# Jak wygrać z surową zimą?

## Twórca survivalu w Europie dzieli się swoimi uwagami na temat skrajnego zimna i nadchodzącego kryzysu energetycznego. Wyjaśnia, jak radzić z ochłodzeniem i jak zabezpieczyć mieszkanie przed dotkliwym chłodem

Jacek Pałkiewicz

1 grudnia 2022

ZOBACZ GALERIĘ

Zawsze fascynowała mnie zimowa sceneria. Niejednokrotnie oglądałem ją na różnych obrazach. Urzekł mnie realizm Alfreda Wierusza Kowalskiego, mistrza w odtwarzaniu lekkiego i puszystego śniegu. Popularność przyniosły temu artyście budzące grozę kompozycje z motywem wilków wściekle atakujących podróżnych na saniach. W moim gabinecie od lat wisi na widocznym miejscu replika oleju na płótnie "Konie poniosły", przedstawiająca dwie rozpędzone trójki, spłoszone jadącym w oddali pociągiem Kolei Transsyberyjskiej.

Dzisiejsze, krótkie i kapryśne zimy, to już nie to, co było w czasach mojej młodości. Klimat na naszej planecie zmienia się i to radykalnie. A dawne kroniki głoszą, że były one jeszcze ciężkie. W 1577 r. odnotowano, że "Woda wylana z naczynia wprzód zamarzła, nim do ziemi doleciała. Do św. Jerzego, czyli 23 kwietnia, ziemia była ściśnięta i po rzekach przechodzić można było". Wówczas zima trwała bez przerw, ociepleń i odwilży, od października aż do początku kwietnia. Takie pory roku zdarzają się nieraz i dzisiaj. Potrafią wtedy zaskoczyć służby odpowiedzialne za porządek i skomplikować nam życie.

**Desperacka walka o życie**

Zajmując się survivalem, przez lata zgłębiałem zagadnienia związane ze zdolnościami przystosowawczymi ludzkiego organizmu w nieprzyjaznym świecie natury. Wystawiony na ciężkie próby nagminnie musiałem pozbywać się zwykłych ludzkich słabości, opanowywać lęk i wykazując hart ducha przekraczać własne bariery psychiczne. Rzucałem wyzwania, bywało, że żyłem na krawędzi, bo dociekliwość popychała mnie do eksperymentów fizjologicznych na sobie. Wielokroć stawiając czoło zagrożeniom, musiałem wybierać wąską granicę między racjonalnym ryzykiem a realnym zagrożeniem, między męstwem i chłodną analizą.

Pierwsze doświadczenie skrajnego zimna, a zarazem przedsmak zagrożenia życia, wyniosłem z Ełku, gdzie jeszcze w szkole podstawowej zetknąłem się z żeglarstwem lodowym. Lecąc jak na skrzydłach, wpadłem bojerem w oparzelisko. Wszystko rozegrało się błyskawicznie. Cienki lód załamał się z trzaskiem i znalazłem się w wodzie. Byłem sam i zdesperowany próbowałem wzywać pomocy, jednak koledzy byli daleko. Dezorientacja i strach nie pozwalały myśleć i działać racjonalnie. Desperacko młóciłem rękami, aby wczołgać się na śliską, załamującą się nieustannie pod moim ciężarem pokrywę lodową. Zimno zmniejszało czucie i sprawność manualną. Raniłem skostniałe dłonie. Lodowata woda przenikała przez ubranie do skóry. Nieskoordynowanymi ruchami starałem się ściągnąć wierzchnie warstwy odzieży krępujące ruchy, wierząc, że łatwiej utrzymam się na powierzchni wody. Słabłem z każdą chwilą, moja wola zachwiała się i przytłaczała mnie świadomość, że to już koniec. Wreszcie wykorzystując mniejszy nacisk, z szeroko rozłożonymi rękoma i nogami zdołałem wciągnąć się na powierzchnię, by nieco później skorzystać z przybyłej pomocy.

