



THE INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION  
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach  
CH-3000 Berne 23 • SWITZERLAND  
Tel.: +41 (0)31 3701828 • Fax: +41 (0)31 3701838  
e-mail: office@uiaa.ch

# STANOWISKO

## KOMISJI MEDYCZNEJ MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI ZWIĄZKÓW ALPINISTYCZNYCH

### CZ.: 1

## Zasada 4 x 4 dla osób w górach

Przeznaczone dla lekarzy, osób zainteresowanych,  
operatorów wypraw trekkingowych i ekspedycji

J. Kubalová

2008

[tłumaczenie: M. Uchowicz]

## Wprowadzenie

Poniżej przedstawione sugestie o charakterze ogólnym stanowią materiał pomocniczy dla osób bez doświadczenia lub o niewielkim doświadczeniu w terenie górskim, planujących wyprawę lub wspinaczkę.

### Przed wyjazdem w góry

Dopasuj cele i poziom planowanej aktywności do aktualnego stanu zdrowia i stopnia wytrenowania. Bądź ze sobą szczerzy. Wszystkie choroby o charakterze przewlekłym muszą być skorygowane i leczone prawidłowo. Zgromadź zapas regularnie przyjmowanych leków w ilości wystarczającej na cały czas wyprawy, z pewnym nadmiarem na wypadek ich utraty.

Jeśli masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, skonsultuj się z lekarzem.

Przed rozpoczęciem wyprawy przygotuj odpowiednie osobiste wyposażenie medyczne i naucz się z niego korzystać. Dopasuj zakres ubezpieczenia podróznego i medycznego do planu działania.

### Przed wyjściem na wyprawę

Zapoznaj się z prognozą pogody dla rejonu działania, na miejscu zasięgnij rady co do wybranej drogi i dopasuj działania do aktualnych warunków pogodowych i ograniczeń czasowych.

Przed wyjściem zgłoś wyprawę lub wspinaczkę w odpowiednim miejscu – określając cel, drogę i oczekiwany czas powrotu.

Nie zapomnij o podstawowym wyposażeniu – płynach i pożywieniu w wystarczającej ilości, zapasowym ubraniu, zabezpieczeniu podstawowym dla sytuacji niebezpiecznych, zestawie pierwszej pomocy, okularach przeciwsłonecznych i nakryciu głowy.

Zapoznaj się z numerami telefonów lokalnych służb ratowniczych.

### W trakcie wyprawy

Przez pierwsze 30 minut idź powoli celem powolnego rozgrzania organizmu.

Odpoczywaj, pij i jedz co 2-3 godziny, jeśli to możliwe.

Powinieneś mało jeść i dużo pić, nawet jeśli nie odczuwasz głodu czy pragnienia. Spożywaj pokarmy bogate w węglowodany (biskopki, musli, batony energetyczne, itp.).

Nie spożywaj alkoholu przed zakończeniem dnia wyprawowego.

Dzieci i osoby starsze mają mniejsze rezerwy niż dorośli:

Muszą częściej odpoczywać, jeść i pić.

Powyżej 2500 – 3000 m, jeśli teren pozwala, nie zwiększaj wysokości, na której spędzisz nocleg powyżej 300 - 500 m na każde 24 godziny. Co 3. dzień, kolejny nocleg spędź na tej samej wysokości. Jeśli możliwe, nie nocuj na najwyższej wysokości osiągniętej tego dnia.

W razie wypadku

W przypadku pogorszenia pogody, zejść z wierzchołka i grani, opuść via ferratę, w burzy unikaj wysokich drzew i słupów wysokiego napięcia. Nie szukaj schronienia w małych pieczarach lub pod przewieszonymi.

Osoby poszkodowane nie powinny pozostawać bez opieki.

**(Uwaga:** bariera językowa jest czynnikiem ryzyka! Osoba, która zostanie z poszkodowanym powinna mówić jej/jego językiem). Dokończ niezbędne działania podstawowe wobec poszkodowanego, zapewnij dodatkowe zabezpieczenie przed wychłodzeniem i w poważnych sytuacjach wezwij pomoc.

Jeśli ktoś zgłasza złe samopoczucie w którymkolwiek momencie, pomyśl z góry (!) o drodze zejścia / powrotu. Jeśli na wysokości odczuwasz złe samopoczucie przyjmij, że objawy są z nią związane do momentu wykluczenia tej przyczyny. Nie wspinaj się wyżej, ale jeśli czujesz się bardzo źle, albo twój stan zdrowia ulega pogorszeniu, natychmiast zacznij schodzić.

Kontroluj swoją pozycję względem mapy lub korzystaj z nawigacji GPS. Znajomość prawidłowej lokalizacji ułatwi szybkie ustalenie twojego położenia w sytuacji alarmowej i ratunkowej.

**Członkowie Komisji Medycznej UIAA** (w porządku alfabetycznym)

C. Angelini (Włochy), B. Basnyat (Nepal), J. Bogg (Szwecja), A.R. Chioconi (Argentyna), S. Ferrandis (Hiszpania), U. Gieseler (Niemcy), U. Hefti (Szwajcaria), D. Hillebrandt (Wielka Brytania), J. Holmgren (Szwecja), M. Horii (Japonia), D. Jean (Francja), A. Koukoutsis (Grecja), J. Kubalova (Republika Czeska), T. Kuepper (Niemcy), H. Meijer (Holandia), J. Milledge (Wielka Brytania), A. Morrison (Wielka Brytania), H. Mosaedian (Iran), S. Omori (Japonia), I. Rotman (Republika Czeska), V. Schoeffl (Niemcy), J. Shahbazi (Iran), J. Windsor (Wielka Brytania)

**Historia tego opracowania**

Pierwsze wydanie przedstawiono anonimowo w 1994 roku pod tytułem "10 zasad zdrowotnych dla osób w terenie górskim". Na spotkaniu Komisji Medycznej UIAA w Parku Narodowym Snowdonia w 2006 roku, komisja podjęła decyzję o aktualizacji zaleceń. Wersja powyższa otrzymała akceptację na spotkaniu Komisji Medycznej UIAA w Adršpachu – Zdoňovie w Republice Czeskiej w 2008 roku.