

☠ UZUN YÜRÜYÜŞ ETKİNLİĞİ İLK YARDIM NOTLARI ☠

☠ Ayakkabı vurmasında ilkyardım :

- 1- O bölge sabun ve su ile yıkanır.
- 2- Temizlendikten sonra, ilk gün iğneyle birkaç yerden patlatılıp sıvı boşaltılır.
- 3- Gece bölge açık bırakılır.
- 4- Yürüyüşte flasterle kapatılır; eğer bölge tahriş olmuşsa simit yapılır.

☠ Burkulmalarda ilkyardım :

Eklemlerde şişlik, ağrı, morluk gözlenir. Hareketler ağrılıdır.

- 1- Burkulmuş eklem hareket ettirilmez.
- 2- O eklem üzerine yarım saat soğuk, ıslak kompres uygulanır.
- 3- Burkulmuş ayak, altına uykutulumu vb. konularak kalp seviyesinin üzerine kaldırılır.
- 4- Sıcak havlu ya da termofor şişliğin artmasına yol açmasını diye uygulanmaz.
- 5- Eklem dinlendirilir. Oğuşturulmaz.
- 6- Elastik sargı ile fazla sıkılmayacak şekilde sarılır.
- 7- Parmaklar oynatılarak kaslar çalıştırılır. Böylece kasların pompalayıcı etkisi ile şişliğin azaltılmasına çalışılır.

☠ Burun kanamalarında ilkyardım :

- 1- Burundaki kanama herhangi bir darbe vb. sonucu oluşmamışsa, burun kanatlarına baş ve işaret parmaklarıyla 5-6 dakika bastırılır.
- 2- Kanama bu süre içinde durmamışsa burun köprüsüne soğuk ve ıslak mendil, pamuk vb. konulur.
- 3- Ağır kanamalarda kişi dik oturulup boynuna soğuk ve ıslak havlu, vb. konulur.
- 4- Ağır kanama sonucu kişinin derisi soğumaya başlamışsa, kişi güçsüz düşmeye ve hızlı nefes alıp vermeye başlamışsa, sırt üstü yatırılıp başı uykutulumu ile yükseltilir.
- 5- Kanama durduğunda burun deliklerine pamuk ya da vazelinli ince bir gazlı bez şeridi yerleştirilir.

☠ Sıcak bayılması ve sıcak krampları :

Fazla sıcak sonucu su ve tuz kaybı ile birlikte halsizlik, kuvvetsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, görme bulanıklığı ve huzursuzluk gözlenir. Kişinin soğuk, solgun, nemli bir teni ve hızlı bir nabızı vardır.

- 1- Kişi serin bir yere taşınıp, elbiseleri çıkarılır.
- 2- Bacakları yukarı kaldırılarak yatırılıp dinlendirilir. Alnına, kollarına ve bacaklarına ıslak ve soğuk giysiler vb. konularak serinletilir.
- 3- Kişi kendindeyse onbeş dakikada bir yarım bardak su içirilir. Vücuda, kaybettiği tuz ve su geri kazandırılmalıdır.
- 4- Kişinin vücut ısısı herhangi ani bir ateş yükselmesine karşın yarım saat boyunca takip edilir.
- 5- Ateşi yükselmişse tekrar serinletme işlemleri uygulanır.
- 6- Kişi kas kramplarından şikayetçi ise kaslardaki artırmamak için masaj yapılmaz.

☠ Güneş çarpmasında ilkyardım :

Kuru, kırmızı ve sıcak bir ten, yüksek vücut sıcaklığı, şuurda zayıflama, hızlı ve kuvvetli bir nabız gözlenir.

- 1- Sıcak bayılması ve sıcak kramplarında özetlenen serinletme işlemleri uygulanırken, vücut ısısı 5-10 dakikada bir kontrol edilip normale dönmesi beklenir.
- 2- Kişi yatırılıp üşümediği müddetçe üzerine hiçbir şey örtülmez.
- 3- Güneşten korunup, rahat ve serin tutulurken bir saat boyunca vücut sıcaklığı takip edilir. Vücut sıcaklığı yükselmeye başlarsa, serinletme işlemleri tekrar uygulanır.

☠ Hipotermide ilkyardım :

Vücut sıcaklığı normalinin 4-5 derece altına düştüğünde kişide üşüme, ağrılı, soğuk el ayaklar, azalan kas koordinasyonu, kişinin temposunda düşüş, sendelemeler, titreme, huzursuzluk, kişilik değişimi, yavaş düşünme ve konuşma gözlenir.