Wtedy nie mogłem wiedzieć, że ze względu na wyższe przewodnictwo cieplne, "moc chłodząca" wody jest wielokrotnie większa od powietrza. Było zatem fatalnym błędem pozbywanie się ubrania, które nie zatapia, a ogrzewa, bo pomiędzy kolejnymi jego warstwami zatrzymują się dobrze izolujące słoje ciepłego powietrza pomagające zachować ciepło. **Zasadniczą bronią w walce ze srogim zimnem jest ruch, który niestety spala kalorie i powoduje pocenie się, a mokre ubranie prowadzi do szybszego ochłodzenia ciała.**

Cenną wiedzę nabyłem podczas wyprawy na biegun zimna w Ojmiakonie, gdzie niegdyś zanotowano temperaturę – 72 st. C. Przez miesiąc towarzyszył nam wszechogarniający mróz, który wystawił nas na bezlitosną próbę wytrzymałości. Lodowaty pył zamarzał na policzkach w szklistą skorupę, w namiocie temperatura nad ranem spadała do 30 st. C poniżej zera, 15-20 st. mniej niż w odkrytej tundrze. W założeniach tej syberyjskiej odysei była współpraca z naukowcami z pogranicza biologii człowieka i medycyny, Jakuckiego Instytutu Medycyny Polarnej, który poszukiwał granice przetrwania człowieka w niewiarygodnym zimnie i zgłębić poznanie fizjologicznych mechanizmów adaptacji organizmu do tego środowiska i sposobów poszerzenia tych granic.

**Zima stulecia**

Nasza planeta coraz bardziej odczuwa globalne ocieplenie, które uznano za jedno z największych zagrożeń naszych czasów. Negatywne skutki zmian klimatu przyczyniają się do zwiększenia klęsk żywiołowych przynoszących wiele ofiar i dewastacji. Nie omijają one także i Polski. Pamiętamy zimę stulecia, która od nocy sylwestrowej 1978 r. sparaliżowała na kilka tygodni cały kraj. Mrozy może nie były mordercze, ale wszystko zostało unieruchomione przez intensywne opady śniegu i wysokie, usypane przez zamiecie zaspy, wyższe często od dorosłego człowieka. W większości miast nie działała komunikacja miejska. Przemieszczanie pomiędzy miejscowościami było niepomiernie utrudnione. Autobusy jeździły w wykopanych w śniegu tunelach. Pociągi spóźniały się po 24 godziny, a niektóre w ogóle nie dojechały, setki pociągów odwołano, mróz powodował, że pękały szyny, a zwrotnice zamarzały. Niejedna wieś została zasypana kompletnie, mnóstwo małych miejscowości odciętych było od świata. Tysiące domów pozostało bez prądu i ciepłej wody, zimne kaloryfery stanowiły regułę, nic dziwnego, że ogłoszono stan klęski żywiołowej.

**Ofiary w podeszłym wieku**

W starożytnym Rzymie mawiano: "pouczony, to znaczy uzbrojony" — psychicznie przygotowany i tę maksymę potwierdza nasze ludowe powiedzenie: "człowiek ostrzeżony, to człowiek na pół ochroniony". Rękojmię bezpieczeństwa i emocjonalnej stabilności zapewnia przestrzeganie tylko trzech podstawowych zasad: potrafić przewidzieć zagrożenie, stosować działania zapobiegawcze i wiedzieć, jak reagować w czasie tarapatów.

Mogłoby się wydawać, że hipotermia, niebezpieczne oziębienie się organizmu w stosunku do jego zdolności wytwarzania ciepła, zagraża wyłącznie w rejonach arktycznych, czy na Syberii i nie stanowi realnego niebezpieczeństwa dla człowieka mieszkającego w mieście, gdzie można łatwo schronić się przed wychłodzeniem. Tymczasem warto pamiętać o zimowych niespodziankach, kiedy matka natura potrafi dać się we znaki. Nieoczekiwana fala polarnego zimna czy obfite opady śniegu, mogą okazać się zagrożeniem także w Polsce. Ponadto nie zapominajmy, tegoroczna zima związana będzie ze złowrogim globalnym kryzysem energetycznym.

