

GHIDUL CERCETASULUI - IARNA LA MUNTE

CE POTI FACE IARNA LA MUNTE?

Multi din cei care merg la munte in acest anotimp – iubesc sporturile de iarna si deci – le practica. Dar chiar si daca nu ai inclinatie spre asa ceva, exista activitati pe care le poti intreprinde la munte in anotimpul rece:

- Te poti plimba in aerul racoros
- Poti face trasee montane usoare si accesibile iarna
- Poti face poze frumoase cu peisaje montane
- Te poti juca in zapada, fie ca e o bugareala pe cinste, fie ca faci drumuri cu saniuta sau de ce nu – inalti un om de zapada
- Poti alege sa bei un ceai cald intr-un loc placut cu vedere spre munte

CUM TE ECHIPEZI PENTRU MUNTE

Foarte pe scurt – iti iei haine groase cu tine si pe tine!

Iti iei la tine pantaloni grosi, dar cei tip blue-jeans nu sunt cea mai buna alegere – decat daca ai ciorapi grosi sau pantaloni subtiri pe dedesubt; altfel – iti tin rece! Iti iei bluze groase, mai stranse pe corp, cu guler eventual. Iti pui in rucsac neaparat sosete adecvate, manusi si caciuli! Trebuie sa ai capul acoperit – pierzi 30% din caldura corpului daca nu porti ceva pe cap. Manusile trebuie sa iti permita sa misti degetele in ele, dar sa iti tina foarte cald (poti pune si doua perechi!) Daca sosetele sau manusile se uda de la atata baiate cu bulgari – le vei inlocui cu unele uscate!

In picioare vei alege sa porti incaltaminte tip bocanci, nu foarte stransi pe picior, ci unii in care sa poti misca degetele.



Daca vrei – poti opta pentru o salopeta sau pantalon si geaca de ski, chiar daca nu vei schia de data aceasta; genul acesta de imbracaminte iti va tine foarte cald, va impiedica patrunderea umezelii la piele. Salopeta are atuul ca vei fi acoperit de sus pana jos si nu vei mai avea “mijlocul gol”. Te vei putea tavalii in voie prin zapada fara sa iti pese ca se uda hainele!

SI TOTUSI ESTE IARNA SI POT APAREA DEGERATURILE...

Acest inamic numit degeratura va prefera totdeauna zonele cele mai expuse, adica EXTREMITATILE – nasul care proemina in mijlocul fetei, urechile pe care uitam sa le acoperim, degetele mainilor sau picioarelor pe care nu le-am protejat corespunzator.

Exista 3 tipuri de degeraturi:

- Degeratura de gradul I – pielea este rosie, dureroasa si apare o senzatie de mancarime destul de suparatoare. Este relativ usor de recunoscut si se vindeca fara sa lase urme.
- Degeratura de gradul II – este mai profunda, pielea este dureroasa dar pe masura ce degeratura avanseaza in profunzime - durerea diminueaza. Vor aparea basici cu lichid pe piele; pe acestea nu e indicat sa le spargeti voi.
- Degeratura de gradul III – afecteaza toata pielea in profunzimea ei, nu mai exista durere, pielea se innegreste. Vindecarea dureaza mult si lasa urme.

CE POTI SA FACI IN CAZUL UNEI DEGERATURII

In primul rand – incerci sa PREVI: nu iesi in frig la temperaturi extrem de scazute, anuntate din timp la meteo, iar daca esti nevoit sa faci acest lucru, vei incerca sa nu stai mult la minus multe grade! Cand totusi iesi in frig, nu uiti sa misti degetele si muschii fetei pentru a-i feri de inghet! Din cand in cand – te retragi la caldura si bei un ceai cald – nu iti petreci ore in sir in frig, oricat de placuta ar fi joaca! E momentul sa iti reamintesti cum anume trebuie sa te imbraci iarna! Si chiar daca nu o sa te incante ideea – e bine sa ai o crema de fata, hidratanta, de protectie, pe care sa o aplici inainte de a iesi in frig...

