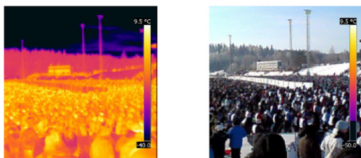











**40. Tartu Maratoni** eel jagati ohtralt külmahoiatusi ning alustuseks toome välja huvitavaid fakte ja soovitusi Tartu Maratoni ametlikult leheküljelt artiklist [Külm ilm ja sport](#) (Andras Laugamets):

- Rahvusvahelised eeskirjad lubavad suusamaratoni korraldada kuni 25 miinuskraadi juures.
- Vaatamata kiirabitöötajate keelitusele keeldusid 13. veebruari Avatud raja sõidul nii mitmedki külmunud sõrmedega spordihullud rajalt maha tulemast. Hiljem on tulnud mitu teadet sellest, et kellegi varbad või sõrmed on mustad.
- Külmunud ihuliikmete saatus võib olla kirurgiline st. otsast äravõtmine.
- Paikne külmakahjustus tabab ennekõike organismi äärealasid ja katmata kehaosasid. Juhtivaks sümptomiks on tundetus, nahk muutub tihkeks, hiljem võib täheldada villi, nekroosi.
- Riietumise soovitus - kihiline, pigem rohkem kihte, vajadusel võtta kaasa lisariideid. Suusakombinesoonid ei ole reeglina mõeldud nii külmadeks oludeks.
  - 0 kiht: Higisärk lühikese varrukaga või võrkmaika võrk (rinnanibud ära teipida, kellel see probleemne koht) + (soovituslikult tuulekaitsega) alus(suusa)püksid.
  - 1 kiht: Aluspesu - mitte puuvillane, vaid hästi kuivav sünteetiline spordipesu (aluspükste ja pikkade pesupükste vahele võiks panna ajalehe strateegiliste kohtade kaitseks).
  - 2. kiht: Kas suusakombe või kvaliteetsest, sportimiseks mõeldud mikrofliiskangast jakk.
  - 3. kiht: Sportlikumal osalejal õhemat sorti soojendusdress (jakk ja püksid), kindlasti vähemalt seljaosas hingav. Kes liigub rahulikumalt sellel natukene soojem tuulekindlast (windstopper) kangast soojendustress (jakk ja püksid), vajadusel võib ka veel vesti peale panna.
- Vesi juhib sooja oluliselt paremini kui õhk. Kui nahk või riietus muutub niiskeks või märjaks, on oht külmakahjustusi saada tõenäolisem.
- Kindad - head on labaku tüüpi kindad, kus väiksemad sõrmed saavad "nautida" suuremate (parema verevarustusega) soojust. Kinda ja varruka vahel ei tohiks olla katmata ala (soodustab käe külmumist).
- Prillid on vajalikud silmade kaitseks. Kõrvalestad, nina ja põsesarnad tuleks määrada sisse rasvase kreemiga või teipida plaastriga.
- Külmas ilmas aktiivselt liikudes on palju abi näomaskidest, buff'idest, spetsiaalsetest õhusoendajatest jne.



**Soojusaudit** oli kohal, et anda oma panus selle erakordselt külma spordisündmuse **dokumenteerimisele soojuskaameraga**. Olime kohal stardis, rajal teeninduspunktides ning ka finišis kuni **kaheksanda tunnini**. Ilm oli oodatust soojem ning sportlased külma vastu hästi ette valmistatud. Traagilisi situatsioone me oma retkel tänu sellele ei tuvastanud, kuid meie mahukas töö sisaldab kindlasti **huvitavaid leide** ning **üllatusmomente**.

**Kommenteeritud** soojusfotode aruanne sisaldab kokku **208 fotot** ja me oleme selle jaotanud üheksasse osasse:

1. Otepää. Lae alla: 
2. Matu teeninduspunkt (TP). Lae alla: 
3. Kuutse TP. Lae alla: 
4. Peebu TP. Lae alla: 
5. Palu TP. Lae alla: 
6. Hellenurme TP. Lae alla: 
7. Elva - kuues tund. Lae alla: 
8. Elva - seitsmes tund. Lae alla: 
9. Elva - kaheksas tund. Lae alla: 

Kommenteerim

ata fotod on

nähtaval ka

albumina <https://picasaweb.google.com/soojusaudit/TartuMaraton2011>