KIŞ KOŞULLARINDA HAYATI SÜRDÜRME

Vücut ısısının korunması

Giyinme

Barınma

Beslenme

Soğukla İlgili Tıbbi Konular

VÜCUT ISISININ KORUNMASI

Eğer sağlıklı iseniz, vücut içi sıcaklığınız 37 derecede sabit kalır.

Vücudunuzun aşırı sıcaklık değişmelerine karşı dengeyi sağlayacak bir kontrol mekanizması vardır. Bu dengeyi üç ana faktör,

- ***ısı üretimi***
- ***ısı kaybı***
- ***buharlaşma***

etkiler. Vücut iç sıcaklığı ile dış ortam sıcaklığı ısı yükselmesini ayarlar. Vücudunuz ısı üretmekten çok ısıyı düşürür. Terlemek ısı dengesinin sağlanmasında önemli rol oynar.

Vücudunuzun etrafındaki hava hareketi (rüzgar) ısı kaybetmenize yol açar.

Vücut ısısının ; üretilen ısıya göre daha büyük oranda düşmesi ısı kaybına neden olur.

Vücut iç sıcaklığı 35.5 derece civarında ısı kaybı başlar.

Vücut iç sıcaklığı 35 – 32 dereceye düştüğünde düşünce bulanıklığı, mantıksız sonuç çıkarma, sıcaklığı yanlış algılama başlar.

Vücut iç sıcaklığı 32 - 30 derece arasında adale sertleşmesi, bilinçsizlik ve zayıf yaşam belirtileri olur.

Vücut iç sıcaklığı 25 dereceye düştüğünde ölüm kaçınılmazdır.

Isı kaybetmenin yolları

1 . Vücut ısı kaybederken istemimizin dışında iki yol kullanır.

Radyasyon
Solunum

2 . Vücut kendi isteği içinde ayrıca 3 yoldan ısı kaybeder.

Temas
Transfer
Buharlaşma

Vücudun ısı kaybetmede en önemli uzuvları uç noktalarıdır. (eller, ayaklar ve baş) Boyun kısmı yalnız başına vücut ısısının % 40 ' nı harcamaktadır .

Radyasyon : Vücut tarafından üretilen ısı; kendi isteğimiz dışında radyasyon olarak dışarıya itilir. Radyasyonu tutmanın tek yolu alüminyum folyoya sarmaktır.

Solunum : Ciğerlerdeki havanın dışarı atılması sonucu, vücut ısı kaybeder. Bu yolla vücut aynı anda ; radyasyon, buharlaşma ve solunum yoluyla ısı kaybetmektedir.

Temas : Temas ; ısı moleküllerinin bir nesneden diğer nesneye aktarılmasıdır . Soğuk veya sıcak bir nesneye dokununca vücut nesnelerin ısısını / soğuğunu kendi ısı seviyesiyle eşitleyene kadar ısı kaybeder.

Transfer : Vücudun bir nesneden ısı alıp - ısı vermesidir . Her zaman vücudun etrafını saran sıcak hava perdesi vardır . Bu sıcak hava perdesinin ısısı vücut sıcaklığıyla eşittir. Rüzgar bu ısı perdesini dağıttığı zaman vücut ısı kaybeder.

Terleme : Vücut kendi ısısını muhafaza etmek, fazla ısıyı dışarı atmak için terleme yapar . Terleme sıcak havanın dışarı atılması olayıdır . Sıcak hava soğuk havadan daha hafif olduğundan yükselecektir. Yükselen havanın yerini alacak olan soğuk hava vücudun soğumasını sağlayacaktır.

GİYİM

Soğuk havalarda vücut ısısını sabit tutabilmek için ; ince elbiseler tercih edilir ve bunlar, kat kat giyilir.

Efor sarf edilip vücut ısınınca, en üsteki katlar çıkarılır. Dinlenmeye çekilince çıkarılan katlar tekrar giyilir.

Islanan kıyafet çıkarılıp en dışa giyilir veya sırt çantasının üzerine serilip hava akımıyla kuruması sağlanır. Kurumayan kıyafetler ; çadırın içine serilerek veya uyku tulumunun içine konularak kurutulabilir .

Birinci Kat Giysi

Vücudumuzu ikinci bir deri gibi sarmalı ve teri dışarı verebilen sentetik, sentetik-yün karışımı bir giysi veya polyproplen bir giysi tercih edilmelidir.

