

Piątek Trzynastego # 1: Hu-hu-ha, hu-hu-ha... Poradzimy sobie zimą!

Skrzypi mróz, pada śnieg, do Schronu daleko...

Dokładnie 33 lata temu, amerykańskie miasto Rockford w stanie Illinois, przeżyło swoją pomniejszą apokalipsę. Gwałtowna śnieżycą okryła je w ciągu nocy grubą na 191 metrów śniegową pierzyną. Nawet dla przyzwyczajonych do obfitych opadów śniegu i niskich temperatur mieszkańców północnych Stanów, przebudzenie się nazajutrz musiało być szokiem – gdy świat zasłoniła im biała ściana wysokości naprawdę rosnącego chłopca...

Blisko dwumetrowe zasy nie są codziennością, tym bardziej u nas, w Polsce, której daleko do codzienności Kanadyjczyków czy mieszkańców Syberii. Niemniej, zima „zaskakuje drogowców” niemalże co roku, a z problemami niskich temperatur i zimowych zagrożeń dla organizmu mierzymy się corocznie w rytmie kalendarzowym.

Nic to, jeśli siedzimy w zacisznym schronieniu, zwłaszcza przytuleni do ciepłego futra Schronka (da się, tylko trzeba mieć własnoręcznie wypiekane pierniczki świąteczne i babską dozę cierpliwości – przyp. aut.). Co począć, kiedy zima zła zastanie nas w mniej sprzyjających warunkach lub zwyczajnie musimy opuścić bezpieczną kryptę?

Być może odpowiedzi zdoła udzielić Wam Schron, prezentując:

Specjalny Zestaw Samopomocy Zimowej

Znajdziecie w nim garść porad, dotyczących różnych aspektów „poradzenia sobie haa!!!” w wariacie zimowym – dla każdego. Z uwagi na uniwersalny charakter poradnika, braknie w nim szczegółowych spec-zaleceń dla alpinistów, jednak pewne niespodzianki zimowe dotyczą i szeregowego Kowalskiego. I o nich właśnie, a także o obalaniu zimowych mitów – jest ten tekst.

1. Dbaj o siebie. Ubranie na mrozy

Schronek, zasobny w futro i grubą tkankę tłuszczową oraz szpony do wykopywania wygodnych jam w śniegu, radzi sobie z wdziękiem krzyżówki misia polarnego, pług i lodołamacza z własnym systemem grzewczym (jakkolwiek by to nie brzmiało). Jego ludzcy towarzysze muszą się porządnie odziać. Jak ubrać się na porządny ziąb?

I. „**Włóż czapkę!**”, przestrzegały Was mamy, babcie i ciotce. I nie było to tylko czcze gadanie. Przez głowę ucieka od 40 do 60% ciepła. Warto pamiętać, by czapka osłaniała uszy – bardzo wrażliwe na odmrożenia. Małżowiny uszne można też rozmasowywać – zabieg ten poprawia krążenie i ukrwienie skóry w całym ciele, dodaje energii. Wykonuje się go, ugniatając lekko uszy (łącznie z płatkami), centymetr po centymetrze, dokładnie i powoli. Ucisk powinien być wyraźnie wyczuwalny, na tyle mocny, by masaż sprawiał przyjemność.

Na silne mrozy dobrze będzie założyć czapkę osłaniającą również policzki – pilotkę czy uszankę.

II. Chroń kark – niebezpiecznie jest go przewiać czy w inny sposób zaziębić (sprawdzone na koncercie w deszczu i wietrze). Wyziębienie tej części ciała powoduje szybkie jej drętwienie, ograniczenie ruchomości głowy i szyi, a nawet silny ból łopatek czy ogólnie kręgosłupa (również potwierdzone na tej samej imprezie). Moim sposobem było poproszenie koleżanki, by po prostu oparła mi dłonie na plecach. Nie zawsze mamy jednak pod ręką tak życzliwego towarzysza niedoli. Dlatego – nośmy szaliki (świetne będą szaliki-czapki typu „komin” arafatki (preferowane osobiście przeze mnie; wąskie „węzełki” łatwiej zamotać zmarzniętymi palcami bądź palcami w grubych rękawiczkach, niż mocować się z grubym i drapiącym szalem), chusty. Pozwalają one również ogrzać nos (ważne, gdyż to przez nos przechodzi większość wdychanego powietrza).

