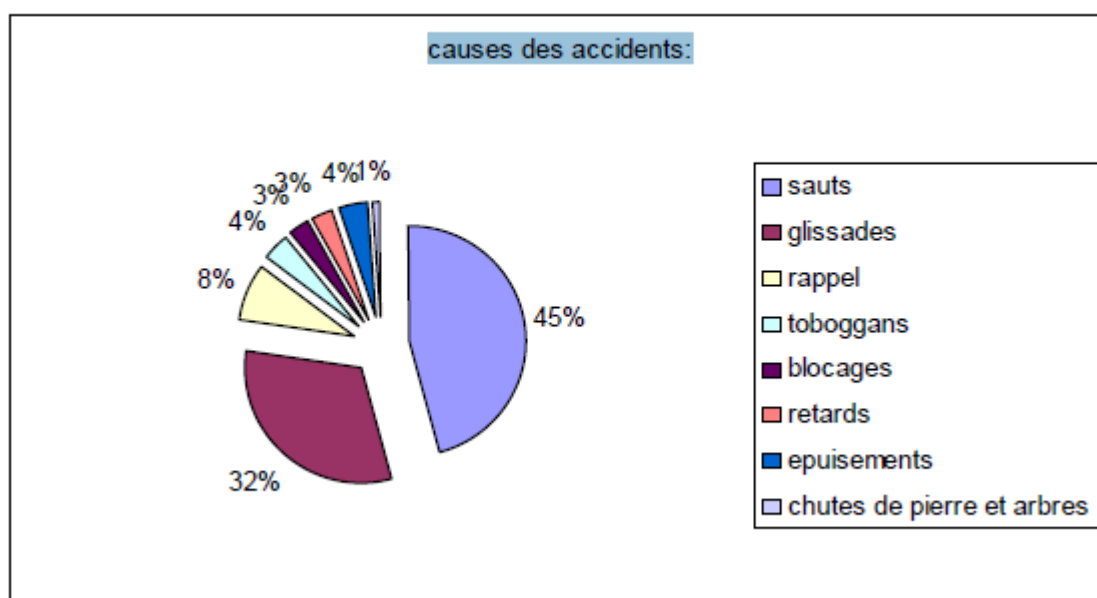
اسلایدها

انسداد

تاخیر

خستگی

سقوط سنگ و درختان



عضو آسیب دیده

از بالا

عضو پایین تنه

کاسه سر

تنه

ستون فقرات گردنی

اندام فوقانی

حرارت

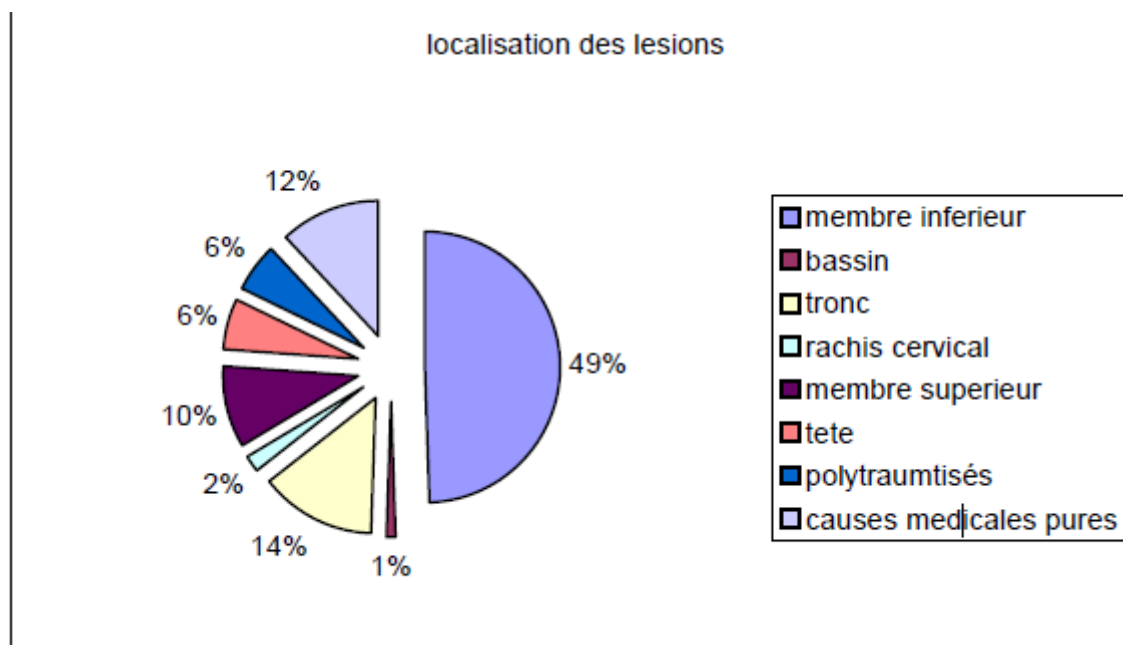
ترجمه: سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