1- Konveksiyonla ısı kaybını engellemek için kazak, rüzgarlık, vb. giyilir. Islak giysiler kurularıyla değiştirilmelidir.

2- Hareket ederek vücudun kaybettiği ısıyı kazanmasına yardım edilir. Isı kazandıran hareketlere sürekli devam edilemeyeceğinden hipotermi bir defa düzeldi mi tekrarlamaması için gereken önlemler alınmalıdır. Bunlar bol sıvı alımı, küçük miktarlarda sık aralıklarla yemek, terlemeden soyunup üşümeden giyinilerek ısı kaybını minimuma indirmektir. Vücut sıcaklığının 32° nin de altına düştüğü ağır hipotermide titreme kaybolur, kişi yarımsız yürümez, akıl karışıklığı, huzursuzluk, yan bilinçsizlik gözlenir. Kişinin nefes alıp vermesi ve kalp atışları yavaşlar. Kişi bilincini kaybederken kendisini oldukça sıcak hissedip üzerindeki çıkarmak isteyebilir.

1- Kişi bir çadıra ve uyku tulumuna konulur.

2- Çadırdaki hava içeride su kaynatılarak ısıtılıp nemlendirilir.

3- Deri tabakalarının ince olduğu boyun, göğüs, kasık gibi yerlere sıcak suyla doldurulmuş şişeler vb. yerleştirilir.

4- Normal vücut sıcaklığına sahip birisinin aynı uyku tulumuna girmesiyle az da olsa vücuttan vücuda ısı transferi sağlanabilir.

5- Sıvı içilir.

☠ Yüksek irtifa hastalığında ilkyardım :

Şiddetli bir baş ağrısı, bulantı ve kusma, iştah kaybı, burun kanaması, uyku düzensizlikleri gözlenir.

1- Sıvı içilip hafif ve karbonhidratlı yiyecekler ve baş ağrısı için aspirin verilir.

2- Kişinin ağır fiziksel güç harcamasına, sigara içmesine izin verilmezken hafifçe hareket etmeye teşvik edilir.

Daha ağır durumlarda göğüste sıkışma, nefes darlığı, öksürük, zihin karışıklığı, temel davranış bozuklukları, bilinç kaybı gözlenir. Kişi uykuda gibiyse, mavimsi bir ten rengi varsa ve garip davranışlar sergiliyorsa veya ilk başta özetlenen belirtiler oniki saatten fazla sürmüştse alçalınır.

☠ Karınca ısırmasında ilkyardım :

Sokulan yerde kaşıntı ve şişlik gözlenir.

1- O yer bol su ile yıkandıktan sonra kaşıntı giderici pomat kullanılır.

2- Gerekirse kaşıntı giderici tablet verilir.

☠ An sokmasında ilkyardım :

Anın arka kısmındaki iğnesini batırarak soktuğu kısımda ağrı, birkaç dakika sonra yanma, arkasından şişme, ve deride kabarıklıklar olur.

1- Sokulan bölge hareket ettirilmez.

2- Sokulan yer üzerine buz konulur.

3- Deride aklmış olan iğnesini, alkol alevinde yaktığınız bir iğnenin ucu ile çıkarınız.

4- Sokulan yer üzerine amonyak (1 : 4 oranında suyla karıştırılmış) sürünüz. Kaşıntı ya da yanma giderici ilaç da sürülebilir.

5- Sonra yemek sodası eritilmiş su ile ıslatılmış bezi sokulan yer üzerine koyarak pansuman yapınız. An sokulan yere kesinlikle çamur sürmeyiniz.

6- Eğer an ağzın içinden sokmuşsa kişiye buz parçası emdiriniz.

☠ Örümcek ısırmasında ilkyardım :

En önemlisi siyah örümcek ısırmasıdır (1-2 cm. uzunluğunda, kumsaati şeklinde, ön tarafında kırmızı bir benek var ve sadece dişileri zehirli). Isırılan yerde ağrı, karın ağrısı, karın kaslarında kasılmalar gözlenir. Diğer örümcek ısırıklarında, ısırılan yerde şişlik, şiddetli yanma, kaşıntı ve deride kırmızı kabarıklık şeklinde deri döküntüleri olur.

