KRAŠTO
APSAUGOS
MINISTERIJA

MOBILIZACIJOS IR
PILIETINIO PASIPRIEŠINIMO
DEPARTAMENTAS

Albertas Daugirdas

IŠGYVENIMO ATMINTINĖ

KRAŠTO
APSAUGOS
MINISTERIJA

MOBILIZACIJOS
IR PILIETINIO
PASIPRIEŠINIMO
DEPARTAMENTAS

Albertas Daugirdas

IŠGYVENIMO ATMINTINĖ

Mielas skaitytojau,

ši atmintinė yra pagalbinė priemonė gilinant žinias ir tobulinant įgūdžius tiems, kurie nėra abejingi savo ir savo artimųjų saugumui. Dėl greito šiuolaikinio gyvenimo tempo turbūt ne visi randame laiko dalyvauti išgyvenimo ekstremaliomis sąlygomis kursuose, todėl buvo parengtas šis leidinukas. Jis suteiks Jums žinių ir įgūdžių (jei treniruositės praktiškai), kaip ekstremalioje situacijoje taikos ar bet kokios krizės metu efektyviai panaudoti standartines, žmogaus pagamintas priemones, kurias galima įsigyti, pasiruošti iš anksto arba tiesiog rasti savo aplinkoje. Išmokus tai padaryti, vėliau galima mokytis panaudoti gamtos teikiamas galimybes.

Idėja parengti šią atmintinę kilo dar 2007 m., kai kariams, vykstantiems į misiją Afganistane, buvo nutarta surengti trumpą (maždaug 30 val.), tačiau labai intensyvų išgyvenimo ekstremaliomis sąlygomis kursą, kurio metu įgytos žinios padėtų jiems išgyventi vykdant misiją. Mokymo turinys buvo parengtas remiantis asmenine tuo metu dvidešimties metų patirtimi, kurios pagrindą sudarė turistiniai žygiai Lietuvoje, Kaukaze ir Azijoje, 1996 m. baigti Jungtinių Amerikos Valstijų instruktorių Latvijoje organizuoti išgyvenimo ekstremaliomis sąlygomis kursai, 1999 m. – giluminių patrulių kursai Danijoje, 2000 m. – karo veiksmų žiemą kursai Norvegijoje, taip pat Krašto apsaugos savanorių pajėgose surengti išgyvenimo ekstremaliomis sąlygomis kursai ir asmeniniai eksperimentai (jie, beje, tęsiami iki šių dienų). Per 13 m. 24–30 val. trukmės kursą jau baigė daugiau kaip tūkstantis žmonių, iš jų apie 500 karių ir Lietuvos šaulių sąjungos narių.

2014 m. prasidėjus Rusijos ir Ukrainos karui, poreikis gilintis į išgyvenimo tematiką pastebimai išaugo. Krašto apsaugos ministerijos (toliau – KAM) išleistos knygelės „Ką turime žinoti apie pasirengimą ekstremalioms situacijoms ir karo metui“, „Ką turime žinoti apie pasirengimą ekstremalioms situacijoms ir karo metui – rimti patarimai linksmai“ ir „Ką turime žinoti apie pasipriešinimą: aktyvių veiksmų gairės“ šio poreikio nepatenkino. Mobilizacijos ir pilietinio pasipriešinimo departamentas prie KAM, organizuodamas pilietinio pasipriešinimo mokymus visuomenei, taip pat gavo prašymų suteikti detalesnės informacijos apie šeimos pasirengimą krizėms. Taigi ši atmintinė yra savotiškas minėtų leidinių tęsinys. Ji tinka tiek civiliams, tiek ir kariškiams, tiek vaikams, paaugliams, tiek ir brandaus amžiaus piliečiams. Leidinyje aptariamos temos gali praversti ne tik krizinėse situacijose, bet ir išvykose į gamtą ar kelionėse po svečias šalis.

Viliuosi, kad šioje atmintinėje Jūs rasite naudingos informacijos ir, kas to dar nepadarėte, ryšitės dalyvauti praktiniuose išgyvenimo ekstremaliomis sąlygomis kursuose.

Nuoširdžiai
Mobilizacijos ir pilietinio pasipriešinimo
departamento prie KAM
Pilietinio pasipriešinimo skyriaus patarėjas
atsargos majoras Albertas Daugirdas

Turinys

APRANGA 5

IŠGYVENIMO PAKETAS 17

ORIENTAVIMASIS 37

MAZGAI 43

BŪSTAS 61

UGNIES IŠGAVIMAS IR PALAIKYMAS 79

NUKENTĖJUSIOJO APSAUGA NUO SUŠALIMO 93

INDIVIDUALUS SUSIŠILDYMAS 101

MAISTAS IR VANDUO 113

TARPTAUTINIAI PAGALBOS ŽENKLAI 141

LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS 147

Rengimosi principai

specialios aprangos šaltam ir karštam klimatui pavyzdžiai

Pirmiausia būtina prisiminti šilumos praradimo priežastis (pateikiama toliau) ir jas pašalinti, o tik paskui pereiti prie apsirengimo principų šaltu ir karštu oru. Kartais tai aktualu ne tik žiemą, bet ir vasarą dėl didelių paros temperatūros svyravimų. Pagrindinės šilumos praradimo priežastys:

- Šilumos išspinduliavimas per atviras kūno vietas. Daugiausia šilumos netenkama per galvą. Pavyzdžiui, esant –4 °C, per galvą išspinduliuojama 50 %, o, esant –15 °C, – 75 % šilumos. Todėl, jei darosi šalta, būtinai užsidėkite kepurę.
- Šilumos atidavimas remiantis į aplinkinius daiktus. Visą laiką reikia izoliuotis nuo šaltų kūnų: nesigulkite tiesiogiai ant žemės – reikia pasikloti izoliuojamąjį kilimėlį (eglišakes), nesiremti į akmenis, metalinius daiktus ir kt. Jei vartojamas alkoholis, šilumos atidavimas taip pat suintensyvėja. Negerkite alkoholio!
- Šilumos atidavimas prakaituojant. Prakaituojant šilumos atiduodama net iki 200 kartų daugiau. Todėl drabužiai ir avalynė turi būti sausi. Drabužiai turi gerai praleisti šilumą iš vidaus, o iš išorės sulaikyti. Šaltyje nevilkėkite drėgmę iš vidaus sulaikančių rūbų.
- Šilumos išpūtimas. Jei vėjyje pro rūbų plyšius patenka oras, prarandama labai daug šilumos. Todėl, nors ir esant palyginti šiltam orui, bet pučiant smarkiam vėjui, jei jūs neapsisaugojęs, galite netekti daug šilumos ir sušalti. Venkite be reikalo būti atvirai vėjyje, stenkitės rasti užuovėją arba tinkamai apsirengti.
- Šiluma prarandama kvėpuojant. Todėl šaltu oru dėkite ant veido kaukę arba apsivyniokite veidą šaliku. Neužmirškite, kad esant minusinei temperatūrai ant kaukės vidaus gali formuotis šerkšnas, todėl stebėkite, kad nenušaltumėte odos.

