



**ՁՄԵՌԱՅԻՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԱՐԵՎՍՏՅԱՆ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՏԵՄԱՆԿՅՈՒՆԻՑ
(Գործնական խորհուրդներ)**

Տեղաշարժում

Ձյան 30-50 սմ խորության դեպքում ոտքով շարժման արագությունը կազմում է 2 կմ/ժ-ից ոչ ավելի, 50-75 սմ դեպքում՝ 1 կմ/ժ, 75-ից բարձր՝ 0,5 կմ/ժ-ից ոչ ավելի: Բեռներ տեղափոխելիս շարժման արագությունը նվազում է 2 անգամ:

Երթուղին ընտրվում է այնպես, որ շարժման մեջ գտնվող ստորաբաժանման թողած հետքերն ամենաքիչն դիտարկելի լինեն հակառակորդի կողմից, ինչպես գետնից, այնպես էլ օդից: Բաց տարածքում ճանապարհ բանալ ցանկապատերի, մակերեսի ծալքերի երկայնքով, ստվերավորված վայրերում:

Յուրաքանչյուր 300 մ բարձունք վերելքի համար երթին ավելացրեք մեկ ժամ:

Յուրաքանչյուր 500 մ բարձունք իջնելու համար երթին ավելացրեք մեկ ժամ:

Երկար անցումների դեպքում սկսեք դանդաղ քայլքից, իսկ կարճ անցումների դեպքում՝ առանց կանգառի:

Սահմանեք շարժման ուղիքն այնպես, որ անձնակազմը հնարավորին չափ քիչ քրտնի:

Հագուստը պայմաններին հարմարեցնելու համար շարժումը սկսելուց 10-15 րոպե անց կանգ առեք:

Երթի ժամանակ փոքր դադարներ ավելի հաճախ կատարեք, հաշվի առնելով սառեցումից խուսափելու հանգամանքը: Ոչ մի դեպքում չնստել սառը մակերևույթին, նստեք ուսապարկերի վրա:

Խմրի բեռը բաշխեք հավասարապես:

Հնարավորության դեպքում կանգ առնելուց առաջ դանդաղեցրեք արագությունը, որպեսզի անձնակազմն իր վրա չորացնի հագուստը: Եթե դա հնարավոր չէ կամ անցանկալի է, ապա անցումից հետո հանեք բաճկոնը, կախեք հարմարեցված առարկայից, իջեցրեք տաբատը մինչև ոտքի կոճերը և մեկից-երեք րոպե կանգնեք միայն ներքնազգեստով (տակի շապիկով), որպեսզի քամին չորացնի հագուստը քրտինքից: Ապա հագնվեք և թափահարեք հագուստի վրա ձևավորված եղյամը:

Տեղանքի անցանելիությունը ձմռանը*

Տեխնիկայի տեսակը	Ձյան շերտի հաստությունը՝ սմ, զառիթափի թեքվածքի պայմաններում			
	Մինչև 5°	5-10°	10-15°	15-20°
Տանկեր	60-75	10-55	30-45	25
Մարտական մեքենաներ		35-50	20-35	25
Անվավոր ՋՓՄ-ներ	30-40	20-25	20	-
Ավտոմեքենաներ	25-30	-	-	-

*շարժման արագությունը՝ 5-ից 10 կմ/ժ

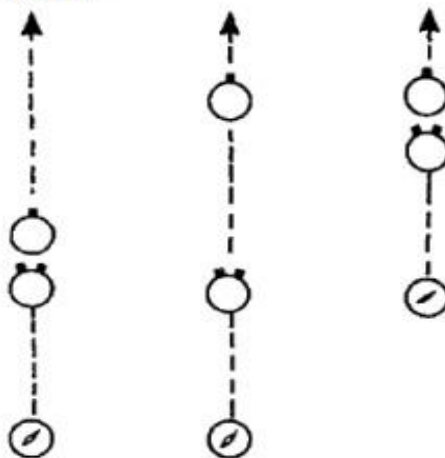
Երբ պլանավորելիս անհրաժեշտ է նկատառել.

