

Zrzucają ubranie i ruszają w góry

Turystka, którą ratownicy wyrwali śmierci pod Babią Górą, może stracić ręce i nogi.

Ofiara nowej mody, jaką stało się górskie morsowanie, trafiła w sobotę 16 stycznia w ciężkim stanie do szpitala w Suchej Beskidzkiej. Turyści znaleźli ją w śniegu pod Babią Górą w szortach i sportowym biustonoszu. Była już w stanie głębokiej hipotermii, miała odmrożone ręce i nogi.

Temperatura jej narządów wewnętrznych wynosiła 25 st. C.

- *Skrajna nieodpowiedzialność* - mówi Sylweryusz Kosiński, ratownik Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, lekarz anestezjolog, który wraz z doktorem Tomaszem Darochą opracował pozaustrojowy system leczenia ofiar hipotermii głębokiej, współtwórca Centrum Leczenia Hipotermii w Krakowie - *Ja wszystko rozumiem, jestem za morsowaniem w każdej jego wodnej i suchej postaci, ale wszystko musi być poprzedzone długotrwałym treningiem i przygotowaniem. Teraz tej pani grozi martwica kończyn i amputacja.*

Sylweryusz Kosiński porównuje górskie morsowanie do skoku ze spadochronem. Bez przygotowań i wytrenowania w niesprzyjających warunkach pogodowych, bez ubrań, wystawieni na działanie ujemnych temperatur, wiatru jesteśmy skazani na poważne zagrożenie zdrowia. A nawet na śmierć.

Poziomy hipotermii

- *Jeśli wchodzimy do wody, która ma od 1 do 5 st. C, to wchodzimy na krótko. Przebywanie w lodowatej wodzie od 15 do 30 minut bez przygotowania i treningu kończy się zwykle utratą przytomności, a pobyt do godziny - zatrzymaniem krążenia i śmiercią* - przypomina Sylweryusz Kosiński. Dodaje, że człowiek nieodpowiednio ubrany w otwartym terenie narażony jest na bardzo poważne ubytki ciepła. I nie jest w stanie zrekompensować ich ani żadnym gorącym napojem, ani też ruchem. Po dłuższym czasie nic nas nie rozgrzeje, zapadamy w stan hipotermii. Choroby, która kończy się odmrożeniami, martwicą tkanek i amputacją, a ostatecznie śmiercią.

Turystka najprawdopodobniej towarzyszyła grupie śmiałków, którzy w skąpej odzieży wyruszyli na podbój Babiej Góry. Ona nie dała rady pokonać nieprzetartego szlaku przy minus 16 stopniach Celsjusza, silnie wiejącym wietrze. Dlaczego była sama? Cemu nie założyła ubrania czując, że słabnie? Po akcji ratunkowej o opamiętanie wezwał doktor Tomasz Darocha, współtwórca pozaustrojowego systemu leczenia pacjentów w hipotermii głębokiej. Stanowczo odradził wybierania się w góry bez odpowiedniego ubioru zimą. "Nie zawsze udaje nam się uratować osobę w hipotermii głębokiej pomimo zastosowania techniki krążenia pozaustrojowego" - podkreślił doktor Darocha na profilu społecznościowym Grupy Podhalańskiej GOPR.

- *Są różne poziomy hipotermii* - wyjaśnia Sylweryusz Kosiński. Gdy temperatura narządów wewnętrznych wynosi od 36 do 32 st.C - to poziom łagodny. Drugi etap - temperatura od 32 do 28 st C., trzeci temperatura spada od 28 do 24 st. C - pojawia się ryzyko zatrzymania krążenia, a poniżej 24 st. C - stadium ciężkie, skrajnie niebezpieczne.

Mimo apeli - popularność roznegliżowanego wędrowania zimą po szlakach zatacza coraz szersze kręgi. Tym razem o mały włos nie doszło do tragedii pod Babią Górą. Dzień wcześniej śmiercią zakończyło się wodne morsowanie w kujawsko-pomorskim k. Rypina. W lodowatej toni Jeziora Urszulewskiego utonął mężczyzna. Próbował przepłynąć 4-metrowy odcinek pod taflą lodu.

Śnieżne Pająki

- *Zdobyliśmy Tarnicę, Turbacz i Babią Górę, nikt z nas nigdy nie ucierpiał* - podkreśla trener Sebastian Pająk, który od kilku lat prowadzi Studio Treningowe Spiders, zrzeszające miłośników górskiego morsowania w Dębicy. Wraz z grupą śmiałków był tego samego dnia na szczycie Babiej Góry. Mimo ekstremalnie trudnych warunków w szortach, bez wierzchniej odzieży w półtorej godziny dotarli na szczyt. Szli z Przełęczy Krowiarki, skąd nawet latem pokonanie tej trasy zajmuje przeciętnemu piechurowi 2,5 godziny. "Temperatura na trasie wynosiła minus 16 stopni Celsjusza. Do tego mocno wiało, przez co odczuwalna była niższa. I śnieg. Dużo śniegu. Miejscami wystarczyło postawić stopę kilka centymetrów od przetartej ścieżki, by utonąć po pas. Warunki były tak ekstremalne, że na szczycie zrobili kilka zdjęć, ubrali się i natychmiast ruszyli w drogę powrotną. Na Przełęcz Krowiarki schodzili tą samą trasą" - czytamy na portalu Dębica24.pl, który poinformował o wyczynie morsujących wędrowców.