III. Odpowiednio się ubieraj. I... rozbieraj. Nierozsądnie jest przesiadywać kilkanaście minut w nagrzanej kuchni, będąc ubranym w grubą i zapiętą kurtkę („Ciociu, ja tylko na chwilę...”). Jeśli faktycznie wpadamy gdzieś „na chwilę” – nie stójmy/siedzmy ubrani na cebulę. Szybkie ściąganie z siebie wszystkich warstw też nie ma sensu – kłopotliwe, czasochłonne i jeszcze pogubimy garderobę (:p). Ubrania na zimę muszą być praktyczne, łatwe do zdjęcia – co popłaci zwłaszcza, kiedy będziemy potrzebowali pomocy w warunkach hipotermii, odmrożenia czy wypadku. Na co dzień, funkcjonalne ubranie po prostu ustrzeże nas przed robieniem sobie samym wymówek („E, co będę się rozbierać, zanim to z powrotem zamotam...”). Przegrzewanie organizmu przed wyjściem na mróz skutkuje poceniem się — a pot, na ciele opatulonym ciuchami i przegrzany zimą, ochładza ciało — nie tyle w takim samym znaczeniu jak w lecie, czyli poprzez parowanie, ale dlatego, że zapocony ciuch zmniejsza właściwości izolacyjne materiału. Materiał przykleja się do ciała, znika minimalna, powietrzna warstwa izolacyjna. Woda lepiej przenosi ciepło/zimno. Ochłodzenie ciała pojawia się gdy, ciepłe ciało dostarcza ciepło, które chce odparować pot. Nie powinniśmy także zakładać zbyt ciasnych ciuchów – ograniczają krążenie. Optimum to ubranie ani zbyt ciasne, ani za luźne, najlepiej z tkanin naturalnych (oczywiście, możemy doposażyć się w Gore-Texy i specjalistyczną odzież sportową; pytanie, czy ma to sens dla osób nie uprawiających wyczynowo sztuki przetrwania, skoro produkty te słono kosztują). Najlepsza jest wełna (bawełna po przemoknięciu nie będzie zbyt przyjemna, chociaż i tak nie lepi się do ciała jak, powiedzmy, pseudo-nylon czy bistor ze szmateksu lub chińskiego marketu). Jeśli już decydujemy się na włókna sztuczne, niech będą to szmatki z dobrych firm, a bieliznę i tak wybierzmy naturalną. Mówiąc „bieliznę”, w wersji dla pań mam na myśli solidne „babcine” majty, tudzież reformy (dobrze, tak serio, to mogą być bokserki lub ciepłe rajstopy, dla panów zaś kalesony). „Przeziębienie nerek” to nie jest ludowa bujda. Na chłodzie pęcherz dostaje szaleństwa.

Wychłodzeniu i samemu odczuwaniu zimna sprzyjają wiatr i deszcz. W zimie jest to częściej śnieg lub deszcz ze śniegiem. Na taką pogodę można, a nawet trzeba, „podzielić” garderobę na dwie części: rozgrzewająco-izolującą warstwę „podstawową” (wraz ze spodnią) oraz warstwę antywietrzną/przeciwdeszczową. W roli tej ostatniej sprawdzi się pałatka (służąca w razie potrzeby do siedzenia, jako namiot czy nawet podróży tobołek) albo foliowy trencz przeciwdeszczowy (nie może on jednak stykać się z ciałem, zadziała wtedy jak zimny metal przykładany na gorączkę). Z uwagi na wilgoć, dbajmy także o właściwy wybór skarpet – nie mogą być zbyt ciasne ani za luźne (będą się wtedy zsuwać, wałkować, cuda wyczyniać i ocierać stopy). Najlepsze będą także wełniane – pojedyncze, grube lub noszone

w dwóch parach (cienkie na spód i drugie, grubsze, jako druga warstwa). W warunkach naprawdę rockfordowskich przydadzą się zapasowe skarpety, noszone w szczelnym woreczku (np. w foliowym z zapięciem). Meteopaci i reumatycy powinni chronić kolana – ból ze stawów kolanowych błyskawicznie promieniuje na całe nogi, same zaś bóle stawowe uznawane są za szczególnie „dołogenne” – wpływające na samopoczucie.

