WSZYSTKIE ZNAKI WSKAZUJĄ NA TO, ŻE W LUTYM WRESZCIE DOTRZE DO NAS ZIMA. A SKORO TAK – PRZYDA SIĘ PARĘ DOBRYCH RAD, JAK JĄ, TĘ WŁADCZYNIĘ CHŁODU – PRZETRWAĆ?

Zimowy survival

Ta pora roku ma też swoje dobre strony: przynajmniej nie dokuczają nam krwiożercze owady, nie spala słońce. No, ale zagrożeń jest i tak o wiele więcej, a wśród nich najniebezpieczniejsze: odmrożenia i hipotermia (obniżenie temperatury ciała poniżej normy).

JAK ODMRAŻAMY SOBIE… NOS?

Odmrożeniom sprzyja przemoknięcie, zbyt ciasne obuwie, wiatr, zmęczenie, długotrwały bezruch. Najbardziej wrażliwe na uszkodzenia niską temperaturą części ciała to: dłonie, stopy, uszy, nos i policzki. Należy pamiętać, że odmrożenie jest groźniejsze od oparzenia! Tak więc szalenie niebezpieczne jest np. zgubienie rękawic na stoku. Śnieg na ciepłej ręce szybko topnieje, a dłoń, owiewana lodowatym wiatrem, błyskawicznie traci ciepło więc odmrożenie może nastąpić bardzo szybko.

Pierwszym sygnałem **odmrożenia** jest najczęściej woskowobiały odcień skóry. Zmarznięte ręce ogrzewamy – najprościej wkładając je pod pachy. Uszy i nos ogrzewamy przykładając do nich ciepłą dłoń, ale nie powinniśmy ich rozcierać, ponieważ możemy w ten sposób spowodować uszkodzenie skóry i powstanie ran.

Nie należy, wbrew obiegowej opinii rozcierać śniegiem zmarzniętych części ciała, ponieważ spowoduje to dalsze obniżenie ich temperatury.

Hipotermia to spadek temperatury ciała poniżej 35 stopni C. W pierwszej fazie następuje spowolnienie metabolizmu i brak koordynacji ruchów. Mowa wyziębionego staje się niewyraźna. Skuteczne przerwanie procesu wyziębiania to rozebranie poszkodowanego i umieszczenie go w śpiworze ze zdrową osobą, również rozebraną. Osoby te winny być zwrócone do siebie twarzami i przytulone. We wczesnej fazie oziębienia przytomnemu człowiekowi należy podawać ciepłe, słodkie napoje, z miodem, cukrem, glukozą, kakao. Bardzo ważne jest, by zamarzającego nie zostawić samego i dostarczyć mu ciepła, same opatulanie w koce, śpiwory jest nieskuteczne. Bardzo dobrze działa masaż małżowin usznych, ponieważ stymuluje przepływ energii po całym organizmie i poprawia krążenie. Aby go wykonać, należy uchwycić małżowiny dwoma palcami i ugniatać je aż po płatki uszu. Ucisk winien być tylko na tyle mocny, by masaż sprawiał przyjemność, a nie ból!

UBRANIE NA STOKU – TO PODSTAWA!

Najlepszym zabezpieczeniem przed ujemnymi skutkami zimna stanowią odpowiednia i sucha odzież, zahartowanie ciała, odpowiednie odżywianie (także suplementami diety wzmacniającymi odporność zimą), ruch, smarowanie tłustym kremem odsłoniętych części ciała.

Ciepłe ubranie to odzież luźna, składająca się z wielu warstw. Luźne obuwie i luźne, wielowarstwowe ubranie polepszają izolację cieplną i nie utrudniają krążenia krwi. Ubranie należy dobrać do wykonywanej czynności, aby się nie pocić. Parujący pot schładza ciało, a zawilgocenie ubrania obniża jego właściwości izolacyjne. Większość materiałów, na przykład bawełna, traci właściwości izolacyjne, gdy są mokre. Wełna owcza to jeden z wyjątków.

