

● USPA = United States Parachutes Association suosittelee kaikille vakituisesti hyppääville jäsenilleen lääkärintarkastusta kerran kahdessa vuodessa. Suositusta tottelee vain osa.

Kuinka moni USPA:n jäsen sitten hyppää vakituisesti ilman voimassa olevaa lääkärintodistusta, joka Suomessa on pakollinen. Tarkastuksessa hyppääjä joutuu allekirjoittamaan todistuksen jossa hän vakuuttaa, ettei hänellä ole tiettyjä sairauksia. Kuinka moni kirjoittaja vain vilkaisee lueteltuja sairauksia, allekirjoittaa todistuksen ja pyytää jotakuta kaveriala kerhosta todistamaan allekirjoituksensa. Aloittaessani hyppäämisen tein juuri näin ja luulen, että moni hyppääjä tekee aivan samoin.

Tämä merkitsee sitä että moni hyppääjä jättää lääketieteellisten johtopäätösten teon itselleen ja koska useimmilla ei ole riittäviä tietoja, johtopäätös ei perustu tosiasioihin. Meidän urheilussamme voi väärä "diagnoosi" johtaa murhenäytelmään. Sanotaan että meri ei anna anteeksi. Sama pätee mitä suurimmassa määrin ilmaan.

En halua kuullostaa liian hälyttävältä. Tiedän, että useimmat hyppääjät ovat terveystieteellisesti sellaisessa kunnossa että voivat suorittaa laskuvarjohyppyjä. Haluan vain lisätä tavallisen hyppääjän tietoutta niistä

asioista, jotka sivuavat häntä itseään, hyppäämistä ja lääketiedettä. Siten hänellä on paremmat mahdollisuudet tehdä päätelmiä omasta terveydestään ja ehkä hän samalla oppii jättämään päätöstenteon ammattimiehille.

Em. jäsenkortti mainitsee fyysisen sopimattomuuden, krooniset sairaudet, vammautumiset ja kuusi sairausryhmää. Jos joku näistä syistä on olemassa, joutuu pyrkijä henkilökohtaiseen keskusteluun ja jäsenyyden hyväksyminen joutuu huolellisesti harkittavaksi.

USPA:n jäsenen täytyy varmistua siitä, ettei hän ole fyysisesti sopimaton. Jos ollaan tarkkoja ei kavereitten, joiden nivelsiteet ovat venähtäneet tai hartiati silloin tällöin pois paikaltaan, pitäisi ollenkaan hypätä. Näin tarkkoja ei kaveriitse olla, mutta jokaisen tulisi tuntea kehonsa heikot kohdat ja hypätä sen mukaisesti. Myötätuulilasku kilpailussa 15—20 km/h on jo tarpeeksi raju. Jos teet ohjausvirheen 5—10 m korkeudella maasta voi kamara iskeä sinua vastaan lujempaa kuin konsanaan puolustaja jääkiekkoilussa.

Jos sinulla on nilkka joka nyrjähtää helposti tai polvi joka on vähän aikaa sitten ollut pois paikaltaan, käytä tiukkoja tukisiteitä jotka suojaavat arat kohdat. Yleisurheiluvalmentajat

ovat yleensä asiantuntijoita tukisiteiden ja teippausten käytössä.

Hyppääjä joka on huolissaan helposti uusiutuvista venähdyksistä voi keskittyä hyppäämään vain tyynellä ilmalla. Kun ilma on tyyni, ovat laskut pehmeitä eivätkä venähtäneet jäsenet estä edes tanssilattialle menoa.

Alastuloihin ei välttämättä sisälly loukkaantumisen vaaraa. Hyppääjän, joka on loukkaantumisaltis, tulisi tyydyttää hyppyhimonsa vapaan pudotuksen aikana ja aukaistuaan kuvun keskittyä vain turvalliseen laskuun. Tämä ei tietenkään koske oppilashyppääjiä. Olemmehan nähneet oppilaitten suorittavan kaikkein parhaimminkin olosuhteissa shokkilaskuja. Oppilaita tulisi myös opastaa tukisiteiden ja teippausten salaisuuksiin, ja kehoittaa käyttämään niitä.

Laskuvarjourheilijan loukkaantumiset ovat samanlaisia venähdyksistä ja luunmurtumavaurioita kuin muidenkin urheilijoiden. Jos mahdollista on tällöin käännyttävä urheilulääkärin puoleen jolla on parhaat edellytykset ja suurin kokemus juuri tällaisten vammojen parantamisessa.

