

„PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE TURYSTY”

Przygotowanie do wycieczki rowerowej

Wybierając się nawet w najkrótszą trasę rowerową należy koniecznie sprawdzić stan swojego roweru, zwłaszcza łańcucha, przerzutek i hamulców. Przed dłuższą wycieczką warto nasmarować łańcuch i wyposażyć rower w światła, przednie i tylne.

NARZĘDZIA I AKCESORIA

Na trasie mogą spotkać nas takie niespodzianki, jak przebicie dętki, czy nawet zerwanie łańcucha. Zawsze zabierajmy ze sobą zapasową dętkę lub zestaw do załatania starej, łyżki, które przydadzą się przy zdejmowaniu dętki, oraz pompkę. W przypadku zerwanego łańcucha warto mieć przy sobie dodatkowe ogniwo i skuwacz, służący do odcinania zerwanych ogniw. Często przydaje się zestaw kluczy, którymi – kiedy będzie to konieczne – wyregulujemy przerzutkę, dokręcimy śrubę itp.

UBIÓR

Aby zapewnić sobie odpowiedni komfort jazdy podczas wycieczki rowerowej warto zwrócić uwagę na odpowiedni ubiór. Na letnie wyprawy najlepsze są spodenki kolarskie ze specjalną wkładką z gąbki (pod takie spodenki nie zakładamy już bielizny) i dopasowana koszulka z materiału odprowadzającego wilgoć. W chłodniejsze dni należy pamiętać o dodatkowej bluzie, najlepiej z tkaniny „oddychającej”. Nie wolno nam zapomnieć o zabraniu ze sobą kurtki przeciwdeszczowej (goretex, inne oddychające). Kolorystyka stroju rowerowego to sprawa gustu, niemniej jednak pamiętajmy, że im jaśniejszy i bardziej kolorowy strój, tym lepiej będziemy widoczni na drodze. Dlatego również tak ważne są elementy odblaskowe, umieszczone na rowerze i na stroju kolarskim. Mówiąc o bezpieczeństwie, nie możemy pominąć tak istotnej rzeczy jak kask rowerowy, który w razie wypadku będzie chronił naszą głowę. Uzupełnieniem stroju są odpowiednio dobrane buty, z grubą, sztywną i nieśliską podeszwą. Pamiętajmy również o rękawiczkach ochronnych.

INNE

Wybierając się na wycieczkę, zabierzmy apteczkę, wysokoenergetyczny prowiant i bidon z wodą. Jeśli nie znamy terenu, po którym będziemy jeździć, warto mieć ze sobą dokładną mapę okolicy.

APTECZKA

Na każdą wycieczkę rowerową, a szczególnie dłuższą, należy zabrać ze sobą apteczkę, w której powinny się znaleźć: jałowe gaziki, plastry z opatrunkiem (przydają się plastry z substancją przyspieszającą gojenie, ewentualnie opatrunki hydrożelowe), plaster bez opatrunku, opatrunek w aerozolu, bandaż zwykły, bandaż elastyczny, chusta trójkątna, maseczka do sztucznego oddychania, folia ratownicza NRC, nożyczki, rękawiczki lateksowe (nie zawsze mamy czyste ręce), pęseta, agrałki.

Oprócz tego warto mieć w apteczce: wodę utlenioną, zasypkę (na otarcia i odparzenia), altacet (na stłuczenia), żel chłodzący na oparzenia, leki przeciwbólowe, środki pobudzające (np. Glucardiamid), leki przeciw zatruciom pokarmowym (np. węgiel), leki przeciwbiegunkowe (np. Smecta), środki odstrasżające owady, leki przeciwuczuleniowe (np. Zyrtec, Allertec).

UWAGA!!! Przed wyruszeniem na trasę należy sprawdzić, czy nasze leki nie są przeterminowane.

PAMIĘTAJ!!!