ŠILUMA PRARANDAMA:

- per atviras kūno vietas;
- kvėpuojant;
- prakaituojant;
- remiantis į aplinkinius daiktus;
- vėjui perpučiant.

■ Bendrosios žinios. Vienas iš svarbiausių dalykų palaikant grupės ir atskiro žygeivio (kovotojo) gyvybingumą ir kovingumą yra tinkama apranga. Nors šiuo metu Lietuvos kariuomenė jau neblogai aprūpinama įvairiausia apranga, o civiliai turi galimybę įsigyti kokybiškų rūbų ir avalynės, tačiau būtina žinoti, kaip tinkamai apsirengti įvairiausiomis sąlygomis. Todėl pirmiausia reikia suprasti, kaip tinkamas apsirengimas gali padėti kontroliuoti šilumos gaminimą ir perteklinį atidavimą (termoreguliaciją).

■ Taigi, labai svarbu yra paisyti to, kad kūnas, esant aktyviai fizinei veiklai, išskiria didelį kiekį skysčių (prakaito). Šie skysčiai (prakaitas) bus rūbų absorbuoti (sugerti) net nepastebint pačiam žmogui. Drėgni rūbai, kaip jau minėta anksčiau šiame skyrelyje, labai greitai atiduoda šilumą, su skysčiais netenkama ir organizmo darbingimui būtinų druskų. Visa tai turi įtakos įvairioms traumoms, ligoms, organizmo funkcijų sutrikimui.

■ Rūbai turi apsaugoti nuo šalčio (karščio), vėjo ir kritulių. Drabužiai taip pat turi užtikrinti, kad perteklinė kūno pagaminta šiluma kartu su prakaitu būtų pašalinti į išorę. **Tad rūbų paskirtis yra padėti palaikyti tinkamą kūno temperatūrą ir užtikrinti organizmo darbingumą.**

■ **Rengimosi principai.** Literatūroje rengimosi principai aprašomi skirtingai, tačiau bent jau dėl vieno iš jų – rūbų sluoksniuotumo – visi sutaria. Kitas principas – funkcionalumas.

Rūbų sluoksniuotumas. Žvėrių kailio ir paukščių plunksnų struktūra turi daug oro tarpelių, kurie, kaip ir langas ar uždaras prieangis į pastatą, sukuria papildomą šilumos efektą. Tokią pat įtaką turi ir oro tarpai tarp drabužių, todėl geriau yra dėvėti kelis plonus negu vieną ar du storus rūbus. Oro tarpai taip pat padidina ventiliavimosi galimybes. Išskiriami trys pagrindiniai rūbų sluoksniai: „antroji oda“, šildomasis (kartais abu šie sluoksniai vadinami izoliuojamuoju), apsaugantis nuo vėjo (drėgmės) (gali būti ir atskiri rūbai arba vienas, kuriam būdingos abi šios savybės).

Pirmasis sluoksnis – „antroji oda“ – tai marškinėliai (dar vadinami terminiais marškinėliais), kurie kūno drėgmę ne sugeria, o perduoda į antrąjį – šildomąjį – sluoksnį. Pastarasis drėgmę perduoda toliau, tačiau sulaiko kūno šilumą. Antrąjį sluoksnį sudaro pašiltinimas (fliso džemperis arba vilnonis megztinis). Ypač svarbus vaidmuo tenka tinkliniams marškinėliams, kurie sudaro pirmą oro tarpą tarp odos ir terminių marškinėlių. Tinkliniai marškinėliai užtikrina ir pirminį ventiliacijos efektą. Taip žiemą sukuriamas šiluminis tarpas ir pagerinamas perteklinės drėgmės atidavimas, o vasarą užtikrinama geresnė kūno ventiliacija, kuri saugo nuo perkaitimo (be to, tinkliniai marškinėliai vasarą saugo ir nuo uodų geluonių). Džemperis užtikrina šilumos palaikymą ir drėgmės perdavimą toliau į išorę. Trečiąjį sluoksnį atstoja iš specialaus audinio pasiūta striukė, kuri yra neperpučiama ir neperlyjama, tačiau tuo pat metu išgarina drėgmę į išorę. Labai šaltu oru patartina dėvėti specialias žiemines striukes arba ant striukės užsivilkti palapinsiaustę ar pončą iš fliso.Sluoksniuotumas turėtų būti taikomas saugant ne tik kūną, bet ir galvą, kaklą, plaštakas, kojas ir kojų pėdas.

RENGIMOSI PRINCIPAI

1. Dviejų ar trijų sluoksnių kepurė, balaklava

2. Antras rūbų sluoksnis – prakaito nesugeriantis, šildantis džemperis

3. Antblauzdžiai (antbačiai)

4. Trečias rūbų sluoksnis – neperpučiama, neperlyjama, iš vidaus pralaidi, iš išorės nepralaidi striukė

5. Pirmas rūbų sluoksnis – terminiai marškinėliai ir lauko uniformos švarkas

6. Kaklamautė

7. Petnešos

8. Ilgos kojinės

9. Antros kojinės

10. Taktinės pirštinės

11. Kumštinės pirštinės su guma

12. Laikraštis

„Antrąją odą“ galvai gali atstoti balaklava (glaudžiai galvą ir kaklą apgaubiantis galvos apdangalas, paliekantis atvirą veidą tik ties akimis) arba kaklamautė. Šie galvos apdangalai gali būti ir iš plonesnio ir iš storesnio audinio. Daugiasluoksnė vilnos ar vilnos ir sintetinių priemaišų ar dviguba fliso kepuraitė atstoja šiltinamąjį sluoksnį. Neperpučiamas ir neperlyjamas striukės kapišonas – dar vienas apvalkalas.

