Tõnu Jürgensoni matka-aabits ajakirjast „Kaitse Kodu“

Siia on kogutud hetkel kõik Tõnu Jürgensoni artiklid ajakirjast „Kaitse kodu“, mis on netis kättesaadavad praegusel momendil. Kui ilmuvad netti „Kaitse kodu“ 2011 aasta suveväljaanded, siis kindlasti see teos ka täieneb. Hetkel on need lisatud üsna korrapäratult, vastavalt sellele, mis järjekorras need on ilmunud.

Kui on ettepanekuid, või leiate artikleid, siis palun andke teada aadressil mairotutk@gmail.com, ning siis saab needki siia lisada. Seniks meeldivat lugemist ja sirvimist.

Sisukord

Millist pesu kanda matkal? ... 2

Kuidas talvematkal rõivastuda? ... 3

Riietumine ja toitumine laagripaigas ... 4

Sääsetõrjenippe suvisele matkajale ... 5

Matkasaapad ja nende hooldamine ... 6

Saabaste ja jalgade koostöö ... 7

Saabaste kõrgus ja talla jäikus ... 8

Võitlus külma ja rõskusega ... 9

Säärekaitsed ... 10

Matkaja gaasi- ja bensiinipliidid ... 11

Villide vältimine ja esmaabi ... 12

MATKA-AABITS

MILLIST PESU KANDA MATKAL?

Tekst: TÕNU JÜRGENSON, matkainstruktor

On kaks peamist matkakontseptsiooni. Esimese puhul minnakse loodusesse, pannakse püsti baaslaager ja tehakse sealt käike vastavalt soovidele ja huvidele. Laagri asukohta ei muudeta ja ringi liigutakse peamiselt kerge varustusega. Teine võimalus on matkata koos kogu varustusega ja igaks ööbimiseks rajada uus laager. Ilma seljakotita liigutakse kiiremini ja tõenäoliselt läbitakse ka rohkem kilomeetreid. Seljakotiga liigutakse aeglasemalt, aga kandami tassimine nõuab lisapingutust.

Meriinovillane särk.

Et matka ajal või pärast seda mitte haigeks jääda, tuleb õigesti riietuda nii rännakul kui ka laagris olles. Kõik oleme kuulnud kihilisest riietumisest, vaatame nüüd neid võimalusi lähemalt. Klassikaline külmetuse põhjus on higisena tuule saamine või kuuma kehaga liiga õhukestes rõivastes väljas paigal olemine. Kui liigume aktiivselt ja keha hakkab higistama, niiskuvad seljas olevad rõivad. Kuni liigume, pole sellest miskit. Kui aga peatume, hakkab külm õhk niiskeid rõivaid jahutama. Külmad märjad riided aga jahutavad omakorda keha. Ja polegi ime, et 4–5 tunni või ka 2–3 päeva pärast tõuseb palavik.

Võrkpesu.

Mida teha, et sellist olukorda vältida? Külmad märjad riided tuleb soojast kehast eemal hoida. Selleks on vaja naha ja märgade riiete vahele tekitada takistus. Selleks takistuseks võib olla soe õhk, pesu, mis ei seo higi, või riided, mis tagavad märjana ikkagi soojuse. Laias laastus on kihilise riietumise põhimõte on järgmine: esimene kiht juhib higi kehast eemale, teine tagab soojuse, kolmas kaitseb välismõjude eest.

Milline pesu sobib esimeseks kihiks? Väga hea on võrkpesu, see takistab ideaalselt märja riide kokkupuudet nahaga. Naha ja märja riide vahele tekkib sooja õhu kiht. Et soe õhk saab vabalt liikuda naha ja märja riietuse vahel, aitab see ka paremini riideid kuivatada. Üks komplikatsioon võib võrkpesu kandes aeg-ajalt siiski tekkida. Seljakotiga pikemalt rännates võib pesu keha kandesüsteemi kohal, seega puusadel ja õlgadel, naha hellaks hõõruda. See aga sõltub võrgu tihedusest ja materjali pehmusest. Mida pehmem ja tihedam võrk, seda väiksema tõenäosusega see hõõruma hakkab.

Teine võimalus on panna esimeseks kihiks nn aktiivpesu või spordipesu. See on tavaliselt täissünteetilistest materjalidest pesu, mis juhib higi kehast eemale ega seo seda kuigivõrd. Tihti on sellise pesu puhul erinevates piirkondades kasutatud eri materjale, et tagada kaenlaalustes ja turjal parem hingavus, aga samas viia soojakadu miinimumini. Selline pesu on välja töötatud pikaajaliste uuringute käigus, et tagada inimesele maksimaalne mugavus ja kaitse.

Kolmas võimalus on kasutada meriinovillast pesu. Meriinovillast toodete suurimaid eeliseid on lihtne hooldus. Piisab, kui panna pesu pärast rännakut paariks tunniks telginööri või oksa peale tuulduma ja higihais kaob täielikult. Seda võib vabalt korrata kahe nädala jooksul, ilma et oleks vaja pesu pesta. Pesemiseks aga piisab isegi külmas vees leotamisest ja kergest loputamisest. Meriinovill annab sooja ka märjana, kuigi pole sellisena seljas kuigi mõnus. Meriinovillast pesu eluiga ei ole kahjuks sama pikk kui sünteetilisest materjalist toodetel. Kui aga matkate kusagil, kus on oht vette kukkuda, siis pole midagi sobivamat kui meriinovillane pesu. ***KK!***

MATKA-AABITS

KUIDAS TALVEMATKAL RÕIVASTUDA?