1. Przed wyruszeniem na wycieczkę wysłuchaj prognozy pogody.
2. Zawsze zawiadom kogoś, dokąd się udajesz, jaką trasę wybrałeś, ile czasu ci to zajmie i kiedy planujesz wrócić. Dzięki temu twoja rodzina nie będzie się martwić.
3. Szanuj przyrodę i nie przeszkadzaj nikomu.

INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Wybór trasy

Planując wycieczkę rowerową, powinniśmy brać pod uwagę kilka czynników. Pierwszym i chyba jednym z najważniejszych jest kondycja fizyczna uczestników wycieczki. Pamiętajmy, że zarówno dystans do pokonania, jak i stopień trudności dostosowujemy zawsze do najsłabszego uczestnika.

Chcąc uniknąć niepotrzebnego błędzenia na trasie, przed każdą wycieczką rowerową warto zapoznać się z mapą odwiedzanego terenu, jak również ze szczegółowym opisem trasy. Pozwoli nam to na dobre rozplanowanie wycieczki w czasie, zaplanowanie postojów, jak również zarezerwowanie czasu na zwiedzenie ciekawych obiektów znajdujących się na szlaku. Miejmy również na uwadze rodzaj nawierzchni, jaką będzie dana trasa. Przejechanie trasy, która w większości prowadzi drogami asfaltowymi, zajmie nam o wiele mniej czasu, niż przebycie tej samej ilości kilometrów po drogach nieutwardzonych, żwirowych, czy szutrowych.

Jak postępować w przypadku skaleczeń, złamań itp.?

Do najczęstszych urazów należą:

- **skaleczenia** – ranę należy zdezynfekować wodą utlenioną, zakleić plastrem. W przypadku większych skaleczeń po dezynfekcji należy nałożyć na ranę wyjałowioną gazę i zabandażować;
- **skręcenia i stłuczenia** – należy zastosować okłady z zimnej wody, zabandażować kończynę lub staw. Przy urazie nogi nie wolno kontynuować jazdy rowerem;
- **złamania** – w takim przypadku najlepiej wezwać lekarza, jeśli nie jest to możliwe, musimy usztywnić kończynę za pomocą kija, pompki itp. i elastycznego bandaża. Przy złamaniu otwartym, przed usztywnieniem ranę należy zdezynfekować i przykryć gazą. Uwaga!!! Takiej rany nie wolno bandażować;
- **krwotoki z nosa** – należy zastosować zimny okład na kark i nos, unikać wysiłku i schylania się;
- **krwotoki zewnętrzne** – należy zatamować zakładając niezbyt silny opatrunek uciskowy na miejsca krwawienia. Ucisku nie stosujemy przy urazach głowy (nie podajemy też doustnych leków przeciwbólowych), ani jeśli w ranie tkwi ciało obce. Uwaga!!! Nie wolno usuwać tkwiących w ranie ciał obcych;
- **utrata przytomności** – należy sprawdzić, czy poszkodowany oddycha, sprawdzamy tętno. Jeśli tętno zanikło, wykonujemy masaż serca wraz ze sztucznym oddychaniem do momentu, kiedy nie nadejdzie wezwana pomoc. Jeżeli poszkodowany oddycha i nie doznał urazu kręgosłupa, układamy go w pozycji bocznej ustalonej i wzywamy pomoc. Należy pamiętać, że w przypadku, kiedy nie wykluczaliśmy uszkodzenia kręgosłupa, nie można poszkodowanej osoby przesuwac. Należy wtedy jak najszybciej wezwać pogotowie.

Co zrobić, gdy na swej drodze spotkamy żmiję?

GDZIE SPOTKAMY ŻMIJĘ?

Żmija zygzakowata jest jedynym wężem jadowitym występującym w Polsce. Można ją spotkać w całym kraju, a szczególnie na nasłonecznionych leśnych polanach i przecinkach, gdzie żmije lubią się wygrzewać. Jej ulubione kryjówki to także nory, rumowiska skalne, przestrzenie między korzeniami drzew, stopy kamieni.

PO CZYM JĄ POZNAĆ?