IV. Dbaj o dłonie – Obok szyi i zmarszczek mimicznych, to dłonie najszybciej zdradzają nasz wiek. Warto więc o nie dbać. Zimą, zmarznęte dłonie charakterystycznie „grabieją”, ograniczając ruchomość całych rąk. A to przecież one są podstawowym narzędziem poradzenia sobie – czy to trzeba sięgnąć po telefon, czy zawiązać bandaż, czy zwyczajnie podrapać się po plecach. Obok stóp, policzków, uszu i nosa, najszybciej odmrażają się właśnie dłonie.

Jakie rękawiczki? Jakiegokolwiek. Ostre, zimne powietrze nie sprzyja ani skórze, ani stawom nadgarstkowym. Zwłaszcza, kiedy pada; wilgoć potęguje chłód. Dodatkowo, nawet przy wąskich rękawach, zimno wędruje pod nie od dłoni i „wysysa” ciepło z reszty ciała.

Rękawiczki – tak, znów ten sam truizm – nie powinny być za ciasne, zwłaszcza zaś uciskać przegubów, wstrzymując krążenie. W ostre mrozy warto zakładać dwie pary: „wewnętrzną”, najlepiej wełnianą, przylegającą do dłoni i zapewniającą dobre czucie oraz grubszą, zewnętrzną, wykonaną z włókien wodoodpornych (może być to wersja z jednym palcem, chociaż osobiście nie lubię takich rękawic). Poratować się też można, ogrzewając dłonie pod pachami lub w pachwinach, ewentualnie wkładając je do kieszeni. Jeśli trzymamy w ręku torbę, walizkę, reklamówkę – co jakiś czas zmieniamy dłoń wystawioną na mróz oraz poruszamy palcami. Chrońmy skórę kremem – do rąk, z dodatkiem gliceryny lub nawet tłustym/półtłustym do twarzy czy balsamem do ciała.

V. Dobrze wybierz obuwie – Dobre bucioro to coś, w co inwestuje się jak w plecak, płaszcz i giwerę – na lata (dobrze, z tym ostatnim poniosła mnie fantazja, przyznaję). Kupując buty na zimę, wybierajmy większe o jeden czy pół numeru – muszą pomieścić skarpety czy grubsze rajstopy. Rozmiar będzie się wahał w zależności od kształtu stopy, jej podbicia, indywidualnych preferencji. Wybierajmy szlachetne surowce – skórę, zamsz, nubuk. Należy zwrócić uwagę zwłaszcza na to, czy wierzch buta jest dobrze zszyty z podeszwą – niby banał, a jednak $\frac{3}{4}$ współczesnego taniego obuwia rozkleja się po kilkunastu użyciach. Stąd też, nie żałujmy pieniędzy na ten akurat wydatek. I nie mówię tu o specjalnym obuwiu : trekkach czy obuwiu taktycznym, bo w tych nie da się paradować zawsze i wszędzie, zwłaszcza jeśli jest się damą. Po prostu, idźmy za głosem rozsądku: nie warto inwestować w udziwniony czubek, krój i wzór, skoro moda zmienia się co parę sezonów i lubi powroty – lekko zaokrąglony nosek czy umiarkowany szpic w kozaczkach to ponadczasowy wybór! Neutralne kolory: kolor skóry, czerń, szarość – pasują zaś do każdego stroju. Dobrze dopasowany but powinien ochraniać kostkę i uniemożliwiać dziwaczne wykręcenie stopy (lepiej przetestować ten manewr w domu niż na lodzie). Jeśli obcas – to taki, by ciężar ciała spoczywał na stopie pewnie, nie zaś w myśl pseudo-reguły: „Jak ustoję, będzie dobrze”. Podeszwa nie powinna być śliska, a sznurowanie czy zapinanie – czasochłonne i kłopotliwe. Kontrowersyjny wybór stanowią glany – przynajmniej te klasyczne, z metalowym podbiciem. Dla części osób to najwygodniejsze buty na świecie, dla mnie – metal działa jak dodatkowy „wychładzacz”, a przy ciężkim płaszczu, szaliku i czapie, buty te stanowią dodatkowe, zbędne kilogramy. Osoby bardziej kruche powinny uważać na przeciążenia napiętek i stawów skokowych, nosząc tak wymagające, prawdziwie „bojowe” obuwie.