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Inimese ala- ja ülakeha tunnetavad külma erinevalt. Reied ja sääred kannatavad külma paremini kui rindkere. Seega võib sõltuvalt välistemperatuurist panna kohe esimese rõivastuskihi peale matkapüksid, ilma et oleks vaja vahele soojendavat pesu. Kui välitemperatuur on allpool 12–15 külmakraadi, tasub kaaluda ka soojendava pesu kasutamist. Isiklikult eelistan selleks tänapäevast fliis-, peamiselt mikrofliispesu, mis on kerge, väga soe ja hingav ega seo higi. Hea on ka Polartec-fliis, mida peetakse kõige soojemaks fliisiks. (Fliise ja poolfliismaterjale on väga palju, peamiselt erinevad nad eluealt ja soojapidavuselt.) Hästi sobib soojendavaks kihiks ka villasegune või meriino villast paksem pesu. Vältida tuleb puuvilla sisaldavat pesu, sest puuvill seob vett ja higi. Villane kipub samuti vett siduma, aga hoiab ka siis sooja. Levinuim külmetuse põhjustaja ongi higine puuvillsärk.

Rännaku ajaks võiks soojale pesule panna peale jaki, mille materjal kannab nime Soft Shell. Selline jakk on kerge, vastupidav, elastne (see tagab mugava liigutamise), tuulekindel ja uuest peast veepidavusega 5000–20 000 mm. Selline jakk või jope sobib laagris olles suurepäraselt alusjopeks ja võib asendada paksema jope all fliisi või kampsunit. Soovitan valida mudeli, millel on külgedel varrukate all tuulutusavad. Sellistele jakkidele on tihti märgitud veepidavus. Sellest aga ei maksa end eriti võluda lasta, sest materjal ise on küll hea veepidavusega, aga kahjuks pole selle kanga omapära tõttu võimalik rõivaste õmblusi teipida. Juba pärast 5–6 masinapesu on kanga algne veepidavus kahanenud. Õnneks pole see külmal talvel oluline, sest tuulekindlus on endiselt hea.

Sõltuvalt välitemperatuurist võib rännaku ajal kanda sellise jaki all või peal paksemat või õhemat vesti. Kui kanda vesti jaki peal, annab see vähem sooja, alla aga rohkem. Lukkudega saab soojatunnet vastavalt vajadusele reguleerida. Selline riietumine peaks sobima rännakuks isegi siis, kui külma on –15 kuni –20 °C.

Kaela ümber võiks kanda silindrikujulist venivat kaelasidet (nn buffi), mida saab ka üle kukla või nina ette tõmmata. Peas võiks olla õhem ja kergem müts, mis katab kõrvu, aga ei ole liiga soe.

Inimese jäsemed võivad olla erineva külmataluvusega. Tõsiseid külmakahjustusi tuleb vältida, sest nende tagajärjed võivad olla pöördumatud. Kui inimene kogu aeg liigub, pole käte ja labajalgadega probleeme. Rännaku ajal võib vabalt kanda õhukesi kindaid ja kui käed hakkavad külmetama, siis käpikud peale tõmmata. Jalas võivad olla õhukesed või keskmise paksusega rännakusokid. Vaatamata välistemperatuurile on käies jalgadel tavaliselt soe. Rännaku ajal soovitan kasutada eriotstarbelisi matkasokke, mis takistavad villide teket, fikseeruvad ümber jala ja juhivad higi eemale. Villane sokk rännakuks ei sobi, sest teeb jalanaha pehmeks, hoiab niiskust ega fikseeru hästi. Selle tagajärjel võivad kergesti tekkida villid. Pealegi võivad mikroskoopilised villakiud rikkuda matkasaabaste veekindlaid membraane, mille tagajärjel näiteks Gore-Tex-saabas kaotab veepidavuse. Villane sokk sobib ainult laagris viibimise ajal kaitseks külma eest.

Saabastest soovitan spetsiaalseid lumesaapaid, mis kannatavad kuni 35-kraadist külma. Need on oluliselt kergemad kui täisnahast sõjaväe- või matkasaapad. ***KK!***

MATKA-AABITS

RIIETUMINE JA TOITUMINE LAAGRIPAIGAS

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Laagris olemine ei ole nii aktiivne tegevus kui rännak, kuid sealgi ei tohiks end tegutsemise ajal liiga paksult riietada, sest vältida tuleb liigset higistamist. Töö tegemiseks sobib enam-vähem sama riietus mis rännakuks.

Laagripaigas on mõistlik võtta seljakotist sulejope.

Et matkajad satuvad ka kohtadesse, kus kehtivad ranged looduskaitsepiirangud ja pole lubatud isegi kuivanud puid metsast lõkke tarvis võtta, rääkimata lõkke tegemisest, tuleks riietuse valikul sellisega arvestada. Siin võib olla kasu eelmistes kirjutistes laidetud villastest sokkidest. Kui aga kasutate saapaid, millel on veekindel-hingav membraan (näiteks Gore-Tex), olge ettevaatlikud: villa mikroskoopilised kiud võivad jääda kinni membraani pooridesse ja muutuda vett juhtivateks kanaliteks ning sokk võib rikkuda saapa veekindluse. Saabas peaks olema sedavõrd avar, et võimaldaks mugavalt kanda kaht paari sokke. Alumine sokk olgu paks, et tagada soojale õhule piisavalt avarust. Pealmine sokk võib olla õhem. Ideaalne on, kui saapas jagub veel ruumi ühelt poolt hõbedasele termo- või keemilise soojendusega tallale. Termotald tuleb saapasse panna, hõbedane pool allapoole – maapinna suunas. Rännakuks pole selline tald paraku kuigi sobilik.