ضربه های متعدد

علل خالص پزشکی



پرشها (۴۶٪) و لغزشها (۳۲٪) مسئول بیشترین آسیبه‌ها هستند: پیچ خوردگی ساده (۹٪) ، دررفتگی (۶٪) و شکستگی (۳۵٪).

۷۵٪ ضایعات اندام تحتانی را تحت تأثیر قرار می دهد ، اما ۱۷٪ ضایعات شدید ستون فقرات نیز وجود دارد.

ما کفش های مناسبی را انتخاب خواهیم کرد که به درستی از مچ پا هنگام پرش پشتیبانی کند و به خوبی به سنگ بچسبد.

سقوط و لغزش را محدود کند.

از پرش بیش از ۱۰ متر ، اقدامات بسیار فنی و پرخطر باید اجتناب شود.

دررفتگی شانه یک حادثه مکرر در دره است: کاهش فوری آن توسط شخصی که در تمرین آموزش دیده است

اجازه تخلیه سریع تر در صورت انزوا را می دهد ، اما نیاز به بیحرکتی دارد ، که باید

تا زمان معاینه توسط پزشک ثابت نگه داشته شد.

استفاده از کلاه ایمنی کاملاً اجباری است ، در مراحل پیشرفت بلکه هنگام پرش نیز ضروری است

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

۵٪ از حوادث را ضعف بدن تشکیل می دهد.

خستگی ، هیپوترمی ، خستگی ، افت قند خون (به دلیل کمبود دریافت غذا) و کمبود آب بدن تجمع یافته و تأثیرات آنها را تقویت می کند .

بدون انتظار برای تشنگی بنوشید ، به ویژه در هوای گرم آفتابی ، وزش باد شدید ، تلاش شدید.

این اختلالات مسئول تحلیل بدن هستند که اولین علائم آن با موارد ذیل مشخص می شود:

اختلالات رفتاری ، پرخاشگری ، اشتباه در قضاوت ، لرز ، لرزش ، تاکی کاردی ، تپش قلب ، تنگی

قفسه سینه ، حالت تهوع ، درد شکم ، استرس ، هراس ، اختلال در حواس (بینایی ، شنوایی). اما همچنین

گرفتگی عضلات ، خستگی ، اختلالات هماهنگی عضلات ، کاهش دقت حرکات و زمین خوردن مکرر.

هیپوترمی: با لباس های مناسب و ضعیف ، اقامت طولانی مدت در آب یا زیر آبشار ، اتفاق می افتد

سکون ، استرس ، باران ، باد ، کم کالری و کم آبی بدن.

در فاز اول خود ، لرز ، بی حسی ، از بین رفتن مهارت را ترکیب می کند. با بسیج فعال ، ایزوله آب ، غذا ، تسکین استرس قابل بازیابی است

هیپوترمی هنگامی که بدن جنگ گرم کردن را متوقف می کند شدید می شود : متوقف کردن لرز ، گیجی ، مشکل در صحبت کردن ،

تعادل ، خواب آلودگی سپس نیاز به مداخله خدمات اورژانس است.