Kaklą ir dalį veido galima apsaugoti pastatant ir užsegant lauko uniformos švarko apykaklę (kariams), užtraukiant terminių marškinėlių ar (ir) džemperio apykaklės užtrauktuką iki viršaus, dėvint šaliką ar skarelę, tą pačią balaklavą, kaklamautę ar žieminių (pašiltintų) terminių marškinėlių apykaklę.

Plaštakas nuo šalčio geriau apsaugos kumštinės pirštinės, tačiau neblogai pasitarnaus ir dvigubos – turinčios vidinį šildomąjį ir išorinį neperpučiamąjį ir neperšlampamąjį sluoksnius – pirštuotos pirštinės. Jei jos pakankamai erdvios, siūloma esant žemai temperatūrai dar mūvėti ir plonas taktines pirštuotas pirštines – tuomet visą laiką plaštakos bus bent minimaliai saugomos nuo per didelio šilumos atidavimo.

Kojos „sluoksniuojamos“ kaip ir kūnas. Tiesa, vietoje apatinių terminių kelnių galima mūvėti ilgus apatinius terminius šortus ir kojines iki kelių, o vietoje neperpučiamų ir neperšlampamų kelnių galima dėvėti tik antblauzdžius (antbačius).

Pėdas reikėtų saugoti mūvint dvigubomis kojinėmis – plonomis ilgomis blauzdas dengiančiomis ir, pageidautina, vilnonėmis ar terminėmis trumpesnėmis kojinėmis. Jei labai šalta, ant pirmos kojinės galima būtų užsukti glamžyto laikraščio lapą (svarbu neužmiršti, kad žiemą batai turėtų būti vienu ar dviem dydžiais erdvesni).

Tiesa, galima apsiriboti ir ilgomis slidininkų ar medžiotojų kojinėmis, kurios turi specialius pastorinimus, pašiltinimus, prakaito „išvedimo“ iš bato link blauzdos „kanalus“. Trečiąjį sluoksnį, žinoma, sudaro kokybiški batai, tačiau ir jį galima pagerinti antbačiais, visiškai apsaugančiais nuo drėgmės.

Tačiau drabužių vilkėjimas keliais sluoksniais savaime neužtikrina norimo efekto, jeigu žygeivis (kovotojas) tų drabužių sluoksnių nereguliuoja pagal fizinį aktyvumą ir meteorologines sąlygas. Prieš daug fizinio aktyvumo reikalausiančią užduotį šaltuoju periodu reikia pasirinkti kuo mažiau aprangos (tačiau patartina įsidėti atsarginius drabužius, kojines, šiltą striukę). Tik pirmas 5 ar 10 min., kol apšilsite, jausitės nepatogiai, paskui jus užlies maloni šiluma, o netrukus turėsite vėsinti savo kūną. Be abejo, galima pradėti užduotį vykdyti ir apsirengus šilčiau, o po 10–15 min. daryti pauzę, per kurią nusivelkami pertekliniai rūbai. Tačiau reikia turėti omenyje, kad situacija tam gali būti nepalanki, ypač kai kalbame apie karius (pvz., Afganistane patruliui, einančiam iš lietuvių karių bazės į Goro provincijos sostinę Čagčaraną, persirengti galimybių beveik nebūdavo – miestelėnų akivaizdoje keisti aprangą, nusiimti ekipuotę taktiškai buvo nepriimtina). Šilumos ir drėgmės perteklių galima reguliuoti ir atsisagstant apykaklės, rankogalių sagas, atsitraukiant striukės užtrauktukus, nusiimant šaliką, pasikeliant kepurės kraštus ar ją nusiimant, nusimaunant pirštines.

Būtina atkreipti dėmesį ir į tai, kad vienas aprangos sluoksnis neturėtų trukdyti kitam. Jeigu apatiniai rūbai bus greitai drėgmę atiduodantys, o striukė neišleidžianti jos į išorę, tuomet drėgmė kaupsis po rūbais.

Drabužių vilkėjimo keliais sluoksniais principas taikomas ir karšto oro sąlygomis. Ypač tai aktualu misijų rajonuose Irake ir Afganistane, kur dienos ir nakties temperatūrų skirtumas yra itin didelis – dieną vyrauja kartais sunkiai pakeliamas karštis, o naktį negali išsiversti be šiltų ir neperpučiamų rūbų. Oro temperatūra gali skirtis ir dėl vietovės kalnuotumo. Dideli temperatūros svyravimai, beje, pasitaiko ir lietuviškomis vasaromis. Pastebėtina, kad karštu oru nereikia per daug sumažinti rūbų kiekio ir apsinuoginti. Pirma, didėja rizika nudegti odą dėl saulės aktyvumo, antra, pagreitinamas kūno drėgmės atidavimas ir priartinama dehidratacija.

Rengimosi karšto oro sąlygomis principų galima pasimokyti ir iš vietinių Azijos gyventojų – dažniausiai jie vilki rūbus tik ilgomis rankovėmis, tačiau iš gerai pralaidaus audinio, rūbai laisvi ir gerai ventiliuojami (marškiniai nesukišami į kelnes), ant galvos dažniausiai dėvimas galvos apdangalas (nuo uzbekiškos tiubeteikos iki čalmos ar karakulinės kepurės).

Dabar pažvelkime į kitą – funkcionalumo – principą. Termoreguliacijos ir ventiliacijos proceso metu itin didelę reikšmę turi medžiaga, iš kurios pagamintas rūbų audinys. Jis, priklausomai nuo savo paskirties, turėtų būti pralaidus, sukuriantis oro tarpus ir oro pūsleles, nepraleidžiantis vėjo ir drėgmės iš išorės, greitai džiūstantis, naikinantis prakaito bakterijas (apdorota sidabru). Pagal modelį rūbai turėtų nevaržyti judesių (ypač ties kirkšnimi, juosmeniu ir pečių linija), netrikdyti kraujotakos, turėtų turėti papildomas ventiliavimo galimybes (ypač ties riešais, čiurnomis, pažastimis, kaklu, juosmeniu); paprastai tai pasiekiama naudojant sagas, užtrauktukus, lipnias juosteles, ventiliacines angas.