Sooja pesu peale peaks panema teise kihi sooja pesu. Head kaitset külma eest pakuvad soojad mäesuusapüksid, need võib vabalt tõmmata otse matkapükste peale. On olemas ka pakase puhuks mõeldud paksu voodriga koorikpüksid, millel on jalgapaneku hõlbustamiseks küljel täis pikkuses lukk. Selga võiks panna jaki alla mahtuva sooja fliisi. Kui kandsite rännakul vesti, jätke see fliisi ja jaki alla. Seejärel oleks hea, kui teil oleks seljakotist võtta sulevest koos soojema jopega või korralik sulejope, mis peaks jääma pealmiseks kihiks. Kaela kaitske külma eest kõrge kaeluse või rätikuga. Pähe peaks panema tormimaski (suusamaski) või *balaclava*, mille peale tuleb kukalt kattev ja lõua alt kinnitatav soe müts (läki-läki). Kui sellest rõivastusest ikka veel napib, tuleks kõige peale tõmmata ühelt poolt hõbedane telkmantel, mis peegeldab soojust tagasi.

Tõhus sooja saamise viis on täita metallist joogipudelid kuuma, kuid mitte tulise veega ja panna riiete alla või põuetaskutesse. Kui teil on mitu liitrist pudelit, võite paar tükki panna istumise ajal telkmantli alla – sinna tekib üsna mõnus soe keskkond.

Soojuse säilitamisel on väga tähtis õige toitumine. Kehal peab olema ressursse, kust võtta energiat sooja tootmiseks. Tuleb juua suure kofeiinisisaldusega jooke (naturaalne roheline tee, must tee ja kohv). Need joogid laiendavad veresooni ja veri pääseb paremini liikuma ka varvastes, sõrmeotstes, kõrvalehtedes jne. Jook peaks olema magus, sest suhkur annab ohtralt energiat ja seda on vaja mitte ainult liikumiseks, vaid ka külmas istumiseks ja magamiseks. Kui poole tunni jooksul pärast kohvi joomist magama minna, ei hakka see und segama.

Matkatoit peaks samuti olema kõrge toiteväärtusega ja andma palju energiat. Ei ole mõtet makaronimägesid kaasa vedada, kui piisab pekist, peekonist, mustast leivast, kohukesest, pähklišokolaadist ja kuivatatud puuviljadest. Tähtis on tarbida toitu võimalusel soojalt, sellest on isegi rohkem abi kui kuumast joogist. Õhtul tuleb kõht korralikult täis süüa, tass kuuma magusat kohvi peale juua ja kiiresti magamiskotti pugeda. ***KK!***

MATKA-AABITS

SÄÄSETÕRJENIPPE SUVISELE MATKAJALE

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Suvi on looduses viibimiseks paiguti keerulisem aeg, kui seda on ülejäänud aastaajad. Selle peamised põhjused on putukate rohkus, soojemast ilmast tingitud organismi suurem veekaotus ja toiduainete säilitamise keerukus. Ka on aeg-ajalt pikemate vahemaade läbimine sooja tõttu oluliselt kurnavam kui näiteks kevadel ja sügisel. Kuidas nendele probleemidele lahendusi leida?

Ega siin midagi keerulist olegi. Tüütute putukate, nagu sääsed, käest pääsemiseks on kõige tõhusam kaitse pikk hingav riietus, mis hoiab kehast natuke eemale, et sääsed läbi kanga saagini ei jõuaks. Peas peaks kandma võrku, mis langeb näo ette, ent hoiab samas näost eemale. Soovitan kasutada sääsevõrku, mis sarnaneb mesinikuvõrguga, st sellel on üleval ja all traadist võru. Hea oleks ka see, kui võrgu all oleks pingutuspael või -kumm, et sääskedel oleks võimalikult keeruline leida teed näoni. Ise ma keemilisi abivahendeid, mida nahale pihustatakse või määritakse, ei kasuta ja seda põhjusel, et need on mürgised ka inimesele. Keemiliste sääsetõrjevahendite kasutamine on sobilik lühiajalisel looduses ei viibimisel. Ega sääsed asjatult nende lõhnast eemale hoia. Aastaid olen kasutanud sääskede eemalhoidmiseks vastavaid küünlaid ja spiraale, mis jäävad süütamise järel suitsema kolmeks kuni kuueks tunniks. Kui laagripaik selliste suitsevate küünaldega (4–8 tk) ümbritseda, on tulemus üsna hea.

Abi võib leida ka loodusest. Üks abivahend on sookail, mida võib riiete külge riputada, aga ka enda ümber laotada. Samuti võib sookailuleotist või purustatud sookailu lisada lavendliõlile. Lavendliõlile tuleks lisada ka nelki. Sellise õlileotisega tuleks sõltuvalt sellest, kui palju higistate, iga paari tunni tagant lahtiseid kohti määrida. Abi on ka kaskede küljes kasvavast mustast pässikust, mis tuleks hõõguma ja suitsema saada. Kui käepärast on kadakat, võib seda lõkkesse lisada. Sääsed ei pea kadakasuitsust eriti lugu.

Sookailu kasutamise puhul tuleb arvestada, et tegemist on mürgise taimega, mis tekitab osal inimestel uimasust ja peavalu. Samas võib sookailu kasutamisega kaasneda ka samalaadne tunne, mis tekib mõne kerge meelemürgi tarvitamisel. Enda ja oma sõprade kogemusest võin öelda, et jutud sookailu joovastavast toimest on tugevalt üle paisutatud. Paar õlut või pits viina tekitavad oluliselt suurema joobe.