Dbajmy o buty. Skórę naturalną natłuszczajmy specjalnym mazidłem na bazie wosku pszczelego, po wyschnięciu pastujmy. Nubuk, zamsz, skórę ekologiczną – „dopieszczamy” preparatami w sprayu. Zawsze można wykorzystać też tłuszcze naturalne, dostępne w gospodarstwie domowym, w sytuacji, gdyby estetyka miała rzeczywiście przegrać z survivaliem (nasze prababcie używały łoju). Unikajmy zasolenia obuwia – pokryte solą buty należy dokładnie oczyścić. Skóry nie wolno gwałtownie suszyć – może popękać – ani też zmywać wodą – mogą wystąpić przebarwienia, plamy i odkształcenia.

VI. Dbaj o twarz i oczy – Ostre światło słoneczne zimą, dodatkowo odbite od śniegu i lodu, prószący śnieg podczas zamieci, lodowaty wiatr... Jeśli nie mówimy o warunkach rockfordowskich, nie potrzebujemy od razu gogli. Ale...! Dobre okulary przeciwsłoneczne to nie takie za dziesięć złotych z bazaru, o podejrzenie kolorowych szkiełkach. Ponoć najzdrowsze są wcale nie najciemniejsze szkła, w których odstawiamy agenta Smitha, lecz zielone, brązowe czy pomarańczowe. Ja preferuję szkła fioletowe. Warto, by nasze szpanerskie cudeńka miały powłokę antyrefleksyjną i nie uciskały skroni. Niezależnie od modelu – okulary przeciwsłoneczne zimą trzeba mieć. Z kolei ostre powietrze, zwłaszcza przy siarczystym mrozie, niszczy cerę. Używajmy kremów tłustych lub półtłustych, z witaminami, ceramidami i takimi składnikami, jak alantoina czy pantenol. Tak jak krem do twarzy z zasady nie zaszkodzi dłoniom, tak krem dla dzieci nie powinien wyrządzić szkody dorosłym (produkty dla maluchów muszą spełnić najostrejsze normy dopuszczenia do sprzedaży i posiadać uznane atesty), więc jeżeli mamy sęczek z wyborem kremu na zimę – wybierzmy coś z półki dla niemowląt.

WAŻNE!!! Szczegółnej ochrony wymagają oczy w warunkach wysokogórskich. Wówczas chronić oko należy okularami zdecydowanie mocniejszymi (lub goglami), wyposażonymi w osłony boczne i zabezpieczonymi elastyczną taśmą lub innym materiałem, zapobiegającym ich zgubieniu. Tzw. ślepotą śnieżną nie powoduje co prawda trwałego uszkodzenia wzroku, jednak jest bolesna i może być traumatycznym wspomnieniem. Bezpośrednie spoglądanie w słońce może skądinąd uszkodzić siatkówkę. Natomiast powieki to organ o najdelikatniejszej powłoce skórnej, wyjątkowo wrażliwy na odmrożenia.

Na dodatkowe podrażnienia oczu narażeni są użytkownicy szkieł kontaktowych – warto mieć ze sobą pojemnik na soczewki, a nawet niewielką ilość wielofunkcyjnego płynu do soczewek (lub soli fizjologicznej) czy po prostu okulary w etui, jeśli jesteśmy „soczewkowiczami”. Przydadzą się krople nawilżające, relaksujące oko, zawierające wyciągi z bratka, świetlika czy jagód. Przypadki wypłukania lub zgubienia soczewki podczas silnego opadu czy zamieci są co prawda rzadkie, lecz już dłuższe przebywanie na silnym mrozie z gałką „przemęczoną” pod soczewką może spowodować pieczenie lub swędzenie.