در حالی که منتظر ورود آنها هستید ، ضروری است که فرد را از سرما خارج کنید ، خشک کنید ، بدن او را بپوشانید ، بدون فراموش کردن

سر و گردن رو در وضعیت بهبود قرار دهید ، نوشیدن او را گرم و شیرین کنید ، هر نوع الکل را برای او منع کنید.

از طرف دیگر ، هایپرترمی استرس در حین نزدیک شدن یا پیاده روی برگشتی با لباس نئوپرن مشاهده می شود

از کاهش کالری از طریق تعریق جلوگیری می کند. پوست قرمز ، گرم و خشک می شود ، دمای بدن افزایش می یابد ،

کمبود آب بدن بدتر می شود ، اختلالات رفتاری ، سپس خواب آلودگی ظاهر می شود که اهنسته پیشرفت می کند و به کما حتی می رسد

شما باید فرد را از لباس خود در بیاورید ، او را در سایه قرار دهید ، او را از باد بزنید و اب فراوان به او دهید

استرس در دره: جو خشن ، سر و صدا ، جریان آب از آبشارها ، یک گروه ناهمگن ،

نظارت ناکافی یا تحریک کننده اضطراب ، سطح فنی نامناسب شرکت کنندگان ، تجهیزات ضعیف ،

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

مشکلات شخصی (جسمی یا روانی) ، تأخیر در پیشرفت ، همه عواملی هستند که مسئول آن هستند

استرس ، تشدید خستگی عمومی و ایجاد حوادث.

مربیان مراقبت می کنند تا گروه های خیلی بزرگ یا ناهمگونی تشکیل ندهند. در طول

توجه به شکست ها و همدلی با شرکت کنندگان ضروری است.

شرکت کنندگان باید بدانند که چگونه سطح فنی شخصی خود را قبل از تعامل ، نظارت و کمک به یکدیگر تشخیص دهند و

یکدیگر را در طول دره حمایت کنند .

خطرات مرتبط با تجهیزات

مهار می تواند مسئول اختلالات جدی در متابولیسم باشد که در صورت تعلیق منجر به مرگ می شود

طناب ، بیحرکت ماندن ، منفعل و طولانی مدت باعث مرگ میشود

مرگ غیرقابل توجیه غارنوردان آموزش دیده هنگام صعود با طناب ثابت ، پزشکان را از این کشور به همراه داشته است

کمیسیون پزشکی غارشناسی برای انجام تحقیقات در مورد مکانیسم های موجود ، توضیحات اولیه

خستگی و یا هیپوترمی رضایت بخش نیست.

نتیجه گیری از این مطالعات عبارتند از:

– هیچ سیستم پیشگیری وجود ندارد

– پیشگیری از طریق پشتیبانی فعال فقط پدیده را به تأخیر می اندازد.

– این یک خطر حیاتی است ، یک وضعیت اضطراری.

هرگز سوژه بیهوش را روی طناب معلق نگذارید.

ما همیشه باید در تمرین خود به این مهم بپردازیم .

هر تعلیق غیرفعال از دقیقه بیستم خطر مرگ را به همراه دارد.

استخراج سریع از موقعیت خطرناک تنها راه حل باقی مانده است.

سوانح دیگر که بیشتر مربوط به دره نوردی است می تواند توسط طناب یا تجهیزات ایجاد شود:

– گیر افتادن مو در فرد تبعیض دهنده ، (موهای خود را ببندید و از کلاه ایمنی استفاده کنید).

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

– در صورت لغزش یا لغزش طناب ، دست می سوزد (دستکش ، روش ورتاکو).

