

DARMOWY
EBOOK

BESTSELLEROWY AUTOR
OLLIE OLLERTON



JAK **PRZETRWAĆ** *prawie* **WSZYSTKO**

PORADNIK BRYTYJSKICH SIŁ SPECJALNYCH (SAS)



 **PWN**



Napisana zrozumiałym językiem, zgodnie z zasadą KISS „nie komplikuj głupku” i w duchu motto SBS - „Siła i sprytem”.

Z typowym dla specjalistów poczuciem humoru, które pozwala im zachować pozytywne myślenie i trzeźwość umysłu w sytuacjach kryzysowych.

Nie jesteś w stanie opanować wszech-otaczającego cię kanibalizmu - jedź pierwszy! Jesteś atakowany przez agresywnego kierowcę - nie daj się ponieść emocjom. Atakuje cię dzikie zwierzę, nie odwracaj się od niego plecami.

Okazywanie strachu i paniki w obliczu zagrożenia nigdy nie jest dobrym pomysłem.

Myśl - zanim zaczniesz pakować plecak ucieczkowy, bo tak piszą w mediach społecznościowych.

Może okazać się, że właśnie spakowałeś plecak z tupem dla złodzieja. Szukaj własnych dróg zamiast podążać ślepo za tratującym się wzajemnie, bezmyślnym tłumem.

pozdrawiam
Roman Polko

Biografia

Gen. dyw. (rez.) dr inż. Roman Polko

Generał, komandos, dwukrotny dowódca GROM, doktor zarządzania. Kierował zagranicznymi misjami wojennymi i stabilizacyjnymi: w byłej Jugosławii (ONZ - pierwsza zmiana), Kosowie (pierwsza polska misja w NATO), w Afganistanie, w Zatoce Perskiej i w Iraku. W 2003 roku Iraku brał udział w działaniach wojennych, które doprowadziły do upadku reżimu Saddama Husajna.

Doradzał Prezydentowi Miasta Stołecznego Warszawy oraz Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji w sprawach zwalczania terroryzmu i bezpieczeństwa. Był zastępcą i pełnił obowiązki Szefa Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Aktualnie zaangażowany w prace prezydenckiej Rady Bezpieczeństwa i Obronności.

Oprócz Wyższej Szkoły Wojsk Zmechanizowanych we Wrocławiu i Akademii Obrony Narodowej ukończył także specjalistyczne kursy w USA: „Rangersów”, powietrzno-desantowy (Airborne) i naprowadzania śmigłowców (Pathfinder) i International Senior Defense Management Course w Monterey.

Edukator dla bezpieczeństwa i wykładowca akademicki.

Wspólnie z żoną, dr. hab. Pauliną Polko, publikuje książki związane z kwestiami zarządzania zespołami ludzkimi i bezpieczeństwa: „Szefologia, czyli logika szefowania”, „Rozgromić konkurencję”, „Bezpiecznie już było, czyli jak żyć w świecie sieci terrorystów i ciągłej niepewności”, „Rozgromić kryzys” - o pandemii, wojnie, przewidywaniach na przyszłość i o tym jak żyć. Żonaty, czworo dzieci. Hobby: maraton, hokej i triathlon.

Od Autora

Nazywam się Ollie Ollerton. Jestem surwiwalowcem, byłym żołnierzem brytyjskich sił specjalnych i w momencie pisania tej książki już 51 lat chodzę po tej planecie. Zostałem wyszkolony do walki i przetrwania w każdym znanym teatrze działań, od dżungli po Arktykę, od pustyni po morze. Moim celem przy pisaniu tej książki jest przygotowanie Cię na różne scenariusze, które mogą przydarzyć się każdemu z nas. Nie jest to jakaś wiedza tajemna, a ja nie uważam się za eksperta. Uważam się za samoświadomego człowieka, który wysoko ceni zdolność myślenia w sposób racjonalny i praktyczny, o wiedzy i doświadczeniu pozwalających radzić sobie z każdą sytuacją, w której mogę się znaleźć. Teraz chcę się tą wiedzą podzielić, ponieważ może ona uratować życie Twoje lub kogoś innego z Twojego otoczenia. Ostatnią rzeczą, na którą chce się umrzeć, jest ignorancja – brawa za zrobienie pierwszego kroku w kierunku edukacji, na której brak nie można sobie pozwolić.