Taigi, geriausiomis šiluminėmis savybėmis pasižymi vilna – net ir būdama drėgna ji vis tiek šildo. Tačiau vilna kai kuriems žmonėms gali sukelti alergiją, pakankamai greitai susinešioja, labai pasunkėja sudrėkusi, lėtai džiūna ir nėra paranki skalbti skalbyklėmis. Medvilnė odai palankesnė, ji leidžia kūnui kvėpuoti, tačiau jai būdinga greitai sugerti ir sulaikyti prakaitą. Dėl to perteklinė drėgmė sąlyginai lėtai atiduodama į išorę. Lininiai audiniai labai tvirti (2–3 kartus tvirtesni už medvilnę), puikiai sugeria drėgmę ir greitai ją atiduoda, tačiau šiuo metu naudojami retai.

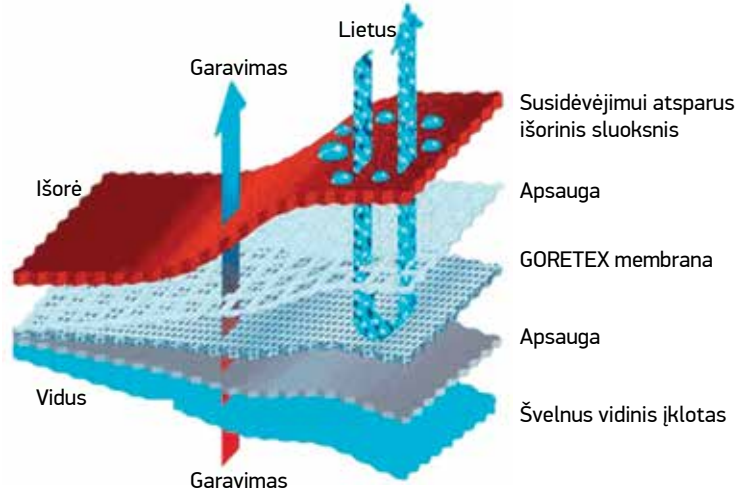
Dabar tekstilės pramonė siūlo didelį spektrą dirbtinio pluošto audinių, kurie savo savybėmis arba pagerina natūralias medžiagas, arba jas net ir pralenkia savo efektyvumu. Jeigu atidžiau žvilgtelsite į rūbų etiketes, pastebėsite kelis būdingus sintetinio pluošto pavadinimus, pvz., PE – poliesterį (atsparus trinčiai, beveik nesiglamžo, yra tvirtas,

nesugeria drėgmės, todėl greitai džiūsta, tačiau, jei audinys jo turi daug, tuomet reikia saugoti nuo karščio ir tiesioginių saulės spindulių), polipropileną (visiškai nesugeria drėgmės ir visą ją pašalina į išorę).

Internete galima rasti daugybę informacijos apie specialias medžiagas, todėl jų visų neapžvelgsiu. Iš pralaidžių orui, bet nepraleidžiančių drėgmės iš išorės medžiagų galima išskirti GORETEX technologiją. Pagrindinis šio audinio privalumas – jis nepraleidžia vandens į audinio gilumą, tačiau tuo pat metu sėkmingai pašalina vandens garus iš audinio vidaus.

Be to, GORETEX membrana puikiai saugo nuo vėjo. Paslaptis – membranos struktūra, kuri sudaryta iš daugybės mažyčių porų, kurių viename kvadratiniame centimetre yra 1,4 milijardo. Šios poros yra maždaug 20 000 kartų mažesnės negu vandens lašas, bet 700 kartų didesnės negu drėgmės garų molekulė. Dėl šios ypatingos sandaros vandens lašeliai neprasiskverbia per GORETEX membraną, o drėgmė (prakaitas) lengvai išgarinami. GORETEX technologija naudojama gaminant ne tik striukes ar kelnes, bet ir batus, kojines, pirštines, miegmaišių įdėklus, palapines.

GORETEX TECHNOLOGIJA



Kaip pigesnį GORETEX atitikmenį galima aptikti trigubo sluoksnio audinius, sudarytus iš poliesterio, poliuretano (suteikia audiniui kietumo, pluoštas nelaidus orui, drėgmei) ir poliamido (kai kur vartojamas nailono terminas; tai sintetinis pluoštas, pasižymintis dideliu atsparumu trinčiai. Jis taip pat nesiglamžo, yra elastingas ir tvirtas, sunkiai praleidžia vandenį, tačiau yra neatsparus ugniai, degdamas lydosi).

Vis dažniau, kalbant apie aprangos detales, vartojamas terminas CORDURA. Šis pluoštas du kartus atsparesnis už poliamidą ir nesilydo esant itin dideliam karščiui. CORDURA ir poliamido intarpai naudojami gaminant avalynę, dar dažniau CORDURA yra naudojama ekipuotės elementuose.

Kitas funkcionalumo aspektas, kaip jau minėta, yra aprangos panaudojimo universalumas ir patogumas. Pavyzdžiui, esant šaltam orui (karštam taip pat) geriau dėvėti laisvas kelnes per juosmenį ir naudoti petnešas. Visa tai pagerina ventiliaciją, neerzina žygeivio nuolat smunkančios kelnės. Taip pat patartina žiemą dalį kelnių įduro sagų neužsagstyti – taip reikės mažiau pastangų atlikti gamtinius reikalus. Kumštines pirštines galima tvirtinti gumomis prie striukės rankovių arba, kaip vaikystėje, jas sujungti ilga guma, permetama per pečius. Taigi nereikės galvoti, kur padėti kumštines pirštines, kai jos trukdo atlikti kruopštumo reikalaujančius veiksmus.

Antblauzdžiai (antbačiai) yra kitas universalus aprangos elementas, sukuriantis šildomąjį oro sluoksnį ir apsaugantis kojas ir avalynę nuo per greito peršlapimo. Kaklamautė gali būti naudojama kaip viensluoksnis ar dvisluoksnis šalikas, kaip gaubtas ant ausų, smakro, veido ir viršugalvio, paklotas po savimi ekstremaliomis sąlygomis, pirštinė. Balaklava taip pat atlieka panašias funkcijas kaip ir kaklamautė, tik yra patogesnė, apsaugo veidą nuo šalčio.

