

EXPEDITIILE IN CLIMAT RECE



INTRODUCERE

Condițiile unui climat rece apar, practic, oriunde pe glob. Diferența este că, la Ecuator, trebuie să urcăm la peste 3.000m alt. pentru a găsi zone reci, în timp ce în România zăpada și gheata pot apărea chiar de la nivelul mării, în timpul iernii, și la peste 1500m alt., în orice moment al anului.

CLIMA

În termeni extrem de simpli, există două tipuri de climat rece.

Primul, frigul uscat, chiar dacă este adesea însoțit de temperaturi extrem de scăzute, este mai ușor de pregătit din punctul de vedere al îmbrăcămintii și echipamentului.

Cel de-al doilea, frigul umed, este ceva mai problematic din cauza fenomenelor adiacente: ploaia, lapovita, ninsoarea, etc. În aceste cazuri hipotermia se instalează cu repeziune.

PLANIFICAREA

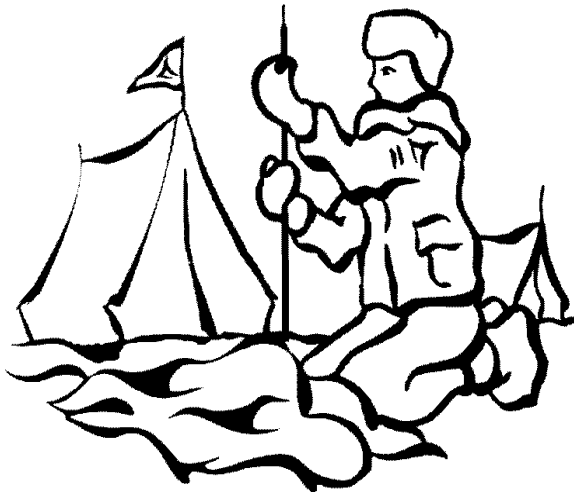
Subiecte ca aranjamentele de călătorie, schimbarea valutei, asigurarea medicală s.a.m.d. ar trebui să fie deja binecunoscute cercetătorilor, motiv pentru care nu vom mai insista asupra lor.

În același timp, o expediție în climat rece ridică serioase probleme legate de planificare, îmbrăcăminte, echipament, hrană, etc. și acestea vor face obiectul paginilor următoare.

Fără îndoială, există câteva puncte cheie ale planificării, extrem de importante pentru succesul unei expediții:

- **Timpul** – cele mai multe zone cu climat rece se află la mari distanțe de orice formă de civilizație, motiv pentru care ajutorul, în caz de accidente, este foarte greu de obținut. Expedițiile serioase trebuie planificate cu cel puțin 12 luni în avans, astfel încât să existe suficient timp pentru a stabili toate detaliile. Graba în pregătire conduce, adeseori, la rezultate dezastruoase.
- **Pregătirea** – cei mai mulți cercetători care doresc să desfășoare astfel de expediții nu sunt familiarizați cu caracteristicile zonei. Pregătirea preliminară (cat mai serioasă) este vitală pentru procesul de organizare; câteva discuții la sediu nu sunt suficiente niciodată.
- **Bugetul** – ca al oricărei alte expediții, bugetul trebuie să prevadă un minim de 10 % pentru cheltuieli "în orice eventualitate". Cel mai bine este să adăugați acest procent fiecărui element al bugetului (ca o remiză) astfel încât el să nu se "rătăcească".

RECUNOASTEREA TERENULUI



O deplasare pentru cunoasterea zonei este esentială în cazurile unor grupuri mari sau al necunoasterii ei de către nici unul dintre organizatori. E adevărat însă că aceasta reprezintă un lux nepermis pentru multe unități, așa că cercetasii trebuie să pregătească cât mai bine activitatea cu ajutorul hartilor, rapoartelor altor expeditii sau experientei unor persoane care au văzut locurile.

E, poate, un lucru trist, însă există foarte putine locuri în lume care să nu fi fost vizitate încă.

O altă forma de pregătire ar putea fi sosirea la fata locului, cu câteva zile înainte de grosul participantilor, a unui grup de "avangardă",.