VII. Ogólne zasady anty-wychłodzeniowe:

- Odzież i obuwie dostosowane do pogody, czasu i okoliczności przebywania na zimnie (a także rodzaju terenu)
- Dbłość o zapasy energii (niewychodzenie z domu bez śniadania, wysokoenergetyczna przekąska z dużą zawartością glukozy pod ręką)
- Zapewnienie właściwego schronienia od zimna i wiatru

- Właściwie nawodnienie organizmu
- Unikanie pocenia się (właściwie dopasowana odzież, unikanie przegrzania i zbędnego wysiłku)

VIII. Prawdy i mity na temat przetrwania zimy

- Piersióweczka pomoże – Nic bardziej mylnego. Alkohol rzeczywiście najpierw rozgrzewa – naczynia krwionośne rozszerzają się, krew przyjemnie krąży po całym ciele. Tym samym jednak szybciej następuje utrata ciepła. Łatwiej też o zbyteczne wydatkowanie energii wskutek nagłego przyływu mocy („Jestem bogiem!”) i zachwianie krytycznej oceny sytuacji.
- Najlepsze glany – jak już wspominałam przy okazji obuwia – to indywidualny wybór. Ja zimnych i śliskich od metalu glanów na mróz i lód nie polecam. Dodatkowo, przy wyższych modelach i „nierozchodzonych” butach, cholewy są bardzo sztywne – mogą niewygodnie zaginać się na nodze, uciskać kostkę.
- Nic nie pomaga tak, jak ruch – i prawda, i mit. Z jednej strony – zbędne i szkodliwe jest tracenie ciepła i pocenie się przy niepotrzebnym wysiłku i „podskakiwaniu” na mrozie. Z drugiej – wychłodzony organizm kieruje rezerwy ciepła do głównych organów, przez co kończyny najszybciej ziębną (tzw. after-drop). Jeżeli nie doszło do znacznego wychłodzenia, można ratować się, masując i rozcierając dłonie czy uszy. W przypadku hipotermii, odmrożeń – należy uważać, by nie uszkodzić tkanek. Z pewnością nie wolno zbyt dziarsko postępować z inną zmarznąłą osobą, której czucie i przytomność są ograniczone – nie zaprotestuje bólem, gdy ją nadwerężymy. Kiedy zimno atakuje ze wszystkich stron, lepiej szczelnie się opatulić i skulić w miarę osłoniętym miejscu niż narażać, zbędnym ruchem, na odpływ ciepła. Z kolei ruch i aktywność są naturalnymi stróżami koncentracji i pomagają utrzymać wolę walki – źle będzie popaść w otępienie i poddać się u progu marszu do wymarzonego światełka w ciemności, a przedłużenie postoju ponad miarę może skończyć się tragicznie, jeśli zaśniemy.

IX. Kilka praktycznych wskazówek

Autorce nie raz zdarzyło się porządnie zmarznąć. A to piąty z rzędu tramwaj nie dotarł, a to jedyny bus utknął w zaspie. Kilka drobiazgów polepszyłyby sytuację piszącej ten tekst, gdyby o nich pamiętała. Dlatego też dzielę się z Wami wiedzą zgoła nie odkrywczą, ale przydatną: Jeśli mieszkasz daleko od większego miasta, komunikacja kursuje nieregularnie, jeżeli Twoja wędrowka do Schronu wypada przez odludzia, dziczyzny i głusze, jeśli jesteś turystą lub masz ochotę na małe sponiewieranie się w zimowym survivalu, przydadzą Ci się:

- Łatwa do schrupania, kaloryczna zakąska i termos z gorącym napojem;
- Zapalniczka i prowizoryczna podpałka (ta ostatnia x2);
- Latarka (ciemność zimą zaczyna się już po południu);