Omaette tarkus on laagrikoha valik looduses. Kui laager on tuulevarjulises kohas, tuleb arvestada sääserohkusega. Püstitage laager parem kõrgemale ja lagedamale kohale, kus õhk liigub. Õhtul koguneb sinna kindlasti vähem sääski. Kui aga laagripaik peab olema varjuline ja suitsuvaba, kasutage suuri sääsevõrke, mida saab puudele või nöörile riputada, et seal all istudes toimetada. ***KK!***

MATKA-AABITS

MATKASAAPAD JA NENDE HOOLDAMINE

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Üks sõdurite ja matkajate ühesuguseid tegevusi on liikumine – rännak. Et jalad täidaksid rännakul laitmatult oma ülesannet, on vaja saapaid ja sokke. Korralik saabas ja õiged sokid võimaldavad üsna valutult läbida isegi mitmeid nädalaid kestvaid ekspeditsioone. Tänapäeval pakub jaekaubandus niivõrd palju erinevaid jalanõusid looduses liikujale, et raske on selles sortimendis orienteeruda.

Vaatleme saabaste omadusi ja arutleme, milliseid valikuid võiks teha. Kui vaatame klassikalist sõjaväesaabast, on see reeglina tugevast kroomnahast täisnahkne jalats, mis on kokku õmmeldud nahatükkidest. Saapa tald on paks, pehme ja sügava mustriga. Lõõts pole üles välja kinnine. See on klassikalise odava ja vastupidava kontseptsiooni järgi loodud jalats, mis ajab peaaegu igas olukorras asja ära ja mille lõplik lagunemine võtab kah aega. Kui arvestada toote hinna, mugavuse ja vastupidavuse suhet, on tegemist peaaegu täiusliku asjaga. See saabas pole loodud veekindlaks. Lühiajalist veepidavust on võimalik saavutada, kui määrida jalatseid järjepidevalt rasvaste hooldusvahenditega. Nii on küll võimalik saavutada veepidavus, mis võimaldab korraks veeloiku astuda, aga kui minna üle märja heinamaa, on sokid 100 m pärast märjad.

Korraliku viksimise tagajärg on aga umbsed saapad. Mis kasu on veepidavusest, kui rännaku ajal teeb kondensaat sokid ikkagi märjaks? Ei olegi! Kui aus olla, siis saabaste viksimisel on rohkem esteetiline kui praktiline väärtus. Pealegi soodustab soe, niiske ja umbne keskkond jalgade seenhaiguste teket. Jalgade tervise seisukohalt lasku saabas pigem vett läbi kui on umbne, parem suurem hingavus kui veepidavus. Kui tahame saapa nahka kauem säilitada, on pigem kasu mingist UV-kaitsega kreemist, sest naha suurim vaenlane on ultraviolettkiirgus.

Kuidas oleks hea selliste saabaste nahka hooldada? Kingapoodides on valdavalt müügil hooldusvahendid, mis hoolitsevad jalanõude värvi ja pehmuse eest. Veekindluse suurendamiseks loodud vahendeid leiab tööriiva- ja jahinduskauplustest. Saabaste määrimiseks eemaldage kõigepealt paelad, et paremini määrdeainet kõikvõimalikesse vahedesse viia. Tehke saapa nahk märjaks, et määre paremini imenduks. Määrdeaine kandke nahale näpuotsaga, nii et saapale jääks vähemalt 1 mm paksune kiht. Paelad pange saabastele tagasi alles enne loodusesse minekut. Jätke jalanõud kuhugi sooja kohta mõneks päevaks seisma. Samal päeval, kui on matkale minek, kandke saabastele uus kiht määret ja hõõruge see saapaharjaga nahale, aga mitte eriti hoolikalt. Eesmärk on kaitsva kihi tekitamine nahale. Sellist põhjalikku näpuga määrimist koos paelte eemaldamisega võiks korrata iga kuu või poolteise tagant, vahepeal piisab harjaga määrimisest.

Selline on lugu kroonusaabastega. Vaatame nüüd, millised on matkasaabaste erinevused ja kas kaitseliitlane võib sealt ka endale midagi sobivat leida.

Peamisi erinevusi klassikalise sõjaväe- ja matkasaapa vahel on kõrgus, veepidavuse ja hingavuse suhe ning talla spetsiifika (talla jäikuse erinevus vastavalt maastikutüübile). Eraldi tasub mainida, et üksnes heast saapast korralikuks matkaks ei piisa. Rolli hakkavad mängima ka eriotstarbelised sokid ja pahillid (säärekaitsed) ning märkimisväärne osa võib olla sisetaldadel. ***KK!***

MATKA-AABITS

SAABASTE JA JALGADE KOOSTÖÖ

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Kui ilmad külmaks ja märjaks kisuvad ning ees ootab pikem rännak, on vaja jalgade heaolule juba enne minekut tähelepanu pöörata. Kõige lihtsam viis jalgade kuivana säilitamiseks on osta veekindlad saapad ja higi mittesiduvad sokid.

Veekindluse ja hingavuse probleemi lahendamisel toimus läbimurre 1979. aastal, kui teadusliku töö tulemusena valmis membraan, mida tunneme nimetuse Gore-Tex all. Nipp, mis aitas saavutada veekindluse ja hingavuse üheaegselt, on membraani läbistavad imepisikesed augud, mis on väiksemad kui veemolekul ja suuremad kui õhumolekul. Selliste saabaste puhul ei ole naha veepidavusel tähtsust, sest vesi peetakse kinni naha all. Sellest tulenevalt tekib aga probleeme saabaste hooldamisega, sest tavalised hooldusvahendid enam ei sobi. Kui kasutada rasvaseid määrdeid, tungivad need läbi naha ja ummistavad Gore-Texi poorid ning membraan on rikutud – enam midagi parandada ei anna. Sellised saapad võib pigem jätta hooldamata, sest pideva kandmise korral membraan vanub ega pea 2–2,5 aasta pärast nagunii vett.