Atât vizita de recunoastere cât și grupul de "avangardă" trebuie să se concentreze, imediat ce ajung în zona, asupra următoarelor elemente:

- posibilități de contact a autorităților locale (oficiali, medici, echipe de salvare, etc.)
- mijloace de comunicare
- posibilități locale de transport
- posibilități de achiziționare a alimentelor
- posibilități de cumpărare sau închiriere a echipamentului necesar
- documente necesare accesului

LIDERII

Cele mai multe expeditii cercetășesti trebuie să se descurce cu liderii pe care îi au: șefi de unitate sau alți lideri locali. În orice caz, nu ezitați să invitați pe cineva din afara Centrului Local sau chiar a Organizației, dacă dovedeste că are cunoștințe despre zonă sau experiență în climatul rece.

Este important să clarificăm, încă de la început, cine detine puterea de a decide în aspectele legate de hrana, transport, bani, etc. și să delegăm responsabilitățile aferente. În general, acești lideri responsabili sunt exploratorii aflați către sfârșitul ramurii de vârstă.

Dacă grupul care urmează să compună expediția este mai mare, el poate fi împărțit în echipe mai mici, fiecare dintre ele având un lider și responsabili pe domenii. Într-o expediție n-ar trebui să-și găsească locul "conducătorii pasageri", care-și exercită responsabilitățile doar în timpul traseului (poate cu excepția unui manager de camp, ale cărui atribuții sunt clar delimitate pentru perioada și spațiul în care se așază tabăra)

Vârsta liderilor are foarte puțină importanță, atâta vreme cât dovedesc o minte activă și sunt apti din punct de vedere fizic să-și ducă la îndeplinire misiunea, lăsând și o marjă de siguranță în utilizarea resurselor personale. Fiecare lider trebuie să fie conștient că, în cazul unei situații de criză, uneori implicând chiar moartea, ei sunt cei chemați să demonstreze capacitatea psihică de a reacționa corespunzător și aptitudinile fizice necesare pentru a chema ajutoare, adesea de la mari distanțe și în condiții meteo nefavorabile. Din aceste motive este bine că ei să nu se implice în orice decizie de rutină sau detaliu organizatoric. Un lider odihnit și relaxat este semnul unei expediții bine organizate.

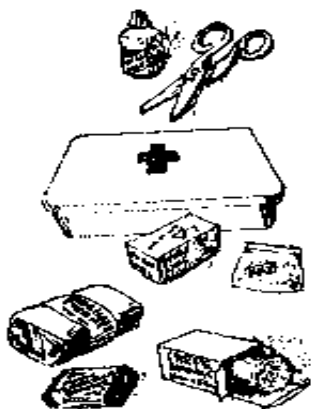
MEMBRII

Unitățile cu vechime își cunosc foarte bine membrii – punctele lor pozitive și negative – însă în cazul expedițiilor organizate la nivel regional sau național cercetășii nu se cunosc între ei.

În ciuda oricăror instrucțiuni scrise sau comunicate verbal, vor exista întotdeauna câțiva care nu vor acorda suficientă atenție acestora. În acest sens, una sau două week-end-uri de pregătire în prealabil sunt binevenite pentru acest tip de expediții. Antrenamentul trebuie să fie solicitant atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, astfel încât orice slăbiciune să poată fi identificată din vreme. Cercetășii pot alege, din propria voință, să se retragă din cadrul expediției sau pot fi re-alocați unui subgrup cu activități ceva mai ușoare.

Expedițiile în zonele cu climat rece (ce vor fi, aproape sigur, atât la depărtare de casă cât și dure) adăugă probleme suplimentare pentru fiecare participant. Uneori, un lider trebuie să fie decis în ceea ce privește evaluarea cercetășilor, astfel încât nici unul dintre ei să nu aibă un potențial mai scăzut decât ceea ce se așteaptă de la el.

Pentru tinerii secolului XXI este un adevărat soc să se trezească în afara civilizației, departe de CD-playere și încălzirea centrală, într-o lume în care un sac de dormit uscat, un ceai cald și o pereche de șosete uscate devin simbolurile unui confort imperial. Cercetășii trebuie să înțeleagă că autodisciplina și motivarea sunt determinante pentru succesul expediției.