Spis treści

Od autora	IX
Wprowadzenie	XI
Jak korzystać z tej książki	XIX

CZĘŚĆ PIERWSZA

Sposób myślenia	1
Co decyduje o przetrwaniu	3
Zaakceptuj zmianę	7
Pozbyć się traumy	9
Duch przygody	13
Jak przetrwać w dziczy	17
Podejmowanie ryzyka i powrót do podstaw	19

CZĘŚĆ DRUGA

Podstawy	23
Powrót do podstaw	25
Planowanie	27
Sposób działania ludzi: hierarchia potrzeb Masłowa	29
Schronienie	33

Ciepło	41
Jedzenie	45
Woda	49
Orientacja w terenie	51
Jak wiązać węzły	55
Wysyłanie sygnału SOS	65
Pierwsza pomoc	71
Sen	85
Higiena osobista	87
Oddychanie	91
Planowanie i przygotowanie	93

CZĘŚĆ TRZECIA

Klimat i otoczenie	101
Ekstremalne zimno	103
Ekstremalne gorąco	121
Dżungla	127
Kłęski żywiołowe	135

CZĘŚĆ CZWARTA

Kryzysy osobiste	151
Żałoba	153
Uzależnienia	157
Utrata pracy	163

CZĘŚĆ PIĄTA

Agresja	167
Ataki fizyczne	169
Atak terrorystyczny	187
Porwania	189
Ataki dzikich zwierząt	199
Ataki groźnych psów	217

CZĘŚĆ SZÓSTA

Rozkład społeczeństwa	221
Rozpad społeczny	223
Atak chemiczny lub biologiczny	231
Wojna postnuklearna	235
Epilog	243
Indeks	245

Jak przetrwać w dziczy

Aby naprawdę przyjąć ducha przygody, musisz najpierw zrozumieć podstawy potrzebne do przetrwania swojego wypadu w dziczy – dogłębnie przyjrzymy się temu później, na dalszych stronach tej książki. Technologia niekoniecznie jest rzeczą wstrętną: systemy GPS i telefony komórkowe mogą być istotną pomocą przetrwania. Ale aby naprawdę rozwijać się w dziczy, musisz porzucić nawyki komfortu takie jak Instagram lub Facebook, odłączyć się od zwykłego świata hałasu i zaakceptować surowe nieznanne. Nie ma potrzeby zamawiać Ubera, aby dostarczyć jedzenie do lasu, w którym dziś śpisz – o wiele bardziej satysfakcjonujący jest łoś, którego właśnie wyłowiliś z rzeki, wypatroszyłeś, oskrobałeś i obecnie smażyś na patelni nad własnoręcznie rozpalonym ogniskiem. Nie chodzi też o bycie absolutnym purystą: nikt nie pomyśli o Tobie źle, bo zabrałeś zapalniczkę i podpałkę.

Aby przetrwać w dowolnej dziczy, musisz nauczyć się:

- rozpalać ogień, który Cię ogrzeje, umożliwi gotowanie surowej żywności i odstraszy drapieżniki;
- znajdować źródła wody pitnej i uzdatniać ją spożycia. Biorąc pod uwagę, że człowiek może przetrwać bez wody tylko trzy dni, jest to Twój priorytet. Aby uzdatnić wodę do picia, możesz ją zagotować, a jeszcze lepiej użyć tabletek jodowych lub systemu filtracji wody, jeśli je masz;

Schronienie

Schronienie, ogień, woda i jedzenie to cztery filary przetrwania w dziczy. To, jaki rodzaj schronienia zbudujesz, będzie zależeć od tego, ile masz czasu i energii, na jak długo przewidujesz swój pobyt, jaki jest dostęp do światła dziennego i jakie surowce masz w najbliższym otoczeniu.