–بند یا لوازم جانبی بدون قلاب که هنگام پرش به بدن یا صورت برخورد می کنند (از نگهدارنده های تجهیزات استفاده کنید

خطرات زیست محیطی

بیماری های عفونی معمولاً پس از بازگشت به خانه خود را نشان می دهند. آلودگی را می توان به روش های مختلف باشد :

– بلعیدن آب آلوده (گاستروانتریت ، بیماری های خطرناک مدفوع) ،

– لباس نئوپرون ، با خطر ابتلا به عفونت های قارچی پوست: ضد عفونی صحیح لباس های اجاره ای را بررسی کنید.

– لپتوسپیروز ، بیماری ناشی از ادرار جوندگان ، بیماری است که شبیه آنفولانزای قوی است ،

و پس از مراجعه ، از یک پزشک معالج خاص بخواهید که یک معالجه خاص را تجویز کند

.در هنگام ورزش دره نوردی – بیماری های گرمسیری ، متعدد و متغیر ، باید با توجه به کشور مقصد ، انجام شود

دوره سال ، مدت اقامت ، شرایط اقامت ، فعالیت ، افراد شاغل ،

مهارت های پزشکی ...

– حیوانات و حشرات (گزش و نیش زدن): زخم را ضد عفونی کنید ، باند بزنید سپس با پزشک مشورت کنید

(بدون تورنیکت ، آمپیراسیون یا برش).

بینی ، گلو ، گوش ها و سینوس ها:

مکانیسم های گوش و حلق و بینی مخلوط شده است:

– با فشار بیش از حد هنگام پرش آسیب زا. هنگام پرش یا باید بینی خود را مسدود کنید

در سر سره ها و اسلایدها حفظ کلاه هنگام پرش برای جلوگیری از این آسیب ها اساسی است.

– عفونت در اثر آلودگی حفره ها بینی و چشم و گوش توسط آب غنی از باکتری.

ورم ملتحمه ، چرخش پلک ها هنگام پرش ، از دست دادن لنزهای تماسی ، آسیب دیدگی توسط قاب یا عینک.

عینک

به محض خروج از دره لنزهای خود را ضد عفونی یا تغییر دهید.

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

دندان :

در صورت از دست دادن دندان ، سعی کنید آن را بازیابی کرده و پس از تمیز کردن دوباره در جای خود قرار دهید.

در غیر این صورت آن را در بطری نگه دارید

در اسرع وقت با دندانپزشک مشورت کنید.

به طور کلی ، پرش و سر خوردن با سر به جلو کاملاً ممنوع است.

۱۱: مشاوره ای که توسط پزشکان ، متخصصان بهداشت به شما داده شده است

کدام جعبه کمک های اولیه را باید تهیه کرد؟

این آیین نامه ها به یک کیت متناسب با محیط و فعالیت نیاز دارد:

بنابراین با نوع برنامه ، اندازه گروه ، آموزش و مهارت های مدیریت سازگار خواهد شد

(نجات دهنده ، دکتر)

حداقل بسته کمک های اولیه باید شامل موارد زیر باشد:

– حفاظت حرارتی (پتو زنده ماندن) ،

– اتل (نوع الاستوپلاست®) ،

خلاصه – پانسمان: کمپرس ، ضد عفونی کننده ، دستکش نازک لاتکس یا پلی اتیلن ، نوار چسب ،

– وسیله ای برای گرمایش ،

– فندک ، شمع ، چراغ ،

– مداد و کاغذ برای برگ ارزیابی در صورت تصادف شدید ،

– جیره های انرژی ،

– احتمالاً کیسه های زباله (کوچک و بزرگ) ، اجاق گاز ، لباس های خشک یا حوله ...

بسته به مهارت استاد راهنما ، داروهای ضد درد (یا حتی تجهیزات پزشکی فنی بیشتر) یافت می شوند

منطقاً جای آنها در کیت است.

همه در بسته بندی محافظت شده ، و در یک ظرف ضد آب قرار داده شده است.

آمادگی جسمانی

دکتری که تیم را همراهی میکند باید موارد زیر را و محدودیت های مربوط به این ورزش در نظر بگیرد .

