

HOW TO "NOOD" BIVAK: vaardigheden & kennis

Helaas is er geen pasklaar antwoord om een (nood-)bivak succesvol te overleven, aangezien de omstandigheden van iedere noodsituatie telkens anders zijn. Wel is het duidelijk dat een betere en meer uitgebreide uitrusting het verschil kan maken tussen "we hebben het gehaald, dit nooit meer!" en "wat een ongelooflijke ervaring, graag nog een keer!"

KOUDE IS DE GROOTSTE VIJAND

Het grootste gevaar bij een (nood-)bivak komt vooral door het samenspel van diverse negatieve omgevingsfactoren, zoals lage temperaturen, wind en vochtigheid, en een beperking in ons handelen ("blokkade").

Het eerste, meest levensbedreigend gevaar is dat van algemene onderkoeling, wat je ten allen tijde en met alle middelen moet voorkomen. Een ander probleem is dat van lokale bevroeringsverschijnselen, die op zichzelf niet levensbedreigend zijn. Naast de uiterst onaangename gevolgen, zoals amputatie, kunnen bevroeringsverschijnselen er wel voor zorgen dat je "crasht".

Natuurlijk zijn er nog andere gevaren zoals lawines, kloven, blikseminslag, steenslag,... Maar dit zijn factoren die vooral de bivakplaats betreffen, die hier niet besproken worden.

WARMTE ALS EERSTE DOEL

Nadat je een bivakplaats hebt gekozen, moet je je eerst concentreren op het behoud van warmte. Het is belangrijk om hierbij alle beschikbare uitrusting te gebruiken en de bivakplaats zo te verbeteren dat koude en vochtigheid vermeden worden en dat de lichaamstemperatuur zo langzaam mogelijk daalt. Heb je bijvoorbeeld nog droog ondergoed of droge kledij in de rugzak, wissel die dan zo snel mogelijk met natte kledij. Zeker als je nog geen kou hebt. Hetzelfde geldt voor droge handschoenen, dikke mutsen of een sjaal/Buff. Wacht dus niet tot je koude vingers hebt voor je van handschoenen wisselt. Het doel is om elk lichaamsdeel van bij het begin zo goed mogelijk te beschermen. Mocht het alsnog te warm worden (hoewel eerder onwaarschijnlijk) vermijd je best om te zweten (werkt extreem contraproductief). Je doet dit best door niet teveel te bewegen en de temperatuur te 'regelen' via je hoofd. Langs het hoofd of via de hals geef je veel warmte af, zodoende kan je via mutsen, sjaals, buff of capuchon de temperatuur redelijk goed sturen.

Een echte 'joker' die je kunt gebruiken, is het aluminium reddingsdeken. Je kunt dit deken gebruiken voor de isolatie van het bovenlichaam (hoofd, hals en romp) onder de bovenste (of boven de onderste) laag kledij. Het voordeel van zo'n reddingsdeken is dat het waterdicht, winddicht en isolerend werkt (reflecteert warmte). Correct toegepast dan werkt het deken als een 'wikkel'. Je kunt je nog steeds goed bewegen en de wind, stijgieters of andere scherpe voorwerpen kunnen de folie niet beschadigen. De waarde van een goede bivakzak hoeven we niet extra te vermelden. Een dunne donsjas behoudt ook meer warmte dan gelijk welke hardshelljas!

HOU ELKAAR IN DE GATEN

Een noodbivak is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale! Hou elkaar dus zeker in het oog en sta emotioneel voor elkaar klaar. Dit is bovendien dubbel nuttig: de lichamelijke nabijheid zorgt voor het nodige wamtebehoud. Met elkaar praten helpt ook om vast te stellen in welk stadium van onderkoeling je partner zich bevindt. Zolang de spieren beven/trillen, de pols voldoende hoog is (> 100 slagen/minuut) en de ademhaling is verhoogd, kun je ervan uitgaan dat men zich in de eerste fase van onderkoeling bevindt (tot ongeveer 32°C lichaamstemperatuur). Er is (nog) geen levensgevaar. Een onaangename situatie, maar niemand zal sterven!

Problematischer wordt het in tweede fase, wanneer de antwoorden van jouw partner niet meer gecoördineerd zijn, wanneer hij/zij slaperig of apathisch wordt (is niet hetzelfde als vermoeidheid of uitputting), wanneer het beven ophoudt en wanneer de spieren stijf worden. Of, als de polsslag vertraagt tot onder de 50 slagen/minuut en de lichaamstemperatuur tot 28°C daalt. In deze fase moet je zo snel mogelijk het verder afkoelen verhinderen. Zeker wanneer de getroffen persoon zich niet zelf meer kan behelpen of, zoals in sommige gevallen, precies het tegenovergestelde doet van wat je zou moeten doen. Wanneer zo iemand dus zijn handschoenen uitdoet of zijn jas opent, dan zijn dat duidelijke alarmsignalen dat hij/zij bevangen is door bevriezing. Dit betekent dat jouw partner zich aan de grens van de derde fase bevindt. Hier dreigt bewusteloosheid en kom je absoluut in levensgevaar (lichaamstemperatuur < 28°C).