Co należy:

Zbuduj swoje schronienie na skraju lasu, więc jeśli ktoś będzie przejeżdżał, będziesz mógł go powiadomić o swojej obecności – chyba że, oczywiście, nie chcesz zostać odnaleziony. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo paliwa na ogień. Jeśli tworzysz tymczasowe schronienie, na przykład sztaś jednospadowy, aby uniknąć mroźnych wiatrów, upewnij się, że stawiasz je od zawietrznej (w kierunku wiatru), żeby faktycznie chroniło od podmuchów, i że zaizolowałeś grunt, żeby zatrzymać ciepło. Dopiero wtedy możesz zacząć rozpalać ognisko.

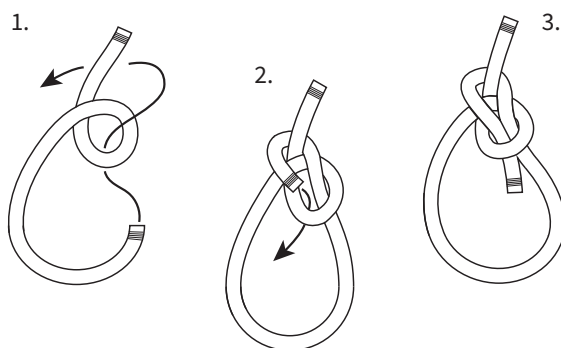
Czego nie wolno:

Nie buduj schronienia zbyt blisko źródła wody, która przyciąga owady i zwierzęta – między innymi drapieżniki. Pamiętaj, że mogą też wystąpić gwałtowne powodzie, a szlaki wodne w naturalny sposób spływają do rezerwuaru. Szmerząca woda utrudnia nasłuchiwanie, czy jest ktoś w pobliżu, czy to ratownicy, czy ktoś, przed kim musisz się ukryć.

Jak wiązać węzły

Poniżej pokazuję niezbędne węzły, które warto znać, a także najlepsze sposoby ich używania.

Węzeł ratowniczy (węzeł skrajny tatrzański)



Krok pierwszy: Zrób pętlę w linie tak, aby koniec roboczy znajdował się nad końcem biernym. Ta pętla nazywana jest „króliczą norą”.

Krok drugi: Przeciągnij koniec roboczy liny przez pętlę, tak aby królik wyszedł z nory.

Krok trzeci: Poprowadź linę z tyłu końca biernego, tak aby królik okrążył drzewo.

Napisanie SOS

Innym sposobem na przyciągnięcie uwagi każdego znajdującego się powyżej Ciebie jest ułożenie liter „SOS” z kamyków, kamieni lub innych materiałów, które masz pod ręką, na otwartej przestrzeni, na przykład na plaży. Litery muszą być jak największe, aby można je było zobaczyć z dużej wysokości. Jeśli przeżyłeś katastrofę lotniczą i czekasz na ratunek przez helikopter ratowniczy lub samolot, pozbieraj jak najwięcej kolorowych i odbłaskowych przedmiotów i ułóż je tak, aby przelatujący pilot mógł je łatwo zauważyć.

Sygnały za pomocą rąk

Sygnały za pomocą rąk są ważnym sposobem przyciągania uwagi i przekazywania wiadomości, zwłaszcza że pierwszym kontaktem ze światem zewnętrznym prawdopodobnie będzie samolot poszukiwawczy. Poniższe gesty są kluczowe – trzeba się ich nauczyć na wypadek, gdyby jedynym sposobem porozumienia się ze światem było Twoje własne ciało.



Podejmijcie
nas



Potrzebna
pomoc
techniczna



Wszystko
w porządku



Nie



Tak



Mogę wkrótce
kontynuować



Mam
radio



Lądujcie
tutaj



Nie próbujcie
lądować



Zrzuć
wiadomość

Korzystanie z iPhone'a

iPhone ma wbudowaną funkcję SOS. Aby jej użyć, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk boczny i jeden z przycisków głośności. Na ekranie pojawi się suwak „SOS Alarmowe”. Przeciągnij suwak „Połączenie alarmowe”, aby wezwać służby ratunkowe. Jeśli przytrzymasz przycisk boczny i przycisk głośności zamiast przeciągać suwak, rozpocznie się odliczanie i rozlegnie się alarm.