ASPECTELE MEDICALE

Din fericire, climatul rece este, în general, unul sănătos, lipsit de problemele medicale pe care căldura și umezeala le generează. Un medic este binevenit în cadrul expediției, însă, pentru zona rece, el va avea mult mai puțin de lucru.

Dacă frigul este datorat creșterii altitudinii, nu trebuie neglijată importanța aclimatizării. La peste 1.800m alt. este necesar ca totul să fie luat mai ușor, în primele zile. Realizarea aclimatizării diferă de la o persoană la alta – însă simptomele răului de altitudine sunt întotdeauna aceleași: dureri de cap, dispnee, greturi, oboseală nejustificată, epistaxis.

Una dintre cele mai cunoscute reguli ale alpinismului spune: "Lucrează sus, dormi jos", și ea trebuie aplicată întotdeauna, cel puțin în primele etape. Răul de altitudine nu pare să depindă de forma fizică sau vârstă; totuși, cei care au experimentat expediții la altitudini ridicate în trecut, chiar cu ani în urmă, reușesc să păstreze o oarecare formă de aclimatizare.

Atmosfera uscată este o altă caracteristică importantă a unora dintre zonele reci care, în combinație cu un efort fizic susținut, poate conduce la deshidratare, prin pierderea apei din organism (respirație, transpirație). Hidratarea trebuie făcută în mod permanent, indiferent de dificultățile întâmpinate în topirea zăpezii sau a ghetii.

De asemenea, cercetășii trebuie să beneficieze de o alimentație adecvată. Păstrarea căldurii în organism cere multă energie și aceasta este asigurată prin alimentație. Oricine simte că este cuprins de frig trebuie să se gândească când a mâncat ultima oară. Principala masă a zilei se va consuma seara; digestia din timpul nopții va asigura căldura necesară organismului și un somn liniștit.

Zonele reci nu dau, de regulă, bătăi de cap în privința imunizării prealabile însă, în orice caz, consultați un medic înainte de a pleca în expediție. În cazul în care sunteți nevoiți să traversați o zonă caldă înainte de a urca la altitudine nu uitați să luați măsurile de precauție necesare.

ORGANIZATIA NATONALA "CERCETASII ROMANIEI"
ECHIPA NATIONALA DE PROGRAME

Tinerii au capacități fizice extrem de variate și acestea trebuie luate în calcul în procesul de organizare a expediției. Uneori este necesar să divizăm grupul în echipe mai mici, care vor desfășura activități compatibile cu forma fizică a membrilor. Într-o zonă cu climat rece, caracterizată de menținerea unor condiții meteo nefavorabile pentru mai multă vreme, grupurile "de cort", compuse din doi sau trei cercetasi reprezintă împărțirea ideală. Ratiile și echipamentul trebuie să se bazeze exclusiv pe aceste sub-diviziuni și, deoarece există riscul petrecerii unor zile întregi claustriți în spațiul redus al unui cort, membrii fiecărui grup trebuie să se cunoască și să se înțeleagă perfect între ei. De aceea, componenta "echipelor de cort" trebuie stabilită înainte de plecare astfel încât membrii să se poată organiza ei înșiși. Există, din nefericire, și cazuri în care, deși păreau să se înțeleagă excelent în confortul oferit de sediu, cercetasi unui grup sa-si schimbe total atitudinea odată confrunțati cu condițiile extreme. Liderul trebuie să acorde o atenție deosebită acestor aspecte și, la nevoie, să reorganizeze echipele.