Nic dziwnego, że w mediach społecznościowych krążyć zaczęły zdjęcia wyczynowców. Pojawiły się pytania, dlaczego zostawili nieprzygotowaną dziewczynę na zimowym szlaku. - *To nie nasza grupa była ściągana przez GOPR w tym dniu, my jesteśmy cali i zdrowi* - oświadcza Sebastian Pająk. - *Jesteśmy przygotowani i zaadaptowani do zimna przez odpowiedni trening, morsujemy od 5 lat, potrafimy siedzieć w zimnej wodzie po 30 minut, a jeden z uczestników nawet 53 min. Codziennie bierzemy zimne prysznice oraz spacerujemy na sucho po mrozie.*

Trener podkreśla dobre przygotowanie kondycyjne całej grupy Spidersów. To pokazał czas wejścia na szczyt w 1,5 godziny mimo ekstremalnie trudnych, zimowych warunków.

Minimalizowanie ryzyka

- *Znamy swoje organizmy i potrafimy powiedzieć stop* - dodaje Sebastian Pająk. - *Część naszej grupy udowodniła to, ubierając się przed zdobyciem szczytu.*

Cała grupa Spiders była bardzo dobrze przygotowana do wejścia. Znali prognozy pogody, kierunek wiatru. W plecakach mieli potrzebną odzież, jedzenie, termosy, ocieplacze chemiczne w razie potrzeby oraz koce termiczne. Na butach raczki, a w rękach kijki. - *Nie mieliśmy w planie ponosić ryzyka, obserwowaliśmy się nawzajem i nikt nikogo nie pchał na siłę. Tak się umówiliśmy wcześniej - czujesz się źle, ubierasz się* - podkreśla Sebastian Pająk. Uważa, że ewakuowana przez GOPR grupa nie była dobrze przygotowana na zimowe morsowanie na babiogórskim szlaku. - *Mijaliśmy ich w drodze powrotnej* - mówi trener klubu Spiders. - *Plecaki mieli bardzo małe. W dodatku turyści dzielili się z nimi ubraniami. My mieliśmy wszystko z nami, w razie czego dodatkowe rękawiczki, czapki itd.*

Trener Pająk przypomina, że jego grupa wiedziała, gdzie i w jakich warunkach idą, był to już ich trzeci szczyt w tym sezonie. Część skupionych w klubie Spiders wywodzi się z służb mundurowych i ma za sobą kursy przetrwania w zimowych warunkach.

- *Nie uważamy się za "niezniszczalnych", jednak przez odpowiednie zahartowanie fizyczne i mentalne nasze organizmy mogą wiele* - dodaje Sebastian Pająk. Jego zdaniem to, jak spędzamy swój czas, jest wolnym wyborem każdego z nas. Nie znając faktów i bez wiedzy o latach pracy oraz setkach godzin treningu dzień po dniu - łatwo wydać krzywdzącą jego zdaniem opinię na temat miłośników górskiego morsowania. - *Dla mnie głupotą są inne rzeczy, które ludzie robią, szkodząc swemu zdrowiu przez alkohol, złe odżywianie, brak ruchu, papierosy, zbyt małą ilość snu czy faszeringowanie się lekami* - podsumowuje trener Pająk.

Iceman z Karkonoszy

Górskiego morsowania uczy Holender Wim Hof, zwany "człowiekiem lodu". W Przesiece w Karkonoszach utworzył centrum szkoleniowe, które prowadzi ze swym synem. Stamtąd organizuje półnogie wyprawy na Śnieżkę. Ponad sześćdziesięcioletni miłośnik zimna, lodu i chłodu ma na swym koncie szereg rekordów wpisanych do Księgi Guinnessa. Np. najdłuższa, blisko dwugodzinna kąpiel w lodzie (1 godz. 52 min. 42 sek.). "W 2000 r. ustanowił rekord świata Guinnessa w pływaniu pod lodem, dystans 57,5 metra. W 2007 roku podjął nieudaną próbę zdobycia Mount Everestu. Mając na sobie szorty i sandały, wspiął się na wysokość 6700 m n.p.m. Potem musiał założyć buty, bo do sandałów nie da się przymocować raków. Wspinaczkę zakończył na wysokości 7400 m n.p.m. z powodu powrotu kontuzji stopy, której doznał podczas biegania bosą na kole podbiegunowym rok wcześniej" - to tylko kilka z licznych wyczynów rekordzisty opisywanych w Wikipedii.

Rekordzista latami jednak pracował, by osiągnąć odporność na ekstremalne zimno. Biegając bosą po śniegu, pływając w lodowatej wodzie, uczył się kontrolowania własnego umysłu. Iceman - człowiek lodu twierdzi, że potrafi kontrolować temperaturę swego ciała dzięki specjalnej technice oddychania, opartej na buddyjskiej medytacji.

