

II. CZŁOWIEK - MOŻLIWOŚCI I OGRANICZENIA

Wpływ chorób, alkoholu i substancji psychoaktywnych na pilota.

Najczęstsze urazy – profilaktyka.

Wpływ zmian wysokości i temperatury na pilota.

Centralny układ nerwowy składa się z mózgowia i rdzenia kręgowego. Wpływ alkoholu, zmęczenia, leków, choroby oraz narkotyków na ośrodkowy układ nerwowy jest powszechnie znany. Te czynniki **pogarszają koncentrację pilota, osłabiają czas reakcji, zmieniają ocenę stopnia zagrożenia**. Dlatego w takich stanach należy zrezygnować z latania.

Wymienione czynniki powodują także niemożność aktywnego słuchania. Aktywne słuchanie to **utrzymywanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego i koncentracji uwagi, świadomość postawy ciała i gestykulacji, okazanie empatycznego zrozumienia, przyjęcie akceptującej postawy wobec rozmówcy**.

Najczęściej spotykanym czynnikiem zwiększającym ryzyko jest alkohol. **Alkohol jest substancją uzależniającą i psychoaktywną**. Tłusty posiłek nie powoduje szybszego wydalania alkoholu z organizmu, a jedynie jego wolniejsze wchłanianie. **Alkohol powoduje obniżoną zdolność wykorzystania tlenu przez komórki mózgu. Wpływa negatywnie na narząd równowagi oraz zaburza pracę narządu wzroku**.

Spożywanie alkoholu przed lub w trakcie lotu jest łamaniem prawa lotniczego, powoduje pogorszenie koncentracji i niekorzystnie wpływa na narząd równowagi!

Pilot w czasie lotu musi być przygotowany na wystąpienie różnych zagrożeń zewnętrznych powodowanych przez atmosferę. **Najważniejszym czynnikiem jest wiatr i powodowane przez niego turbulencje. Prędkość wiatru i jego kierunek ma wpływ na bezpieczeństwo lotu, ma znaczenie podczas startu oraz ma wpływ na tworzenie turbulencji i rotorów**.

Zabezpieczeniem przed takimi zagrożeniami będzie przygotowanie się do lotu poprzez:

- a) zapoznanie z prognozą pogody;
- b) terenem w którym ma odbywać się lot;
- c) znać swoje ograniczenia i możliwości;
- d) opanować techniki aktywnego pilotażu;
- e) być odpowiednio wyposażonym w:
 - » kask;
 - » odpowiednie buty;
 - » rękawiczki;
 - » strój zabezpieczający przed wiatrem i chłodem;
 - » okulary.

W normalnym stanie atmosfery temperatura powietrza maleje od 0,6 do 1,0 stopnia na każde 100 metrów wzrostu wysokości. Start na paralotni może być niebezpieczny, gdy:

- » występuje silny, porywisty wiatr;
- » przez startowisko przechodzą podmuchy termiczne;
- » startowisko jest po stronie zawietrznej.

Najczęstszą przyczyną urazu kręgosłupa jest przeciągnięcie paralołni podczas podejścia do lądowania. Udzielając pomocy pilotowi, który spadł na ziemię i doznał urazu, jeśli jest taka potrzeba, staramy się:

- » przywrócić akcję serca i oddech;
- » tamujemy miejsce krwotoku;
- » wzywamy służby medyczne.

Podczas lotu wraz ze zmianami wysokości zmienia się także ciśnienie i temperatura. Ma to wpływ na wiele funkcji organizmu. Na przykład: ciśnienie w uchu środkowym jest wyrównywane poprzez kanał zwany trąbką Eustachiusza. W razie zatkania tego przewodu zmiany ciśnienia będą powodowały silny ból ucha uniemożliwiający pilotowanie.

Chwilowe osłabienie słuchu wywołane jest przez wpływ różnicy ciśnień. Wraz ze wzrostem wysokości ciśnienie maleje w następstwie czego mogą wystąpić objawy choroby wysokościowej. Niedotlenienie organizmu podczas wykonywania lotu może wystąpić na skutek przebywania na dużej wysokości, może spowodować zaburzenia pracy błędnika oraz ma wpływ na bezpieczeństwo wykonywanego lotu.

Wychłodzenie organizmu też jest czynnikiem zwiększającym ryzyko. Zaczyna się od dyskomfortu pilota, który odwraca jego uwagę od pilotowania, a w skrajnych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego wychłodzenia organizmu lub nawet odmrożeń. Stąd konieczność zaopatrzenia się przed lotem w odpowiednie ubranie, rękawiczki i obuwie.

Strój powinien być nieprzewiewny i oddychający oraz odpowiednio mocny, aby chronić skórę przed obtarciami w razie kontaktu z trawą lub krzakami. Buty muszą chronić stopę nie tylko od wychłodzenia w powietrzu, ale także od uszkodzeń podczas startu, a szczególnie lądowania, gdy wychłodzone kończyny mają dużo mniejszą sprawność. Stąd, przyjęte jako standard w lataniu, wyższe buty trekkingowe, chroniące także kostkę przed skręceniem, z dobrą podeszwą antypoślizgową.