Stopień podatności na ochłodzenie jest cechą indywidualną, chociaż tolerancja mroźnego środowiska i zdolności adaptacyjne organizmu, z zasady zmniejszają się w miarę starzenia się. Wtedy granice przystosowania zawężają się, działania mechanizmów adaptacyjnych zostają upośledzone. Organizm wytwarza mniej ciepła, przy tym posiada mniejszą zdolność zachowania temperatury wewnętrznej. **U seniorów zostaje zachwiana subiektywna ocena odczuwania zimna, zatem nie doznając dyskomfortu cieplnego, łatwo mogą przeoczyć nadmierne obniżenie się temperatury otoczenia, nie ogrzeją bardziej pomieszczenia i nie włożą dodatkowej odzieży.** Każdego roku z wychłodzenia umiera w Polsce kilkadziesiąt osób, głównie bezdomnych i samotnych, ludzi w podeszłym wieku, chorych na serce czy astmę, ale w szczególności zasypiający na ulicy opijusy czy kloszardzi.

Historia zna przypadki, kiedy straty poniesione wskutek zabójczego chłodu podczas działań wojennych były większe od strat bitewnych. W marszu przez Alpy Hannibal, jeden z najwybitniejszych wodzów starożytności, stracił kilkadziesiąt tysięcy piechoty. Tyle samo napoleońskich żołnierzy zamarzło pod Moskwą, a podczas II wojny światowej straty niemieckie na froncie wschodnim były w 50 procentach spowodowane tęgim mrozem.

**Niebywałe męstwo**

Czy istnieją granice ludzkiej wytrzymałości? Niezliczone są historie osób, którym udało się wyjść cało z rozpaczliwych sytuacji. W obliczu zagrożenia, kiedy człowiek musi walczyć o życie, decydującą rolę odgrywa wiara w siebie, a także wola przeżycia, która pozwala zapanować nad emocjami i zmierzyć się z bólem, czy właśnie zimnem. Szanse na zwycięstwo wzrastają, jeśli dodatkowo zna się metody obronne, jest się sprawnym fizycznie, posiada odpowiednią odzież i ekwipunek, oraz zjadło się solidny posiłek, dostarczający na długo ciepła. Odporność na działanie niskiej temperatury otoczenia zależy także od grubości podskórnej tkanki tłuszczowej i od ilości przepływającej przez nią krwi.

Chociaż istnieje mnóstwo relacji świadczących o tym, że organizm człowieka w skrajnych przypadkach zdobywa się na niewyobrażalny wysiłek, wychodząc cało z sytuacji, zdawałoby się bez wyjścia, to trzeba przyznać, że nauka nie do końca zgłębiła mechanizmy fizjologiczne związane z zimnem. Znane są liczne historie ludzi, którzy przeżyli własną śmierć. Kilkanaście lat temu w brytyjskim czasopiśmie medycznym "The Lancet" opisano przypadek stanowiący zdumiewający rekord. 29-letnia norweska lekarz Anna Bagenholm, jeżdżąc na nartach, zaklinowała się w szczelinę lodową pod strumień lodowatej wody z wodospadu. Po 40 minutach jej puls zanikł, krew przestała krążyć, a temperatura ciała spadła do 13,7 stopni. W stanie śmierci klinicznej przewieziono ją helikopterem do szpitala w Tromso, gdzie przywrócono do życia. To doświadczenie stanowi dziś przełom w ratowaniu ludzkiego życia. Kontrolowane obniżenie ciepłoty ciała pozwala odratować nawet chorego, u którego stwierdzono zatrzymanie krążenia krwi.

Najpiękniejszą wizytówką wiary w nieograniczone możliwości człowieka przedstawił Antoine de Saint-Exupéry. Po awaryjnym lądowaniu w Andach, francuski pilot pocztowy Guillaumet, przez siedem dni desperacko walczył o przeżycie w warunkach, które, zdawałoby się, nie dawały mu szans na powrót do domu. Szedł uparcie w głębokim śniegu przy 40-stopniowym mrozie. Śmiertelnie zmęczony, setki razy tracił instynkt samozachowawczy, pragnął tylko snu, ale w ostatnim momencie przełamywał tę słabość, bo wiedział, że w krótkim czasie zamieniłby się w lodową bryłę. "Zakosztowałem trucizny zimna — powiedział Guillaumet — która niczym morfina wprawiała mnie w stan błogości. Jednakże za wszelką cenę musiałem dowieść sobie i bliskim, że jestem istotą inteligentną, a nie nikczemnym tchórzem". I tak wykazując niesamowity heroizm, z nadludzką determinacją, cierpiąc, brnął krok za krokiem. Po uratowaniu wyznał swojemu przyjacielowi: "Tego, czego dokonałem, nie byłoby w stanie ziścić żadne zwierzę".

