

Шесть способов не замерзнуть зимой

Эд Халилов Спасатель МЧС, эксперт по выживанию в экстремальных условиях, автор проекта "Наука выживать".

Зима – красивое, но суровое время года, которое не любит беспечности. Сильные холода, особенно в сочетании с сыростью и ветром – это серьезное испытание даже для закаленного человека, а для простого обывателя может стать причиной постоянных простудных заболеваний и различных осложнений.

О том, какие секреты важно знать и каких правил придерживаться при проживании в неблагоприятных погодных условиях, Дням.Ру рассказал специалист по выживанию в экстремальных условиях Эдуард Халилов.

Теплая одежда и обувь

Это простая и вроде бы всем известная истина, однако встретить девушку в капроновых колготках при -10С – привычное дело! Мужчины же часто пренебрегают головными уборами, стесняются надевать кальсоны. На Севере говорят: "Северянин – не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается". Поэтому, чтобы не замерзнуть, нужно всегда брать с собой комплект теплой одежды – пусть лучше будет запас, который выручит в случае необходимости. Имейте в виду, что при непокрытой голове тепло уходит очень быстро – вот почему при температуре ниже 0С обязательно нужна теплая шапка! Кроме того, важно знать, что первыми начинают замерзать пальцы на руках и ногах – спасти положение помогут теплые рукавицы и качественная обувь.

Не покупайте на зиму тесные сапоги! Возможно, стоит взять их на размер больше – чтобы нога чувствовала себя свободно даже в толстом носке: это позволит крови свободно циркулировать, обеспечивая равномерный обогрев.

Движение – жизнь!

Чтобы не допустить переохлаждения организма и обморожения конечностей нужно двигаться. Если чувствуете, что начинаете замерзать, сделайте 50 интенсивных махов руками и ногами – это позволит согреться благодаря приливу крови к мышцам. Дышите через нос, а не через рот, чтобы не обморозить горло.

Бывает так, что активные движения выполнять нельзя или на них нету сил – в таком случае просто поочередно сжимайте и разжимайте мышцы, начиная с кончиков пальцев ног. Эта скрытая гимнастика тоже даст нужный результат.

Алкоголю – твердое нет

Во время холода ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь! Его согревающая сила – это миф, вера в который может быть смертельно опасна: человеку ощущает тепло и начинает расстегивать одежду, снимать шапку и "форсить" в таком виде по морозу. Проблема в том, что алкоголь расширяет сосуды, вызывая чувство согревания, лишь временно. А в состоянии опьянения очень сложно отследить, когда тело начинает замерзать – реакции притупляются, в результате чего нередки случаи получения переохлаждения и различных обморожений. Ну, и не стоит забывать о случаях, когда люди просто падали в сугроб, засыпали и замерзали во сне.

Сладкое и горячее

Незаменимый помощник в морозы – горячее сладкое питье: чай с лимоном и сахаром, или чай с молоком. Его можно пить как перед выходом на улицу, так и во время нахождения на холоде, и уж обязательно – по возвращении в помещение! Это отлично помогает согреться. Имеет смысл взять про запас плитку шоколада или сладкий батончик: быстрые углеводы дадут вам энергию, что позволит организму начать сильнее вырабатывать тепло. Специально для тех, кто заботится о своей фигуре, отметим: подобные лакомства зимой не пойдут во вред фигуре, так как практически сразу будут переработаны. Поэтому, если есть возможность съесть сладкое, то сделайте это.

Теплая ванна

При переохлаждении хорошо помогает теплая ванна. Если тело сильно замерзло, наберите в ванну воду комнатной температуры и погрузитесь в нее. По мере согревания можно постепенно добавлять горячую воду, позволяя организму хорошо прогреться. Сразу лезть в горячую ванну запрещено! Во-первых, это серьезный стресс для сосудов, во-вторых, большая нагрузка на сердце (известны случаи остановки при таких обстоятельствах), в-третьих, возможны сильные болевые ощущения.

Лучшая защита – это обнимание

Несмотря на забавность фразы, давно известно – если на улице замерзает несколько человек, нет ничего лучше, чем прижаться друг к другу и обняться. В центр этого круга можно поставить людей, которые уже сильно замерзли (дети, женщины, старики). Обнявшись стоять намного теплее, а те, кто стоит в центре, вообще согреваются в течение нескольких минут.

Не пренебрегайте этими простыми правилами – и даже при длительных сильных морозах вы будете оставаться здоровыми и активными!

Ссылка на публикацию:

<https://dni.ru/bloggers/2016/1/14/325527.html>