



Neprijetna zimska tresavica

✍ Miha Pavšek

Takole je zgoraj, ko nekdo pozabi zapreti vrata. Pozimi se na sedlih in vrhovih (zadaj Krn) ne smemo preveč obotavljati, sicer nas bo hitro (s)treslo. FOTO: MIHA PAVŠEK

Mraz se še kar ne da, tudi nižje spodaj ne, zakaj pa bi se, saj smo šele sredi zadnjega meseca meteorološke zime. Do konca kolesarske je še več kot mesec dni, zima v visokogorju, natančneje snežna sezona, pa si včasih poda roko kar s poletjem. Letošnja zima sicer vključno s sredogorjem ni prav snežna, precej bolje je le v zgornjih nadstropjih naših gora. Na Kredarici je bil minuli december za več kot tri stopinje Celzija hladnejši glede na dolgoletno povprečje. Kar nekajkrat pa smo imeli opravka s poštenim mrazom tudi po nižinah, višje ta ni nič posebnega, še posebej, kadar ga podžiga kot britev oster in mrzel veter.

Kadar mraz zaropota po mizi, ga skoraj ni med nami, ki ne bi kdaj na lastni koži občutil zimske tresavice ali drgetanja. Resnici na ljubo nas lahko v gorah trese tudi v topli polovici leta, v hladnejši je seveda možnost za to še toliko večja. Če ne prej, do tega pride, ko ga pihne, saj se naše telo še hitreje ohlaja. V tem primeru govorimo o dejanski in občuteni temperaturi zraka – pomnimo, s tem je povezan tako imenovani indeks *wind chill* –, občutena je seveda za toplokrvna živa bitja

precej nižja od dejanske. Kot smo spoznali v decembrskem Planinskem vestniku, je lahko to razmerje pri negativnih temperaturah in ob močnem vetru tudi do nekajkratno. Pozimi moramo v vzpetem svetu svoje obnašanje pogosteje prilagajati mrazu kot pa v dolini, zaradi česar večkrat drgetamo. To se nam lahko zgodi tudi doma, pri delu ali v šoli, ko za hipec skočimo ven ali pa le zračimo prostore in smo pri tem premalo oblečeni, v gorah pa zlasti na prepišnih mestih in v mraziščih. Drgetanje ni nič drugega kot dražljaj telesa, ki nam pravi: "Poslušaj! Če hočeš, da ostanem toplo, moraš nemudoma nekaj storiti ali pa bom za to poskrbelo samo." Najpogostejši ukrep je, da čim hitreje vstopimo v energetske prijazno okolje v smislu izmenjave človekove toplote z okolico, da ne bo pomote. Med hribolazenjem to lahko najhitreje in najbolje storimo tako, če ni v bližini kakšnega gorkega prostor(č)ka, da oblečemo toplo oblačilo, pri čemer velja pravilo čebulnega oblačenja – čim več tankih plasti, topleje nam bo.

Ker smo ljudje zelo mobilni, se prej ali slej vsakdo znajde na mrazu brez možnosti, da

bi se pravočasno ogrel. In takrat začnemo drgetati. Drgetanje je zadnji poskus telesa, da obdrži v sebi toploto, temeljni vzrok zanj pa je nezavedno premikanje oziroma hitro trzanje mišic. Premikajoče se mišice porabijo za drgetanje precej kalorij, pri tem se sprošča energija oziroma nastaja toplota. V tem se skriva tudi razlaga, zakaj s pomočjo hoje ali kakršne koli druge fizične aktivnosti lahko obdržimo toploto. Žal pa ljudje glede drgetanja nismo tako izpopolnjeni kot na primer nekatere živalske vrste. Posamezne vrste ptic preživijo večino zime v drgetanju, ki je hkrati tudi njihov edini obrambni mehanizem proti zimskemu mrazu. Pri ljudeh je drgetanje večinoma le znamenje za to, da je res že skrajni čas, da gremo na toplo. Primerno se moramo obleči, še preden smo izpostavljeni mrazu, in ne šele, ko nas že trese. Za marsikoga je takrat prepozno, čeprav so dodatna oblačila ali topel prostor povsem pri roki. Ko začnete drgetati doma, se kar se le da hitro stisnite h komu (če ga imate ...) in se pogrejte. Če ne pomaga niti to, je najverjetneje čas za obisk zdravnika, nikakor pa za odhod v gore. ●