Laskuvarjohyppääjällä ei saa olla mitään kroonista sairautta. Laajana käsitteenä krooninen sairaus kaipaa hieman tarkennusta. Hyppääjällä ei saa olla elimellistä, toiminnallista tai rakenteellista vikaa, puutetta tai muuta rajoittavaa tekijää, joka voisi haitata normaalia hyppytoimintaa eikä kahden viimeisen vuoden aikana saa olla esiintynyt sellaista heikkoutta joka estäisi hyppytoimintaa.

Toisin sanoen jos jotain on vinoissa, älä hyppää ennenkuin olet jälleen kunnossa. Tietenkään ei tippa nenänpäässä, finni istumalihaksessa tai sisäänkasvanut varpaankynsi estä hyppäämistä. Tärkeä asia kroonisissa taudeissa on muistaa että jos olet tarpeeksi sairas ajatellaksesi vaivaa — älä hypää ollenkaan sinä päivänä. Konservatismi turvallisuuskysymyksissä on hyvä asia. Rangaistus erheyksestä on liian korkea.

KUUSI KOHTAA

Kuuden kohdan lista jonka yli hypätään liian usein. Lue se nyt tarkasti ja varmistu että olet kunnossa.

1. SYDÄN- JA KEUHKOSAIRAUDET

Ajattele sydäntäsi kolmessa tapauksessa. Reumaattisen kuumeen jälkeen on lääkärin annettava lupa hyppyhaalareihin pujahtamiselle. Jos olet kokenut sydänkohtauksen tai sinulla on sydänkipuja olet samalla alennettu jalkamieheksi lopullisesti. Kuullostaaako liian äkkijyrkältä? Jos vastaat myöntävästi on jotain vinoissa myös vastuuntunnossasi. Et ole tivaalla yksin. Muista se.

Yli viidenkymmenen vuoden ehtineiden veteraanien, joilla

suvussa on sydänhalvaus tapauksia, tulee harkita tarkoin harrastuksen jatkamista. Neuvottelu lääkärin kanssa ja tiheet tarkastukset ovat vähintään mitä voit tehdä.

Synnyntäisten sydänvikojen kanssa on meneteltävä aivan samoin. Anna lääkärin päättää, sinun asiantuntemuksesi ei riitä.

Keuhkosairauksien suhteen ei hyppääjän tarvitse tietää muuta kuin sen että happi riittää ja että paineen vaihtelut eivät aiheuta kipuja. Joidenkin mielestä voivat edellä mainitut syyt olla liian vähäisiä mutta jos sairastat jotain muuta sydän- tai keuhkosairautta olet liian sairas voidaksesi edes harkita hypypuvun päällevetämistä.

2. Sokeritauti

Kehon solut eivät ota vastaan sokeria normaaliin tapaan. Väärä hoitotapa tai tietämättömyys sairaudesta voi johtaa shokkitilaan. Lievemmissä muodossaan tautia hoidetaan ruokavaliolla. Vaikeammat astheet hoidetaan lääkkeillä. Lievempää muotoa potevat sokeritautiset voivat mainiosti harrastaa hyppyurheilua. Toisten on syytä jälleen neuvotella tarkasti lääkärisä kanssa.

Jos joku on äkkiä alkanut menettää painoansa ja virtsan erityy on lisääntynyt on käynti asiantuntijan luona syytä suorittaa pikaisesti. Sokeritauti on yksi mahdollinen selitys.

3. Pyörtymiskohtaukset ja kouristukset

Termit kaatumatauti ja huimaukset pitäisi lisätä listaan. Näitä tiloja on vaikeata arvioida lääketieteellisesti. Ne voivat esiintyä erilaisissa muodoissa. Kaatumatauti on krooninen hermostollinen häiriötila joka aiheuttaa pyörtymiskohtauksia ja kouristuksia. Epilepsia-kohtaus aiheuttaa lihaskouristuksia, jalkojen tunnottomuutta, jännitystä tai hallusinaatioita. Kohtauksen saanut henkilö voi menettää tajuntansa tai saada kouristuksia. Kohtauksen jälkeen kestää normaaliin tilaan palaaminen useita tunteja. Kukaan, jolla on tähän viittaavia oireita ei saa hypätä laskuvarjolla. Lievemmän asteen epilepsian oireet on välttämättä tunnettava, sillä kohtaukset voivat olla hyvin lyhyitä ja joskus henkilö ei edes tiedä sairastavansa tautia. Kohtaus juuri ennen aukaisua aiheuttaisia kuitenkin vaaratilanteen.

