

# Mądry Polak, czyli coś o hipotermii

Kategoria „Mądry Polak” zawierać będzie artykuły głównie z dziedziny pomysłów usprawnień, ale również nauczek. Bo chociaż nie ma efektywniejszego sposobu nauki niż na własnych błędach, to pozwolenie sobie na pewne pomyłki może skończyć się dla nas tragicznie. Nic nam wtedy nie przyjdzie z nabytej w praktyce wiedzy. Dlatego podzielę się jednym z przykładów, gdzie lekceważące podejście bądź też niewiedza doprowadziły do niebezpiecznej sytuacji.

W [artykule](#) o naszej próbie wejścia na Mulhacen w górach Sierra Nevada wspomniałem o przykrym doświadczeniu przypominającym hipotermię. Dobrze pamiętając tamte wydarzenia wciąż uznaję, że nigdy wcześniej ani później nie byłem wyziębiony tak, jak wówczas. A przecież był to wrzesień na południu Hiszpanii, gdzie masyw górski bezpośrednio styka się z plażami mórz śródziemnego. Zresztą zaledwie dzień wcześniej w Granadzie mieliśmy niemal 30 stopni ciepła. Dla uświadomienia kontrastu – zarówno podczas zimowej wędrówki na [Urału Subpolarnym](#), jak i w lutym w [Alpach](#) temperatura nocą spadała poniżej -30°. Dodatkowo w tych przypadkach nocowaliśmy w namiocie.

A zatem z gorącej Granady pojechaliśmy autokarem do nieczynnego ośrodka narciarskiego. Stamtąd pieszo ruszyliśmy w góry. W miarę zdobywania wysokości wzrastał wiatr i zachmurzenie, ale kontynuowaliśmy wędrówkę, gdyż prognozy na dzień następny były znacznie lepsze. Plan był taki, by spędzić noc w jednym z kamiennych schronów na grzbiecie prowadzącym z Pico Veleta na Mulhacen. Oboje mieliśmy kurtki przeciwdeszczowe, ale niestety spodnie bez membrany, typu bojówki. Zacinający deszcz dokumentnie zmoczył mnie od połowy pośladków w dół. Do tego porywisty wiatr zrobił swoje i na szczycie Pico Veleta (3396 m) byłem już bardzo mocno wyziębiony. Brak widoczności dawał znikome szanse na

znalezienie schronienia, dlatego postanowiliśmy wracać. Już wtedy z powodu drgawek nie byłem pewien, czy uda mi się zejść na dół o własnych siłach. Stres i słabnąca psychika na pewno nie pomagały. Wkrótce telepało mną tak, że nie byłem w stanie wypowiedzieć słowa. Trzęsące się z początku nogi stawały się coraz bardziej sztywne, a ja przestawałem mieć nad nimi kontrolę. Coraz trudniej było mi postawić kolejny krok. Całkiem dobrze za to trzymała się Aneta, która nie czuła aż takiego wychłodzenia, a to na pewno dodawało otuchy i kto wie – może by nas nawet uratowało (ostatecznie skorzystaliśmy z pomocy z zewnątrz). Niemniej była to jedna z niewielu sytuacji, kiedy naprawdę zaczynałem odczuwać, że zagrożone jest moje życie a ja sam już nie potrafię opanować sytuacji.

Przez lata, gdy tylko temat powracał zastanawiałem się, czy to możliwe, żebym wtedy w Hiszpanii pomimo dodatniej temperatury wpadł w pierwsze stadium hipotermii. Odpowiedź znalazłem w książce [Góry Medycyna Antropologia](#), której autorem jest Zdzisław Jan Ryn.

*„Nie bez znaczenia jest wilgotność odzieży, zarówno pochodzenia zewnętrznego, jaki i wewnętrznego (pocenie się). Ward uważa, że hipotermia może się rozwinąć przy temperaturze otoczenia 10°, jeśli są obecne dodatkowe czynniki, takie jak wiatr, wilgotność oraz nieodpowiednie ubranie.*

*(...)*

*Przy ciepłocie poniżej 36° uczuciu zimna towarzyszą dreszcze i drgawki ciała. Przyspiesza się tętno, oddech i wzrasta ciśnienie krwi. Przy ciepłocie poniżej 35° obok głębokiej apatii pojawiają się zaburzenia świadomości i osłabienie czynności psychomotorycznych, wraz z ograniczeniem orientacji. Kończyny stają się sztywne, co utrudnia poruszanie się.”*

Wnioski:

1) Bierz pod uwagę wysokość i to, jaki może mieć to wpływ na temperaturę. Przyjmuje się, że na każde 150 mH temperatura spada o 1 stopień. Oczywiście pomijamy tu wpływ wiatru lub

inne zjawiska (typu inwersja). A to oznacza, że „chłodny” dzień w Granadzie, gdzie temp. mogła tego dnia spaść do 20 stopni, w górach oznaczał on temperaturę w okolicy 4°.

2) BAWĘLNA ZABIJA. Czy coś muszę dodawać? Hasło to widnieje w poradniku zimowej wędrówki przy rysunku skulonego z zimna kościotrupka. Bawełna nie odprowadza wilgoci od ciała, długo schnie. Dobra bielizna termoaktywna oraz wierzchnia warstwa z membrany to kluczowe pozycje w wyposażeniu.

3) I najważniejsze, z czym trzeba się liczyć, bo w kombinacji z jednym lub dwoma poprzednimi zabójcze – to czynnik chłodzący wiatru. Przy temperaturze 4° i prędkości wiatru 80km/h odczuwalna temperatura to -4°. Co, jeśli dojdzie do tego mokre ubranie? Woda wychładza nasze ciało 23 razy szybciej od powietrza, zatem nawet latem niewinna sytuacja może przerodzić się w krytyczną.

Pozdrawiam

Dziku



Powyższe zdjęcie zrobiłem na płaskowyżu niedaleko najwyższej góry na Uralu. Na zdjęciu Maciek – miłośnik ekstremalnych wrażeń. Wtedy byliśmy doskonale przygotowani do trudności związanych z temperaturą.