İkinci Kat Giysi

Daha bolca olmalı buna karşın boyun ve bilekler korumalı olmalı ısı kaybını önlemelidir. Sıcak havada bu giysi çıkarılmalıdır.

Üçüncü Kat Giysi

Bu kat yün bir kazak veya polar bir ceket olmalıdır.
Hava ılık ise son kat olarak giyilebilir.

Son Kat Giysi

Bu giysi rüzgar ve suya dirençli olmalı, nefes alan kumaştan imal edilmiş olmalıdır. Önünün tamamen açılabilir olması gereklidir.

Baş

Baş ve boyun bölgemiz kan damarlarının en yoğun olduğu bölgedir. Bu kısımlarda büyük ısı kaybı olur. Polar başlık, gerekirse balaklava giyilir. Gözleri korumak için ultraviole korumalı kar gözlüğü takılır.

Balaklava

Polar başlık

Eller

Su geçirmez ve nefes alabilir türden olanları tercih edilir. 1, 2, 5 parmaklı parmak çeşitleri vardır. Çalışmada esnasında beş parmak kullanılır.

Ayaklar

Sentetik yün karışımı çoraplar tercih edilmelidir. Ayakkabılar 4 x 4 tabanlı, deri veya plastik ayakkabı olmalıdır. Ayakkabının içinde çoraplar terleyeceğinden yedek çorap bulundurulmalıdır . Ayakkabılar ayağın numarasından en az 1 veya 2 numara büyük olmalıdır . Dar ayakkabılarda donma riski daha yüksektir .

Tozluklar

Karın ayakkabıların içine girmesini ve paçaların ıslanmasını önleyen değişik malzemelerden yapılmış (gore tex , kordura , muşamba vs.) bir malzemedir .

Tozluk giyildikten sonra üst kısımda bulunan sıkıştırma ipi kan dolaşımını kesmeyecek şekilde bağlanmalıdır . Aksi taktirde farkında olmadan donmaya sebep olur .

GİYSİLERDE HANGİ TÜR KUMAŞ TERCİH EDİLMELİ ?

YÜN

(+) Yün doğal bir elyaf olup iyice ıslanana kadar sıcak tutmaya devam eder. Tenimize temas eden yüzeyden kurumaya başladığından kendimizi kuru hissetmemizi sağlar.

(-) Yün nemi çektikçe ağırlaşır. Kuruması zaman alır ve vücudumuza temas eden ter nedeniyle alerji yapabilir. Dikkatli yıkanmadığında çekme yapar.

PAMUK

(+) Vücuda iyi oturur. Ucuzdur ve her yerde bulunabilir.

(-) Islanınca ağırlaşır. Islandıkça ısı kaybını artırır. Pamuk dokuma rüzgarı ve ısıyı geçirir. Doğada kullanmaya uygun değildir.

KAZ TÜYÜ-TİFTİK

(+) Son kat giysilerin dolgu malzemesi olarak kullanılır. Hafiftir ve ısıyı iyi muhafaza eder. Hareketsiz ortamlarda kullanışlıdır.

(-) Kaba bir malzemedir. Islandığında ısı izolasyonunu kaybeder. Rüzgar ve nemi geçirdiğinden genellikle üzeri su geçirmez bir tabaka ile kaplı olarak kullanılmak zorundadır. Yürüyüş ve tırmanışlara uygun değildir.

FLEECE-POLAR-POLARTEC

%100 Polyester sentetik bir kumaştır. Makinede yıkanabilir. Hafif ve sıcak tutan bir malzemedir. Dayanıklı ve çok yumuşaktır. Su tutmaz ve çok çabuk kurur. Nefes alabilir. Rüzgarı geçirirler. Buna karşın nem buharını dışarı bırakır.

GORETEX

(+) Genellikle dış ve iç kat arasına yapıştırılan özel bir film tabakasından meydana gelen bir kumaştır. Cm2 milyonlarca gözenekten oluşmuş bir yapıdadır. Gözeneklerin boyutu yağmur damlasındaki su molekülünü içeri almayacak kadar küçük, içerde oluşan nem buharındaki su moleküllerini geçirecek kadar büyüktür. Yağışı ve rüzgarı içeri geçirmediği gibi, buharlaşma nedeniyle oluşan nemi dışarı atar.