Gore-Tex on nimelt kapriisne materjal. Ta tahab saada kas õiget hooldust või tuleb üldse hooldamata jätta. Ta ei pea kaua vastu ja toimib kõige paremini soojas ja märjas kliimas, ent külmas ja märjas ei pruugi anda oodatud tulemust. Ka ei sobi ta kokku villaste ega puuvillaste sokkidega. Villaseid sokke ei tohi sellistes saabastes kanda, sest vill eraldab mikroskoopilisi kiudusid, mis jäävad membraani pooridesse kinni, muutudes veesillaks, ja saabaste veekindluses kaob. Puuvilla suurimaks miinuseks on omadus siduda higi ja seega ei pruugi Gore-Tex vaatamata hingavusele tagada jalgade kuivust.

Miks peavad koormusrännaku ajal jalad kuivad püsima? Kui liigume, seljakott seljas, on surve jalgadele tavapärasest suurem. Villide tekkeks on vaja niisket ja sooja keskkonda saapa sees ning hõõrdumist, mis tekib soki ja saapa liikumisest. Soojas ja niiskes läheb jalanahk pehmeks ja see suurendab villide tekke tõenäosust. Et ville vältida, peab jalgu liikumise ajal kuidagi jahutama ja see saavutatakse hingava membraani abil. Sokk peab olema sünteetilisest materjalist, et juhtida eemale niiskus, mis viiakse membraani kaudu välja. Sokkidel on villide tekke takistamisel üldse kõige tähtsam roll. Matkajatele on loodud erinevate raskusastmetega rännakute jaoks mitmeid eriotstarbelisi sokke, aga peamine omadus, mis enamikku matkasokke ühendab, on see, et nad fikseeruvad jalas. Kui sokk on selline, mis higi ei seo ja fikseerub jalas, saapa hingavus ei lase jalal liigselt kuumeneda ja saapa veepidavus niiskust sisse lasta, oleme suurema osa villide tekke põhjustest kõrvaldanud.

Kui ilm on jahedam, on eriti vaja jalgu kuivana säilitada, sest juba +7 °C juures võivad märjad jalad häirivalt külmetama hakata. Mida saame veel selleks teha, et jalad kuivad püsiksid? Vältige püksisäärte kandmist saapas, sest vesi liigub siis mööda riidekiude saapasse ja jalad saavad niiskust vaatamata sellele, et kannate veekindlaid jalanõusid. Ka oleks hea hankida pahillid (säärekaitsed), eriti on nendest abi siis, kui tuleb liikuda paksus lumes. Teie keha soojus sulatab pükste külge jääva lume ja tavaliselt toimub see allpool põlvi. Kui kannate põlvedeni ulatuvaid pahille, õnnestub teil jalgu kuivemana hoida. ***KK!***

MATKA-AABITS

SAABASTE KÕRGUS JA TALLA JÄIKUS

Tekst: TÕNU JÜRGENSON, Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja (tonyjurgenson@gmail.com)

Milliseid erinevusi võib saabastel täheldada ja kuidas need võivad mõjutada meie looduses viibimist? Peamised erinevused tulenevad sääre kõrgusest, talla jäikusest ja materjalist, mida on kasutatud saapa valmistamisel.

Matkajad eelistava poolkõrgeid saapaid, mis ulatuvad hüppeliigeseni või napilt üle selle. Poolkõrgete saabaste suurim eelis on see, et pikemate rännakute puhul, eriti kui need kestavad päevi või nädalaid, ja maastikul, kus on palju laskumisi ja tõuse, ei väsi jalad nii kiiresti kui kõrgemate saabastega. Jalad saavad vabamalt liikuda ja saapasse ei teki ka nii kergesti umbsust. Vaatamata sääre madalusele toetab enamik sellise kõrgusega matkasaapaid ikkagi hüppeliigest, see on saavutatud mitme nahakihi kokkuõmblemise või toestuse lisamisega naha alla. Selliste saabaste suurimaks puuduseks võib pidada seda, et pehmes märjas keskkonnas, nagu rabas, lodumetsas või kusagil lammialal, liikudes võib vesi kergesti tulla üle saapaserva. Sellisel puhul aitavad mingil määral pahillid, aga ega ka siis pikalt põlvini vees kõnni.

Enamik sõjaväesaapaid ulatub 8–12 cm üle hüppeliigese. Selline saabas on pehmel märjal maastikul oluliselt parem, sest vesi ei tule nii kergesti üle serva. Paraku muutub selline jalats pikematel rännakutel, eriti kui püksisäärt kantakse saapa sees, klassikalisest matkasaapast ahistavamaks. Jalg ei saa hüppeliigesest kuigi vabalt liikuda, eriti kui paelad on kõvasti kinni, ja saapasse topitud püksisäär võib hõõruda säärenaha valusaks. Suvel on selline saabas umbne. See kõik väsitab jalgu. Pisut aitab, kui kinnitada paelad lõdvalt ja vältida püksisääre saapasse toppimist.

Jahimehesaapad ulatuvad hüppeliigesest 15–20 cm kõrgemale. Selline kummikukõrgune saabas, kui ta on loodud algselt veekindlaks, on ideaalne jalanõu, kui on vaja märjas keskkonnas rahulikult ringi liikuda. Kui pole vaja väga pikki rännakuid teha, on selline saabas parim valik. Asjata pole sellised saapad kujunenud jahimeeste ja loodusfotograafide lemmikuteks – kummalgi pole tarvis kuigi pikalt kõndida, aga aeg-ajalt tuleb ületada keerulisi kohti. Sellist saabast võib võrrelda maasturiga, millega on hea poris ronida, aga pikka teed sõita on natuke ebamugav.