- Zapasowe skarpety oraz ocieplacze do ubrania (grzałki elektryczne, żele rozgrzewające lub nawet wiechcie słomy, kora lub gałęzie czy gazety); pałatkę lub folię NRC (nie, to nie jest uniform strażnika z NCR)

Nie „skracaj” sobie drogi, brnąć przez zasy śniegu, kiedy obok jest dłuższa, ale bardziej ubita. Tylko niepotrzebnie przemoczysz szmatki tudzież buty. Dodatkowymi zagrożeniami są, ukryte zdradziecko pod śnieżnymi czapami, doły, jamy, wystające korzenie czy kamyki, osunięcia i skarpy – zwichnięcie czy skręcenie kostki to ostatnia rzecz, jakiej życzy sobie przemarznięty człowiek. Jeśli kiepsko u Ciebie z orientacją w terenie – zawsze miej przy sobie telefon, kompas, mapę – jednej osobie do „połapania się” wystarczy samo określenie kierunku plus pamięć własna, innej będzie potrzebna mapka z najdrobniejszymi szczegółami. Kiedy już zabłądzisz, nie ryzykuj pogorszenia sytuacji, brnąć na oślep w nieznanym kierunku lub co chwila zmieniając drogę – stracisz siły, zdenerwujesz się, a trafisz, być może, w jeszcze mniej sprzyjający teren, niż ten, który początkowo przeraził Cię swoją obcością – szczególnie po ciemku masz na to sporą szansę. Rozsądniej będzie zadzwonić po pomoc lub poczekać do rana.

2. Dbaj o innych. Stop znieczulicy zimą!

Zima to czas szczególnie niebezpieczny dla naszych bliźnich. Co roku media donoszą o śmiertelnych ofiarach zamarznięcia czy utonięcia pod lodem. Wyostrzone zmysły, szczypta dobrej woli i tak zwane serce – wystarczą często, by uratować kogoś przed śmiercią lub utratą zdrowia.

Nie lekceważ nikogo leżącego bez zmysłów, nawet jeśli niespecjalnie żałujesz typu w stylu „pijaczek z ławki”. Ofiarami zimy padają też często osoby podatne na zasłabnięcia, np. cukrzycy, u których doszło do gwałtownego spadku poziomu cukru we krwi. Widząc leżącą na ziemi osobę — reaguj, najlepiej powiadamiając Straż Miejską lub policję. Ludzie starsi, kruchej budowy, dzieci – marzną szybciej. Ofiary hipotermii, wraz z pogarszaniem się ich stanu, popadają w apatię, smutek, odcinają się od świata. Samotna, nienaturalnie skulona osoba może okazać się właśnie przemarznięta. Śnieg i lód, skute razem w twarde, ubite wały – to poważna przeszkoda dla osób starszych przy wysiadaniu i wsiadaniu do autobusów i tramwajów, przy przechodzeniu przez jezdnię, dźwiganiu zakupów. Warto też zainteresować się pozostawionymi bez opieki małymi dziećmi; czasami lekkomyślnie pozostawionymi w samochodzie z wyłączonym ogrzewaniem lub niedokładnie zabezpieczonym wózku na długie minuty lub nawet godziny – bez złej woli, jednak przy nieświadomości ich rodziców. Warto, przed wkroczeniem w zimę na dobre, przypomnieć sobie zasady udzielania pierwszej pomocy, zwłaszcza przy hipotermii, odmrożeniach i sytuacjach typowych dla zimowego krajobrazu (np. zachowanie przy zejściu lawiny). Szczegółowe opisywanie ich tutaj, w artykule z założenia esencjonalnym – mijałoby się z celem, zachęcam jednak, by, w szaleństwie wyjazdów na narty i zimowe eskapady – nie zapomnieć głowy i apteczki.

Źródła, z których korzystałam:

[Strona Jana P. Ciecińskiego](#)

[Blog Walkera a.k.a „Lisa” – autora amatorskiej strony o survivalu](#)

[Artykuł: Jak przetrwać mróz?](#)

[Informacje z portalu Medeverest.pl, strony dra Roberta Szymczaka](#)

Wikipedia (m.in. hipotermia, odmrożenie)

Cichutki Spec © 2012

