

# Ko ne kaplja in curlja le po čopiču

✍ Miha Pavšek

Vem, da vam hribovcem tole ne bo všeč, ampak glede na dosedanje sušnost je čas, da v teh dneh opravijo svoje mokro delo vsaj majski ledenjaki in polulana Zofka.



Med plezanjem se pošteno potimo, še posebej v osojnih stenah, kot je tudi črnokalska na sliki. FOTO: MIHA PAVŠEK

In to kljub temu da smo bili deležni nekaj moče že v minulih, zaradi svoje nadpovprečne dolžine težko pričakovanih in prigaranih praznikov. Za šolarje se nam pogosto zdi, da so jim počitnice podarili, čeprav si jih tudi oni pošteno zaslužijo, sploh pa njihovi (m) učitelji. A vrnimo se k nevarnosti suše – kdo drug nam bo pridelal zdravo in domačo hrano za planinsko popotnico, če ne naši poslednji "mohikanci", ki vztrajajo na podeželju s pridelavo mleka in drugih kmetijskih pridelkov? Koliko, če sploh, je še vredna naša domača zemlja? Očitno že manj kakor tuja, za kar sem dobil potrditev v najbližji trgovini kmetijske zadruge, kjer je 50-litrski zavitek z domačo zemljo cenejši kakor pa 45-litrski s tujo. Že res, da vam bo prodajalec razlagal o vsebovanih mineralih, pa saj veste, kakšni s(m)o slovenski potrošniki – vedno kupimo tisto, kar je ceneje. Morda le v gorah tisto, kar je, saj drugega ni, ampak je tudi to dovolj in čisto v redu. O cenah tam zgoraj v tej rubriki raje ne bomo govorili, saj gremo tudi v gore, da se vsaj za nekaj časa spremenimo iz potrošnikov koristnega v uporabnike nekoristnega sveta...

Še dobro, da se pri vremenu v gorah ne moremo izmišljevati glede njegovega porekla, temveč ga moramo vzeti vedno za svojega. Ne glede na to, ali pride iznad Afrike, Sredozemlja, Atlantskega oceana, severne Evrope, Sibirije ali pa nam ga pošljejo kar Primorci ali Štajerci! In se sprijaznimo z njim in prilagodimo svoje planinsko potepanje, četudi so bili načrti drugačni. Nikar pa ga ne poskušajmo prineesti naokoli – vremena se namreč res ne da! Aprilska toplota nam je kar godila, le kmetje so proti koncu meseca že z nestrpnostjo zrl v nebo. V povprečju je bil konec minulega meseca padavinski zaostanek že kar enomesečen. Povedano drugače – skupna količina padavin v tem letu je bila ob koncu aprila v večjem delu Slovenije podobna tisti, ki smo je sicer vajeni

ob koncu tretjega meseca, torej marca. Za to, da bomo nadoknadili padavinski primanjkljaj, se bo treba še pošteno potruditi. Sestavni del truda pa je tudi potenje ali znojenje, eden od najbolj vidnih znamenj povečanega napora na višji nadmorski višini oziroma pri hoji v vzpetem svetu. Človeški organizem mora ves čas vzdrževati normalno telesno temperaturo (36–37 °C), tudi kadar ima opravka z višjimi temperaturami, kakršne lahko srečamo tudi že v maju (letošnji prvi vroč dan smo imeli že skoraj sredi aprila ...). Naš organizem v povprečju "greje" z močjo okoli 120 W (kot malo bolj močna, a varčna žarnica), porabljeno energijo pa moramo vnesti v telo s hrano (moški nekoliko več od žensk, potrebe po energiji padajo tudi s starostjo). Zanimivo je, da ne sorazmerno velik delež te energije potrošijo možgani, celo do petine, čeprav predstavljajo le dva odstotka telesne mase. Telo ima na voljo štiri mehanizme, da se znebi odvečne toplote. Prvi trije (prevajanje, konvekcija in sevanje) so uporabni le v primeru, ko je temperatura okolice nižja od temperature telesa. Najbolj učinkovit mehanizem, s katerim se lahko znebimo odvečne toplote, pa je prav znojenje.

Pri izhlapevanju s kože znoj črpa toploto iz našega telesa in okoliškega zraka, s čimer se hladita telo in okoliški zrak. Za učinkovitost mehanizma hlajenja prek hlajenja znoja mora znoj z naše kože tudi dejansko izhlapati. Po gorah vzpenjajoči in spuščajoči se človek, ki se v toplih in vročih dneh dobesedno "kopa v znoj", pa zaradi tega še ne izgublja toplote. Da lahko znoj s kože izhlapeva, mora biti zrak dovolj suh. Kadar je vlaga v ozračju visoka, na primer pred nevihto ali prihodom fronte, zrak skoraj ne sprejema več vodne pare in izhlapevanja je konec. Zato lahko zdrži človek pri temperaturi 40 °C in 100% vlažnosti le okoli 10 minut, preden pride do pregretja. Sedaj torej razumemo, zakaj je veliko lažje

prenašati vročino v suhem ozračju kakor pa spomladansko soparo pri sorazmerno nizki temperaturi zraka. Izhlapevanje znoja lahko močno zavremo z neprimernimi oblačili. V tesni, oprijeti sintetični obleki nam bo dosti bolj vroče kakor v lahki, ohlapni bombažni ali drugi (umetne materiale štejemo že na prste obeh rok ...) švic majici. K izhlapevanju znoja močno prispeva tudi gibanje zraka okoli našega telesa ali krajše – veter. Kadar okoli telesa pihlja ali piha, sproti odnaša izhlapevalo vodo in prinaša suh zrak. To tudi pojasni, zakaj nas oblije pot, kadar se po telesni aktivnosti nenadoma ustavimo. Dokler se gibamo, lahko izločeni pot hitro izhlapeva, saj je okoli nas vedno suh zrak, ki je pripravljen sprejemati paro. Ko se ustavimo, vetrič poneha, zrak okoli telesa pa postane bolj vlažen. Izhlapevanje vode se upočasni in poleg utrujenosti imamo opravka še z obilico znoja, ki nas obliva. In takrat se spomnimo tiste stare reklame ... "Ti, a tebi kaj po čopiču teče? – Ne, meni nikoli ne kaplja in ne curlja".

Predvsem v poletnem času, ko bomo imeli opravka z najvišjimi temperaturami, je znojenje edini mehanizem, s katerim se lahko učinkovito borimo proti pregrevanju. Ker pri tem izgubimo veliko tekočine, je nadvse pomembno, da jo nadoknadimo s pitjem in da ne otežujemo izhlapevanja znoja z neprimernimi oblačili. Če ne zaužijemo dovolj tekočine, nam grozi dehidracija ali celo vročinski udar. Na tem mestu ni odveč pripomba, da so alkoholne pijače neprimerne za gašenje poletne žeje, saj alkohol deluje kot odvajalo, tako da vodo izgubljam tudi zaradi še večje količine izločenega urina. Pri večji količini zaužitega alkohola pa izgubimo lahko tudi glavo ali pa dobimo račun za "gorskoreševalne" storitve, če imamo to srečo, da ostanemo živi. Pa le brez skrbi, vreme bo tudi v prihodnje gotovo zdržalo, če bo le glava vedno trezna ... ○