Daca totusi apar semnele unei degeraturi – mai intai - pleci din mediul rece - renunti la activitatea pe care o faceai si te retragi intr-o camera incalzita. Scoti manusile sau sosetele ude, stergi pielea umeda si pui alte sosete uscate. Incepi sa misti usor degetele inghetate. Nu le freci cu zapada, nu le pui pe o soba sau radiator – riscul este de arsura! Mainile sau picioarele vor fi puse in apa calduta, nu fierbinte. Se va evita iesirea in frig pana la rezolvarea degeraturii.

Pentru degeratura de gradul 2 sau 3 este necesar consultul medical de urgenta!

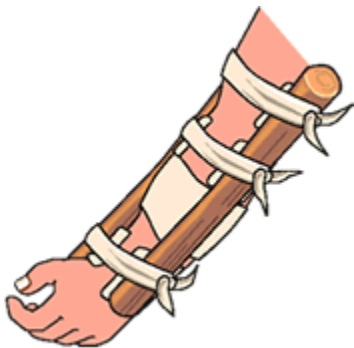
RISCU DE FRACTURI IN TIMPUL IERNII ESTE CRESCUT!

Da, riscul fracturilor creste pentru ca poti aluneca pe gheata...si astfel iti rupi mana sau piciorul. Cum recunosti situatia?

Fractura inchisa reprezinta un os rupt, cu pielea de deasupra intacta. Apare durere, miscare limitata si durere la incercarea de miscare. Uneori apare o scurtare a membrului superior sau inferior prin suprapunerea capetelor osoase.

Fractura deschisa reprezinta un os rupt, cu un capat osos care strapunge pielea, deci apare si o plaga la nivelul pielii.

Ce poti tu sa faci in caz de fractura? Sa o imobilizezi cu o atela pe care o vei improviza – pentru antebrat din niste rigle de exemplu. O atela trebuie sa prinda articulatia de sub si de deasupra fracturii. Riglele le poti fixa de antebrat cu fesi tifon, apoi vei aduce bratul si antebratul in unghi de 90 grade, fixand cu o esarfa de dupa gat.



Daca este o fractura la nivelul membrului inferior, vei intinde pacientul si vei folosi piciorul sanatos drept atela, fixand cele doua membre inferioare unul de celalalt cu fesi tifon. Pacientul va trebui apoi transportat pe o targa la spital.



Daca apare o fractura deschisa, inainte de a imobiliza cu atele, vei pansa plaga cu comprese sterile si fesi tifon.

Orice fractura trebuie investigata la spital!

Dar uneori nu fractura este cea care provoaca neplaceri, ci o luxatie de umar, de glezna, de genunchi, adica cele doua capete articulare care alcatuiesc o articulatie – isi pierd contactul intre ele. Luxatia doare si nu permite miscarea, iar zona se va umfla. Trebuie sa aplici o fasa elastica nu foarte stransa, sa eviti sa calci pe acel picior si desigur – sa ajungi la medic!

ALTE NEPLACERI CAUZATE DE ANOTIMPUL RECE

Iarna faci mai des febra, care este un simptom al multor afectiuni. Daca mai si tusesti sau iti curge nasul – ai racit...Ideal ar fi sa te vada un medic sa iti prescrie un tratament. Dar pentru ca un cercetas e intotdeauna pregatit – vei avea la tine niste siropuri si pastille din acelea pe care ti le-a recomandat medicul si alta data cand ai racit si pe care mama – grijulie – te-a sfatuit sa le iei cu tine – un sirop de tuse, plicuri de Fervex, niste Aspirina, dropsuri pentru durerea de gat, niste picaturi de nas...Astea asa – de folosit intr-o situatie de urgenta, pana ajungi la medic!