Ka talla jäikus on tegur, mis määrab saapa kasutamiskeskkonna ja mugavuse. Mägimatkajad eelistavad hästi jäiga tallaga saabast. Selline saabas ei ole kuigi mugav, kui on vaja joosta, aga on pikkadel rännakutel raske seljakotiga asendamatu. Peamine põhjus on selles, et jäik tald "ei loe" välja pinnase reljeefi. Vabalt võib astuda mööda kive ja koormus jagatakse talla all ühtlaselt, kivide tahulisust pole tunda. See on eriti tähtis, kui kantakse rasket seljakotti. Tavaliselt on selliste saabaste tald peaaegu paindumatu. Eesti loodusesse, kus metsaalune on valdavalt pehme ja samblane, selline saabas hästi ei sobi.

Pooljäik tald on parim lahendus looduses liikujale, sest vähese paindlikkuse tõttu "ei loe" saabas samuti kuigivõrd reljeefi ja tänu sellele ei väsi jalad liiga ruttu, samas on võimalik liikuda ka pehmel pinnasel. Kui kasutajal on seljas raske kott, on selline tald ainuõige valik.

Üks jalgade väsimise põhjusi koormusrännakul on see, et kantakse rasket seljakotti ja pehme tallaga saapaid. Pehme tald on sobilik ainult pehmele maastikule ja siis, kui ei pea kaua rasket kotti kandma. Samas on pehme tald liikumisel vaiksem. ***KK!***

MATKA-AABITS

VÕITLUS KÜLMA JA RÕSKUSEGA

Tekst: TÕNU JÜRGENSON,
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja

Kuidas sügisrõskuses looduses viibimist mugavamaks teha ja külmetamist ennetada? Kui ilm on piisavalt külm, tuleb kanda pikka pesu. Sellegi lihtsa asja juures on mõned targad nipid. Rännaku ajal kanna higi eemale juhtivat aktiivpesu või nn spordipesu. Laagrisse jäädes vabane korraks üleriietest ja tõmba aktiivpesu peale soe pesu. Kaks pesukihti vähendab oluliselt soojakadu. Laagris olles kanna sooja peakatet, sest suurim soojakadu ongi pea kaudu. Uuringud on näidanud, et pärast laevaõnnetust merele ulpima jäänud mütsiga ohvritest jäid ellu rohkemad kui mütsita vees olijaist.

Erineva suurusega metallpudelid tuntud matkavarustuse tootjalt.

Laagrisse jäädes pane jalga teine paar sokke – paksem paar vastu ihu ja õhem selle peale. See tagab avarama õhuvahe vahetult naha ümber. Kui mahub, pane laagris oleku ajaks saapasse hõbedane termotald, hõbedane pool maa suunas. Rännakul ära termotalda kasuta, sest see ei pea kõndides kaua vastu ja võib tempoka liikumise ajal põhjustada liigset higistamist.

Võimalusel hangi seestpoolt hõbedane telkmante. See toimib vajadusel ka termotekina, mida saab soojasaamiseks ümber tõmmata, ööseks külje alla panna või tükkis magamiskotiga selle sisse mähkuda. (Mähkumise korral tuleb arvestada kondensaadi tekkimise võimalusega.) Hangi metallist (teras, alumiiniumi ja terase segu või titaan) joogipudelid. Pudelid võiksid mahutada 500–600 ml, aga üks neist peaks kindlasti olema liitrine. Kui sul on külm, aga lõket teha ei saa, aja vesi välipliidiga kuumaks, aga mitte keema. Umbes temperatuurini +70 °C soojendatud vesi vala 0,5-liitrisesse pudelisse ja pane pudel põuetaskusse või vöö vahele. Seejärel aja vesi keema ja vala liitrisesse pudelisse, tõmba telkmantel ümber ja kükita või säti end pudeli kohale istuma. Telkmantlit kohenda nii, et soojakadu oleks minimaalne, ja umbes 10–12 minuti pärast pole külmatundest jälgegi.

Kui saapad on läbimärjad, kasuta kuuma veega täidetud pudeleid nende kuivatamiseks. Saapaid ära kunagi kuivata lõkke lähedal, see rikub need.

Ära joo külma jooki ja ära söö külma toitu, kõik peaks olema vähemalt +30 °C või soojem. Kui jood külma vett või sööd lund, jahutad organeid ja organism peab kulutama tohutult energiat normaalse temperatuuri säilitamiseks. Kuumadest jookidest vali tarvitamiseks suure kofeiinisisaldusega joogid, nagu must või roheline tee (ent mitte lahustatav tee) ja kohv. Kofeiin avardab veresooni ja kapillaare, mis külma käes ahenevad (tunned varvaste, sõrmeotste ja kõrvalehtede külmetamist). Kohvi võib juua ka enne magamaminekut, aga siis tuleb uinuda poole tunni jooksul, et kofeiin ei hakkaks aju ergutama ega põhjustaks unetust. Enne magamaminekut söö kõht sooja rammusat toitu täis, et organismil oleks keha temperatuuri säilitamiseks kusagilt hommikuni energiat võtta.