Powolne umieranie

Na temat rozbieranych wypraw górskich wypowiedział się Piotr van der Coghen, były naczelnik Grupy Jurajskiej GOPR, biegły sądowy ds. wypadków górskich i narciarskich. - *Czy rozbieranie się zimą w górach ma sens? To zależy od wielu czynników* - zaznacza. Bezsprzecznie wybieganie na mróz z gorącej sauny i tarzanie się w śniegu może mieć pozytywny wpływ na nasze krążenie i zahartowanie organizmu pod warunkiem, że sami jesteśmy zdrowi.

Co innego długie marsze na mrozie w skąpym odzieniu. Aby w taki sposób zdobyć np. Babią Górę, należy przez wiele dni i tygodni trenować, stopniowo zwiększając dystanse podczas zimowych spacerów. Piotr van der Coghen radzi, że najlepiej zacząć treningi blisko domu, pensjonatu lub schroniska. Mając zagwarantowaną szybką drogę ucieczki w ciepłe, ogrzane miejsce, gdy warunki pogodowe nas przerosną. Naczelnik podkreśla, że jeśli morsowanie w górach ma być bezpieczne, to mogą je zaryzykować ludzie z odpowiednim górskim doświadczeniem turystycznym oraz solidnym stażem w morsowaniu w terenie łagodniejszym.

- *Pamiętajmy, że góry są nieprzewidywalne* - mówi Piotr van der Coghen - *Ten sam odcinek szlaku turystycznego, którego pokonanie latem zabiera nam 3 godziny, to zimą, w zaspach bądź przy oblodzeniu, może wymagać 9, a nawet 12 godzin. Dodatkowo wszechobecny na graniach i grzbietach górskich wiatr, smagając naszą gołą skórę, wychładza nasze ciało w sposób tak błyskawiczny, że możemy nie nastarczyć rekompensowania strat ciepła nawet forsownym marszem. Jeśli do trudnych, zimowych warunków w górach dołożą się nam niestabilne warunki atmosferyczne, skoki ciśnienia, a także możliwe objawienie się u nas chorób, o których nie mieliśmy pojęcia, to możemy bardzo realnie zbliżyć się do krawędzi, zza której już nie ma powrotu do świata żywych.*

Ratownik GOPR przypomina, że mróz, wiatr i wszechobecny śnieg to czynniki, które wychładzają roznieglizowanego wędrowca błyskawicznie. Spadek temperatury naszego ciała poniżej 30 st C powoduje, że wpadamy w apatię i przestajemy walczyć o życie. - *Czy odczuwamy wówczas ból spowodowany mrozem? Już nie. Przeciwnie, wówczas zaczynamy mieć wrażenie ciepła i... razem z dalszym spadkiem temperatury ciała - powoli umieramy* - podsumowuje były naczelnik Grupy Jurajskiej GOPR.

Rady ekstremalne

Jako że morsowanie na górskich szlakach to jego zdaniem "wyższa szkoła jazdy", należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Piotr van der Coghen radzi:

1. Nidy nie wybierajcie się na takie ekstremum samotnie ani z niesprawdzonymi bądź przygodnymi partnerami. Zasadą bowiem jest, że gdy ktoś zasłabnie, to reszta powinna porzucić chęć zdobycia szczytu, zaopiekować się chorym i zawrócić razem z nim.

2. Sprawdzajcie pogodę i informacje o warunkach panujących na szlaku.

3. Zaplanujcie trzykrotnie więcej czasu na pokonanie trasy. Jeśli uda się wam zrobić to szybciej, to po powrocie będziecie się cieszyć z sukcesu.

4. Kijki teleskopowe mogą się wam bardzo przydać, jak również małe raczki na buty, a "stuptuty" zabezpieczą wasze buty i skarpety przed wpadaniem śniegu do środka.

5. Prócz mocnych butów na nogach zawsze zabierajcie ze sobą wygodny plecak z pasem biodrowym (każdy nosi swój plecak), a w nim: awaryjny komplet ciepłej, długiej bielizny oraz odzieży na górę i dół (polary, sympateksy, puchatki), czapka, rękawiczki, mała apteczka oraz folia ratunkowa NRC, węglowodany (czekolada) i gorący napój w termosie (kawa), no i oczywiście latarka (najlepiej czołowa).

6. W góry zawsze i wszędzie zabierajcie również naładowany telefon komórkowy z aplikacją Ratunek (oraz mapę rejonu i kompas).

7. UWAGA - Zakładanie sobie z góry, że "jakby coś poszło nie tak, to GOPR lub TOPR nas i tak uratuje" - jest nieuczciwe w stosunku do ratowników oraz innych turystów mogących potrzebować w tym czasie pomocy. Także dość ryzykowne, bo w górach zasięg telefonów komórkowych jest niepewny. Nadejście ratunku jest czasochłonne, a warunki nieprzewidywalne. Przy braku szczęścia możecie się nie dodzwonić albo ratownicy do was nie zdążą, zanim zamrzniecie.