CZĘŚĆ TRZECIA

KLIMAT I OTOCZENIE

Ekstremalne zimno

Wiele sugestii w tej sekcji opiera się na mojej praktyce jako wspinacza górskiego i doświadczeniu w przetrwaniu zimna podczas szkolenia w siłach specjalnych w warunkach arktycznych. Ale wiele wskazówek wynika z odrobiny zdrowego rozsądku i myślenia przyszłościowego, do czego wszyscy jesteśmy zdolni.

Według „National Geographic” globalne ocieplenie może powodować surową pogodę zimową, ponieważ cieplejsza atmosfera zatrzymuje więcej wilgoci, co powoduje wzrost opadów, a tym samym większe opady śniegu, gdy temperatury spadają poniżej zera. Musimy przyzwyczaić się do odpowiedniego wyposażenia się, aby przetrwać bez szwanku – w wystarczającą liczbę warstw ubrań, łańcuchy na opony, żeby samochody dobrze trzymały się drogi, zapasy żywności, jeśli jedziemy gdzieś w śniegu, a także zapasowe paliwo, aby utrzymać temperaturę w pojeździe, jeśli gdzieś utkniemy.

Gdy udajemy się gdziekolwiek, gdzie jest mroźno, powinniśmy wyposażać się w odpowiedni sprzęt, a także zaopatrzenie awaryjne.

W podstawowym zestawie powinny znaleźć się mniej więcej takie rzeczy:

- rakiety śnieżne;
- koc termoizolacyjny;

- woda;
- przekąski;
- batony energetyczne;
- kompas;
- nawigacja satelitarna;
- mnóstwo ciepłej odzieży;
- apteczka pierwszej pomocy.

Przeżycia Olliego: szkolenie arktyczne w Norwegii

Podczas szkoleń na wodzie w trakcie mojej służby w siłach specjalnych większość czasu spędzałem pod jej powierzchnią, odmrażając sobie wszystkie członki. W Norwegii, w trakcie treningu arktycznego, schodziliśmy nocą do wody przez prze-
rębę i ćwiczyliśmy podwodne umiejętności nawigacyjne z kompasem. Pomimo posiadania neoprenowego kombinezou nadal marzniesz, więc ważne było poruszanie się w celu poprawy krążenia. Kolejne ćwiczenie polegało na wynurzeniu się z wody, zdjęciu mokrych ubrań i przetoczeniu się po śniegu, aby wchłoniąć zamrażającą wilgoć z ciała. Podobnie jak w wodzie, nie można przestać się poruszać nawet na sekundę, aby utrzymać przepływ krwi w organizmie i uniknąć hipotermii.

Podczas kręcenia reality show *SAS: Who Dares Wins* w Chile, odtworzyliśmy część ćwiczeń sił specjalnych dotyczących adaptacji do zimna. W zwykłym ubraniu zamiast neoprenowego kombinezou, musiałem wykazać się spokojem podczas włożenia przez małą dziurę w lodzie i stania nieruchomo w przenikliwie zimnej wodzie. I dawać przykład, co oznaczało zachowanie męstwa przed rekrutami obserwującymi każdy mój ruch. Minęło dużo czasu od szkolenia w Norwegii, gdy trenowałem organizm do ekstremalnego zimna, więc w tym przypadku była to głównie kwestia zwycięstwa umysłu nad materią – nie pomagało to, że moja głowa była tak zamrożona, że miałem najgorszy przypadek „lodowego bólu głowy”, jaki można sobie wyobrazić!

Następnie musiałem zanurzyć się w zimnej wodzie i przepłynąć dziesięć metrów pod lodem, pokazać się przez kolejną dziurę po drugiej stronie i przepłynąć kolejne dziesięć metrów, aby wynurzyć się z kolejnej dziury. I to wszystko w jeden dzień!

Jeśli uczestniczysz w wyprawie, w trakcie której będziesz przemierzać zamrożone akweny, warto zacząć trenować swoje ciało oraz oddychanie na

wypadek, gdybyś, broń Boże, wpadł do lodowatej wody. Gdy Twoje ciało choć raz doświadczyło takiej sytuacji, odpowiednio zareagowało i przetrwało, będziesz miał lepszą pamięć mięśniową, jeśli coś takiego wydarzy się ponownie; będziesz spokojniejszy i lepiej kontrolował swój oddech.