Kui öösel hakkab magamiskotis külm, soenda välipliidiga vett umbes temperatuurini +70 °C ja vala see joogipudelisse, pudel aga pange magamiskoti jalutsisse. Mida rohkem pudeleid magamiskotti paned, seda kiiremini soe hakkab. Mina kasutan kaht liitrist ja üht 0,6-liitrist metalljoogipudelit. ***KK!***

Matka-aabits

Säärekaitsed

TÕNU JÜRGENSON
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja (tonyjurgenson@gmail.com)

Peale korralike saabaste ja sokkide muudavad looduses viibimise oluliselt mugavamaks säärekaitsed, mida tuntakse kõnekeeles ka torpade või bahillide nime all. Algselt kasutasid säärekaitseid peamiselt mägimatkajad, nüüdseks on need muutunud üsna populaarseks kõigi matkajate, aga ka jahimeeste ja loodusfotograafide seas.

Säärekaitsed on tugevast vettpidavast kangast ja kinnitatakse saapa külge sääre ümber. Ülevalt hoiab neid paigal kummipael. Säärekaitseid kasutatakse peamiselt sügavas lumes ja porisel maastikul, kus need kaitsevad püksisääri märjakssaamise eest ning aitavad lund ja vett saapast eemale juhtida. Ka on võimalik neid kasutada väiksemate veetakistuste ületamisel, kui vesi ei ulatu üle säärekaitse. Mõistagi ei või selline veetakistus olla laiem kui mõned meetrid. Säärekaitsed aitavad ka jalgadel kauem soojad püsida.

Säärekaitsed jagunevad vettpidavateks ja hingavateks ning vettpidavateks ja mittehingavateks. On ka selliseid, mis on mõeldud ainult mustuse pükstest eemal hoidmiseks. Hingavad säärekaitsed on paremad kui mittehingavad, eriti talvel paksus lumes. Mittehingavate alla koguneb aja jooksul kondensaat, mis teeb püksid märjaks, see aga võib kaasa aidata jalgade külmetamisele. Kui aga võtate ööbimiseks püksid jalast, leiate need ilmselt hommikul jäätununa. Hingav materjal juhib enamiku kondensaadist välja, kuigi kui avaneb võimalus riiete kuivatamiseks, siis kuivatage neid ka sel juhul kindlasti.

Säärekaitsetel on saapa talla alla jääv tross või tugev armeeritud pael, mis aitab neil paremini jalas püsida. Tihti arvatakse, et trossiga kinnitus näitab paremat kvaliteet ja annab tootele pikema eluea. Tegelikult see nii pole, sest tross on mõeldud kasutamiseks mägedes või muul raskel kivisel maastikul. Eesti valdavalt pehme aluspinnaga looduses ei pruugi tross osutuda kõige sobivamaks, sest see hakkab pikaajaliselt pehmel maastikul liikudes saabast kahjustama. Armeeritud rihm on sellistes tingimustes oluliselt sobilikum. Mis puudutab toote kulumist, siis saapa talla alt jooksev rihm või tross kulub tavaliselt oluliselt aeglasemalt kui näiteks tõmblukk.

Säärekaitseid võib kasutada igal aastaajal: talvel lumes, kevadel märjas lopas ja poris, suvel ja sügisel vihma korral või kui on vaja ületada märgi heinamaid. Pakasega aitavad need vähendada ka soojakadu. Ja sihtotstarbetu kasutamisvõimalus on näiteks jalgealusena, kui on vaja saapad jalast võtta ja riietuda.

Iga toote puhul on küsimuseks ka hinnaklass. Säärekaitseid võib leida matkapoodidest hinnaga alates paarikümnest eurost kuni sajakonna euroni. Hinnaklass ei näita alati toote kvaliteet, vaid pigem seda, kui tuntud kaubamärki see kannab. Hinnal ja kvaliteedil on oma suhe muidugi ka, nii et alati ei maksa kõige odavama kasuks otsustada, sest neil ei pruugi õmblused ja lukud kuigi hästi vastu pidada. Ent keskmise hinnaklassi toodetel on tavaliselt juba tippkvaliteet.

Matka-aabits

Matkaja gaasi- ja bensiinipliidid

TÕNU JÜRGENSON
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja (tonyjurgenson@gmail.com)

Kui paar numbrit tagasi oli juttu piiritusel töötavast välipliidist, siis nüüd räägime gaasil ja bensiinil töötavatest matkapliitidest. Nende peamiseks erinevuseks võrreldes piiritusel töötavatega on (eriti gaasipliitidel) võimsus ja kasutamismugavus.

Gaasipliitide tootjaid on palju, kuid matkagaasipliiti soetades soovitan teha valiku ainult nende sest, mille põleti kinnitub vindiga gaasiballooni külge, sest muude kinnituste puhul tekib paraku gaasilekkeid ja halva üllatusena võite leida kõige ebasobivamal hetkel ballooni tühja või rõhuta olevana. Kompaktsemad on pliidid, mille põleti ühendatakse otse balloonile, aga ebatasasel maastikul tekib nende puhul oht, et toiduvalmistamine lõpeb kogu kaadervärgi kummuli kukkumisega. Need pliidid, millel gaas tuuakse voolikuga põletisse, on maastikul kasutamiseks stabiilsemad. Gaasipliitide suurimaks miinuseks on see, et need ei toimi madala temperatuuri korral (gaasipliidi normaalne töötemperatuur saab otsa juba +5 °C juures) ilma soojendamiseta ja vajadus külmas ballooni paljaste kätega soojendada teeb toiduvalmistamise tülikaks. Sellist laadi tõrkeid tekib mägedes harvemini, sest kõrguse kasvades suureneb ka balloonisisene rõhk.