Renkantis išorinį rūbą, patartina atkreipti dėmesį į tai, kad membraninė striukė pasižymi puikiomis savybėmis: ji pagaminta iš orui pralaidaus, neperšlampamo, neperpučiamo audinio, yra kompaktiška, nedaug sveria, reguliuojamas rankogalių dydis, dvigubos krypties užtrauktukas priekyje ir užtrauktukai ventiliacijai pažastyse, taip pat joje gali būti specialus vidinis „sijonėlis“, kurį užsegus apsisaugoma nuo sniego patekimo po striuke ir šilumos praradimo, kai intensyviai nejudame. Skarelė taip pat yra daugiafunkcis elementas – ji gali būti panaudota kaip medicininė priemonė, kaip kvėpavimo takų apsauga nuo dulkių, kaip veido ir kaklo apsauga nuo šalčio ar galvos, ausų, sprando apsauga nuo saulės, taip pat kaip filtravimo, pernešimo priemonė.

Neperšlampamos (angl. *waterproof*) kojinės taip pat yra nepaprastai naudingas rūbų elementas, nes jos užtikrina didesnį komfortą netgi avint visiškai šlapią avalynę.

Taigi prieš išeidami į laukinę gamtą, pirma, labai atidžiai susikomplektuokite ir pasirinkite rūbus ir avalynę. Antra, užtikrinkite gerą ventiliaciją ir reikiamą sluoksnių skaičių – geriau keli ploni nei vienas ar du stori rūbų sluoksniai. Trečia, grūdinkite savo organizmą atlaikyti aukštas ir žemas temperatūras, t. y. treniruokite organizmo termoreguliacinį mechanizmą. Šių dalykų nepaisymas gali sukelti grėsmę ne tik Jums, bet ir visai komandai.

Išgyvenimo reikmenų paketas

evakuacinės kuprinės turinys,
individuali vaistinėlė,
naudingi patarimai

IŠGYVENIMO PAKETAS

Išgyvenimo paketo paskirtis – ekstremalioje situacijoje turėti pačias būtiniausias priemones, kurios padidintų tikimybę Jums išsaugoti savo sveikatą ir gyvybę.

Tokių situacijų nutinka ir civiliams, ir kariams. Štai 2012 m. gegužę Alytaus rajono Punios šile vykusiose orientavimosi varžybose pasiklydo dešimties metų berniukas. Iki sutemų jo rasti nepavyko. Vaikui teko vienam, be šiltų drabužių, nors buvo vos aštuoni laipsniai šilumos, be vandens ir ugnies praleisti visą naktį. Viskas baigėsi sėkmingai. 1945 m. vykusiose Palių-Žuvinto partizanų ir sovietų kariuomenės kautynėse mūsų kovotojai net šešias paras praleido be maisto, tik vandens turėjo iki valiai. 1991-aisiais britų specialiųjų pajėgų SAS grupės B20 karys Irako kariuomenės užnugaryje traukdamasis nuo persekiojimo į Siriją praleido beveik aštuonias paras be maisto, o kartais ir po tris paras be vandens. Pirmojo susišaudymo metu SAS kariai turėjo mesti kuprines su visomis atsargomis, tad liko tik su tuo, ką turėjo savo pėstininkų diržuose ir uniformoje. Dėl įvairių nepalankių aplinkybių karys turėjo tik pakelį saldainių ir dvi gertuves vandens, bet neturėjo vandenį valančių (dezinfekuojančių) tablečių. Tai vos nekainavo gyvybės dėl dehidratacijos.

Taigi turėti specialų rinkinį, kuris telpa į nedidelę dėžutę, ar paketėlį, išskirstytą po ekipuotės krepšelius ir rūbų kišenes, yra būtina.

Tokį rinkinį galėtų sudaryti penkios daiktų grupės:

ĮRANKIAI

UGNĮ IR ŠILUMĄ UŽTIKRINANČIOS PRIEMONĖS

SIGNALIZAVIMO PRIEMONĖS

ORIENTAVIMOSI PRIEMONĖS

MAISTAS, MAISTO GAMYBOS IR VANDENS VALYMO IR TRANSPORTAVIMO PRIEMONĖS

Toliau Jums pateikiami rekomenduojamų daiktų pavyzdžiai – galite patys apsispręsti, kuriuos iš jų turėti.

Gyvybingumą užtikrina ir medicinos priemonės, tačiau tai jau visiškai atskiras rinkinys.

IŠGYVENIMO REIKMENŲ PAKETAS

ORIENTAVIMOSI PRIEMONĖS:

- mažas kompasas;
- termometras su kompasu;
- adata (įmagnetinta), siūlai;
- kamštis;
- skutimosi peiliukas.

UGNIES IŠGAVIMO IR PALAIKYMO PRIEMONĖS:

- specialūs degtukai;
- magnio plokštelė su skiltuvu;
- kalio permanganatas, aušinimo skystis, pipetė, laikraščio skiautė;
- vatos gniužulėlis, vatos tamponėliai veidui valyti;
- spiritinės tabletės – 3 vnt.;
- žvakės indeliuose – 3 vnt. arba stearino (100 proc.) žvakė;
- kūno ar rankų šildymo prietaisai.

SIGNALIZAVIMO PRIEMONĖS:

- signalinis veidrodėlis, įprastas veidrodėlis, maisto šildymo padėkliukas;
- *IR* švyturėlis (*strobe*);
- švilpukas;
- žibintuvėlis.

VANDENS IŠGAVIMO, VALYMO, TRANSPORTAVIMO PRIEMONĖS:

- vandens valymo tabletės;
- folijos pakelis nuo kavos arba sauso maisto davinio;
- prezervatyvai – 3 vnt.;
- mechaninis filtras (pagal galimybes);
- jodas (5 proc.), kalio permanganato milteliai.

ĮRANKIAI, PRIEMONĖS:

- universalus komplektas (peilis, kompasas, atkimštukas, yla, atsuktuvas, didinamasis stiklas ir t. t.);
- vielinis pjūklas;
- keletas metrų žalvarinės vielos;
- pieštukas, bloknotėlis;
- polietileno maišeliai (ant kojų, šiukšlėms);
- daugiafunkcis peilis;
- stipri izoliuojamoji juosta.