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

:

- حالت سنکوپال ، صرع درمان نشده ،
 - اختلالات روانپزشکی تثبیت نشده ،
 - دیابت وابسته به انسولین ،
 - حالت های سرگیجه واقعی و اختلالات تعادل ،
 - نارسایی شدید کلیه ،
 - بیماری قلبی ایسکمیک یا سیانوژنیک ، اختلالات ریتم پاروکسیسم ،
 - فشار خون شدید درمان نشده ، حوادث عروقی مغزی ،
 - سابقه پنوموتوراکس خود به خودی ،
 - آسیب شناسی پیشرفته گوش و حلق و بینی ،
 - آسیب رباط یا مفصل ،
 - آسیب شناسی ستون فقرات با پیامدهای عصبی بالقوه ،
- درمان های در حال انجام یا موادی که ممکن است هوشیاری یا قضاوت را تغییر دهند ، داروهای ضد انعقاد خون.
- یک گواهی پزشکی استاندارد به همراه مشاوره برای پزشک و. از وب سایت فدراسیون شما در دسترس است
- پزشکان: <http://perso.wanadoo.fr/comedffs> , www.ffme.fr/medical/commission/index.htm.
- واکسن ها:
- بروز کزاز و فلج اطفال ضروری است. ما می توانیم درباره محافظت بیشتر برای پزشکان منظم بحث کنیم:
- هپاتیت A ، حصبه و لپتوسپیروز.
- در مناطق گرمسیری ، حمایت های ویژه ای باید در نظر گرفته شود: مالاریا ، بیماری های انگلی ، بیماری های محلی
- واکسن های خاص ، خاص کشور. پشه ها اغلب ناقل اصلی بیماری های گرمسیری هستند. آ
- مشاوره پزشکی قبلی و به اندازه کافی زودهنگام به دلیل تأخیر در ایمن سازی واکسن ضروری است.
- کودکان در دره:
- این فعالیت سرگرم کننده در بین کودکان بسیار محبوب است. ما باید کاملاً هوشیار باشیم که آن را به خیلی جوان
- تحمیل نکنیم

کودک یا خیلی کوچک کودکان شکننده تر هستند ، در برابر سرما مقاومت کمتری دارند ، ذخایر انرژی آنها بسیار زیاد است

کم آبی ، کاهش سریعتر توصیه می شود مدت دره نوردی را محدود کنید ، روزها را انتخاب کنید

دره هایی را که آب آنها زیاد سرد نباشد ، ، نظارت را تقویت کنید و از تجهیزات مناسب اطمینان حاصل کنید (کت و شلوار متناسب).

زنان در دره:

حساسیت بیشتری نسبت به اتلاف گرما دارند ، آنها باید از پوشیدن لباس متناسب با اندازه و لباس خود مراقبت کنند

مرفولوژی.

از آنجا که یک دره را می توان با یک پیاده روی ورزشی در کوهستان مقایسه کرد ، مشکل استقامت بوجود نمی آید به ویژه.

برای بارداری ، به نظر نمی رسد (به جز آسیب شناسی های خاص) موارد منع مصرف در سه ماهه اول بارداری باشد.

با این حال ، ارتفاع پرش ها را به ۵ متر محدود کنید.

بعد از سه ماهه اول فعالیت به طور رسمی کنار بگذارید

نکات مختلف:

عینک ها با اتصال دهنده ها مجهز می شوند و باید هنگام پرش و سرسره برداشته و در کت و شلوار قرار گیرند لباس های دره باید به طور مرتب شسته و ضد عفونی شود (به عنوان مثال Bacterless®).

استفاده از حلقه ، ، طناب ، دستبند و گردنبندهای مختلف به شدت خطرناک می شود ، که ممکن است باعث شود

خفگی ، پاره شدن زخم ، پاره شدن گوش ، شکستگی یا افتادگی انگشتان ...

به یاد داشته باشید هنگام رفتن و بازگشت به آفتاب از پوست محافظت کنید.

در صورت تصادف:

برای امنیت:

– خطر را متوجه شوید و از خود محافظت کنید.

