

Praktyki,

*Sławomir Oleszek
Gdańsk, 2018*

które mrozą krew w żyłach

Praktyki, które mrozą krew w żyłach to oczywiście przewrotne określenie treningu hartowania ciała: powłoki skórnej, tkanek głębszych i narządów wewnętrznych poprzez krótkotrwałe oddziaływanie na nie zimnem: wodą, powietrzem, lodem, śniegiem.

Kto, kiedy i gdzie może uprawiać tego typu formy wzmacniania organizmu – oto pytanie, na które próbuje odpowiedzieć ta krótka rozprawka.



Kąpiele z wykorzystaniem naturalnych zbiorników wodnych na świeżym, mroźnym powietrzu nie są odkryciem ostatnich lat, ani nawet dziesięcioleci i nie są też domeną jakiejś określonej grupy, warstwy społecznej, czy subkultury. Wręcz przeciwnie. Istnieją udokumentowane opisy i przykłady świadczące o ugruntowanych tradycjach kąpieli zimowych wśród morskich fal, przerębli jezior, glinianek czy wodospadów sięgające setek lat wstecz.

Dotyczą one w równym stopniu ludów słowiańskich, skandynawskich, mieszkańców górskich siedlisk wielu innych części Europy, jak i wysokogórskich obszarów krajów azjatyckich.

Kąpiele morsów, jak potocznie nazywa się osoby zanurzające swoje ciała w wodzie o niskiej temperaturze, zazwyczaj (w granicach lub) nieco poniżej zera mają przede wszystkim cel prozdrowotny, ale obok niego służą również kształtowaniu silnego charakteru i wytrzymałości na stres termiczny. Są dziś sprawą indywidualną, jednak ze względów asekuracyjnych najczęściej zorganizowaną w mniejsze lub większe grupki osób mogących sobie udzielić niezbędnej pomocy przedlekarskiej i ratowniczej.

Osoby korzystające z kąpieli w warunkach aury zimowej nie muszą posiadać szczególnych predyspozycji poza ogólnym, dobrym stanem zdrowia wykluczającym choroby serca, wymagające w tym przypadku wzmożonej uwagi i kontroli ze strony lekarza. Nie potrzebują też szczególnych przygotowań poza przestrzeganiem pewnych zasad, wypracowanych na drodze badań i doświadczeń z udziałem (na przykład) członków klubów zrzeszających praktyków tej formy aktywności ruchowej.



W myśl powyższego, zanurzenie bądź poddanie ciała działaniu strumienia zimnej wody, powinna poprzedzać rozgrzewka całego organizmu, obejmująca ćwiczenia fizyczne przygotowujące ciało do wysiłku rekreacyjnego lub sportowego.

Czas pozostawania w akwenu albo pod strumieniem wody (na przykład wodospadu) nie może prowadzić do ryzykownego, niebezpiecznego wyziębienia. Pierwsze treningi hartowania ciała należy ograniczyć jedynie do niecałkowitego zanurzenia (zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży), etapowo pozostawania w wodzie przez kilka, a w stosunku do najbardziej wytrenowanych osób najwyżej kilkunastu minut – w zależności od temperatury wody i powietrza. W tym celu mogą być na przykład stosowane zanurzenia wielokrotne wykonywane jednak w formie kilku następujących po sobie, krótkotrwałych rund, wymagających w przerwach opuszczenia akwenu, lub odizolowania innego, wymienionego powyżej źródła zimna.

Niebezpieczne wychłodzenie organizmu może doprowadzić do hipotermii, która następuje wówczas, gdy temperatura ciała $36,6\text{ }^{\circ}\text{C}$, zmienia skalę, osiągając wartość poniżej tego minimum. Nieznaczne schłodzenie może skutkować co najwyżej przeziębieniem, jednak znaczny spadek ciepłoty, do co najmniej $28\text{ }^{\circ}\text{C}$, może już doprowadzić do zejścia śmiertelnego. Obniżenie temperatury tylko o półtora stopnia i niżej do na przykład $32\text{ }^{\circ}\text{C}$ sprawia, że następuje przyspieszenie akcji serca, a potem pojawiają się mniej lub bardziej intensywne dreszcze, których celem jest przywrócenie temperatury ciała do stanu pierwotnego. Ten poziom wychłodzenia jest jeszcze akceptowalny, o ile będzie mu towarzyszyć asekuracyjne antidotum, jak: zmiana otoczenia na cieplejsze poprzez okrycie ciała kocem lub folią termiczną, założenie kolejnych warstw odzieży, suchego obuwia, czapki, rękawiczek, itp., a także ustawienie ciała przy zewnętrznym źródle ciepła w postaci ogniska, nagrzewnicy, itd. Ważne w tym momencie będzie też przyjmowanie gorących płynów, przygotowanych wcześniej i zabezpieczonych przed utratą swoich właściwości w odpowiednim termosie. Ciało po wyjściu z wody należy rozgrzewać stopniowo, aby zapobiec wywołaniu wstrząsu wynikającego z różnicy temperatur. Praktyki tego typu powinny odbywać się po uprzedniej konsultacji lekarskiej, wykonaniu stosownych badań, które mogłyby ustalić wady biologiczne wcześniej nie ujawnione lub problemy kardiologiczne często lekceważone, zwłaszcza w sile wieku. Ma to znaczenie na przykład dlatego, że nawet łagodna hipotermia niesie poważne ryzyko gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia. Obok niedającego się opanować drżenia mięśni, zawrotów głowy, osłabienia i ogólnego złego samopoczucia dochodzi jeszcze dezorientacja. Zjawisko szczególnie niebezpieczne, gdy tego typu kąpiele odbywają się samodzielnie, pod nieobecność innych osób. To daje sygnał, że nadchodzi ostatni moment na jakąkolwiek pomoc. Później kondycja będzie się pogarszać o tyle, że szybko nastąpią zaburzenia koordynacji ruchowej, mowy, przygnębienie i obniżenie poziomu świadomości, poczuciałości.

Mając na uwadze poruszoną tu problematykę, zainteresowani hartowaniem ciała w warunkach mroźnej, zimowej aury, zwrócą jeszcze uwagę na dostępne wyniki badań medycznych. Pozwolą one tak pokierować formą aktywności, aby dostarczyła pełnej rekreacji, odprężenia i zadowolenia z dobrze spędzonego czasu wolnego.