Si nu uita – ia cu tine pachete de servetele de buzunar – s-ar putea sa ai nevoie!

SUNTETI LA MUNTE, VA SIMTITI MINUNAT...

Dar ce mancam si ce anume bem in anotimpul rece? Puteti manca ceea ce va face placere, desigur! Aveti grija insa sa includeti in meniul vostru si carnea (proteinele sunt bune iarna), dar si fructele. Sa nu uitati de micul dejun! Daca faceti drumetii, ati putea lua cu voi un sandwich, un mar sau o banana, un termos cu ceai cald! E bine sa consumati lichide caldute – sub forma de supe sau ceaiuri, mai ales dupa un interval de timp petrecut afara, in frig.

Atentie insa! In timpul prepararii mancarii, pot aparea accidente...”casnice” – plagile taiate sau arsurile.

Ce puteti face? Plaga o curatati cu Betadina sau Apa oxigenata sau chiar cu apa daca nu aveti altceva la indemana, apoi o pansati. Pe arsura aplicati o crema speciala sau un spray pentru arsuri si apoi o pansati.

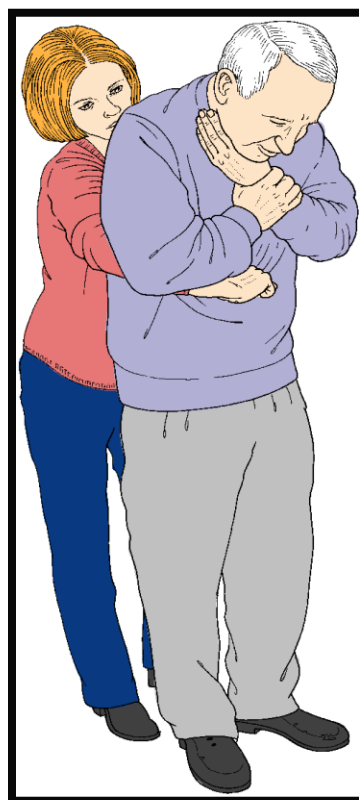
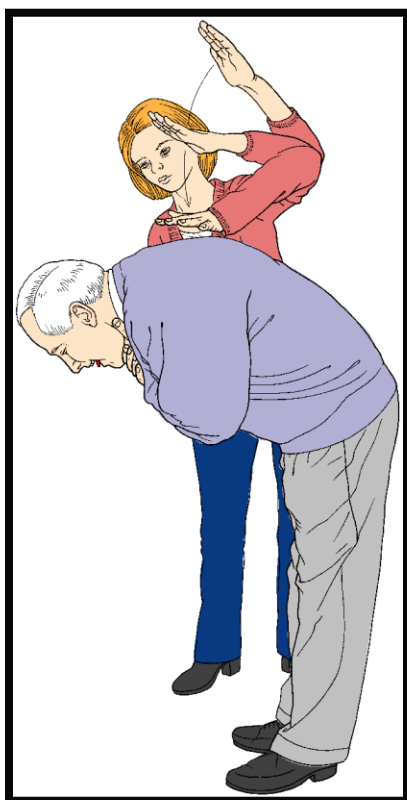
In timpul mesei, oricine se poate ineca cu mancare, iar voi veti sti cum sa interveniti!

Cand cineva se ineca cu mancare, initial incepe sa tuseasca, iar tusea trebuie incurajata. Daca tusea devine ineficienta, iar persoana respectiva spune ca se sufoca, sau nu mai poate vorbi deloc, sau are mainile in “V” la baza gatului – e momentul sa aplicati manevrele salvatoare.

Incepeti cu loviturile intre umeri – maxim 5, desi cu fiecare incercati sa inlaturati obstructia. Sprijiniti persoana cu o mana pe piept, inclinand-o usor si loviti-o cu podul celeilalte palme de la o distanta de 20 cm.