ĮRANKIAI

1

2

3

4

5

6

7

1. Daugiafunkcis peilis

2. Įrankių komplektas

3. Pjūklas

4. Skutimosi peiliukas (labai lengvas, aštrus, gali būti padalytas į dvi dalis)

5. Virvutė, varinė viela, šiukšlių maišeliai

6. Siūlai, adatos

7. Vielinis pjūklas

UGNĮ IR ŠILUMĄ UŽTIKRINANČIOS PRIEMONĖS

1

2

3

4

1. Paprasti degtukai, negęstantys vėjyje degtukai, žiebtuvėlis (prakura gali būti ir vazelinu suvilgyti vatos skritulėliai, kitos medžiagos)

2. Ugnies skiltuvas su magnio plokštele, kalio permanganato milteliai, didinamasis stiklas

3. Ilga žvakė, žvakė indelyje

4. Vienkartinis kūno šiltukas, folijos skraistė

SIGNALIZAVIMO PRIEMONĖS

1

2

3

4

1. Blizgantis folijos pakelis nuo kavos

2. Prožektorius su mirksėjimo funkcija

3. Veidrodėlis, švilpukas (oranžinės spalvos)

4. Popierius, pieštukas

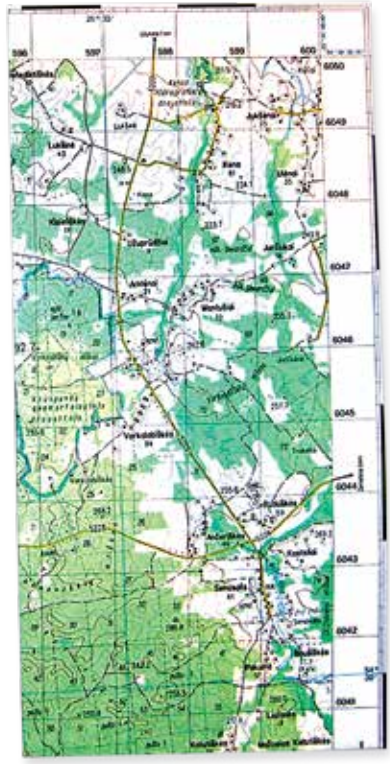
ORIENTAVIMOSI PRIEMONĖS

1

2

3

4



5

1. Daugiafunkcis kompasas (yra ir ugnies skiltuvas, termometras, didinamasis stiklas ir t. t.)

2. Tamsoje švytintis kompasas

3. Mažytis kompasas

4. Savadarbis kompasas iš adatos ir kamščio

5. Žemėlapis

MAISTAS, MAISTO GAMYBOS IR VANDENS VALYMO IR TRANSPORTAVIMO PRIEMONĖS

1

2

3

4

5

1. Prezervatyvas ar (ir) folijos maišelis nuo kavos vandeniui transportuoti

2. Vandens dezinfekavimo priemonės – kalio permanganatas arba jodas ir (ar) specialios tabletės

3. Viryklė ir sausojo kuro tabletės

4. Kaloringas maistas ir cukrus

5. Druskos atsarga

EVAKUACINĖS KUPRINĖS TURINYS:

(patarimai kariams, dalyvaujantiems karinėse misijose; ši kuprinė naudojama, kai negalima gabentis pagrindinės kuprinės)

- papildomi šaudmenys automatiniam šautuvui (apie 300 vnt. arba daugiau);
- papildomos rankinės skeveldrinės granatos (bent 2 vnt.);
- papildomos dūminės (fosforinės) granatos (bent po 1 vnt.);
- signalinė raketa;
- atsarginių žemėlapių komplektas;
- atsarginis GPS (jei yra galimybė, turėti visiems arba vienam iš komandos kariui);
- sausas davinys, pagrindinio patiekalo ir pašildymo paketai (ne mažiau kaip 3 paroms, t. y. apie 6 vnt.);
- kaloringo maisto atsargos (riešutai, šokoladas, medus, cukrus gabaliukais ir pan.);
- druska;
- vandens atsargos – apie 2–4 l;
- palapinsiaustė su virvute (jeigu jos nėra su ekipuotės liemene);
- virvė apie 8–10 mm storio ir 10 m ilgio;
- žvakės indeliuose – 5–10 vnt.;
- pašildymo paketas kūnui (ne mažiau kaip 3 paroms) arba rankoms;
- degtukai arba žiebtuvėlis;
- kojinės – 1–2 poros;
- apatinių rūbų pasikeisti (trumpikės, marškinėliai ilgomis rankovėmis);
- šilti rūbai (gali būti klasikinė pašiltinta striukė);
- baltas maskuojamasis kostiumas (pagal sezoną);
- kiti daiktai pagal poreikį.

ASMENINĖ VAISTINĖLĖ

Kiekvienas šaulys, kovotojas, žygeivis privalo turėti savo asmeninę vaistinėlę bei tvarsliavos ir kritinėje situacijoje pirmiausia turi stengtis padėti sau pačiam ar kitam nukentėjusiajam. Atminkite, kad pirmosios penkios minutės, esant gausiam kraujavimui, yra lemtingos, tad Jūs galite tapti svarbiausiu mediku, nes būsite arčiausiai nelaimės. Medicininės priemonės taip pat turėtų būti ekipuotės krepšeliuose ar rūbuose, bet tikrai ne kuprinėje.

Galima vaistinėlės sudėtis:

- įvairūs pleistrai su gydomosiomis pagalvėlėmis smulkioms žaizdelėms, ruloninis pleistras;
- dezinfekuojamosios, spirituotos servetėlės odai nuvalyti;
- jodas (5 proc.);
- kalio permanganatas;
- pieštukinis lūpų vazelinas;
- maisto papildo tabletės (1 tabletė vienai parai);
- energinės tabletės su kofeinu (tirpdomos);
- aktyvintoji anglis;
- virškinimo skatinimo preparatai;
- vitaminas C;
- vaistai nuo slogos;
- lengvo ir vidutinio stiprumo raumenų ir kaulų, dantų, mėnesinių, galvos skausmą, uždegimą slopinantys medikamentai;

- laikinai peršalimo arba gripo požymius, silpną ir vidutinio stiprumo skausmą (gerklės, galvos, raumenų), karščiavimą, nosies ir veido priedinių ančių gleivinės paburkimą, slogą, kosulį slopinantys medikamentai;
- medikamentai nuo vidurių užkietėjimo;
- medikamentai nuo viduriavimo;
- odos regeneraciją po įdrėskimų, įbrėžimų, nubrozdinimų skatinantys preparatai;
- odos ir rankų dezinfekavimo priemonės;
- tvarsčiai;
- turniketas, timpa, varžtis;
- medicininė skarelė;
- vienkartinės pirštinės;
- žirklės;
- kraujo stabdymo preparatai;
- tirpūs chirurginiai siūlai su adata;
- orofaringinis vamzdelis;
- kitos priemonės ir medikamentai, priklausomai nuo medicininio pasirengimo jas naudoti ir asmeninių ligų.