Żmiję rozpoznamy po charakterystycznym wyglądzie. Jej długość wynosi około 60 cm, czasem zdarzają się dłuższe, nawet do 80 cm. Jej ubarwienie jest zmienne. W Polsce najczęściej spotykamy osobniki z szarym lub brązowym grzbietem, z wyraźnie zaznaczoną zygzakowatą

czarną wstęgą ciągnącą się od karku do końca ogona. Czasem można się natknąć także na osobniki melanistyczne, zupełnie czarne. Oko żmii ma pionową źrenicę i to właśnie odróżnia tego gada od wszystkich innych węży.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED UKĄSZENIEM?

Żmije nigdy nie atakują aktywnie człowieka i mogą być niebezpieczne tylko w przypadku bezpośredniego zetknięcia – w obronie własnej. Z reguły zwierzę to ucieka przed ludźmi, choć czasem, po chłodnej nocy może być odrętwiśle i nie reagować ucieczką. Kiedy żmiję zaskoczymy, może być niezadowolona i zacząć syczeć – niech to będzie dla nas poważnym ostrzeżeniem. Jeśli żmija poczuje się zagrożona, będzie przez człowieka atakowana, osaczana – może ugryźć. Podobnie się zachowa, jeśli niechcący ją nadepnjemy, lub na niej usiadziemy. Znając jej zwyczaje możemy znacząco ograniczyć ryzyko ukąszenia stosując pewne zasady bezpieczeństwa:

- **nie dotykajmy żmij**, jeśli spotkamy je na swojej drodze. Zostawmy je w spokoju i pozwólmy im żyć (są objęte ochroną!). Wycofujmy się powoli i bez paniki.
- **uważajmy gdzie siadamy**. Miło jest sobie spocząć na słonecznej polance po trudach wędrówki lub jazdy rowerem. Pamiętajmy jednak, że ta polanka jest także ulubionym miejscem odpoczynku żmij. Obejrzyjmy dokładnie takie miejsca.
- **zakładajmy buty za kostkę**. W razie przypadkowego nadeknięcia na żmiję pozwoli to uchronić się przed jadowitym ugryzieniem. Żmija najczęściej atakuje w takich wypadkach na wysokości kostki. Najbardziej zagrożeni jesteśmy biegając po łąkach boso, więc unikajmy tego.
- **pilnujmy dzieci**. Wytlumaczmy, że nie należy dotykać i drażnić wygrzewających się na kamieniu węży. Nakładajmy im odpowiednie obuwie.

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ? CZY UKĄSZENIE ŻMII JEST ZAWSZE GROŻNE?

Ukąszenie żmii pozostawia ślad w postaci dwóch charakterystycznych czerwonych punkcików oddalonych od siebie o 5-10 mm. Miejsce ugryzienia mocno boli i szybko puchnie. Dochodzi też do obrzmienia sąsiednich węzłów chłonnych. Pojawiają się także objawy ogólne w postaci nudności, pobudzenia, bólu głowy. Wraz z upływem czasu można się spodziewać także wymiotów, biegunki, obrzęku języka i warg, omdlenia. W skrajnych przypadkach może dojść do zapaści i śmierci. Reakcja na jad żmii jest uzależniona między innymi od stanu zdrowia i odporności organizmu. Na najgroźniejsze konsekwencje ukąszenia przez żmiję są narażone dzieci, osoby starsze i osłabione oraz te, które cierpią na choroby układu krążenia. W tych przypadkach po ukąszeniu żmii mogą się pojawić groźne obrzęki, spadek ciśnienia, zaburzenie krzepliwości z krwawieniami, ostry zespół niewydolności oddechowej, niezwykle rzadko także ostra niewydolność nerek.