(-) Pahalıdırlar ve her yerde bulmak zordur.

BARINMA

Soğuk kış şartlarında giyimden sonraki en önemli şey nerede barınacağımızdır. Kamp için mutlaka 5 mevsimlik çadırımız, iyi bir uyku tulumu ve matımız olmalıdır.

Barınma çeşitleri;

- **Çadırlı kamp kurma**
- **Bivaklama (çadır kurmaya zaman yoksa)**
- **Fırtınada veya beklenmeyen bir durumda kamp yerine ulaşma imkanı yok , hava bozuyor ve koruyucu malzeme (çadır – bivak vs.) yoksa barınmak için;**

  - ***Kaya kovuğu / ağaç shelter***
  - ***Tilki kovuğu***
  - ***Basit shelter / yığma kar***
  - ***Kar mağarası***
  - ***İglo***

Yapılır.

Çadır

ÇADIR SABİTLEME İPİ
(KAR DUVARINA
SABİTLİ)
DUVAR BAĞLANTI YERİ
DAĞ VE VADİ
RÜZGAR ESİŞ YÖNÜ
OCAK YERİ
GİRİŞ KAPISI

Uyku Tulumu

Yaz kampları için: 4'ten 10 dereceye kadar
Sonbahar kampları için: -4'ten 2 dereceye kadar
Kış kampları için: -23'ten -7 dereceye kadar
Dağ kampları için: -35'ten -23 dereceye kadar

Kaz tüyü:

(+) Sıcak tutar, sıkıştırılınca az yer kaplar, hafiftir.

(-) Pahalıdır, ıslanınca zor kurur.

Elyaf :

(+) Kaz tüyünden daha ucuzdur, ıslanınca kolay kurur.

(-)Fazla yer kaplar, ısıtm [illegible] en daha düşüktür.

Mat

Klasik mat

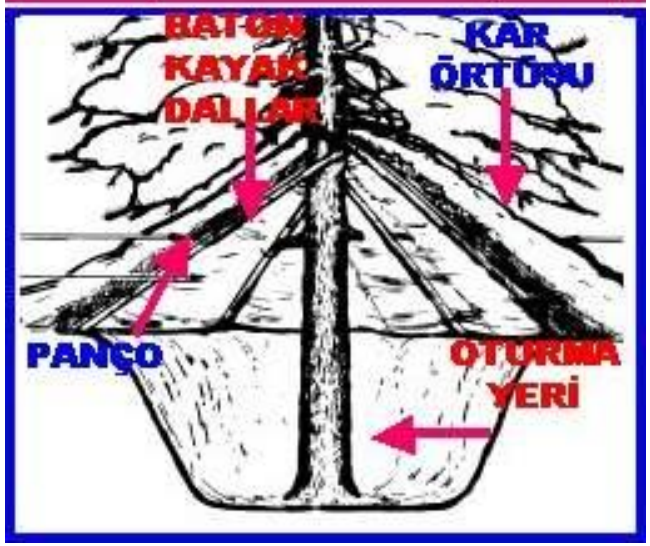
Şişme mat

Bivak torbası ***yağmurluk veya gro tex kumaşından yapılmış bir veya iki kişilik bir torbadır***

- **Eğer durumunuz uygunsa esneyin ve gevşeyin.**
- **Eğer bivak yaptığınız yer sadece oturmaya uygunsa, lokal donma riskini azaltmak için sürekli pozisyonunuzu değiştirin. (Böylece vücudunuzun farklı bölgelerindeki kan dolaşımını kısıtlamamış olursunuz.)**
- **Eğer lokal donma ve/veya hipotermia riski yoksa uyumaya çalışın.**
- **Lokal donma ve/veya hipotermia riski varsa ne olursa olsun uyumayın. Bacaklara, ayaklara ve ayak parmaklarına masaj yapın.**
- **Sıvı kaybınızı karşılamak mutlaka sıvı alın.**
- **Eğer varsa kuru iç çamaşırı ve çoraplar giyin.**
- **Mümkünse ıslak giysilerinizi tulumun içine alarak ya da kuru giysilerinizin üzerine giyerek kurutmaya çalışın.**
- **Partnerinizin durumunu ara sıra kontrol edin. Neşelenmeye çalışın.**
- **Unutmayın günün en soğuk zamanı gün doğumunun hemen öncesidir.**

Kaya Kovuğu – Ağaç shelter

Mağaramsı (iç bükey) bir alanın önü ; rüzgar yönü ve giriş kapı yönü belirlendikten sonra kar duvarıyla örülür.