– با رهسازی اضطراری ، قربانی را از خطر دور کنید.

– قربانی (خشک ، پناه داده شده ، روی طناب و / یا کیسه هایی که در تشک های موقت ، زیر یک

ترجمه: سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

پتو زنده ماندن) ، احترام به موقعیت طبیعی بدن و حفظ مناطق دردناک.

با تأمین امنیت بقیه اعضای گروه از تصادف جلوگیری کنید.

کمک های اولیه

– در صورت از دست دادن هوشیاری ، قربانی را در کنار خود قرار دهید (موقعیت ایمنی جانبی) زیرا خطر زندگی است

خفگی فوری است و بر هر چیز دیگری اولویت دارد.

– بی حرکت کردن اندام آسیب دیده مهم است .

– نوشیدنی گرم ، هیدراته ، تغذیه و آرامش بخش. مناسب همراه داشته باشید

توجه: این اقدامات نمی توانند بداهه باشند و نیاز به آموزش خاصی توسط یک نهاد تایید شده (صلیب سرخ ،

حفاظت از مدنی ، صلیب سفید ، آتش نشان و غیره).

فرم ها را تکمیل کنید

ارزیابی اولیه را تنظیم کنید (آن را روی کاغذ یا "ورق حادثه" موجود در قطب های فدرال به صورت کاغذ یادداشت کنید)

کاغذهای ضد آب و ضد پارگی).

سپس یک گزارش نظارت: نهیه کنید به روند هر فرد آسیب دیده در "برگ پیگیری" توجه کنید.

تجهیزات مصدوم را جدا کنید: لباس های ، مهار ، کلاه ایمنی.

هشدار:

با چه شماره تلفنی تماس بگیریم؟ این شماره ها رایگان هستند و بدون کارت تلفن در دسترس هستند.

پیام :

تماس گیرنده باید خود را معرفی کند و شماره تلفن خود را ذکر کند ، مشخص کند که چه نوع حادثه ، محل دقیق آن مکان است

هشدار و محل حادثه ، تعداد زخمی ها ، تعداد کشته ها ، اولین اقدامات انجام شده و اقدامات

انجام شده

وی برای استقبال از راهنمایی و راهنمایی آنها مجبور است در محل خود بماند.

تمهیداتی که باید در صورت تصادف ایجاد شود باید از قبل برنامه ریزی شده باشد.

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz

قبال از ورود ، ضروری است که بدانیم از کجا می توانیم هشدار ارسال کنیم و به چه معنی: تلفن

در صورت دسترسی به شبکه ، رادیو ،.

همچنین همراه داشتن نقشه IGN دره بسیار ضروری است. این احتیاط برای جلوگیری از گم شدن بسیار مفید است.

و راه حل ها را پیدا کنید ، و برای تعیین مکان هنگام درخواست کمک بسیار ارزشمند می شود.

لازم به یادآوری است که درخواست کمک می تواند کمک تصمیم گیری نیز باشد.

شما باید بدانید که چگونه باید منتظر کمک باشید که ممکن است طولانی شود.

هنگام ورود خدمات نجات زمینی یا هلی کوپتر ، از جمله مانور ، توجه ویژه ای به پوشیدن کلاه ایمنی خواهد شد

خطر ریزش سنگ وجود دارد

سیگنال های هشدار دهنده:

سیگنالهای نور ، ژست و صدا ، بله مرسوم ، و تفسیر پاسخ آنها همه باید شناخته شود

.

نتیجه گیری:

با وجود این توصیف از شرایط دشوار و گاه نگران کننده ، تمرین دره نوردی منبعی از لذت های شدید و اکتشافات شگفت آور است

با این حال ، احتیاط و آگاهی از خطرات این فعالیت برای جلوگیری و محدود کردن حوادث و تصادفات

، همچنان ضروری است

ترجمه :سید رضا معافی مدتی

Email:reza.mafi.m@gmail.com

Insta:@arash.alborz