Degeraturile și hipotermia sunt cele mai mari riscuri la care se expun membrii unei expediții în zonele reci. Totuși, activitățile organizate de cercetasi conduc rareori la apariția degeraturilor – poate cu excepția unor bivouacuri de urgență. În această eventualitate ei trebuie să construiască, din vreme, cel mai eficient adăpost din materialele existente la fața locului, să îmbrace toate hainele uscate pe care le au și să slăbească sireturile și cureaua astfel încât să elimine orice obstacol în calea circulației sanguine. Ratiile de supraviețuire sunt vitale și trebuie consumate lent. Cercetasi vor adopta o poziție cât mai strânsă în interiorul adăpostului oferit de îmbrăcăminte (cu mâinile scoase din mâneci) și să se lipească de ceilalți membri ai grupului. O mare atenție trebuie acordată primelor semne de amortire a unor zone ale corpului. Dacă aceasta se întâmplă totuși, se va încerca, fără întârziere, încălzirea locului (a extremității, în cele mai multe cazuri) prin plasarea lui la subsuoară, între mâinile sau genunchii unui coechipier sau prin masajul ușor a zonei. După trecerea cu bine a nopții, dimineata va apărea ceva mai roz și se poate porni către tabără.

Echipamentul modern a redus mult riscul apariției hipotermiei iar rapoartele anuale ale echipelor de salvare montană arată cu claritate acest lucru. Totuși, simptomatologia și tratamentul acestui tip de accident trebuie cunoscute de către toți participanții la expediție. Ele sunt tratate pe larg în numeroase alte lucrări, motiv pentru care nu ne propunem să le reluăm aici.

Dacă cineva are ghinionul de a se uda, fie datorită echipamentului necorespunzător sau datorită căderii într-un râu sau lac, hainele ude trebuie schimbate imediat. În cel mai rău caz, stratul din imediata vecinătate a pielii trebuie să fie uscat chiar dacă, din motive obiective, restul hainelor ude vor trebui îmbrăcate din nou. Dacă există un sac de dormit uscat, accidentatul va fi instalat de urgență în el, după ce s-a dezbrăcat de îmbrăcăminte udă.

Ochelarii de soare de calitate, din sticlă, special confecționați pentru acest tip de activități trebuie purtați în orice moment în zonele cu zăpadă sau gheață. Nu considerați că puteți renunța la ei doar fiindcă cerul este acoperit – razele ultraviolete pătrund prin nori și există, în condițiile zăpezii, o cantitate suficientă de raze reflectate, capabile să producă ophthalmia. Deoarece ochelarii se pot sparge sau pierde cu ușurință, fiecare grup trebuie să aibă câteva perechi de rezervă.

Cremele "sun-block", cu un factor adecvat, pentru protejarea pielii și a buzelor, trebuie utilizate cu regularitate. Nu subestimați puterea razelor solare. Tricourile cu mâneci scurte lasă gâtul și mâinile periculos de expuse efectelor soarelui și ele vor trebui înlocuite de tricouri cu mâneci lungi și guler. Nu uitați, un cercetas cu arsuri de soare poate pune în pericol succesul întregii expediții; și asta numai datorită lipsei sale de prevedere!

Părul este mai ușor de îngrijit dacă este tuns scurt. Bărbieritul zilnic nu este recomandat în condiții de frig; barba asigură căldură și protecție feței iar bărbieritul, pe lângă favorizarea iritațiilor care se vindecă greu la ger, îndepărtează secrețiile naturale produse de piele, lăsând fața expusă arsurilor cauzate de soare sau vânt.

