



国际登山联合会

办事处地址: Monbijoustrasse 61
Postfach CH-3000 Berne 23
瑞士

电话: +41 (0)31 3701828
传真: +41 (0)31 3701838
电子邮件: office@uiaa.ch

国际登山联合会

一致声明

卷一

4 x 4 登山者健康守则

为医生，感兴趣的非医务人员以及参与长途旅行，
探险和远征人员编写

J. Kubalová

2008

Peter 翻译

2016年5月

介绍

这些常规的建议适用于不清楚或缺少户外知识但希望参加此类活动的新手。

出发前往登山之前：

- 1.根据自己的健康状况和实际身体条件给自己设定一个活动的水平和目标。要实事求是。
- 2.任何慢性疾病应该受到最优的治疗。保证足够的药品供应来满足整个旅途中定期用药的需求，并适当携带额外的药量来应对药品的丢失。
- 3.如果有任何关于健康的疑虑，咨询你的医生。
- 4.在抵达山峰之前提供任何合适的个人医疗器械，并学会使用它们。基于你的行程安排你的旅行和健康保险。

出发前往旅行之前：

- 1.搜集当地的天气预报和当地关于徒步或攀登线路的提示，根据你所掌握的天气条件的信息以及规定的时间限制优化你的线路。
- 2.在抵达目的地前登记注册好旅行或攀登的信息，例如旅行目的地，线路和预计返回时间。
- 3.不要忘记携带最基础的装备：充足的水和食物，多余的衣物，应对紧急情况的简单工具，急救包，太阳镜，帽子。
- 4.获取当地的报警或搜救服务的电话。

旅行途中：

- 1.在旅行的前30分钟里前进得慢一些，从而让身体得到缓慢的热身。
- 2.如果可能，保证每两到三个小时一次的休息，并摄入水分和食物。你应该有规律地摄入大量的水份和少量的食物，即使你并不感觉饥饿或干渴。你的饮食应该包括丰富的复合碳水化合物（饼干，燕麦卷，能量棒等）。不要在你完成一天的攀登之前饮用酒或酒精类饮品。
- 3.儿童和老人拥有更少的体能储备，所以和青壮年相比，他们需要更频繁的休息，水分和食物的摄取。
- 4.在海拔2500米到3000米以上的区域，如果地形允许，每天睡眠时所在的海拔的上升高度不要超过300米到500米。在攀登过程中每三天用一个额外的夜晚停留在当前高度。如果可能，避免在当天所到过的海拔最高点睡眠。

当一些情况发生：

- 1.如果遇到天气变坏的情况，从山峰和山脊上向下撤退，离开铁道式攀登梯，高大的树或输电塔。不要在矮小狭窄的洞穴内或是上方有伸出物的下方避难。
- 2.不能将受伤或生病的人单独丢下（注意：语言障碍是个风险因素！和伤员或病号呆在一起的人应该掌握他的语言）。给病人完成必要的治疗后，保护他免受失温等侵袭，并向外界求助。

- 3.如果有人旅途的任何时间感觉身体不适，就要提早考虑如何下降（返回）。如果你在高海拔生病，你的症状只有在被证实后才能确定是由高海拔引起的。
- 4.时刻注意你在地图上的实际位置，或使用GPS来导航。你对自己位置的正确认识会让你在救援过程中被更快的被定位。

国际登山联合会医疗委员会成员 (根据字母顺序排列)

C. Angelini (意大利), B. Basnyat (尼泊尔), J. Bogg (瑞典), A.R. Chioconi (阿根廷), S. Ferrandis (西班牙), U. Gieseler (德国), U. Hefti (瑞士), D. Hillebrandt (英国), J. Holmgren (瑞典), M. Horii (日本), D. Jean (法国), A. Koukoutsis (希腊), J. Kubalova (捷克共和国), T. Kuepper (德国), H. Meijer (荷兰), J. Milledge (英国), A. Morrison (英国), H. Mosaedian (伊朗), S. Omori (日本), I. Rotman (捷克共和国), V. Schoeffl (德国), J. Shahbazi (伊朗), J. Windsor (英国)

此份声明的历史

第一版由 N.N. 于1994年编写，题目为“登山者的十个健康守则”。国际登山联合会医疗委员会在2006年于英国雪墩山决定更新守则上的所有建议。您现在所看到的声明在国际登山联合会于2008年在捷克共和国Adršpach – Zdoňov的大会上批准通过。