Lodowate prysznice są obecnie bardzo popularne, podobnie jak łaźnie lodowe. Istotą rzeczy jest de facto narażenie ciała na stres, które próbuje dostosować się do ostrego spadku temperatury. I chociaż odmrażanie sobie członków może wydawać się całkowicie oderwane od stresów w pracy lub w życiu domowym, to jeśli chodzi o reakcję fizjologiczną organizmu, stres to stres i wywoła tę samą reakcję chemiczną, bez względu na kontekst, w jakim następuje. Regularny trening tolerancji na stres związany z zimną wodą może znacznie pomóc Ci uodpornić się na ogólny stres w życiu codziennym.

Aby dostosować się do zimna, trening zacznij od niewielkiej liczby warstw ubrania, aby czuć zimno, a następnie stopniowo dodawaj kolejne. Życie w przegrzonym kokonie nie robi nic dobrego ani dla zdrowia, ani dla odporności na chłód. Takie praktyki, wraz z zestawem rzeczy wymienionym powyżej, są niezbędne do przygotowania się do przetrwania ekstremalnego zimna.

Studium przypadku: Czekając na Joe**

W 1985 roku Joe Simpson i Simon Yates z powodzeniem wspięli się na Siula Grande, położony w peruwiańskich Andach szczyt o wysokości 6344 m n.p.m. Po przejściu dziewiczej zachodniej ściany zaczęli schodzić na północny grzbiet, śmiertelnie niebezpieczne skupisko kruchych nawisów. Yates upadł jako pierwszy, gdy w śnieżycy podchodził do szczytu nawisu. Gzysm się zawalił i nagle wspinacz zwiślał na końcu napiętej liny nad 1300-metrową otchłanią.

Tej nocy wykopali jamę w śniegu, zjedli resztki jedzenia i zużyli ostatnią butlę z gazem do zagotowania śniegu, który można było wypić. Następnego dnia wspinacze desperacko starali się schodzić jak najszybciej. Poruszali się przez śnieżycę na oślep i Simpson spadł z lodowego klifu i wylądował na prawej nodze, przez co pisał przezbitą staw kolanowy. Poganiiani przez fatalne warunki atmosferyczne musieli zejść jak najszybciej, ale Simpson nie był w stanie obciążać zranionej nogi.

* Tytuł filmu fabularno-dokumentalnego z 2003 roku dotyczący opisanej tutaj historii.

Jedynym sposobem, w jaki Simon Yates mógł sprowadzić Simpsona przez pozostałe 900 metrów w dół na lodowiec, było związanie dwóch lin i użycie płytki Stichta*, aby stopniowo opuszczać rannego kolegę. Yates wykopał sobie wydrążone siedzisko kubetkowe w śniegu, w którym miał nieco więcej przyczepności podczas trzymania liny. To była boleśnie powolna praca, ale robili spore postępy. Nagle ściana stała się pionowa i Simpson zawisł ze skały całym swoim ciężarem, co wywarło nacisk na linę i na Yatesa, który próbował go przytrzymać. To była tylko kwestia czasu, zanim Yates zostanie wyciągnięty z jamy i ześlizgnie się z klifu za kolegą.

Yates trzymał się przez 90 minut, zastanawiając się, co zrobić, a następnie podjął decyzję o przecięciu liny – mógł albo to zrobić, albo umrzeć. Instykt przetrwania Yatesa był silniejszy niż jego lojalność wobec przyjaciela; chciał zobaczyć kolejny wschód słońca. Kiedy przecinał linę, było jeszcze ciemno. Simpson spadł około 60 metrów w dół, przebił się przez dach szczeliny i nadal spadał, aż wylądował na moście lodowym. Kiedy pociągnął linę nad sobą, ta spadła mu na kolana i zrozumiał, że Yates przeciął linę, ale nie czuł goryczy.

