

Экстремальный туризм

Общие сведения

Сегодня экстремальный туризм находится на пике популярности. Возможности практически безграничны: от сплава по рекам в Карелии и конных туров в Горном Алтае до велотуров по Бразилии и путешествий по джунглям Камбоджи. Однако тяжелые условия, непривычная обстановка и необходимость физических усилий повышают не только уровень адреналина в крови, но и возможный риск.

Риски включают невозможность немедленно получить квалифицированную медицинскую помощь, повышенный риск получения различных травм, ран и повреждений, повышенный риск различных экзотических заболеваний, приготовление пищи в походных условиях, отсутствие бытовых удобств, риск переутомления и связанных с ним психологических и нервных проблем. Необходимо также принимать во внимание специфичные для конкретных регионов риски: высота над уровнем моря, климатические условия (опасность получения солнечного или теплового удара, а также отморожения), контакт с водой и риск заболеваний, передающихся через воду, укусы насекомых, опасные животные. Необходимо, чтобы в группе был человек, способный оказать по крайней мере элементарную медицинскую помощь (врач, медсестра, санитар и пр.).

Что можете сделать вы

Меры предосторожности:

- поездка должна быть тщательно спланирована. Необходимо удостовериться, что все члены группы удовлетворяют физическим требованиям и находятся в адекватной путешествию физической и психической форме;
- по возможности, все члены группы должны быть знакомы друг с другом;
- совершенно необходима хорошая страховка. Если что-то случится, пострадавших должен поднять и доставить в медицинский центр вертолет;
- туристам необходимо пройти проверку у стоматолога до отъезда;
- если кто-то из группы пользуется контактными линзами, необходимо взять также подходящие очки для удобства.

Меры гигиены:

- повар в группе должен соблюдать необходимые стандарты в приготовлении пищи (кипятить или обрабатывать воду, мыть руки чистой водой, чистить овощи и пр.) ;
- для питья и чистки зубов следует использовать только кипяченую или очищенную воду;
- необходим достаточный запас мыла и воды. Мытье рук, чистка зубов и другие гигиенические процедуры должны проводиться на достаточном расстоянии от места приготовления пищи;
- перед едой необходимо вымыть руки с мылом или протереть их спиртом для дезинфекции;
- все бытовые отходы и выделения организма необходимо убирать гигиеничным и экологичным способом.

Профилактические меры

К необходимой вакцинации относятся прививки против следующих заболеваний:

- гепатит В;
- бешенство;
- гепатит А;
- тиф;
- столбняк и дифтерия.

В любом случае необходимо заранее получить список необходимых прививок у врача и пройти полный курс вакцинации (особенно это касается поездок в страны Африки и Азии).

Комары не живут на высоте более 2000 м, поэтому туристы, отправляющиеся в горы, могут быть спокойны. В других случаях профилактика малярии очень важна, особенно в джунглях и тропических зонах. Если группа отправляется в отдаленное и опасное место, рекомендуется взять с собой все необходимые средства лечения и подробные ясные инструкции по их применению.