Karlı ortamdaki bir ağacın dibi toprağa kadar kazılır. Yan dallarla veya pançoile çukurun üzeri örtülür ve üstüne kar atılır. Bir giriş kapısı konur.

Tilki Kovuğu

Yapılması

Rüzgarın esiş yönü hesaplandıktan sonra 2 metre uzunluğunda , 1 metre genişliğinde bir alan belirlendikten sonra

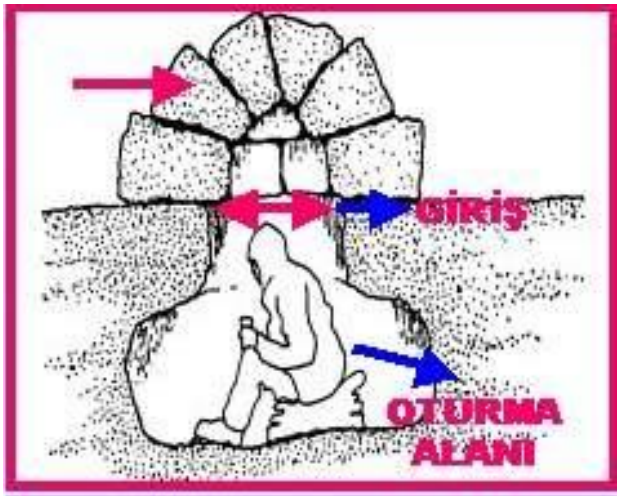
1 . Bir metre uzunluğunda yarım metre genişliğinde 10 adet kar bloğu kesilir.

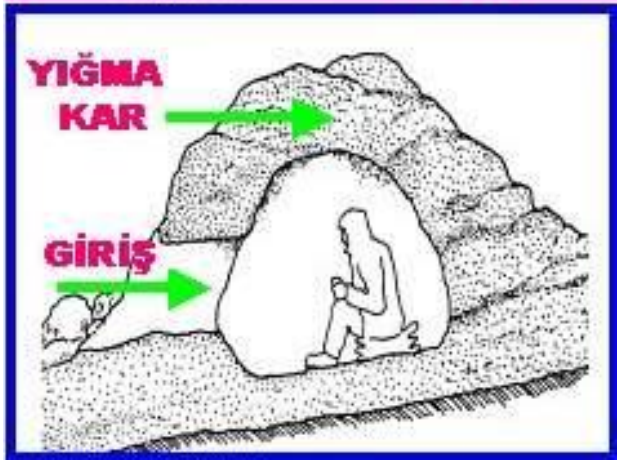
2 . Kar blokları üçgen yapacak şekilde karşılıklı dizilir.

3 . Tabanda kalan kar kürekle atılarak alan büyütülür.

4 . Giriş kapılarına üçgen şekilde iki kar bloğu yapılır.

Yığma kar tepeciği – Basit shelter





Basit shelter :

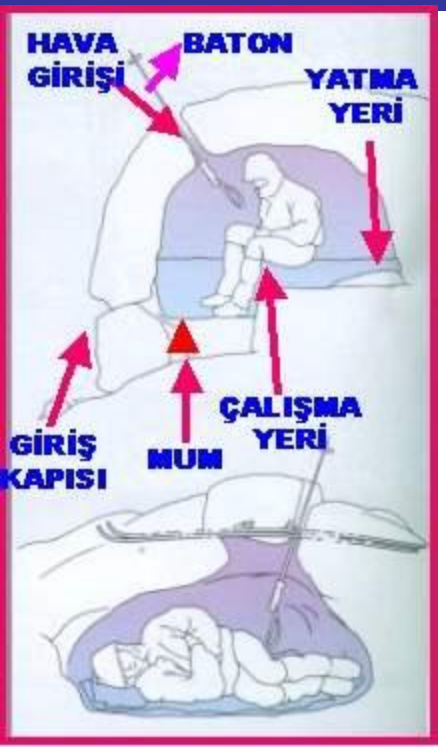
1 . Karın üzerinde 1 metre genişliğinde bir çukur açılır.