Skóra głowy oddaje do otoczenia nawet do 40% ciepła produkowanego przez organizm, dlatego zimą ciepła czapka jest konieczna, niezbędna, bo może ocalić zdrowie.

Buty powinny być co najmniej o półtora do dwóch numerów większe, tak aby po włożeniu 2 par skarpet (bawełniane + wełniane) nie uciskały i można było swobodnie poruszać palcami. Bardzo przydatne są getry ortalionowe (ochraniacze), chroniące przed wilgocią łydki oraz także górną część buta wraz ze sznurowaniem. Chodzenie w mokrym obuwiu przy temperaturze zbliżonej do 0°C, a nawet dodatniej, spowoduje odmrożenie stóp!

PROFESJONALNE ARTYKUŁY CHRONIĄCE PRZED HIPOTERMIĄ

Do ochrony przed wyziębieniem służy płachta metalizowana - folia NRC (czyli koc ratunkowy), w który możemy wyposażyć samochodową apteczkę, udając się w góry zimą. zachowuje się ona jak termos, gdyż zatrzymuje do 80% ciepła wytwarzanego przez organizm. Jest lekka i zajmuje niewiele miejsca. Może być również użyta do budowy improwizowanego namiotu, jako izolacja od wilgotnego i zimnego podłoża.

Odblask od lodu i śniegu jest niebezpieczny dla oczu. Promienie ultrafioletowe odbijają się od śniegu i mogą wywołać tak zwaną „ślepotę śnieżną", której objawami są: „piasek w oczach", zaczerwienienie oczu i ból głowy. Zaopatrzenie się w okulary przeciwsłoneczne ochroni oczy przed olśnieniem i pozwoli zachować dobry wzrok, a to w warunkach narciarskich jest przecież niezbędne. Jednak trzeba zwracać uwagę, czy stosowane przez nas okulary albo gogle rzeczywiście chronią przed promieniowaniem ultrafioletowym. – może mają taki certyfikat.

KREMOWA KOŁDERKA…

Przed działaniem promieni słonecznych i mrozu należy także chronić skórę twarzy nakładając tłusty krem. Wrażliwymi miejscami są wargi, powieki i nos (także jego wnętrze). Do warg wybierzmy sztyft ochronny (i nie ma powodu, by mężczyźni wstydzili się używać takiej „szminki"). Wiele firm kosmetycznych produkuje serie kremów zimowych, które są przygotowane pod kątem wymagającej, niskotemperaturowej aury podczas ferii w górach czy w ogóle zimą. Lepiej też unikać kremów nawilżających, które zawierają dużo wody, więc mogą przyspieszyć pojawienie się odmrożeń.

ALKOHOL – STANOWCZO NIE!

Odradza się picie alkoholu przed wyjściem na mróz czy podczas przebywania na mrozie. Alkohol, rozszerzając powierzchniowe naczynia krwionośne, zwiększa utratę ciepła przez skórę, co prowadzi do szybkiego wychłodzenia organizmu. A to, w konsekwencji może skończyć się zamarznięciem. Tak więc ani przed wyjściem na stok wychylenie kieliszeczka nas nie rozgrzeje, ani podczas sportowych ewolucji. Alkohol jest wręcz zakazany tak jak podczas kierowania pojazdami. Narciarstwo jest wystarczająco urazowe, by ryzykować wypadek na śniegu pod wpływem alkoholu.

reklama

W trosce o odporność Twojego dziecka

Nowość

suplement diety

Imunord baby

Preparat stosuje się w celu uzupełnienia codziennej diety w beta 1,3/1,6 glukan oraz witaminę C.

- Wspomaganie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- Wzbogacony o ekstrakt z owoców aceroli – źródło naturalnej witaminy C
- Przeznaczony jest dla dzieci od trzeciego roku życia

Podmiot odpowiedzialny:
NORD FARM
Nord Farm Sp. z o.o., ul. Łąkowa 7a, 90-562 Łódź, www.nordfarm.pl