**Jak radzić sobie z zimnem?**

Jest kilka prostych sposobów, za sprawą których możemy sobie poradzić z niską temperaturą. Dzięki nim zimno nie będzie mocno doskwierać i uchroni przed przeziębieniem. **Istotny wpływ na równowagę cieplną w chłodnym środowisku ma odpowiedni dobór luźnej i nieobciskającej ciała wielowarstwowej odzieży "na cebulę".** Pozwala ona, poprzez zdjęcie lub jej rozluźnienie części odzieży, ograniczyć do niezbędnego minimum pocenie się. Praktyczna jest bielizna termo aktywna. Przed wychłodzeniem zabezpieczają ocieplane buty na grubej podeszwie oraz obowiązkowy zestaw: czapka, ciepły szalik i rękawice. Należy porzucić mokrą odzież, bo prowadzi do szybkiego wychłodzenia. Przed wyjściem na mróz dobrze jest zjeść kaloryczny posiłek i zabezpieczyć skórę twarzy tłustym, o cięższej konsystencji kremem. Zachować ostrożność, poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwrócić uwagę na lodowe sople i nawisy śniegowe na dachach budynków. Warto dbać o okrycie głowy, bo tam właśnie w warunkach ekspozycji na zimno traci się najwięcej, niemalże 50 procent ciepła wytwarzanego przez organizm. Jest stwierdzone, że na niskie temperatury mniej wrażliwe są kobiety, bo dysponują pokaźniejszym potencjałem energetycznym wynikającym z grubszej od mężczyzn grubości podskórnej tkanki tłuszczowej.

Powinno się wiedzieć, że dużo groźniejszy od niskiej temperatury jest wiatr, który potęguje doznanie chłodu. Przy temperaturze otoczenia minus 30 st. C i tęgim wichrze 55 km/godz., odczucie zimna na odkrytej części ciała jest dwukrotnie większe niż przy bezwietrznej pogodzie. W takich warunkach odmrożenie skóry następuje już w ciągu pół minuty. Ponadto wiatr wysusza skórę, czyli likwidując naturalną osłonkę tłuszczową, czyni ją podatniejszą na odmrożenia. Intensywność wyziębienia zależy też od ilości czasu narażenia na chłód, wilgoci powietrza i mokrego ubrania, od wyczerpania, głodu. Wychłodzone suche powietrze wpływa na utratę płynu z organizmu podczas oddychania. To prowadzi do odwodnienia i staje się dodatkowym utrudnieniem przy wysiłku fizycznym. Stąd trzeba dbać o częste przyjmowanie napojów.

Alkohol cieszy się renomą najlepszego rozgrzewacza. Roald Amundsen w drodze na biegun południowy zabrał ze sobą duży zapas grogu, a eksplorator Arktyki William Parry beczkę rumu. Jednak jest on szczególnie groźnym wrogiem w zimnym środowisku. Podnosi temperaturę organizmu, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, a to powoduje szybszą ucieczkę ciepła do otoczenia, co zwiększa zagrożenie hipotermią. Ponadto picie alkoholu daje zdradliwą iluzję ciepła i niczym narkotyk wprawia w błogostan. Łatwo można stracić instynkt samozachowawczy i zasnąć w miłym uczuciu komfortu. A to już tylko jeden krok od niechybnej śmierci. Okazuje się jednak, że małe ilości alkoholu zwiększając przepływ krwi, mogą stanowić dobrą obronę przed odmrożeniem.

Niebezpieczeństwa wyziębienia nie należy lekceważyć, nawet kiedy termometr wskazuje kilka kresek powyżej zera. O wręcz zabójczym efekcie działania chłodu przy wilgotnej i wietrznej pogodzie świadczy tragiczny przypadek, który zdarzył się w 1964 r. podczas zawodów chodziarzy w Anglii, kiedy to przy temperaturze plus 3 stopnie, z powodu hipotermii zmarło trzech zawodników. Podobne problemy dotyczyły także brytyjskich żołnierzy walczących na Falklandach w 1982 r. operujących przez dłuższy czas w mokrych mundurach. Przypadki śmierci z ochłodzenia zdarzają się często wczesną wiosną i późną jesienią, a to wynika z nieświadomości grożącego niebezpieczeństwa i nieprzystosowania się do panujących warunków atmosferycznych.

