

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 [Uralu 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) BAWĘŁNA 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 wierachnia 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.

Górska kuchnia wg Agi

Odkopane w archiwach sprzed lat. Artykuł autorstwa Agi o żywieniu w górach. Spokojnie mogłaby wypuścić tego całą serię:

Jeśli uważasz, że dobre jedzonko znacznie zwiększa Twoje szanse na zdobycie wymarzonego szczytu – dobrze myślisz! Powszechnie wiadomo, że smaczne posiłki pozostają raczej pobożnym życzeniem, gdy biwakuje się gdzieś na lodowcu... Spróbujmy to zmienić!

W tym miejscu będziemy zamieszczać sprawdzone przepisy na dania, które można zrobić w najbardziej ekstremalnych warunkach, ze składników, które są lekkie oraz nie zajmują dużo miejsca w plecaku.

Aby „niebo w gębie” nie oznaczało w górach tylko łykania rozrzedzonego powietrza...

Na dobry początek pierwsze propozycje:

1. Spaghetti Pawła

Do wrzątku wrzucamy makaron dwu-pięcioletni (takie małe nitki, w małych paczkach, gotuje się ok 2-3 minut), po zagotowaniu (bez odcedzania!) dodajemy sos do spaghetti w proszku, pokrojony w małe cząstki ser i voille! można jeszcze dodać ciupkę bazyli suszonej. Pychota!

2. Zupka Agi

Zalewamy „rosół z kury” (polecam amino – duży makaron) wrzątkiem, wkrawamy małe kawałki sera żółtego i kabanosów, a

jeśli chcemy zwiększyć kaloryczność (zwłaszcza w zimie) dodajemy kapkę oleju lnianego. Mniam, mniam...

3. Danie Dzika

Nie ma i raczej nie powstanie, bo on wogóle nie je, chyba, że mu się przypomni lub przymusi..

4. Liofy – fuuu...

5. Przekąski Agi, te ulubione

- kisielki + herbatniki
- budynie zalewane wrzątkiem (HIT: czekoladowy z orzechami)
- kaszki zalewane np. mleczny start – niecały 1zł (patrz *)
- ser żółty + kabanosy
- mieszanka bakalii

Aga

Przypiski Dzika:

Ad. 1 – to danie z czasem przybrało wersję dwudaniową. Najpierw gotujemy parówki, potem do tej samej wody wrzucamy makaron i dalej wg opisu. W trakcie przygotowywania zakąszamy parówkami.

Ad. 3 – Jedzenie to strata czasu. Amerykanie ponoć już całkowicie od tego odchodzą.

Ad. 4 – Tu również informacja wymaga uaktualnienia, bo odkąd pojawiły się wyroby polskiej firmy LyoFood, jedzenie liofilizowane nabrało zupełnie nowego wymiaru i ponownej akceptacji.

Ad. 5 – Informacja dot. Mlecznych Startów nieaktualna, bo po którymś wyjeździe produkt Adze zbrzydł i tak już zostało. Ja też ich jeść już nie mogę (choć nadal lubię), bo sam zapach w namiocie może spowodować komplikacje.

Do szkolnej gazetki

Poniższy artykuł nsapisałem niegdyś do wrocławskiej, szkolnej gazetki. Chcę się nim dziś podzielić z szerszym gronem. Miłego czytania.

Dziku

Po kliknięciu w obrazek ukaże się większy format:

[illegible]

Monte Bianco – rocznik 2015

Cel – Monte Bianco – zdobyty

Kiedy – lipiec 2015

Kto – Dzik & Aga & Marcin & Grzechu

Zdjęcia – Dzik

Ktoś mi jest winny opis tego wyjazdu. Ten ktoś wie o tym i jestem przekonany, że niedługo obiecaną relację otrzymam. A póki co zajawka w postaci 2-minutowego pokazu z muzyką.

Powyżej napisane jest kto i co zdobywał. Warto jednak dodać, że była to w mojej opinii powtórka z roku 2009, tylko próba nieco bardziej szalona. Bez zdradzania szczegółów – tło tej akcji było takie, że zgadaliśmy się kiedyś „na Blanca”. I miało być w miarę łatwo, bez wspinaczki, szczelin, ekspozycji. Tylko, że drogę przez Goutera w tym okresie „zamknęli” ze względu na fatalne warunki. Mimo, że był to dopiero początek sezonu, na drodze tej zginęło już parę osób. Mieliśmy do wyboru zrezygnować z wyjazdu lub spróbować inną drogą. Padło na drogę od strony miasteczka Courmayeur. Poniżej wybrane slajdy a ja jeszcze dodam, że im więcej czasu mija od tej przygody, tym bardziej się przekonuję, że to było szaleństwo.

Dzik

<http://dzikumaniak.pl/wp-content/uploads/2016/12/montebianco.mp4>