- 1- Örümceğin cinsi saptanmalıdır.
- 2- Sokulan yer oynatılmaz ve sokulan kişi dinlendirilir.
- 3- Isırılan yerin yukarısı yemeni vb. ile sıkılır.
- 4- O kısmın üzerine buz uygulanır.
- 5- Yara üzerine yemek sodası eritilmiş su ile ıslatılmış bir bez konularak ağrı azaltılabilir. Aspirin de verilebilir.
- 6- Eğer solunum yavaşlar ya da durursa yapay solunum yaptırılır.
- 7- Hemen örümcek serumu ve gerekli diğer ilaç tedavileri yaptırılır.

☠ Akrep sokmasında ilkyardım :

Akrebin, kuyruğundaki iğnesini sokarak zehirini vücuda verdiği yerde ağrı, yanma ve uyuşukluk gözlenir. Tükürük bezlerinin salgısı artar. Baş ağrısı, kaslarda kasılmalar, idrar, büyükaptne kaçırma ve felçler gözlenir.

- 1- Akrep sokulan kişi yürütülmeyip hareket ettirilmez.
- 2- Sokulan yerin yukarısı yemeni veya mendille sıkılır.
- 3- İlk birkaç saat sokulan yerin üzerine havluya sarılı buz torbası konulur.
- 4- Sokulan yere amonyak sürülür.
- 5- Eğer solunum durması ya da yavaşlaması olursa yapay solunum yapılır.
- 6- Akrep serumu verilmelidir.

☠ Yılan ısırmasında ilkyardım :

Her ısırılan yılan zehirli olmasa da ısırılan yılanın türünün bilinmesi önemlidir. Isırılan yerde ağrı, yanma duygusu, şişlik ve morluk olur. Daha sonra şişlik ve morluk yukarı doğru yayılabilir.

- 1- Kişi sırtüstü yatırılıp o kısmı oynattırılmaz.
- 2- Isırılan yer, kalp seviyesinin üzerine kaldırılmayıp yatılan seviyede tutturulur.
- 3- Isırılan yerin yukarısı mendil vb. ile sıkılır.
- 4- 1,5 saatten fazla sıkılmaz, eğer yılan serumu yoksa her yarım saatte bir hafifçe gevşetilir.
- 5- Isırılan yer kaynatılmış soğutulmuş bol su ile yıkanabilir veya oraya buz parçası konabilir. Ama kesinlikle ısırılan yer kesilip emilmemelidir veya yılanın soktuğu yer ateşle dağlanmamalıdır.
- 6- Isırılan kişiyi sarsmadan, ısırılan yeri oynatmadan kişi hastaneye taşınır.
- 7- Kortizon zerki, hastaneden uzak bir yerde bulunuluyorsa, o bölgedeki şişliği azaltmak için uygundur.
- 8- Şişlik ve morluk yukarı doğru ilerliyorsa bu kez yemeni vb. bunun üzerinden sıkılmalıdır.
- 9- Kişiyi en az 6-8 saat gözlem altında bulundurmalıdır.
- 10- Zehrin etkisi geçtikten 2-3 gün sonra ısırılan yerdeki şişliği azaltmak için ısırılan yeri kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.
- 11- Şiddetli ağrılar için ağrı kesici veriniz.
- 12- Isırılan yılanı öldürüp, yılanın cinsini teşhiste kullanmak için yanınıza alınız.

☠ Yanıklarda ilkyardım :

Dağda yanıklar genellikle sıcak nesnelere temas (yemek pişirirken ocağı veya kapları elle tutma), yemek veya ısınma amaçlı ateşlerin (ya da ocağın) alevleri, sıcak sıvıların dökülmesi veya sürtünme (ipteki sürtünme) nedeniyle meydana gelir.

- 1- Yanan bölge yavaş akan suya tutularak veya suya daldırılarak dokulardaki ısı yayılımını önlenir. En az 10 dakika (ağrı dininceye kadar) suda bekletilmelidir.
- 2- Yüzük, bilezik, kemer, bot gibi kısıtlayıcı aksesuarlar yanmış bölge şişmeye başlamadan çıkarılmalıdır.
- 3- Kaynar suyla ıslanan giysiler çıkarılmalıdır.
- 4- Kişi yatırılmalı, yanık sargı bezi veya temiz bir kumaşla örtülmelidir. Yüzde olacak yanıklar için ağız ve burun delikleri kesilmiş bir maske hazırlanabilir.
- 5- İleri derecede yanmış bir eklem hareketsiz hale getirilmelidir.
- 6- Kişinin bilinci yerindeyse sık sık az miktarda soğuk içecekler içirilmelidir.
- 7- Çok ağır yanıklarda kişi hemen hastaneye yetiştirilmelidir.