2 . Çukurun içine yarım metre dik girilerek çukur genişletilir.
3 . Çukurun içi her yöne oyularak genişletilir.
4 . Eşyalar bu çukurun içine konduktan sonra, giriş kapısı kemer yapabilecek şekilde kapatılır.

Yığma kar tepesi:

1.Yığılmış olan karın içi boşaltılır (kaya etrafı olabilir)
2. İçine girilir ve malzemenin üzerine oturularak izalasyon sağlanır.

NOT : Bu tip barınaklarda kar sert olmadığından çökmelere dikkat edilmelidir.



Kar Mağarası

1.Uygun kar yığılmış bir bölge seçilir.
2.Rüzgar esiş yönü tespit edilir.
3.Karın zemin bölümünden başlayarak içeri doğru 1 metre kazılır.
4.Bu bölge giriş kapısıdır.
5.İçeri girildikten sonra tavana doğru kazma yapılır.

NOT : Kar mağarasının tavan kalınlığı 1 metreden ince olmamalıdır.

6.Tavanın karı alınırken şeklinin elips biçiminde olmasına dikkat edilir.
7.Tavandan yere 45 derecelik bir delik delinir. Burası hava giriş yeridir. İçine baton takılarak hava deliğinin karla kapanması önlenir.
8.Çalışma yeri ve yatma yeri ayarlanır.

İglo

1.1 - 1/2 Buz bulakları kesilir.

2.Buz blokları yan yana konarak istenilen büyüklükte taban yapılır.
3.Tabandaki buz / kar kazılır ve atılır.
4.İglo duvarı hafif içe dönük olarak her katmanda biraz daraltılarak istenilen ölçülerde yapılır.
5.İglo bittiğinde kapısı; buz oyularak alttan yapılır veya buzun üzerinde yapılabilir.
6.Kapı alttan yapılırsa, rüzgar kırıcı duvar yapılır.
7.İglonun tavanına yakın bir delik açılarak hava girişi sağlanır.
8.Uygun bir buz tabakasıyla giriş kapısı kapatılır.

BESLENME

Beslenmede temel ilke "MAKSİMUM BESİN DEĞERİ, MİNİMUM AĞIRLIK!"

Taşıdığınız ağırlık, vücut ağırlığınızın %15'inden daha azsa;

bayanlar için 2500-3000 kalori

erkekler için 3000-4000 kalori

Taşıdığınız ağırlık vücut ağırlığınızın %25-30'u kadarsa ;

ekstra 500-1000 kalori

Diyetinizin %30-40'ı yağlardan olmalıdır. Çünkü yağ, protein ve karbonhidratın verdiği enerjinin iki katından fazlasını verir.

Hafif, besin değeri yüksek, çabuk pişebilen, bozulmayan, besin maddelerini yanınıza almanız gerekir.

Yanınıza almayı asla unutmayacağınız iki şey; tuz ve şekerdir.

Hazır çorba, makarna, bulgur, et suyu tableti, katı yağ, baharat

Kahvaltılık olarak, zeytin, reçel, bal, fıstık yada fındık ezmesi, üçgen peynir

Tatlı olarak, süt tozu ve puding, çikolata

İçecek olarak, poşet çay ve toz içecekler, kahve

Konserve, ton balığı, barbunya, kavurma vb.

Karbonhidratlar

Tahıllar (buğday, arpa, yulaf, mısır, pirinç), tahıl ürünleri, Sofra şekeri, Pekmez, bal, şekerli içecekler

Günlük enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanır.

Normal şartlar altında günlük 50 gr karbonhidrat yeterlidir.

1 gr karbonhidrat 4 kaloridir.

Proteinler

Hayvansal besinler: et, tavuk, balık, yumurta, süt, peynir, nohut, bezelye, fındık, tahıllar, ekmek, pastalar

Günlük enerjinin %10-15 nin proteinden sağlanması önerilir

Günlük protein ihtiyacı kilo başına 1g dır.