Jedyną szansą Simpsona było zejście w dół; opuszczał się w ciemność nieznaney przepaści, a cały jego ciężar i wiara w powodzenie opierały na pojedynczej śrubie lodowej. Pojawiła się w końcu iskierka nadziei, kiedy udało mu się opuścić na solidną powierzchnię, choć miał zaledwie kilka metrów liny w zapasie. W oddali, przez otwór w lodowej jaskini, przebijął się promień światła – Simpson miał nadzieję, że to jego droga wyjścia na lodowiec. Byłaby to ciężka i niebezpiecznie śliska podróż nawet dla w pełni sprawnego wspinacza, lecz Simpson, nie miał zamiaru się poddać: wściekły na sytuację, w której się znalazł, postawił sobie mikrocele do pokonania i w ten sposób „pociął” prawie niemożliwe zadanie na osiągalne 20-minutowe etapy.

Kiedy w końcu dotarł do otworu jaskini, jego triumf okazał się krótkotrwały; przed nim rozciągał się rozległy lodowy krajobraz pełen ukrytych szczelin. A potem zauważył na śniegu ślady Yatesa i zaczął się po nich powoli zsuwać na tyłku. Przez trzy dni walczył z majakami, niesamowitym bólem i paranoicznym niepokojem, że jego partner wspinaczkowy oraz jeszcze jeden facet – Richard, który został w obozie, aby pilnować rzeczy – już odeszli. Ssał lód, aby się nawodnić, kontynuował 20-minutowe mikroetapy i ostatecznie, trzeciej nocy, dotarł do obozu.

Od czasu tej koszmarniej przygody Yeats i Simpson nie są już przyjaciółmi, ale Simpson twierdzi, że podjąłby o przecięciu liny taką samą decyzję jak Yates; w rzeczywistości twierdzi nawet, że przeciąłby linę i wysłał go do piekła, które czekało na niego w szczelinie, gdyby miał nóż.

* Płytką Stichta – przyrząd do asekuracji, element wyposażenia wspinaczkowego. Jest to płaska okrągła płytka z dwoma podłużnymi otworami, wyposażona (lub nie) w wytrzymałą sprężynę, która zapobiega klinowaniu się liny w przyrządzie (przypr. tłum.).

Hipotermia

Hipotermia następuje, gdy jesteś wystawiony na działanie mrozu, wilgoci lub wiatru, lub gdy masz bezpośredni kontakt z czymś bardzo zimnym. W każdej z tych sytuacji ciepło jest odprowadzane z organizmu i żeby wyregulować temperaturę ciała na bezpiecznym poziomie, organizm zużywa energię. Gdy zmagazynowana energia zostanie zużyta, a organizm zacznie tracić więcej ciepła niż jest w stanie wygenerować, następuje hipotermia.

Objawy hipotermii

Łagodne – po silnym drżeniu, które jest próbą rozgrzania się ciała poprzez ruch, doświadczasz stopniowej utraty kontroli motorycznej w dłoniach i stopach, co utrudnia poruszanie się. Następuje spowolnienie myślenia, dezorientacja i zmęczenie. Innymi objawami są błądzenie, dreszcze, przewracanie się i nadmierna potrzeba oddawania moczu.

Umiarkowane – nieprawidłowy rytm serca, niewyraźna mowa, ból głowy, niebieskawy odcień skóry, niskie ciśnienie krwi, spowolnione odruchy, rozszerzone źrenice. W tym momencie oddech zwalnia, a funkcje poznawcze są zaburzone.

Ciężkie – płyn w płucach, śpiączka, brak oddawania moczu, niskie ciśnienie krwi, zatrzymanie akcji serca.

Jak uniknąć hipotermii

W ekstremalnie zimnych warunkach unikaj wysiłku, który powoduje obfite pocenie się – mokre ubrania w połączeniu z ujemnymi temperaturami obniżą temperaturę ciała. Wewnętrzne warstwy ubrań – wełniane lub jedwabne – dobrze zatrzymują ciepło ciała, a wodoodporne zewnętrzne kurtki i spodnie najlepiej chronią przed mroźnym wiatrem. Zakryj twarz i uszy szalikiem lub kominiarką; załóż ciepłą czapkę, aby zapobiec odprowadzaniu ciepła z głowy.