Przetrwanie w niskiej temperaturze z pewnością jest ciężką próbą, chociaż wiadomo, że łatwiej jest znieść srogie zimno niż doskwierający upał. Człowiek ma wtedy większe możliwości obrony – może przede wszystkim cieplej się ubrać, rozgrzać się w ruchu, schronić się, rozpalić ognisko. Na Saharze bez odpowiedniej ilości wody, szanse przeżycia ograniczają się do zera. Winno się jednak uzmysłowić, że przeszywający chłód ukrywa wielką pułapkę: łatwo potrafi doprowadzić do osłabienia woli i do utraty instynktu samozachowawczego.

**Jak zabezpieczyć mieszkanie przed zimnem?**

Tegoroczna zima będzie wyjątkowo trudna z racji kryzysu energetycznego i dwukrotnie wyższych kosztów opału. Stąd warto wiedzieć, jak się zabezpieczyć przed zimnem. Należy przyjąć jako zasadę, że umiarkowany wysiłek fizyczny w mroźnym otoczeniu nasila skórny przepływ krwi i podwyższa temperaturę skóry, a tym samym zwiększa tolerancję niskiej temperatury otoczenia. Inny ważny moment, to okna, zwykle najsłabsze ogniwo w izolacji cieplnej mieszkania, bo ucieka przez nie nawet 10-50 proc. energii z ogrzewania domu. Zatem należy je, podobnie jak i drzwi zewnętrzne, uszczelnić masą akrylową, czy też podłużną wąską poduszeczką ułożoną równolegle wzdłuż parapetu. Dobrze jest też zamontować na okno samoprzylepną, przezroczystą folię termoizolacyjną. To taka "dodatkowa szyba", czy dwie do umieszczenia wewnątrz i nawet na zewnątrz. Odpowietrzyć i odkurzyć kaloryfery, wokół których nie powinno być niczego, co by ograniczało przepływ powietrza. Za nimi przykleić na ścianę odbijającą ciepło folię aluminiową. Zawiesić duże, grube zasłony oraz rolety, które pomagają zatrzymać ciepło. Zostawić otwarty, wyłączony po pieczeniu piekarnik. Zainstalować inteligentne termostaty. Wyczyścić z kurzu oraz pajęczyn kratkę wentylacyjną, zastosować specjalne nakładki na gniazdka. Ubrać się cieplej, otulić się wełnianym pledem, ciepłym kocem, czy narzutą. Można kupić w aptece koc termiczny, owijając się nim (srebrną stroną do ciała), radykalnie ograniczymy utratę ciepła. Dobrze jest pić zimową herbatę z cytryną, imbirem, miodem lub sokiem malinowym. Niezawodnym jest pluszowy termofor z czasów babci, gumowy worek na gorącą wodę, istny prywatny kompaktowy kaloryfer do ogrzania pościeli przed położeniem się do łóżka. Oczywiście można wykorzystać ogrzewanie elektryczne. I na koniec – nie marnujmy ciepła, dbajmy o zamykanie drzwi i okien we wspólnych pomieszczeniach.

*JACEK PAŁKIEWICZ — reporter, eksplorator, survivalowy guru, twórca pierwszej w Europie szkoły przetrwania, uczył kosmonautów i antyterrorystów znajomości tajników ocalenia życia w skrajnie surowych i niegościnnych środowiskach. Zyskał światowy rozgłos w 1975 r., pokonując samotnie, w roli dobrowolnego rozbitka, Atlantyk w małej szalupie ratunkowej. jacek@palkiewicz.com*

1/5 Tegoroczna zima może i nie będzie należeć do rekordowych, ale brak węgla, gazu, ropy, utrudni nam życie (fot. Jacek Pałkiewicz)

2/5 Duże opady śniegu zawsze paraliżują transport (fot. Jacek Pałkiewicz)

3/5 Zima potrafi łatwo zaskoczyć nawet meteorologów (fot. Jacek Pałkiewicz)

4/5 Zima to dobra wiadomość dla wielbicieli białego puchu

5/5 Nie czekając na atak mroźnej zimy dobrze jest się na nią przygotować (fot. Jacek Pałkiewicz)

https://www.onet.pl/turystyka/jacek-palkiewicz/jak-wygrac-z-surowa-zima/kgny5sy,30bc1058