Fazla protein yenmesiyle suyunu ve temel minerallerini (K,potasyum; Ca, kalsiyum; Mg, magnezyum) yitirmiş bir vücut ortaya çıkar.

aşırı soğuk (yaklaşık -12 0C) beslenme

Protein oranı yüksek olmalı, ana yemekler protein bakımından zengin olmalı
Günde almanız gerekenden 250-500 kadar daha fazla kalori alın.
Beslenme programınıza 4-8 tane kadar ara öğün ekleyin.
Bu ara öğünlerde karbonhidrat ve yağın oranının yüksek olmasına dikkat edin

Ara öğünlerin protein ağarlıklı olması su ihtiyacınızı arttırır ve soğuğa karşı olan direncinizi azaltır.

çok yüksekte:

Diyetinizin %55 'i karbonhidratlardan, %15'i proteinden oluşmalıdır.

Su kaybını önlemek için sık sık su için.
Eğer idrarınızın rengi koyu ise, yeterli su almamışsınız demektir.

E vitamini alın.
E vitaminin yüksek olduğu besin maddeleri fındık,ceviz,ve kuru baklagillerdir.
Yanınızda fındık, ceviz bulundurmanız en iyisidir.

SOĞUKLA İLGİLİ SAĞLIK BİLGİLERİ

Vücudun ısısı düşmeye başladığı zaman ilk önce titreme başlar, kıllar dikleşir, deri sertleşir. Gerekli önlemler alınmadığı zaman ;

Uç organlarda (eller ,burun , kulak , ayaklar ve yanaklar) sızı başlar ve bir süre sonra sızı kesilir.

Uzuvlarda tatlı bir ısı başlar.

Sızının kesilmesi yüzeysel donmanın başladığını gösterir

Gerekli önlemler alınmadığı zaman ;

Beyin; kanı, hayati organların (beyin-kalp-ciğerler –böbrek) çalışması için bu organlara gönderir ve vücut ısı dağılımını önlemek için küçülür.

Gerekli önlemler alınmaz ise ileri seviyede donma meydana gelir .

HİPOTERMİ

Normal vücut ısısı 37 C dir. Bu ısı komplike mekanizmalarla sabit tutulur. Ancak uzun süre soğuğa maruz kalndığında bu mekanizmalar aşılabilir ve vücut ısısı düşer. Vücut ısısının teorikte 37C nin uygulamada 35C nin altına düşmesine HİPOTERMİ denir.

Hipotermi 5 genel evre boyunca ilerler ;

1. *Evre:* Vücut ısısı 35-32 C arasındadır.
   Donma üşüme ile başlar. Kazazede soğuktan yakınır . Cilt soğuktur, daha fazla ısı üretmeye çalışan kazazede zıplar,ayaklarını yere vurur. Tüyleri diken diken olmuştur. Daha sonra titreme görülür.

2. *Evre:* Vücut ısısı 32-29 C arasındadır.
   Azalmış kas fonksiyonu ile karakterizedir.
   Kazazede montunun fermuarını çekemez,ince kas aktivitesi durmuştur.

3. *Evre:* Vücut ısısı 29 C olduğu zaman artık tüm kassal aktivite durmuştur.
   Kazazede yorgun,UYKULUDUR. Çevresine kayıtsız olabilir.
   Soğuk ortamla savaşma isteğini yitirmiştir.
   Soruları sadece hırıltı şeklinde yanıtlar.

4. *Evre:* Vücut ısısı 27 C ye inmiştir. Hayati bulgularda azalma gözlenir. Nabız yavaşlar ve gittikçe daha zayıf olur,düzensiz nabızlar alınabilir. Şahdamarı atışını bile saptamak güç olabilir. Solunum da yavaşlamıştır.

5. *Evre:*
Tüm kalp ve akciğer aktivitesinin tamamı ile durmuş gibi olduğu bu son evre gö rünüşte ölümle karakterizedir.
'Görünüşte' sözcüğü kullanılmıştır çünkü ölü gibi görünen böyle kazazedeler canl andırılmışlardır.

İlkyardım

1- Kazazedeyi yatar pozisyonda tutun.
2- Islak giysilerini çıkartın, nazikçe kurulayın.
3-Soğuk ıslak zeminle,soğuk metal gibi cisimlerle temasını kesin;rüzgardan, hava akımlarından koruyun.
4- Tüm vücudu sadece yüz açıkta kalacak şekilde, mümkünse önce naylon ya da folyoyla sonra battaniye veya kuru, geniş bir materyalle sarın. Baş ve boyunu iyice kapayın. Çünkü vücut radyasyon yolu ile en çok bu bölümlerden ısı kaybeder.
5- Kazazede bilinçli ise ılık, tatlı bir içecek yudumlatın.
6- Kazazedenin ABC'sini sürekli kontrol edin.
7- Kazazede bilinçsiz ise hava yollarını kontrol edin, gerekirse suni solunum yapın ama KALP MASAJI YAPMAYIN.....
8- Kazazedeyi hemen bir hastaneye nakledin.