Jak leczyć hipotermię

Jeśli opiekujesz się kimś cierpiącym na hipotermię, najpierw musisz zdjąć z niego mokrą odzież i delikatnie zastąpić ją suchą. Nie wykonuj żadnych gwałtownych ruchów i delikatnie przesuwaj chorego (jeśli masz nóż, jak najszybciej rozetnij mokre ubrania). Nie daj się zwieść pokusie, by energicznie rozcierać skórę pacjenta, ponieważ jeśli ktoś jest w stanie hipertermicznym, może to spowodować zatrzymanie akcji serca, podobnie jak zbyt szybkie ogrzewanie; zatem *stopniowo* nakładaj ręczniki i koce – cokolwiek, co jest suche – co ponownie ogrzeje ciało. Jeśli chory będzie leżeć na zimnej, oblodzonej powierzchni, temperatura jego ciała będzie nadal spadać. Jeżeli masz koc termiczny, połóż go na ziemi obok poszkodowanego, bardzo delikatnie przesun chorego w pozycji bocznej ustalonej (zob. też s. 76) i owiń go kocem. Następnie stopniowo układaj koce i płaszcze, aby zatrzymać ciepło. Jeśli masz ogrzewacze kieszonkowe lub podgrzewacze, połóż je poszkodowanemu na klatkę piersiową, szyję i pachwiny. Upewnij się, że chory jest nakryty od szyi po palce stóp. Postaraj się, aby wypił trochę wody.

Przeżycia Olliego: awaryjny postój

Na etapie szkolenia SERE* podczas selekcji do sił specjalnych otrzymujesz mundur z włosa końskiego, z pierwszej wojny światowej, koszulkę, ciężki szynel i buty bez skarpetek. W górach Brecon, gdzie odbywaliśmy ćwiczenia, było strasznie zimno; udało nam znaleźć jakąś stodołę, gdzie zdjęliśmy buty. Wszystko, co mogę powiedzieć, to to, że dobrze, że rolnik nie otworzył drzwi stodoły i nie zajrzał do środka w tym momencie, ponieważ aby rozgrzać nasze zmrożone na amen nóżki, podzieliśmy się na pary i włożyliśmy sobie nawzajem stopy pod pachy. Z przyjemnością informuję, że to zadziałało!

- * Szkolenie SERE (ang. Survival, Evasion, Resistance, Escape – przetrwanie, unikanie, opór w niewoli oraz ucieczka) – działania podejmowane przez personel wojskowy na wypadek oderwania od sił własnych lub zestrzelenia nad terytorium wroga. Najbardziej narażonymi na sytuacje wymuszające używanie technik SERE są żołnierze jednostek specjalnych, zwiadowczych, piloci, lecz także każda osoba, która znajdzie się w zagrożonym rejonie, gdzie prowadzony jest konflikt zbrojny (przypr. tłum.).

Odmrożenia

Cukrzycy, palacze, dzieci i osoby starsze są bardziej podatne na odmrożenia, podobnie jak osoby odwodnione, nieodpowiednio ubrane na mroźną pogodę i pijące alkohol. Nadmierna ekspozycja nagiej skóry na mróz może szybko przerodzić się w odmrożenia. Dotyka przede wszystkim końców palców rąk, uszu, palców u nóg, nosa, stóp i policzków. Początkowo dotknięty obszar będzie zdrętwiały lub będzie mrowić. Istnieją trzy stopnie nasilenia odmrożenia.

Stopień pierwszy: odmrożenie pierwszego stopnia, określane też jako lekkie odmrożenie, powoduje, że skóra staje się blada, biała lub niebieskawa, a opuchlizna i pęcherze – czerwone.

Stopień drugi: odmrożenie powierzchniowe następuje, gdy woda w skórze zamienia się w kryształki lodu. Mrowienie zamienia się w ostry kłujący ból; dotknięty obszar zmienia kolor na czerwony, fioletowy i niebieski, tworzą się pęcherze, a naskórek zaczyna się łuszczyć. Podskórnice mogą także powstawać „kieszenie” z płynem.