Pyörtymiskohtaukset taas ovat oma lukunsa, jonka aiheuttaa hetkellinen verenpuute aivoissa. Tähän verrattavan tilanteen voi joskus kokea kuka tahansa noustessaan nopeasti seisomaan. Hetkellinen huimaukkohtaus, jolloin näkö heikkenee taas johtuu siitä että aivot kärsivät hapen puutetta — seisova ihminen tarvitsee enemmän happea kuin makaava, keho ei aina ehdi mukautua muutokseen ja huimaus, jopa tajuttomuus voi olla seurauksena.

Yksi tähän verrattava tapaus

LASKUVARJO -URHEILU JA TERVEYDELLISET VAATIMUKSET

Jacob Brown II on amerikkalainen laskuvarjohyppääjä/lääkäri, jonka artikkelin laskuvarjourheilun terveydellisistä vaatimuksista on Parachutist-lehden joulukuun 1970 numerosta Ilmailulle kääntänyt laskuvarjotoimittajamme Timo Mäkinen.

ei vielä sulje mieheltä mahdollisuutta laskuvarjourheiluun. Mutta jos tapauksia on useita, esim. 2—3 vuodessa, oli pa syy niihin mikä tahansa, ei vasa tuunsa tunteva hyppääjä enää epäro i jättää päätantavaltaa lääkärikunnalle.

Huimauskohtaus on asia joka täytyy myös ottaa vakavasti. Huimaus johtuu epätavallisesta heikkoudesta tai pyöriävästä liikkeestä. Useat kuuloluut keskikorvassa säätelevät tasapainoistiamme. Terävät iskut tai infektiot voivat vahingoittaa tätä herkkää koneistoa ja huimaus on usein seurauksena. On tietenkin tärkeää että va paassa pudotuksessa leijailleva hyppääjä tietää tarkalleen mis sä hän koko ajan on. Keskikorvan vajaatoiminta on aivan yhtä vaarallista kuin laskuvarjon vajaatoiminta. Ottakaa heti selvää mistä mahdolliset ajoittaiset huimaukset johtuvat.

4. Hermostolliset häiriöt

Tämä laaja yleistävä nimitys ei vielä sano paljoakaan.

Ihmiset jotka ottavat rauhoittavia lääkkeitä, unipillereitä tai juovat suuret määrät kahvia yrittävät hoitaa vaivaa, jota voitaisiin kutsua vaikka hermostollisiksi häiriöiksi. Tämä lievemmän tyyppinen henkinen häiriötila, josta me kaikki joskus kärsimme, ei tietenkään estä ketään hyppäämästä. Päin vastoin, sky diving voi auttaa henkisestä paineesta kärsiviä ihmisiä unohtamaan jokapäiväiset huolensa.

Mutta kukaan, joka on ollut sairaalassa tai psykiatrin hoidossa skitsofrenian, tuska- tai masennustilojen takia, ei saa hypätä ennen häntä hoitaneen lääkärin täydellistä hyväksymistä. On tärkeää että lääkäri tällaisessa tapauksessa perehdytetään hyppurheilun luonteeseen ja sen erikoispiirteisiin ja tilanteisiin. Hänen täytyy tarkoin tietää ne henkisen paineen muodot jotka kohdistuvat jokaiseen laskuvarjohyppääjään. En usko että keskiverto-psykiatrilla on tällaisia tietoja. On tärkeää että jokainen ehdokas jolla on tai on ollut mielenterveydellisiä ongelmia tutkitaan tarkoin. (Katso "Stress In the Air" by Walter D. Frenz and Seymour Epstein, Parachutist, January 1970, julkaistu Ilmailussa 4/71 nimellä Laskuvarjohyppääjän pelko.)

Tietenkin jokainen yksilö voi äkillisesti reagoida kuvatulaisesti. Siksi täytyy suhtautua vakavasti hyppytoverin jokaiseen epätavalliseen tai dramaattiseen käytöksen muutokseen. En tarkoita että meidän pitäisi osoittaa sormella jokaista toveria joka on masentunut tyttöstävän jätettyä hänet (hän todennäköisesti käytti kaikki rahansa hyppäämiseen eikä yhtään seurusteluun), tai henkilöä, jonka käytöstä emme muuten hyväksy. Muutos käytöksessä ilman näkyvää syytä antaa aiheen tarkkailuun.