ECHIPAMENT



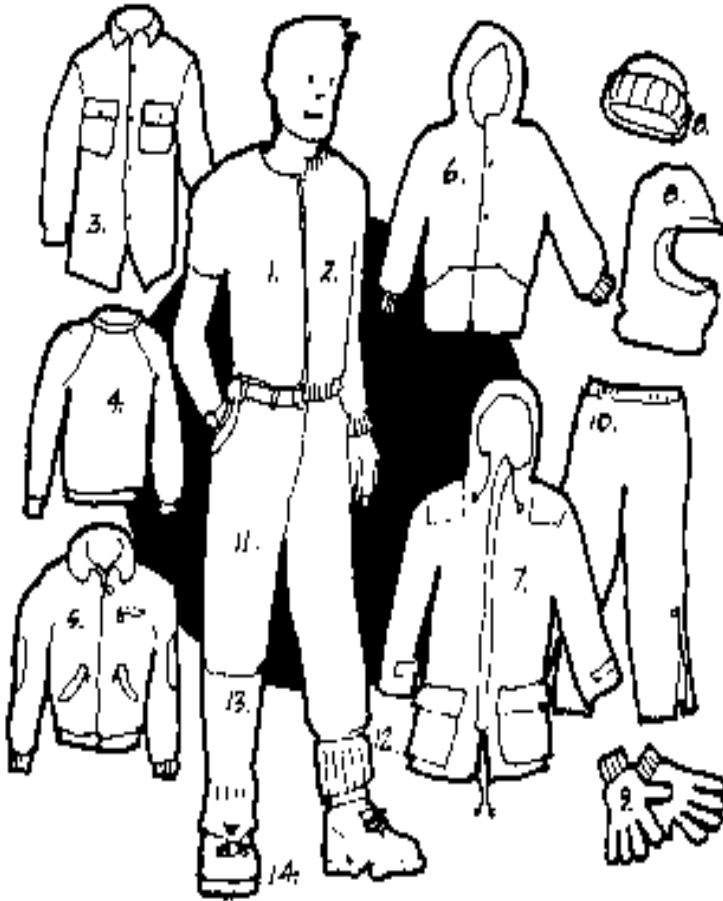
- **Corturile** trebuie să fie de model alpin: duble, robuste, perfect izolate, ușor de instalat, prevăzute cu abside și cu podea rezistentă. Forma lor: iglu, tunel sau clasicul A este o chestiune de opțiune personală. Nu vă aventurați să vă echipați cu un cort ce oferă mai mult decât un spațiu modest pentru două, maxim trei persoane. Asigurați-vă, prin pregătire prealabilă, că sunteți în stare să vă instalați cortul în orice condiții (noapte, vânt, ploaie, etc.). Absidele sunt esențiale pentru gătit; cu siguranță n-o să doriți să vă pregătiți masa în interiorul cortului, însă parcă nici afară, în bătaia vântului și a ploii! În condițiile climatului rece, absida este locul clasic de bucătărie, mai ales dacă nu doriți să vă părăsiți sacii de dormit pentru organizarea micului dejun.

Asigurați-vă că fermoarele cortului sunt rezistente și se închid fără efort. Podeaua corturilor moderne este foarte sensibilă așa că îndepărtați orice piatră sau creangă de pe suprafața pe care urmează să instalați cortul.

- Alegerea **sacilor de dormit** este o chestiune ce ține de personalitatea și de "grosimea buzunarului". În orice caz, nici un sac de dormit ce nu este definit ca fiind "pentru patru anotimpuri" (-10 grade C confort) nu poate fi luat în discuție. Sacii de dormit cu puf de pinguin sau gâsca sunt ușori, rezistenți și ocupă un volum redus. Sacii din fibre sintetice tubulare ("hollow fibres") sunt mai ieftini și se usucă mai ușor. În cazul în care sacul nu este prevăzut cu gluga, pregătiți-vă o căciulă din lână cu care să dormiți. Regula de aur: sacul de dormit nu trebuie să se umezească sub nici o formă! Nu uitați că, în cazuri extreme, viața voastră poate depinde de asta. De aceea sacul de dormit trebuie protejat prin patru straturi: husa proprie, un sac de polietilenă etans, husa rucsacului și rucsacul propriu-zis. O saltelută din izopren contribuie în mod fericit la izolația și confortul din timpul somnului.



- **Primusurile** funcționează cu benzină, gaz sau spirit. Fiecare dintre ele prezintă anumite avantaje și toate sunt sigure în cazul în care sunt folosite conform instrucțiunilor. Alegerea primusului pentru expediție depinde de tipul de combustibil aflat cel mai la îndemână în zonă. Nu uitați că gazul butan se evaporă greu și, deci, nu poate fi utilizat la temperaturi negative.