Daca aceasta manevra nu a reusit dezobstructia – continuati cu manevra HEIMLICH – va aflati in spatele persoanei, pe care o cuprindeti cu bratele, avand o mana suprapusa peste pumnul strans – plasate in capul pieptului. Saltati persoana de maxim 5 ori la rand.

Repetati alternativ manevrele pana cand obstructia este inlaturata!



SEARA VA RETRAGETI INTR-UN ADAPOST SI STATI LA POVESTI...

Alegeti un adapost care sa va ofere posibilitatea de a va incalzi suficient, evitati o locatie friguroasa! Dupa o zi de drumetii sau trasee montane – aveti nevoie de un ceai cald, o patura moale, o incapere incalzita.

Daca incalzirea se face cu lemne ori cu gaze – exista riscul intoxicatiei cu gazele rezultate din ardere, daca acestea nu se elimina corespunzator la exterior. Daca simtiti miros de fum in incapere – aerisiti si verificati soba!

Intoxicatia cu fum/gaze de ardere este deosebit de periculoasa! O poti recunoaste prin aceea ca mai multi dintre voi ar incepe sa acuze dureri de cap severe, moleseala, stare confuzionala – adica o modificare importanta a starii de bine de dinainte. Trebuie sa va alarmeze aceste manifestari si sa solicitati ajutorul. Nerecunoasterea unei astfel de situatii poate avea urmari grave!

TEHNICI DE SUPRAVIETUIRE

Desi sunt sigura ca veti alege trasee montane usoare si adecvate anotimpului si nu va veti aventura in zone periculoase, s-ar putea la un moment dat – sa fie necesara aprinderea focului. Cu el poti incalzi mancarea si bautura. Usuci hainele. Te incalzesti. Semnalizezi. Iti da curaj.

Cu ce faci focul?

Amorsele pentru aprinderea focului fac jumatate din treaba chibritului. Cealalta jumatate o face scanteia, caldura sau flacara. Trebuie sa ai o rezerva de amorse pentru aprinderea focului: rumeguș uscat, aschii de lemn, sfoara, fese sau bandaje, panza si eventual 1-2 picaturi de gaz (petrol lampant). Este destul de dificil sa aprinzi un foc in conditii vitrege de vreme. Aprinde-l pana la lasarea intunericului! Uneori va fi imposibil sa reusesti!

In rucsacul pe care il iei cu tine in drumetii, trebuie sa ai putine lucruri dar pe cele cu adevarat importante:

- Cuțit de buzunar, brichetă sau chibrituri
- Set de cusut, ac de siguranță, ață
- Tablete pentru purificarea apei
- O mica trusa de prim ajutor/grup – cu comprese, fesi tifon, fesi elastic, Rivanol, Betadina sau apa oxigenata, leucoplast, folie de aluminiu, doua atele, bandaj triunghiular, crema/spray pentru arsuri
- Un termos cu ceai neindulcit (omul nu poate supravietui fara apa mai mult de 3 zile)
- Manusi si sosete groase de schimb, o patura, servetele de buzunar

IN LOC DE CONCLUZIE

Inainte de a pleca la munte – trebuie sa aveti grija cum va pregatiti bagajul pe care il veti avea cu voi – NU UITATI:

- Haine groase, impermeabile, cu mai multe straturi, suficient de stranse pe corp, dar nu mulate - salopetele sunt ideale
- Sosetele, manusile sa fie groase, bocancii imblaniti
- Sa nu va lipseasca o caciula si eventual un fular; cagulele sunt o alta optiune pentru protejarea fetei de ger
- O crema hidratanta
- O mica trusa de prim ajutor – comprese, pansamente, Fervex, Aspirina, sirop de tuse, Metoclopramid, spray/crema de arsuri, folie de aluminiu. Acestea sunt doar niste sugestii, dar fiecare din voi poate adauga si imbunatati trusa personala. Despre trusa de grup am mentionat anterior...
- O mica trusa pentru supravietuire
- Un termos