On vaikeata arvioida tunteuttoman oppilaan käytöstä. Yleisesti ottaen oppilas, joka käyttäytyy ja reagoi normaalisti

opetuksen aikana, on kunnossa. Tärkeätä on huomata mahdollinen depressio. Olkaa varovaisia oppilaan kanssa joka on hyvin masentunut. Kysykää hänen motiivejaan harrastuksen valinnassa ja yrittäkää löytää syy matalapaineeseen. Muistakaa että itsemurhaajat ovat yleensä masentuneita ja hyppykuolema on yleinen itsemurhan toteutustapa. Yleensä masentunut sky diver on harvinainen näky. Urheilun luonne on kiihkeän toimeliasta ja se vetää puoleensa ulospäin suuntautuvia ihmisiä.

5. Munuaisiin liittyvät sairaudet

Munuaisiin liittyvistä sairauksista löytyy monta sellaista, joka kokonaan estää laskuvarjourheilun. Jotkut hyppääjät voivat jatkaa parannuttuaan hoidon jälkeen täydellisesti, mutta munuaistaudit ovat kaikki sellaisia vaivoja joissa hyppääjän on turha edes yrittää itse har kitta koska hän voi jatkaa. Lääkäri on ainoa auktoriteetti jota kuunnellaan.

6. Korkea tai matala verenpaine

Tämä kohta ei kaipaa pitempiä perusteluja. Jos sinulla on korkea tai liian alhainen verenpaine, jos käytät lääkkeitä pitääksesi vernepaineesi normaalina, jos olet dieetillä kontrolloidaksesi verenpainettasi, tai jos lääkärisi on muuten varoitellut verenpaineesi, et missään tapauksessa saa hyppäämises-

tä aiheutuvan mielihyvän takia jatkaa tai aloittaa hyppäämistä.

Lopuksi haluan nimetä viisi seikkaa, jotka koskevat terveyttäsi ja suhdettasi hyppurheiluu n. Nämä ovat yleistyksiä eivätkä sovi joka tapaukseen joten lue ne harkiten.

a. Jos olet parantunut juuri kokemastasi sairaudesta, mutta et tiedä onko kuntosi sairautta edeltäneellä tasolla, älä hyp pään.

b. Varmistaudu ehdottoman varmasti siitä että lääkärisi ymmärtää mistä on kysymys, kun pyydät häneltä hyppylupaa. Monet lääkärit ovat mielellään kaikkietäviä, mutta älä välitä siitä vaan kerro. Jos hänellä ei ole aikaa kuunnella älä luota hänen lausuntoonsa vaan hae lääkäri joka kuuntelee.

c. Jos mahdollista, mene sellaisen lääkärin luo, joka on hoitanut urheilijoita.

d. Tukisiteiden ja teippauksen käytössä pyri saamaan jonkun kokeneen yleisurheilulääkärin opastusta. Yleislääkärit eivät yleensä tiedä juuri mitään tästä alueesta. Laastarilappu nilkan ympärillä ei sinua auta.

e. Jos sinulla on jonkinlaisia terveysongelmia joita et ymmärrä, älä epäro i. Olet sitten minkä lajin ilmailija tahansa, mene lääkäriin.

ILMAILU 1/1972

Terveyttä ja hyppysäitä
Timo Mäkinen



Nav/com radio 522A, 360 kanavaa.

ARC VHF-RADIOT

COM. JA NAV. VHF-RADIOT

Korkealaatuiset mutta hinnaltaan edulliset ARC-radiopuhelimet ja navigatiolaitteet kuuluvat nyt myyntiohjelmaamme. ARC 522A ja uusi 528A 1 + 1 360 kanavainen nav-com VHF sopivat kooltaan ja hinnaltaan erinomaisesti myös liike- ja yleisilmailukoneisiin.

ADF, KEVYTKONE-TRANSPONDER

ARC 506A transponderi ja 324A ADF ovat transistoroituina kevyitä ja huokeita.

HYRRÄMITTARIT, ANTENNIT

ARC:n hyrräkompassi ja keinohorisontti ovat tarkkuustyötä. Kaikkiin radio- ja navigatiolaitteisiin ARC-antennit.

FINTEL

puh. 640 334
Lönrotinkatu 38 A
00180 Helsinki 18

becker

(flugfunkwerk G.m.b.H.)

merkitsee

LUOTETTAVUUTTA

Käsite myös

Suomen lennonjohdoissa.

Yksinedustaja Suomessa:

oy trade-link Ltd

P. Esplanadi 33
H:ki 10 Puh. 629 828

becker
AR-7