- **Îmbrăcămintea.** Principiul vital al straturilor trebuie cunoscut și înțeles de către toți participanții la o expediție. Startul exterior este format din haine impermeabile și rezistente la vânt (7). Nu va zgârciți în achiziționarea unor materiale de calitate, mai ales în cazul hanoracelor care trebuie să fie din Gore-Tex și să aibă un design cât mai simplu; orice buzunar sau cusătură, fie ele și vulcanizate, reprezintă un punct periculos indiferent de calitatea materialului. Asigurați-vă că hanoracul este suficient de larg, permite mișcarea în voie a brațelor și asigură suficient loc pentru îmbrăcămintea interioară. Ideal este să existe o glugă ce se poate strânge ușor și care să permită purtarea unei căciuli din lână. Suprapantaloni (10) trebuie să aibă, în principiu, aceleași calități.

Componenta stratului din mijloc: sweater-e (6), pulovere (4) și cămăși (3) ține foarte mult de ceea ce posedă fiecare acasă, în materie de echipament. Lâna este un material foarte bun însă materialele moderne (Polartec – 5) au aceleași calități și, în plus, se comportă mai bine la umezeală.

Startul interior (1, 2, 11) trebuie să fie cât mai absorbant cu putință astfel încât transpirația să fie îndepărtată imediat de la contactul cu pielea.

Este vital să ne păstrăm extremitățile calde. Capul, mâinile și picioarele sunt plasate cel mai departe de inimă și, ca atare, sunt cele mai expuse înghețului. Chiar cei cu păr lung și bogat trebuie să poarte o căciulă din lână (6, 8) iar mănușile (9) sunt aproape întotdeauna necesare. Cel mai bine este să aveți două perechi de mănuși, una peste alta, cele de deasupra fiind cel puțin la fel de impermeabile ca și hanoracul.

Fiecare grup trebuie să aibă una sau două perechi de mănuși de rezervă, pentru cazul în care cineva le pierde sau le udă pe ale sale. Mâinile degerate nu oferă o imagine de învidiat iar, în condiții de frig și umezeală, carnea expusă îngheață asemeni metalului.

Ciorapii din bumbac (12), special confecționați pentru hike, vă vor păstra picioarele calde pentru multă vreme, cu condiția să dispuneți de încălțăminte adecvată. În condițiile climatului rece, ghetele usoare din înlocuitori sau o combinație piele-înlocuitori nu fac decât să vă garanteze apariția degeraturilor.

Aveti nevoie de proprietățile izolatoare ale tălpii tip Vibram si a fetelor din piele (14) pentru a spera la mentinerea căldurii picioarelor. În conditii de zăpadă, bocancii din plastic (cu interior izolant) si parazăpezii (13) sunt cea mai potrivită alegere. Modelul de parazăpezi "Yeti", prevăzute cu o zonă inferioara din cauciuc ce acoperă în întregime bocancul pot fi utilizate si pe încălțăminte din piele, asigurând impermeabilitatea. Ele sunt însă foarte scumpe iar cauciucul se uzează cu repeziciune dacă este folosit pe stâncă.



HRANA

Alimentele reprezintă un domeniu la care se pricepe toata lumea si, deci, nu poate exista o alegere votată în unanimitate. Solutia este ca cel puțin o persoana să fie multumita – si acesta este responsabilul cu alimentatia. În afara constrângerilor religioase sau dietelor speciale, este de asteptat ca membrii unei expeditii să mănânce orice le este pus în față.

Cerintele de bază ale ratiilor de expeditie sunt:

- ✓ Greutate redusă (max.1 kg/pers./zi)
- ✓ Volum redus (cercetasii trebuie să fie capabili sa-si transporte în rucsac ratia pentru 7 zile)
- ✓ Usor si rapid de preparat
- ✓ Apetisante
- ✓ Valori adecvate de nutrienti si calorii

Această ultimă cerință este si cea mai importantă pentru expeditiile în zone reci. Nu numai că aveti nevoie de energie pentru deplasare, cățărare, etc. însă veti utiliza o cantitate serioasă de calorii doar pentru a vă mentine căldura. Ratia trebuie să asigure un minim de 4.000 kcal/zi/pers.

Intr-o expeditie veti pierde din greutate din cauza efortului depus zilnic, deci nu e cazul să vă faceti probleme în privinta siluetei. Multe alimente au indicat pe ambalaj continutul de kcal./100g si asta vă poate ajuta la calcularea ratiilor.