NAUDINGI PATARIMAI

TURIMŲ PRIEMONIŲ APSAUGA NUO UŽŠALIMO

SKYSTŲ MEDŽIAGŲ (VANDENS, KRAUJO PAKAITALŲ, MEDIKAMENTŲ, SAUSO MAISTO DAVINIO) APSAUGA NUO GALIMO UŽŠALIMO

Esant ypač žemai temperatūrai, iškyla poreikis apsaugoti skystas priemones nuo užšalimo, kitu atveju galima susidurti su nenumatytais sunkumais: kai reikia vandens – jis sušalęs į ledą gertuvėje, kai reikia kraujo pakaitalo ar lašelinės sužeistajam – šios priemonės netinkamo skystumo, kai reikia valgyti – maisto produktai sušalę į ledą, o jiems atšildyti reikia gaišti daug laiko ir naudoti daug energijos. Keletas patarimų, kaip šios problemos išvengti:

- kai vykstate į užduotį transporto priemonėmis, skystas medžiagas galima šiltai laikyti automobilio daiktadėžėje arba specialioje termoizoliacinėje dėžėje. Turėkite omenyje, kad pavojaus atveju gali nebūti laiko jų iš ten pasiimti;
- gertuvės ar plastikinio (metalinio) buteliuko nepripildykite vandens iki viršaus – šaldamas vanduo plečiasi ir dėl to gali suardyti talpą;
- gertuvę ar kitą panašią talpą su vandeniu susukite į šaliką ar pan.; laikykite šią talpą tarp rūbų prie kūno (užantyje ar šoninėje išorinėje kelnių kišenėje);
- kraujo pakaitalo ir lašelinių talpas, maisto produktus taip pat galima šildyti tarp rūbų prie kūno. Kitas būdas – į medicininį krepšį įdėti cheminį šiltuką, skirtą kūnui šildyti;
- užšalusias priemones reikėtų stengtis atšildyti palaipsniui. Tai galima daryti panaudojant kūno skleidžiamą šilumą, įkaitusį automobilio variklį ar virš virinamo vandens garų.

ELEKTRONINIŲ PRIETAISŲ APSAUGA NUO UŽŠALIMO IR KONDENSATO

Bendrosios žinios. Žemos ir besikeičiančios temperatūros apsunkina komunikacinių ir elektroninių priemonių naudojimą, priežiūrą ir sumažina jų funkcinį efektyvumą. Šios priemonės, įneštos iš šalčio į šiltą patalpą (automobilį, palapinę ar pan.), patiria kondensavimosi efektą – pasidengia vandens lašeliais ir tai trunka iki tol, kol įranga pasiekia patalpos temperatūrą. Todėl ypač yra svarbu, kad įranga visuomet būtų laikoma sausai, būtų išvengta kondensato įtakos metalui ir jautrioms detalėms.

Radijo ryšio priemones žemoje temperatūroje gali būti sunkiau įjungti. Patartina nenaudoti jėgos ir būti atsargiems naudojant jungtis ir kaiščius, nes medžiagos, iš kurių šios detalės pagamintos, šaltyje gali tapti trapios. Venkite sniego patekimo į jungtis ir kaiščius. Šerkšną ir ledą nuvalykite nuo antenų, kad nesumažėtų veikimo nuotolis. Komplektas taip pat turi būti saugomas nuo sniego ir ledo. Kai ketinate naudoti šaltą radijo stotį, įjunkite ją ir palaukite bent vieną minutę prieš pradėdami vykdyti informacijos perdavimą. Kitu atveju galima rimtai pažeisti radijo stotį.

Kai kalbama į mikrofoną labai šaltu oru, garai formuosis į kondensatą ir padengs mikrofoną. Tai trikdys perdavimo kokybę, o drėgmė smelksis ir į mikrofono vidų. Kai drėgmė pavirs į ledą ar šerkšną, blogiausiu atveju mikrofonas gali būti netgi suardytas. Kad to išvengtumėte, patariama ant mikrofono pritvirtinti medžiagos ar plastiko gabalėlį.

Akumuliatoriai ir sausos baterijos (elementai). Reikia turėti omenyje, kad, esant žemai temperatūrai, baterijų ir sausų elementų energetinė talpa gerokai sumažėja. Blogiausiu atveju jos gali tapti nebenaudotinos. Įkraunamos baterijos visą laiką turi būti laikomos visiškai įkrautos, nes kitu atveju jos gali užšalti. Kai jos naudojamos žiemą lauke, patartina jas sausai sandėliuoti sniege, kurio paprastai yra aukš-

tesnė temperatūra nei oro. Prieš naudojant baterijas, patartina jas sušildyti iki kambario temperatūros ir išlaikyti šiltas, kol bus dirbama. Mažesnės atsarginės baterijos galėtų būti laikomos kišenėse ar prie kūno, kad būtų apsaugotos nuo šalčio.

Įnešus įrangą iš šalto oro į šiltą patalpą, patartina ją apdengti taip, kad iki kambario temperatūros ji atšiltų palaipsniui. Įranga niekada neturėtų būti laikoma šalia šildytuvų ar atvirų intensyvios šilumos šaltinių (pvz., ugniakuro). Saugant ją patalpoje, patartina uždengti brezentu ar laikyti kitoje izoliuojamoje talpoje (apvalkale), siekiant, kad įranga nuolat būtų pastovioje temperatūroje. Taip pat ir izoliuojamoji medžiaga turėtų būti pakelta nuo žemės, pvz., laikoma ant dėžės. Įranga turėtų būti visiškai išdžiūvusi prieš ją vėl išnešant į šaltį. Panašių procedūrų reikėtų laikytis ir naudojant kompiuterius, GPS ar kitus panašius prietaisus.