Elkaar in het oog houden, kun je ook letterlijk nemen. Zo kun je lokale bevroeringsverschijnselen, bv. in het gezicht, vroegtijdig opsporen. Je kunt dit vermijden door je gezicht af te dekken of voorzichtig warm te wrijven. Bij ieder drukpunt in het lichaam, voornamelijk in schoeisel, dreigt er op het einde van de bivaknacht kans op bevroeringsletsels, aangezien de bloedcirculatie op deze drukpunten niet altijd verzekerd is. Maak daarom best de ski- of bergschoenen los en zorg ervoor dat aansluitende kledij, vb. aan de polsen, niet indrukt.

ISOLEER JEZELF VAN DE KOUDE VAN ONDERUIT

Om je lichaam zo lang mogelijk te laten trillen en zo warmte te laten produceren, moet je voorzichtig zijn en energie sparen. De plaats waar je samen zit of kruipt, moet daarom zo goed mogelijk van onderen geïsoleerd worden. Gebruik wat je voor handen hebt. Ski's, rugzakken of touwen zijn in elk geval een betere onderlaag dan ijs of koude sneeuw. De beste thermische laag is natuurlijk de schoot van jouw partner! Elke persoon die zich in grote problemen bevindt, neem je op schoot en omarm hem/haar. Positief neveneffect is dat je zelf ook warmte terugkrijgt. Je voeten zet je, indien mogelijk, beter niet op de koude bodem. Als je problemen hebt om je tenen warm te houden, kun je jouw schoenen uittrekken in de bivakzak en je tenen zachtjes warm masseren. Let er wel op dat er geen sneeuw of water in de schoenen terecht komt of je bekomt net het tegenovergestelde!

ZEVEN TIPS BIJ EEN NOODBIVAK

1. Hou de communicatielijnen open en communiceer klaar en duidelijk. Dat geldt niet alleen naar de betrokken reddingsdiensten maar ook binnen de groep.
2. Denk positief! Trek je op aan de 'positieve' zaken van de situatie.
3. Eet en drink, ook wanneer je (nog) geen honger of dorst hebt. Het lichaam heeft voor het behoud van warmte zeer veel energie (trillen/beven!) nodig, de hersenen hebben koolhydraten nodig om correct te functioneren en wanneer je bevroeringsverschijnselen vertoont, duidt dit op dehydratie.
4. Toon leiderschap. Wanneer iemand het gevoel heeft dat je weet wat je doet en dat er een plan is, maakt dit een belangrijk verschil. In noodsituaties, wees de persoon die die leidersrol op zich neemt. Maar let op, als 'leider' put je jezelf ook uit.
5. Zoek & plan taken. Plan taken in die routine worden, dit verhindert dat personen inslapen en zorgt ervoor dat anderen voldoende pauze bekomen. Voorbeeld: Elke 15 minuten bivakplaats verbeteren; 15 minuten uitrusten; elk uur een nood SMS-update versturen.
6. Vermijd stress en onnodige inspanningen. Alles wat je doet, doe je op een rustige en ontspannen, maar evenwel op een vastberaden manier. Om de stand van zaken te bespreken, kom je dicht bij elkaar en spreek je op een rustige manier, dus zeker niet roepen. Alle taken worden zo uitgevoerd dat je niet zweeft of overbodige inspanningen levert. Je hebt tijd, toch?
7. Het klinkt wat tegenstrijdig in dergelijke situaties, maar "keep cool" en alles komt goed.