Brzmi to groźnie, jednak tylko część wszystkich ukąszeń kończy się zatruciami. Żmije nie są wielkie i wstrzykują niewielką ilość jadu. Poza tym w gruczołach jadowych żmii nie zawsze jest ta sama ilość trucizny. Jad jest produkowany na bieżąco i jeśli żmija jest po polowaniu, podczas którego dziewięć razy ukąsiła, to kolejny, dziesiąty raz, kiedy trafi na przykład na człowieka, będzie już tylko ugryzieniem, bez wstrzyknięcia toksyn. Czasami zdarza się też, że żmija tylko straszy i nie dochodzi u niej do skurczu mięśni i wypchnięcia jadu z gruczołów. Wtedy jest to tylko suche ugryzienie.

Pewne znaczenie ma też pora roku. Na wiosnę gady wyposażone są w większą porcję trucizny.

PIERWSZA POMOC W WYPADKU UKĄSZENIA ŻMII

Gdy żmija ukąsi, należy działać natychmiast. Zadaniem pierwszej pomocy jest zapobieganie przeniknięcia jadu ze skóry i mięśni do krwiobiegu.

Właściwe postępowanie:

- **należy uspokoić poszkodowanego** i poprosić, by jak najmniej się poruszał. Ruch przyśpiesza bowiem rozprzestrzenianie się substancji toksycznej w organizmie;
- **obmycie miejsca ukąszenia**, aby usunąć jad znajdujący się na powierzchni skóry. Nadaje się do tego woda, lub nadmanganian potasu, z którego można też zrobić okład;

- **unieruchomienie chorego**. Dotyczy to zwłaszcza ukąszonej części ciała. Ogranicza to rozprzestrzenianie się jadu;
- **założenie opaski uciskowej** powyżej miejsca ukąszenia. Jeśli miejscem ugryzienia jest przedramię, opaskę zakładamy na ramię, zaś w razie ukąszenia stopy - owijamy udo. Opaskę zakładamy w taki sposób, żeby hamowała odpływy krwi żyłnej w kierunku serca, lecz żeby nie zatrzymywała dopływu krwi tętniczej. Dwa końce opaski przekładamy przez pętlę i zaciskamy tak, by kończyna przybrała barwę sinoczerwoną. Pod skórą powinny uwidocznic się żyły. Tętno jednak musi zostać wyczuwalne. Sprawdzamy je na grzbiecie stopy (miedzy I i II kością śródstopia) albo nadgarstku. Opaska uciskowa zapobiega przedostaniu się jadu do krwiobiegu, a poza tym powoduje wzrost ciśnienia w podwiązanych naczyniach, co wywołuje krwawienia z rany i wypłynięcie na zewnątrz pewnej części jadu. Dzięki opasce zyskuje się też na czasie i enzymy znajdujące się w tkankach mają szansę rozkładać jad. Ucisk można zdjąć tylko na zlecenie lekarza;
- **wezwanie pogotowia lub natychmiastowe przetransportowanie chorego do szpitala** w celu podania **surowicy** (należy ją podać przed upływem 24 godzin od ukąszenia);
- **okrycie chorego kocem** dla utrzymania ciepła (jad może wywołać wstrząs);
- **baczne obserwowanie** tętna i oddechu poszkodowanego. Jeśli osoba ukąszona traci świadomość, trzeba sprawdzać, czy ma zachowane krążenie i czy oddycha. Nieprzytomną należy ułożyć w pozycji bezpiecznej na boku. Jeżeli zajdzie potrzeba, trzeba rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca.

Czego absolutnie NIE ROBIMY w przypadku ukąszenia żmii:

- **nie rozcinaemy rany;**
- **nie wysysamy** w żaden sposób jadu. Nie ma to wpływu na ratowanie chorego, a może spowodować zagrożenie dla osoby ratującej;
- **nie wstrzykujemy** nic w ukąszoną kończynę (chyba, że mamy surowicę i potrafimy zrobić zastrzyk);
- **nie podajemy żadnych płynów** (choć niektórzy dopuszczają, a nawet zalecają podanie czarnej gorącej kawy).

Opracowano na podstawie:

- „BIKE-owe Świętokrzyskie”
- „Szkola przetrwania” Steven Marshall
- strona internetowa: <http://eturystyka.org/content/view/80/102/>