In conditiile climatului rece nu trebuie să va abtineti de la consumarea grăsimilor si a dulciurilor. Niciodată nu veti consuma prea mult din acestea. Mâncarea voluminoasă sau cu valoare nutritională redusă nu are ce căuta în rucsacii unei expeditii.

Pentru expeditiile Scout cu o durată normala nu avem de ce să ne preocupam de o dietă echilibrată, continând toate vitaminele si mineralele în proportii ideale, etc. Organismul va acoperi pierderile din rezervele proprii. Dacă fructele si legumele proaspete nu se află la îndemâna si sunteti plecati pentru mai mult timp, o tabletă de vitamina C luată zilnic va rezolva problema.

In cazul în care, pentru a obtine apa, trebuie să topiti zăpadă sau gheată încercati, pe cât posibil, să vă orientati către gheată (insa numai după ce v-ati asigurat că, într-adevăr, nu există nici o sursă de apă potabilă în apropiere). Tineti minte că, pentru a găti cu apa provenită din gheată, veti avea nevoie de dublul cantității de combustibil utilizat pentru gătitul cu apa de izvor, chiar dacă temperatura este cu numai câteva grade sub zero.

Ca si în cazul echipamentului, va fi necesar să împărtiti hrana în ratii/grup de cort.

SITUATII DE URGENTA

Multe expeditii în zonele reci se vor găsi în situatia de a fi departe de posibilitatea de a obtine ajutor calificat. Dacă sunteți într-un masiv muntos, vă puteți aștepta ca radiourile sau telefoanele mobile să nu funcționeze. În aceste cazuri trebuie să vă dovediti apti de a vă auto-ajuta, în termeni de cunostinte si echipament.

Continutul trusei de prim ajutor trebuie ales în concordantă cu cele mai probabile tipuri de accidente si cu specificul zonei. Nu poate exista un standard universal valabil al elementelor componente ale trusei. Există o părere, destul de răspândita, că liderii nu ar trebui să administreze medicamente, nici măcar dintre cele care nu necesita o prescriptie medicala. Aceasta însă nu se aplică în cazul situatiilor de urgență, când de primul post sanitar vă pot desparti zile întregi de mers.

Cea mai buna rezolvare a situatiilor de urgență este evitarea lor! Înainte de a pleca, discutati mult asupra modului în care ati actiona în cazul în cazul unei varietăți de accidente, în diversele etape ale expeditiei. Aceste lucruri trebuie să fie cunoscute de către toti participantii deoarece si liderii se pot găsi în situatii nefericite. Tinerii, dacă sunt instruiti corespunzător, reactionează foarte bine în astfel de momente.

Chiar si pentru excursiile de scurta durata, în jurul taberei de baza, cercetasii trebuie să aibă în permanentă la ei o trusă de supravietuire pentru fiecare grup. Aceasta include:

- Cort
- Sac de dormit
- Primus si combustibil
- Mâncare si lichide
- Chibrituri
- Coardă
- Hartă si busolă
- Fluier, lanternă si baterii
- Îmbrăcăminte de rezervă

Odată ce apare o situatie de urgență, nu numai accidentatul în sine ci si vremea proastă sau necesitatea transportului unor răniți contribuie la oboseala generală a grupului. De aceea, o apreciere atentă si realistă a situatiei si un plan de actiune adecvat sunt absolut vitale în perioada imediat următoare accidentului. Graba si panica sunt elemente ce nu-si au locul în actiunile grupului.

CONCLUZII

O expeditie într-o zonă cu climat rece, departe de orice formă de civilizatie este o provocare pentru fiecare dintre participanti însă oferă satisfactii deosebite. În cadrul unei astfel de actiuni se testează potentialul fizic, mental si emotional, în conditii extreme, iar rezultatul este, aproape întotdeauna, un cercetas cu mult mai multă încredere în sine. Două sau trei săptămâni de expeditie vor contribui semnificativ la maturizarea tânărului, într-o proportie mai mare decât ar lăsa să se întrevadă timpul petrecut în activitate. Instruirea atenta si conducerea unor lideri competenti vor reduce la minim riscurile, iar rezultatele vor fi spectaculoase.