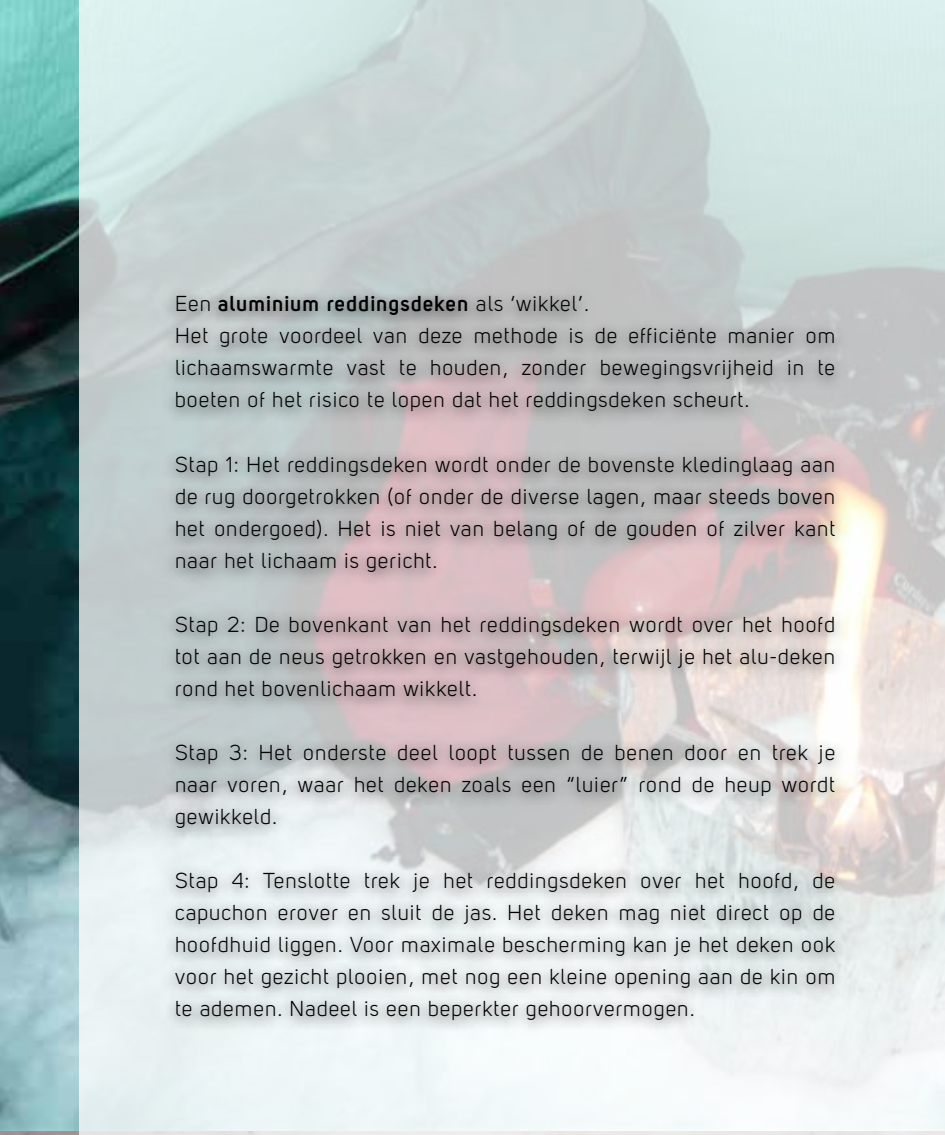
MY DEUTER IS MY

Guide

"I like to keep it varied and exciting — climbing, mountaineering, trail running — otherwise I get bored. I want to train as a mountain and ski guide, to help other people also have amazing experiences in the mountains, in safety."

FINN KOCH, ASPIRANT MOUNTAIN GUIDE, WITH THE GUIDE LITE 30+. For FINN KOCH, variety is the spice of life — particularly when he has an ultra-light mountain pack on his back, like the new Guide Lite.





Een **aluminium reddingsdeken** als 'wikkel'.

Het grote voordeel van deze methode is de efficiënte manier om lichaamswarmte vast te houden, zonder bewegingsvrijheid in te boeten of het risico te lopen dat het reddingsdeken scheurt.

Stap 1: Het reddingsdeken wordt onder de bovenste kledinglaag aan de rug doorgetrokken (of onder de diverse lagen, maar steeds boven het ondergoed). Het is niet van belang of de gouden of zilver kant naar het lichaam is gericht.

Stap 2: De bovenkant van het reddingsdeken wordt over het hoofd tot aan de neus getrokken en vastgehouden, terwijl je het alu-deken rond het bovenlichaam wikkelt.

Stap 3: Het onderste deel loopt tussen de benen door en trek je naar voren, waar het deken zoals een "luier" rond de heup wordt gewikkeld.

Stap 4: Tenslotte trek je het reddingsdeken over het hoofd, de capuchon erover en sluit de jas. Het deken mag niet direct op de hoofdhuid liggen. Voor maximale bescherming kan je het deken ook voor het gezicht plooien, met nog een kleine opening aan de kin om te ademen. Nadeel is een beperkter gehoorvermogen.



Bivakzakken

Er zijn diverse modellen op de markt met verschil in grootte, gewicht, materiaalkeuze en inzet gebied. Best zijn de modellen die je over het hoofd kan trekken, zo maken de ski-of bergschoenen niks kapot, met bijhorende rits of klittenband om te ademen of naar buiten te kijken. Ook openingen voor de handen (zoals bij een poncho) zijn handig. In het beste geval heeft elk groepslid zijn eigen bivakzak mee, of een bivakzak met voldoende ruimte voor 2 in een noodgeval.

Enkele voorbeelden:

- Voor iedereen geschikt: de EXPED Bivybag Duo UL (ca. 285 g / 10x17 cm) is een multifunctionele bivakzak voor 1 – 2 personen, die ook door 1 persoon als poncho kan worden gedragen.
- Voor groepen geschikt: een Scandinavische klassieker is de Hilleberg Windsack (ca 590 g / 20x24 cm) waar tot voor drie personen plaats is. Grote voordeel is dat elk persoon zijn eigen opening voor het hoofd heeft.
- Noodshelters of 'bothys': deze zijn niet alleen ideaal voor noodgevallen, maar kunnen ook dienen als oriënteringspunt- of rustpauze, om snel een klein onderkomen te hebben tegen regen. Twee personen trekken de zak over het hoofd en je neemt plaats op het zitkussen (onder de rugzak). Voorbeeld is de RAB Superlight Shelter 2 (ca 240 g / 11x15 cm). ▲