BESLENME ÖNERİLERİ :

SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Bal Reçel Fındık - fıstık ezmesi Çokokrem Peynir (karper, krem, kaşar) Sıvı (meyve suyu, çay, oralet, kahve) Karışım I veya II Ekmek	Kek Poğaçı Börek Kuruyemiş Bebe Bisküvisi Çikolata	Makarna Bulgur Erişte Çeşni (sucuk, pastrırma, sosis, salam, kavurma, haşlanmış tavuk, salça, baharat, limon tuzu) Toz Patates Püresi Çorba Puding Jöle Helva Kemalpaşa tatlısı

Açıklamalar :

Karışım I : yulaf ezmesi + kakao
+ sütozu + kuruyemiş
+ tatlı (reçel, bal)

Karışım II : cornflakes + sütozu
+ kuruyemiş + tatlı

Kuruyemiş : fındık, fıstık, kuru üzüm,
kuru incir, kuru kayısı, ceviz,
kuru dut, pestil, badem

Günlük 100 g. alınması yeterli.

Yardımcı Ölçüler :

1 paket yulaf ezmesi : 2 kişi , 3'er öğün

1 paket cornflakes : 2 kişi , 3'er öğün
(250 g.)

1 paket makarna/erişte : 2 kişi , 3'er öğün
(500 g.)

1.5 su bardağı bulgur : 2 kişi , 2'şer öğün

1 paket bebe bisküvisi : 2 kişi , 2 gün

kakao (25 g) : 2 kişi , 3 gün

1 paket toz patates püresi : 2-3 kişi , 1 öğün

ÖNEMLİ !!!

- Günlük minimum 3 litre sıvı alınmalıdır (ideal : 4 litre)
- Sıvı alımının 1 - 1.5 litresi, sabah yürüyüşe başlamadan önce yapılmalıdır.
- Yürüyüş sırasında herkesin yanında en az 2 litre sıvı bulunmalıdır.

CHECK - LIST :

BAŞ İÇİN :

- Güneş gözlüğü (UV kesici)
- Güneş kremi
- Geniş kenarlı şapka
- Yemeni
- Yün bere

GÖVDE (GİYİM) :

- Uzun kollu t-shirt
- Yağmurluk (rüzgarlık)
- Yün eldiven
- Yün gömlek ve fanila
- Yün kazak

BACAKLAR (GİYİM) :

- İç çamaşırı
- Yün don
- Pantolon
- Rüzgarlık altı

AYAKLAR (GİYİM) :

- Yün çorap ve yedekleri
- Dağ ayakkabısı
- ** Spor ayakkabısı

MUTFAK TAKIMI :

- Ocak
- Matara, termos (1 ya da 2 l.)
- İsperto (çadır başına en az 1 l.)
- Kibrit (film kutusunda), mum
- Tahta kaşık, çakı
- Plastik bardak (tabak niyetine de...)
- Küçük tencere (ocağın kendinin yoksa)
- Tuvalet kağıdı
- Çöp torbası (büyük ve küçük)
- ** 10 l. su kabı
- ** Scotch-brite

TAŞIMA ve KAMP MALZEMESİ :

- Sırt çantası
- Çanta torbası
- Çadır, yedek kazık
- Uyku tulumu, mat
- Tamir takımı (iğne, iplik, tutkal,...)
- Kalem, kağıt
- ** Pusula, altimetre
- ** Harita

DİĞER :

- Fener, alkalın pil, yedek ampul
- Diş fırçası, doğal sabun
- Konserve açacağı
- Yiyecek torbası
- Hijyenik malzeme
- ** İlk yardım çantası
- ** Fotoğraf makinesi

Açıklamalar:

- ** Getirmeniz zorunlu olmayan malzemeler
- ** İlk yardım çantası :
 - Flaster, sargı, bandaj
 - Baticon (antiseptik malzeme)
 - Ateş düşürücüler
 - Ağrı kesiciler
 - İshal ilacı
 - Öksürük ilacı