- գոյություն ունեցող մաքրված /գրանցված ճանապարհներն ու արահետները,
- ստորաբաժանման պատրաստակամությունը,
- ձյան, սառույցի շերտի պայմանները,
- ժամկետները
- նեղ ճանապարհները, որոնք հատկապես վտանգավոր են տրանսպորտային միջոցների համար,
- եղանակի տեսությունը:

Շարժման ուղղության պահպանմանումը

Կողմնորոշիչներով աղքատ տեղանքում շարժման ուղղությունը կարելի է պահպանել յուր ստվերի միջոցով՝ այն ճշգրտելով արևի ամենօրյա շարժման համապատասխան:

Գծագրերով ցուցված ուղղությամբ շարժման մեթոդը թույլ է տալիս պահպանել ուղղությունը՝ օգտագործելով կողմնացույցը



Մեկնարկային դիրք. առաջին և երկրորդ համարները երրորդից առաջ՝ հեռավորության վրա: Քայլ 1՝ առաջին համարը շարժվում է, երրորդ համարը երկրորդ համարի ներքո կողմնացույցի միջոցով վերահսկում է նրա շարժումն

առաջինի հետ զծագետեղվածքի ուղղությամբ՝ հրամայելով «ձախ» կամ «աջ»: Քայլ 2՝ երկրորդ և երրորդ համարները շարժվում են առաջինին ընդառաջ:

Սպառազինությունը

Զենքերը յուղել միայն հրացանի համար նախատեսված հեղուկ քսանյութով, որն կիրառվում է +5-ից մինչև -50° C ջերմաստիճանում (կամ օգտագործել չոր գրաֆիտե քսանյութը): Զենքի սառեցապատման կամ սառցակալման դեպքում, օգտագործել անտիֆրիզ: Սառույցի շերտը փողից հեռացնել զենքի տաք յուղով, եթե իրավիճակը թույլ չի տալիս ջերմացնել զենքը:

Զենքերի փողերն ու նշանոցները պաշտպանեք ձյունից և սառույցից, օգտագործելով հաստիքային կամ ինքնաշեն թասակները:

Զենքի անհամաչափ տաքացման հետևանքով առաջացած խափնումների դեպքում, փոխարինք տվյալ դետալը նախօրոք վերցրած պահեստամասերով (առավել հաճախ անսարքությունները հանդիպում են փամփշտակորզիչների (экстрактор), արտարկիչների (эжектор), զարկանի (ударник) հետ):

Օպտիկական նշանոցները քրտնակալումից պաշտպանելու համար հրաձիգը պետք է կրի դիմակ կամ շարֆ: Մեխանիկական նշանոցները պետք է մշտապես պատրաստ վիճակում պահել:

Չյան ներթափանցումից խուսափելու համար զենքի փամփշտակորզիչների կափարիչները և պատուհանիկները փակ պահել:

Կրակելուց առաջ մաքրեք զենքի փողը քսուքից և ձյունից, իսկ կրակելուց հետո արգելվում է տաքացած փողը ձյան միջոցով հովացնելը:



Ցուրտ միջավայրից տաք միջավայր բերված զենքերը կծածկվեն խոնավությամբ, այսինքն «կքրտնեն»: Գիշերակացի (հանգստատեղի) ժամանակ սպառազինությունը նախընտրելի է պահել ցրտին (վրանի արտաքին մասում՝ մուտքի մոտ, կամ վրանի հատակին մոտ, բայց ոչ հատակին կամ էլ վրանի պատի մոտ)՝ ժամապահի տեսանելիության դաշտում: Չյունից և սառույցից պաշտպանելու համար սպառազինությունը կարելի է նաև փաթաթել թիկնոցով :

Նախքան տաք միջավայր մտնելը զենքերը պետք է դրսից մաքրվեն զենքի քայտուղով ներծծված լաթերով: Եթե զենքը կարճ ժամանակով է բերվում ջերմացված տարածք, ապա այն պետք է ծածկել, իսկ 10-15 րոպե անց հանգամանորեն մաքրել և յուղել: Եթե ժամանակ ունեք, թույլ տվեք որպեսզի «զենքը մեկ ժամ քրտնի»:

Ջենքը առանց մաքրելու կամ չորացնելու տաք միջավայրից դուրս հանելու դեպքում նրա վրա առաջացած գոլորշու խտուցքը կարող է սառչել և խաթարել աշխատանքը: Որպեսզի դա տեղի չունենա, եթե իրավիճակը թույլ չի տալիս, զենքը մաքրեք, եթե ոչ, ապա ժամանակ առ ժամանակ ապարդյուն աշխատացրեք այն մինչև սառած խտուցքը չապասառչի: Այս դեպքում զենքի գործառույթները կհեշտանան: Այնուամենայնիվ հետագա մաքրումը խստորեն պահանջվում է:

Սառած-կպած մեխանիզմները արգելվում է ուժով շարժել:

Եթե գազատար մեխանիզմը սառցակալել է և առկա չէ ձայնային քողարկման վերաբերյալ հրաման, տաքացրեք այն մենահատ կրակոցներով, յուրաքնչյուր անգամ լիցքավորելով ձեռքով: Մինչ կրակոցներ իրագործելն անհրաժեշտ է ձայն տալով տեղեկացնել մոտակայքում գտնվող զինձառայողներին :

Շատ ցուրտ պայմաններում, նույնիսկ եթե մեխանիզմը կարգին է, զենքը չկիրառեք միանգամից կրակահերթ արձակելով, նախ կատարեք մի քանի մենահատ կրակոցներ, գերադասելի է անգնդակ զինամթերքով (հատկապես սա կարևոր է ծանր հրաձգային զենքերի համար):

Պարբերաբար ստուգեք պահեստատուփերը, քանդեք, մաքրեք ձյունից, ջրից, ժանգից և փոշուց: Օգտագործեք փամփուշտների գոտեպայուսակները, որպեսզի կանխեք սպառված պահեստատուփերի կորուստն ու դրանց աղբոսումը ձյունից:

Կրակային դիրքի առջև ձյունը, որպես կանոն, վառողի գազերից սևանում է, ցանկալի է մարտական գործողությունների դադարներին թարմացնել նոր ձյան շերտով: Որպեսզի ձյունը կրակոցներից վեր չբարձրանա, ցողեք ջրով կամ ինչ-որ բանով ծածկեք այն:

Պատվարի (бруствер) հաստությունը թեթև հրաձգային զենքի գնդակներից:

- թարմ ձյուն՝ 400 սմ,
- թույլ խցված (уплотненный) ձյուն՝ 250-300 սմ,
- տոփանված (утрамбованный) ձյուն՝ 200 սմ,
- սառցակալած ձյուն՝ 150 սմ,
- սառույց՝ 70-100 սմ:

Հնարավորության դեպքում նոնակները օգտագործեք օդում պայթեցնելու եղանակով, քանի որ ձյան մեջ նոնակների բեկորների խոցելիության արդյունավետությունը կտրուկ նվազում է: Անտառապատ տարածքներում նոնակները նետեք հակառակորդի գլխավերևում գտնվող ծառի պսակի ուղղությամբ, այն կառչելով ձյուղերից, դանդաղ կընկնի: Եթե ձյան միջից դուրս ցցված քարեր կան, ապա կատարել կախովի նետում այնպես, որ այն ընկնի քարի վրա: Լեռներում, եթե հակառակորդը ձեզանից ավելի բարձր է գտնվում, նոնակները նետեք ավելի հեռու, որպեսզի այն գլորվի դեպի նրանց, իսկ եթե նա ավելի ցածրում է, նետեք նրա առջև: Նոնակները կարող են սառչել-կպնել խոնավ ձեռնոցներին:

Ցուրտ եղանակին, 400 մ-ից ավելի հեռավորության վրա կրակելիս, նշանակետը պետք է ընտրվի թիրախի վերին եզրի երկայնքով: -25° C-ից ցածր օդի ջերմաստիճանի պայմաններում նշանոցը պետք է ավելացվի մեկ բաժանմամբ:

Երկար ժամանակ ցուրտ պայմաններում գտնվելիս զենքը նորից բերեք նորմալ մարտի: Չպայթած պայթուցիկ սարքերի սպասման ժամանակը կրկնապատկեք:

Ծանոթագրություն

Կանգնած դիրքից դահուկներից կրակելու համար թեթևակի թեքեք ձեր աջ դահուկը թաթի մասով դեպի աջ և ընդունեք այնպիսի դիրք, ինչպես կանգնած առանց դահուկների կրակելու ժամանակ:



Կապի միջոցներ

Ձմեռը, ինչպես նաև բարձր լեռնային լայնություններում գտնվելու վայրերը, իրենց հետքն են թողնում ռադիոալիքների տարածման պայմանների վրա: Այդ իսկ պաճառով ռադիո տվյալները պլանավորվում են հաշվի առնելով այս առանձնահատկությունը: Նախապես պլանավորվում է ռադիոստներին տեղավորել վրաններում (ԱՖՄ-ի (ալեհավաքա-ֆիդերային սարք) դուրս բերում, հողակցում), տրանսպորտային միջոցներում (ռադիոկայանների միացումը կողային ցանցի սնուցմանը):

Ալեհավաքների տարրերի փխրունության պատճառով, ցուրտ պայմաններում տեղադրելիս, լրացուցիչ նախազգուշական միջոցները են ձեռնարկվում: Մալուխների ու լարերի նկատմամբ նույնպես պետք է ուշադիր լինել: Ռադիոկայանների հավաքածուն ներառում է.

- Երկրի մակերևույթի պակաս արդյունավետ հաղորդունակությունը, ինչպես նաև հողակցման հետ կապված դժվարությունները փոխհատուցելու հակակշիռներ (այդ թվում ձյան ծածկույթի մակարդակից բարձր հակակշիռներ տեղադրելու սարքավորումներ),
- ալեհավաքների համար ավելի ամուր հենակներ, ձգալարեր և այլն, որոնք դիմացկուն են ուժեղ քամիների ժամանակ, կառուցքատարրերի սառցակալման ու նրանց վրա ձյան հաստ ծածկույթի պայմաններում,
- պահեստային մալուխներ, հենակներ, ձգալարեր, ցցեր,
- ալեհավաքները ծածկելու թիկնոցներ, որոնք պաշտպանում են դրանք ձյան վրա բարձր հաճախականության պարպումներից կամ ալեհավաքի տարրերից, որոնք պատված են լաքով:

Երբեք մի դրեք ռադիոկայանը ուղղակիորեն ձյան կամ գետնի վրա, անպայման ինչ-որ բանի վրա դրեք: Նախքան գործարկելը ռադիոսարքավորումը առնվազն մի քանի րոպե տաքացրեք: Լարման անկումից խուսափելու համար, մարմնի ջերմու-

թյամբ տաքացրեք մարտկոցը: Միացնելուց հետո ~15 րոպե տաքացրեք ռադիոկայանը՝ առանց հաճախականությունը փոխելու կամ հաղորդման անցնելու:

Ցուրտ միջավայրից տաքին անցնելու դեպքում ռադիոկայանը փաթաթեք ծածկոցով, որպեսզի այն աստիճանաբար տաքանա և չկլանի խտուցքը: Նախքան ցուրտ միջավայր դուրս բերելը, ռադիոկայանը հանգամանորեն չորացնել, որպեսզի խտուցքից առաջացած կաթիլները չսառչեն ռադիոկայանի ներսում:

Սպասել հաճախականության հավանական անհետացմանը: Դա հիմնականում պայմանավորված է ռադիոկայանի ներքին դետալների հնարավոր սառեցման և (կամ) մարտկոցների լարման անկման հետ: Հասարակ քսանյութերի փոխարեն կիրառեք ցրտադիմացկուն քսանյութեր:

Խոսափողը սարքավորեք հաստիքային կամ իմպրովիզացված պատյանով, որը կբացառի շնչառությունից առաջացած գոլորշու ներթափանցումը:

Տրանսպորտային միջոցի շարժիչի գործարկման պահին դրա ներսում տեղադրված ռադիոկայանը պետք է անջատված լինի: Շարժիչի պտույտների արագության մեծացման դեպքում, լարման բարձրացումից պաշտպանելու համար, խորհուրդ է տրվում տրանսպորտում գտնվող ռադիոկայանը անջատել:

Երթադադար և գիշերակաց

Ոչ երկարատև երթադադարների ժամանակ, լրացուցիչ ջերմամեկուսացման համար, խորհուրդ է տրվում փաթաթվել թիկնոցով (պոնչո և այլն): Գիշերակացը կազմակերպել մինչև անձնակազմի հոգնելը: Կանգ առեք նախօրոք, որպեսզի կահավորման աշխատանքներն ավարտվեն մինչև մթնելը:

Երթադադարի տեղն ընտրվում է հետևյալ նրբությունները հաշվառելով.

- պաշտպանություն քամիներից,
- անվտանգության ապահովում փլվածքներից, ձյան մեծ զանգվածակույտի հոսքից և այլն,
- քողարկման, պահակախմբերի կարգման, պաշտպանության անցնելու հնարավորություններից,
- կեղծ հետքեր, կեղծ դիրքեր թողնելու և դրանաց նկատմամբ դիտարկման ապահովման պայմանով, երթուղուց դուրս գալու քողարկումից,
- չհայտնվել ցածրադիր այնպիսի վայրերում, որտեղ սառը օդը լճանում է,
- երթադադարի տեղը ըտրել այնպես, որպեսզի լուսավորվի առավոտյան արևի ճառագայթներով,
- պաշտպանել անձնակազմին լուսադեմի ցրտահարությունից:

Երթադադարում

- փոխեք հագուստը ստեղծված իրավիճակին համապատասխան,
- սկսեք աշխատանքը կանգ առնելուց անմիջապես հետո, խնդրավորեք ողջ անձնակազմին,
- նշանակեք ժամապահներ և սահմանեք գաղտնաբառեր,
- նշանակեք կրակի հատվածներ անձնակազմի համար,
- տեղադրեք զենքի (դահուկների/սահնակների) ժամանակավոր և մշտական կանգնակներ,
- որոշեք տազնապի, հավաքման պահեստային կետի գործողությունների պլանը,
- ականապատեք ճամբարի մատույցները,

- ընտրեք վրանների տեղադրման վայրը և ուսապարկերի պահեստավորման տեղը,
- որոշեք ձյան հավաքման և հալեցման տեղը,
- որոշեք ջրառի և արտաքնոցի տեղը,
- նշանակեք արահետների երթուղիները,
- ձնաբքի դեպքում շոշափելով շարժվելու համար պարաններ տեղադրեք արահետների երկայնքով:

Արտաքնոցը սարքավորեք այնպես, որպեսզի այն քողարկված լինի, պաշտպանված լինի քամիներից, իսկ հեռանալիս արագ ծածկվի: Խոնավությունից պաշտպանելու համար գուգարանի թուղթը փաթեթավորվում է: Եթե ինչ-ինչ պատճաններով արտաքնոցի համար առանձին տեղ հնարավոր չէ հատկացնել, ապա վրանում կամ ապաստարանում փորվում է «աշխատանքային փոս», որը հնարավոր է օգտագործել կանգնած վիճակում: Վրանը կամ ապաստարանը կահավորում են բոլոր նրանք, ովքեր բնակվելու են այնտեղ, միասին և համաձայնեցված:

Վրանների մուտքը քողարկեք հակառակորդի հնարավոր դիտարկումից: Որպեսզի ձյունը չսառչի բրեզենտի վրա՝ ծածկեք ձյուղերով: Առատ ձյան առկայության պայմաններում, պարբերաբար թափահարեք վրանի կառույցի պատերը և առաստաղը:

Անհրաժեշտության դեպքում սարքավորեք հողմաբեկ՝ հաշվի առնելով նպատակահարմարությունը, անձնակազմի հնարավորությունները, եղանակային պայմաններն ու բազավորման ժամկետը: Վերահսկեք հրդեհային անվտանգության պահպանման կանոնները վրանում և ապաստարանում: Հետևեք խարույկի բոցից առաջած կայծերին, նշանակեք հակահրդեհային կանոնների պահպանման պատասխանատու անձի, չծխեք քնապարկերում:

Պահակախումբը կրկնապատկեք հետևյալ կերպ. պահակագորայինը կատարում է իր խնդիրը, այդ պահին հերթափոխը հետևում է հակահրդեհային անվտանգության կանոնների պահպանմանը, այնուհետև հերթափոխորդը արթնացնում է հերթափոխին և ստանձնում հերթապահությունը, իսկ խնդիրը կատարած պահակագորայինները ուղևորվում են հանգստանալու: Խիստ սառնամանիքի դեպքում պահակագորայինները մեկը մյուսին փոխարինում են 20-30 րոպեի մեկ:

Հակահրդեհային անվտանգության պատասխանատուն պարտավոր է.

- հետևել խարույկի/վառարանի կրակին և պահպանել ջերմային ռեժիմը,
- վերահսկել իրերի չորացման գործընթացը և անհրաժեշտության դեպքում զերծ պահել դրանք գերտաքացումից,
- ծածկել քնածներին, եթե նրանց ծածկոցները սահել են,
- հերթափոխի համար պատրաստ վիճակում պահել ըմպելիքներն ու խորտիկները,
- հալեցնել ձյունը և տաք ջուրը լցնել տափաշների և թերմոսների մեջ,
- պահպանել հիգիենայի կանոնները,
- հետևել միջանցիկ քամիներին և օդափոխությանը,
- հերթափոխի վերջում պատրաստել նախաճաշ:

Անհրաժեշտության դեպքում համատեղեք պահակախմբերի ու հանգստի վայրը առանձին վրանում, իսկ յուրաքանչյուր պահակախմբում նշանակեք առնվազն երկուսին: Նախքան վրան կամ ապաստարան մտնելը ազատվեք հագուստի ու կոշիկների վրայի ձյունից և սառույցից:

Ձմեռային քողարկման խալաթը հանել նախքան վրան / ապաստան մտնելը և զենքը մաքրելուց առաջ: Գիշերը վրանը փակ պահեք, միջանցիկ քամիները խլում են ջերմությունը: Վրանում ջերմությունը խնայելու համար, որպես պետքարան օգտագործել այսպես կոչված «խմպրովիզացված բաղանոթները» կամ «գիշերանոթները»: Վրանի կամ ապաստանի ներսում ուսապարկից հանել միայն տվյալ պահին օգտագործվող իրերը, մնացածը պահել փաթեթավորված:

Վրաններում քնել տաք սպիտակեղենով և գուլպաներով, իսկ մյուս հագուստները կախեք չորանալու: Իմպրովիզացված թաքստոցներում հանեք ճտկակոշիկները, և հագուստի վերին շերտը:

Ճտկակոշիկները (ինչպես նաև բախիլները) նախքան հագնելը պետք է ազատվեն սառույցից, չորացվեն և օդափոխվեն: Երթից հետո՝ գիշերակացին, հնարավորության դեպքում, ճտկակոշիկները տեղադրել վառարանների մոտ, որտեղ տաքությունը 50 ° C բարձր չէ կամ տեղավորել քնապարկում՝ ծնկների տակ:

Ջերմամեկուսացումն ապահովելու և քնապարկը օդով հագեցնելու համար, օգտագործելուց առաջ, թափահարեք այն: Քնելուց հետո քնապարկը ներսից շրջեք և չորացրեք գիշերվա ընթացքում կուտակված խոնավությունից: Կոխկրտված ձյան վրա փռեք փշատերև ծառի ճյուղիկներ, այնուհետև ծածկեք այն ներքնակով: Բացի հիմնական ներքնակից, պատրաստեք երկրորդը, որը պետք է ծածկի մարմինը՝ ուսերից մինչև ազդրեր:

Քնապարկի ներսում ավելորդ հագուստը կխանգարի մարմնի տաքացմանը՝ նվազեցնելով բուն քնապարկի արդյունավետությունը: Ուստի չոր հագուստը փռեք քնապարկի տակ, այնտեղ այն չի կլանի քրտինքը և ծածկեք վերևից: Այսպիսով, իրականացվում է «շատ վերևից, շատ ներքևից և մի քիչ ներսից» սկզբունքը:

Քնապարկը ուսապարկի մեջ տեղավորել այնպես, որպեսզի այն պաշտպանված լինի թրջվելուց: Հարդարելուց առաջ ծալեք այն երկայնքով, որից հետո փաթափեք: Գիշերը գլուխը սառելուց պաշտպանելու համար հագեք բալակլավա (գլխարկ) կամ այլ գլխաշոր: Բացի այդ կարելի է հագնել նաև բարակ ձեռնոցներ: Հաջորդ օրը հագնվելու համար քնապարկում տաքացրեք գուլպաները և սպիտակեղենը:

Եթե հագուստը մաքուր է առավոտյան սկսեք հագնվել անմիջապես քնապարկում: Պետք չէ գլուխն ամբողջությամբ մտցնել քնապարկի մեջ, քանի որ այս դեպքում քնապարկը կկլանի շնչառությունից առաջացած գոլորշիները, իսկ նրա տերը կներշնչի ածխածնի երկօքսիդ: Խորհուրդ է տրվում ճիշտ կոճկել քնապարկը և ձգել գլխանոցը, իսկ արտաշնչված օդի գոլորշիները կլանելու համար դեմքը փաթաթել փափուկ շարֆով:

Խոնավության դեմ պայքարելու համար հաճախակի օդափոխեք քնապարկը: Աղբի տոպրակը կամ պայուսակը կարող եք հագցնել քնապարկի վրա, դա կպահպանի քնապարկում եղած ջերմությունը: Եթե ճտկակոշիկներով եք քնում, ապա տոպրակներ հագցրեք ճտկակոշիկներին, որպեսզի քնապարկի ներքանները չաղտոտվեն: Այս դեպքում պետք է զգուշանալ տոպրակի ներսում առաջացող գոլորշու խտուցքից և կիրառել այն միայն ծայրահեղ դեպքերում:

Եթե, այնուամենայնիվ, ստիպված եք քնել տոպրակի մեջ փաթաթված կոշիկներով, ապա անհրաժեշտ է փոխել ներդիրներն ու գուլպաները չորով:

Կառուցվածքից կախված, քնապարկի հետ մեկտեղ օգտագործեք.

- ներքին ներդրակ (պարկի մեջ պարկ՝ բրդե, մետաքսե, բամբակե գործվածքներից),

- ծածկոց-«կոնդենսատնիկ» (բարակ շնչոդ գործվածքից, քնապարկի վրայի շապիկ կամ ծածկոց շապիկի վրայից):

Ցանկալի չէ թաց հագուստը քնապարկի ներսում չորացնել, քանի որ կհանգեցնի քնապարկի ինքնին խոնավեցմանը: Ավելի լավ է քնապարկում չորացնել միայն սպիտակեղենը, գլխարկը, ձեռնոցները կամ գուլպաները՝ դրանք հանգամանորեն քամելուց հետո պահելով թևատակերում, իսկ թաց բաճկոնը կչորանա քնապարկի վրա:

Առանց քնապարկի վրանում գիշերելիս ճտկակոշիկները հանել, հագուստի ամրակները թուլացնել, իսկ բաճկոնը օգտագործել որպես վերմակ: Պետք է քնել տաքանալով, այլ ոչ թե սառելով: Միջոցները՝ ֆիզիկական ակտիվություն, ջերմության քիմիական աղբյուր, իմպրովիզացված ջերմակ, տաք սնունդ (60°C):

Արթնանալուց հետո գիշերվա չոր հագուստը հանել և հագնել խոնավ հագուստը, որը չորացվում էր քնապարկում, որպեսզի դրանք օրվա ընթացքում չորանա մարմնի վրա:

Աղբյուրը՝ [UnfairAdvantage](#)