Hipotermide Asla Yapılmayacaklar

1- Kazazedeyi ani olarak ısıtmayın.
- Hemen çok sıcak bir yere almayın
-
Doğrudan bir ateşe,sobaya ya da herhangi bir ısı kaynağına maruz bırakmayın.
- Sıcak su doldurulmuş şişeler,termoforlar,elektrikli battaniyeler kullanmayın.

2- Masaj yapmayın, ovalamayın.
3- Sigara içirmeyin, alkol vermeyin.
4- Bandaj yapmayın.
5- Cilde ilaç, merhem vs. sürmeyin.
6- Hipotermik kazazedenin olay yerinde tamamen ısıtılmasına çalışılmamalıdır. Yeniden ısıtma, hastane ortamında bile düzeltilmesi güç, çok ciddi kalp atım bozukluklarına neden olabilir.
Bu ritim bozuklukları olay yerinde düzeltilemez.

LOKAL SOĞUK YARALANMALARI

Soğuk nedeniyle meydana gelen yaralanmaların çoğu vücudun açıkta kalan kısımlarındadır. Özellikle ayaklar,eller,burun ve kulaklar soğuk yaralanmalarına karşı duyarlıdır.

Rüzgar soğuğu

Rüzgar soğuğu, hareket eden soğuk havanın vücuda yaptığı etkidir. Örneğin, - 10 C derecede olan bir havada saatte 25 km lik rüzgar esiyorsa, siz – 17 C olan bir ortamda ki gibi etkilenirsiniz. Eğer rüzgar saatte 60 km lik bir hızla eserse size etki eden sıcaklık – 27 C dır. Rüzgar soğuğu soğuk bölgelerde tehlikeyi arttırır.

Soğuk Yalaması

Uzun süre soğuğa maruz kalındıktan sonra olur. Derin dokular donmamıştır.

Genellikle ağrılı olmadığından kazazede sıklıkla bir soğuk yaralanması olduğunun farkında değil dir.

Cildin rengi açılır, beyazlaşır.

Vücudun açıkta kalan kısımları özellikle kulaklar ve burun sık olarak etkilenir

Siper Ayağı

Uzun süre soğuk suya maruz kalma sonunda oluşur.
Özellikle uzun süre soğuk suda, ayakta duran avcılarda veya yaya yolculuk edenlerde görülür.
Ayağın derisi buruşur,açık renkli ve dokununca soğuktur.

İlkyardım

1- Kazazede soğuk ve ıslak ortamdan uzaklaştırılır.
2- Yaralı kısım ısıtılır.
İlkyardımcının elleri veya kazazedenin kendi vücudu gibi sıcak bir obje ile temas veya o bölge üzerine sıcak nefes üflemek yapılması gereken tek şey olabilir.
3-Yeniden ısıtma sırasında karıncalanma ve kızarma olacaktır.
4.İmmersiyon ayağında ıslak ayakkabı,bot ve çoraplar çıkarılmalı, ayak yavaşça yeniden ısıtılmalı ve daha fazla soğuğa maruz kalınması önlenmelidir.

Donma

En ciddi lokal soğuk yaralanmasıdır.
Yüzeysel ve derin olmak üzere iki çeşidi vardır.
Yüzeysel olanda sadece deri donmuştur,derin olanda ise daha derin dokular da donmuştur. Etkilenmiş doku sert,donmuş hissi vermesiyle tanınabilir.
Bu kısımlar beyaz,sarı-beyaz veya mavi-beyaz renkte olabilir.
Dokununca sert ve soğukturlar.