Bensiinil töötavad matkapliidid on tavaliselt kallid, aga nende püsikulu on madal ja välitemperatuur pole probleemiks. Võimsamad bensiinipliidid suudavad -35 °C juures muuta liitri lund keevaks veeks 5-10 min jooksul (sõltuvalt tuule tugevusest). Tõrked tekivad siis, kui düüs tahmast ummistuma hakkab, aga selle häda saab puhastusnõela abil kiiresti kõrvaldada. Bensiinipliitidel on tavaliselt kaasas düüsid gaasi ja muude põlevate vedelike kasutamiseks. Seega on bensiinipliidi omanikul ühtlasi ka gaasipliit olemas. Bensiinipliitide puhul tuleb paraku arvestada suure põlemismüra ja ka sellega, et valmivat toitu ei tohi hetkekski järelevalveta jätta, sest pliidi võimsus on suur ja leegi tugevuse reguleerimise võimalus väike. Selline pliit töötab korralikult täisvõimsusel, ent kui hakata leeki nõrgemaks reguleerima, võib see kergesti kustuda.

Püüan oma kirjutistes olla võimalikult erapooletu, aga ei saa siiski mööda tõsiasjast, et tehniliselt kõige paremini läbi mõeldud ja kõige töökindlamad on Primuse tooted. Ilmselt on põhjus selles, et ettevõttel on kogemust 120 aastat. Primuse pliite kasutasid juba Roald Amundsen (esimene inimene lõunapoolusel 1911) ja Sir Edmund Hillary (esimene inimene Everesti tipus 1953).

Toidu kiireks valmistamiseks tulevad kasuks ka eriotstarbelised nõud, mis on valmistatud titaani ja alumiiniumi segust. Sellistel pottidel on põhja all leegipiiraja, mis hoiab kuumuse poti all ega lase sellel hajuda. Nende kasutamisel on gaasikulu 50% ja bensiinikulu 30% väiksem ning vesi läheb keema märkimisväärselt kiiremini.

Villide vältimine ja esmaabi

TÕNU JÜRGENSON
Kaitseliidu Tartu maleva Tamme malevkonna instruktor-matkajuht ja koolitaja (tonyjurgenson@gmail.com)

Kõigile, kes on käinud rännakul, on villid jalgadel tuttav mure. Eriti kerged on need tekkima suvel kuumade ilmadega või siis, kui jalad on saanud märjaks. Villide tekkel on kolm peamist põhjust: niiskus, soojus ja hõõrdumine. Nende kolmega on seotud hulk põhjusi, mida mõningal määral annab vältida või nende mõju leevendada. Villid võivad tekkida näiteks siis, kui läbite veetakistust ja saapad saavad märjaks, kui kannate ilmastikuoludele mittevastavaid saapaid või sokke, suure puuvillasisaldusega või rännakuks sobimatuid sokke, kui sokid on teile suured, saabas on suur või pole korralikult jalga fikseeritud või kui teil on seljas kott (surve labajalgadele suureneb). Üks levinuimaid põhjusi on aga see, et olete vähese kõndimisharjumusega ja seeõttu on teie jalanahk õrn.

Vaatame nüüd, mida annab villite ennetamiseks teha enne rännakut ja rännaku ajal ning mida siis, kui villid on juba tekkinud.

Ennetavalt tuleb eelkõige suurendada igapäevast jalgsi liikumise harjumust. Suvel püüdke võimalusel kõndida paljajalu, nii muutub nahk jalgadel väheke paksemaks ja vastupidavamaks. Varuge endale kolm paari matkasokke, mis ei sisalda kas üldse puuvilla või kui sisaldavad, siis väga vähe. Matkasaapad olgu jala järgi parajad ehk istugu ühe paari paksude sokkidega täpselt. Ostke apteegist ka villide ennetamiseks mõeldud määrdepulk.

Rännakul võtke iga puhkepausi ajal saapad jalast, et üleliigne niiskus saaks neist mingilgi määral aurustuda ja saabas seest kuivada. Võtke ka sokid jalast ja pange tuule kätte. Kasutage pauside ajal vahetusjalatsitena kergeid plätusid. Kui jalanahk on eriti õrn, võtke korraga kasutusse kaks paari sokke, mida vahetate iga paari tunni järel. Selline sokivahetus hoiab saapad seest natuke kuivemana. Isegi kui teil on Gore-Tex-membraaniga veekindlad saapad, püüdke ikkagi vältida otsest vees käimist.

Vältige püksisäärte kandmist saapa sees, et niiskus kanga kiududega saapasse ei sattuks või riidevoldid sääre alaosa hõõruma ei hakkaks. Pealegi kui kannate püksisääri saapa peal, õnnestub saapad mugavamalt kinni siduda.

Villidevastane pulk sobib kasutamiseks enne matka, aga geelplaastriga saab leevendada juba tekkinud viillide paranemisvaeva

Kui vaatamata kõigele ikkagi jalgadele villid tekivad, on vaja neid õigesti tohterdada. Apteekides müüakse spetsiaalseid geelplaastreid, mis on mõeldud jalgade erinevatele piirkondadele, kuhu iganes villid ka ei tule. Sellised plaastrid pole küll odavad, aga neid peaks seljakotis olema varuga. Torgake millegi teravaga (nt süstlanõelaga) vill katki, laske vedelik villist välja ja piserdage haavade puhastamiseks mõeldud vahendit peale, seejärel asetage geelplaaster villile ja pange jalga kuivad sokid. Õhtul magama minnes eemaldage plaaster, et haav saaks paremini kuivada. Mida rohkem õnnestub kannatada saanud piirkonda õhutada, seda kiiremini see paraneb. Võimalusel vältige ebaratsionaalset liikumist, hüppeid, jooksmist ja pikki samme.