Stopień trzeci: ciężkie odmrożenia atakują warstwy tkanki podskórnej. Gdy komórki umierają, skóra staje się czarna i zdrętwiała. Tworzy się na niej twardy pancerz przypominający czarną zmumifikowaną skorupę. W takiej sytuacji niezbędna jest amputacja dotkniętego obszaru (najczęściej są to palce lub inne kończyny), aby uniknąć gangreny.

Jak uniknąć odmrożeń

Odmrożenia mogą wystąpić w ciągu 30 minut w temperaturach poniżej zera, a drętwienie oraz kłujące szpilki i igły, które pojawiają się jako pierwsze, sprawiają, że stajesz się niezdarny i sztywny. Jeśli mocno wieje, prawdopodobieństwo rozwinięcia się odmrożeń jest znacznie większe. Jeśli uda Ci się zauważyć odmrożenie, gdy jest jeszcze odmrożeniem lekkiego stopnia i ponownie ogrzać obszar, wszystko powinno być w porządku. Niestety, po pierwszym odmrożeniu łatwiej o kolejne. Może one objawić się również

jako zapalenie stawów, miesiące lub lata później. Jednym ze sposobów na stwierdzenie, czy odmrożenie jest poważne, jest obserwacja pęcherzy – jeśli są one czyste, uszkodzenie jest prawdopodobnie tymczasowe, lecz jeśli podchodzą krwią, obrażenie będzie długotrwałe.

W mroźnych temperaturach lub przy silnym wietrze należy unikać przebywania na zewnątrz dłużej niż dziesięć minut. Ubieraj się warstwowo, zadbaj, aby warstwy były dość luźne, żeby nie ograniczać krążenia. Noś dwie pary skarpet, kamizelki termiczne, grubą czapkę zakrywającą uszy oraz komin, szalik lub kominiarkę na całą twarz. Rękawice z jednym palcem są lepsze niż rękawiczki z pięcioma palcami, ponieważ palce razem wytwarzają więcej ciepła, a tym samym lepsze krążenie.

Jak leczyć odmrożenia

Masz bardzo mało czasu, aby po pojawieniu się odmrożeń powstrzymać ich rozprzestrzenianie. W pierwszym etapie lekkiego odmrożenia wejdź do ciepłego schronienia lub pojazdu, zdejmij odzież z odmrożonej części ciała i poddaj skórę działaniu letniej, ale *nigdy* gorącej wody. Następnie wysusz skórę i owiń sterylnymi bandażami; każdy odmrożony palec stóp lub dłoni powinien być zabandażowany oddzielnie, aby uniknąć bolesnego pocierania. Jeśli masz szczęście, dotrzesz do kliniki, gdy odmrożenie jest jeszcze pierwszego stopnia, dzięki czemu najgorszą konsekwencją będą odmrożymy (małe czerwone guzki). Nie wychodź ponownie w mroźną pogodę tego samego dnia, nawet jeśli się rozgrzałeś. Jeśli jednak musisz, bo jesteś daleko na jakimś odludziu, ogrzej skórę w wodzie nie cieplejszej niż 40,5°C, aż zmięknie. Nie chodź, jeśli masz odmrożone stopy, a dotknięty obszar trzymaj nieco wyżej. Przyjmuj antybiotyki, które zawsze powinienś mieć przy sobie w wszelki wypadek, leki przeciwpalne i przeciwbólowe, i stale się nawadniaj.

Sir Ranulph Fiennes, były żołnierz SAS i największy współczesny odkrywca na świecie, musiał wycofać się ze swojej próby samotnego przejścia na biegun północny, po tym jak doszło u niego do silnego odmrożenia palców. W Wielkiej Brytanii cierpiał tak bardzo, że poszedł do swojego warsztatu i usunął bolące miejsca piłą tarczową – miej więc tę historię w pamięci!

**Dla preppersów, survivalowców,
ale także dla każdego,**

kto pragnie poczuć się pewniej
w nieprzewidywalnym świecie

**– ta książka to niezbędny
w Twojej kolekcji!**



Sprawdź