İlkyardım

1- Kazazedeyi soğuk ortamdan uzaklaştırın.
2- Böyle bir dokuyu asla OVMAYIN.....(Özellikle de KARLA.....)
3- Kazazedenin donmuş ayağı üzerine basmasına,yürümesine izin vermeyin.
4- Daima nazik davranarak etkilenmiş kısmı koruyun.
5- Su kesecikleri varsa PATLATMAYIN.....
6- Islak ve sıkı tüm giysileri çıkarın.
Donup deriye yapışmışlarsa asla ZORLAMAYIN.....
7- Yaşam fonksiyonlarını kontrol edin, gerekirse destekleyin.
8- Yaralı kısmı kuru,gevşek ve mümkünse steril bir malzeme ile örtün.
9- Kazazedeyi süratle hastaneye ulaştırın.
10- Eğer hastaneye ulaşmak mümkün değilse ; 38-44,5
C arasındaki suda (ılık su) yeniden ısıtma yapın.
Tekrar donma tehlikesi varsa bu işlemi ASLA YAPMAYIN.....Çünkü çözülüp t ekrar donan kısımlarda GANGREN RİSKİ çok fazladır.

Sıvı kaybı

Vücut ; fazla miktarda sıvı ile birlikte tuz ve mineral de kaybeder belirli miktardaki vücut sıvısı vücudun normal faaliyetleri yerine getirilirken kaybedilir

Soğukta ; kuru ve rüzgarlı havada sıvı kaybı yaz etkinliğinden daha fazladır . Vücut rüzgarın etkisini azaltmak için kendini nemli tutmak zorundadır . Buda daha fazla sıvı kaybı demektir .

Sıvı kaybının belirtileri

1 . Ağız ,dil boğaz yanar ve kurur .
2 . Yutkunmak güçleşir .
3 . Bayılma nöbetleri ve aşırı baş ağrısı baş dönmesi oluşur .
4 . Kusmalı yada kusmasız mide bulantıları oluşur .
5 . Aşırı yorgunluk ve güçsüzlük hissedilir .
6 . Adaleler de kramplar meydana gelir .
7. İdrar koyu sarı renktedir.

Kışın su kardan elde edildiği için içinde mineraller yoktur. İçilen her suya mineral takviyesi yapmak gereklidir . Dehidratasyon kişiden kişiye göre değiştiğinden yapılan işe göre sıvı alınmalıdır ve kışın sıvılar vücut ısısında olmalıdır.

Kar körlüğü

Güneşten gelen ultravıole ışığın kar yada buzla kaplı alanlarda yansıması sonucu korunmamış personelin göz bebeği üzerinde yaptığı etkidir . Kar körlüğü güneşin parlak olduğu zamandan çok havanın kapalı olduğu bulutlu ve sisli havalarda ortaya çıkmaktadır . Güneşli havalarda göz kendisini fazla ışıktan korumak için göz bebeğini küçültür buda fazla ışık almayı önler . Bulutlu ve kapalı havalarda göz daha iyi görmek için göz bebeğini ihtiyaç olan miktarda büyütür , bu büyüme kar ve buzdan yansıyan ışınları daha fazla alır ve risk artar .

kar körlüğünün belirtileri ilk anda belli olmaz

1 . Işığa karşı hassaslaşma 8-12 saat sonra başlar .
2 . Rakımın yüksekliği belirtilerin artmasında etkin rol oynayabilir .
3 . Gözlerde ilk önce rahatsızlık ve kuruma başlar .
4 . Zaman ilerledikçe gözün içinde kum tanesi varmış hissi doğar .
5 . Göz açıp kamalarda fazla ağrı olur .
6 . Işığa karşı hassaslaşma başlar ve ağrı başlar .
7 . Zaman ilerledikçe gözlerden yaş akmaya başlar .

Kar körlüğünün tedavisi

Kar körlüğünün etkisi birkaç gün sürer . İlk yardım kuralları uygulanmaz ise ağrısı çok rahatsız edici olur .

1 . Gözün hareket etmesini önlemek için göz bağlanmalıdır .
2 . Göz kapaklarının üzerine soğuk kompres uygulanmalıdır .
3 . Göz kapakları ovuşturulmamalıdır .

İdrar Çıkışının Artışı

Soğuk idrar çıkışını arttırır. Vücut sıvılarını da azaltacağı için bu eksikliği tamamlamalısınız.

Güneş Yanığı

Hava sıfır derecenin altında olsa bile güneş yanıkları oluşabilir. Yükseklerde güneş, alçaklara göre daha yakıcıdır. Güneş gören yerlerinizi krem sürerek koruyun.