Optiniai ar elektrooptiniai prietaisai, tokie kaip žiūronai, teleskopai, naktinio matymo, atstumų matavimo priemonės, skaitmeniniai fotoaparatai, jeigu tik įmanoma, turėtų būti apsaugoti nuo didelių temperatūros svyravimų. Pavyzdžiui, jei žiūronai iš šalčio bus įnešti į šiltą patalpą, kondensatas gali susiformuoti ir žiūronų viduje. Tokius žiūronus vėl išnešus į šaltį, kondensatas, virsdamas į ledą, gali pažeisti lęšius ir korpusą. Taigi, jeigu tokios priemonės yra įnešamos į patalpą, jos turėtų būti susukamos į kokį nors audinį (šaliką, kepurę, striukę ir pan.), kad temperatūra kiltų palaipsniui. Taip bus išvengta kondensavimosi.

Patartina nuo ginklo nuimti ir optinius taikymosi prietaisus, taip pat atkreiptinas dėmesys į šiuos dalykus:

- vengti kvėpuoti į lęšius ir judančias dalis;
- susiformavęs ant lęšių ledas neturėtų būti nugramdytas, o tik kruopščiai atšildytas;
- niekuomet nepatartina šildyti prietaiso virš karščio šaltinio;

- nenaudoti jėgos perjungikliams, rankenėlėms ir pan., nes šaltu oru juos gali būti valdyti sudėtingiau;
- guminės dalys turėtų būti padengtos glicerinu, kad nesutrūkinėtų;
- lęšiai turėtų būti valomi tik specialiu šepetėliu, valymo skysčiu ir servetėlėmis. Šaltu oru galima naudoti izopropanolo ar KODAK lęšių valymo skysčius. Valymo skystis pašalinamas švelniai jį nuvalant specialiomis servetėlėmis.

GINKLUOTĖS PRIEŽIŪRA ŠALTO ORO SĄLYGOMIS

Labai šaltu oru, ypač sningant, esant šlapdribai ir itin drėgnam orui, ginklai turi būti prižiūrim labai kruopščiai. Turi būti nuolat tikrinamas ginklo funkcionalumas. Ypač reikia stengtis, kad sniegas nepatektų į vamzdį, judančius mechanizmus ir taikymo prietaisus.

Ginklas ir amunicija, įnešti iš šalto oro į šiltą patalpą, neabejotinai sudrėks. Kondensavimosi procesas, kol ginklas atšils, gali trukti apie 1 val. Jeigu toks ginklas vėl bus išneštas į šaltį, vamzdyje ir judančiuose mechanizmuose susiformuos ledas. Šūvio metu visa tai gali lemti arba ginklo užsikirtimą, arba netgi ir vamzdžio sprogimą. Jeigu taktinė ir saugumo situacija leidžia, patartina ginklą laikyti išorėje, tik apsaugotą nuo tiesioginio oro poveikio. Krintant šlapdribai ar lyjant situacija yra visiškai skirtinga – ginklas turi būti valomas taip pat kaip ir vasarą. Valant reikia naudoti tam skirtus tepalus.

KELETAS PATARIMŲ:

- užtaisyti ginklą pirmąkart patariama be amunicijos – tai būtų kaip ginklo išjudinimas;
- jeigu mechanizmas užšalęs, nenaudokite jėgos. Pabandykite jį išjudinti palaipsniui, naudokite lubrikantus;
- kai esate šaudymo pozicijoje, taip pat reikia kartkartėm (maždaug kas 30 min.), jei taktinė situacija leidžia, atlikti šūvius;
- pradedant šaudyti šaltu ginklu patartina, jeigu leidžia taktinė situacija, iš pradžių šaudyti neintensyviai, nes kaisdama detalių medžiaga (metalas, plastmasės) plečiasi itin greitai, o tai gali sukelti įtrūkimus ir pan.;
- kai šaudote, stenkitės, kad karštos ginklo dalys nesiliestų su sniegu, nes joms vėstant iš karto formuosis ledas. Keisdami kulkosvaidžio vamzdžius, karštos detalės nedėkite ant sniego, nes ji gali deformuotis;
- žemoje temperatūroje šūvio metu susiformavę vandens garai šąla ir kristalizuojasi į ledinį rūką, kuris vėliau trukdo nusitaikyti. Tokiu atveju patartina sumažinti šūvių intensyvumą arba keisti šaudymo poziciją;
- naudokite vamzdžio ir viso ginklo apdangalą. Tam galima naudoti parankines priemones (prezervatyvus, sauso maisto davinio paketus ir pan.). Nepalikite ginklo su atviru mechanizmu;
- patalpoje ginklą patartina laikyti ant grindų ar arti jų, tuomet kondensavimosi efektas bus mažesnis;
- amunicijos dėžes, dėtuvių krepšelius, atsarginių detalių talpas ir pan., jei tik įmanoma, laikykite užsegtas, uždarytas. Turinys turėtų būti švarus ir suteptas specialiu lubrikantu, tačiau ne tepalu ar kitomis apsauginėmis priemonėmis. Saugokite dėtuves nuo sniego ir drėgmės.

KOMPAKTIŠKAS STRIUKĖS SUSUKIMAS IR JOS PRITVIRTINIMAS PRIE KUPRINĖS VIRŠAUS

Toliau pateikiamas kompaktiško striukės susukimo būdas. Taip striukę paruošti užtrunka keliolika sekundžių, o ją išvynioti – tik keletas. Labai patogu trumpai sustojus greitai užsimesti ant pečių, kad per daug neatvėstumėte. Patogu, jei prireiktų neštuvų – striukė jau yra paruošta pernerti per kartis.

1

2

3

1. Suformuokite iš striukės stačiakampį.

2. Rankovės gali būti išorėje arba viduje.

3. Užlenkite striukės kraštines link užsegimo (užtrauktuko).

4. Standžiai suvyniokite striukę į kapišoną.

4

Taip susuktą striukę galite nešti kuprinės viršuje ir panaudoti trumpai sustoję per žygį, kai svarbu neperšalti ir išlaikyti judėjimo greitį.

Orientavimasis

pagal savadarbį kompasą,
laikrodį ir saulę,
šešėlį ir saulę

ORIENTAVIMASIS

Gyvenime susiklosto daugybė situacijų, kai reikia susiorientuoti vietovėje, tačiau arba neturite standartinės įrangos (kompaso, GPS, išmaniojo telefono, specialaus laikrodžio), arba tą įrangą prarandate, sulaužote, netenkate maitinimo šaltinio.

Tokiu atveju turite sugebėti nustatyti pasaulio šalis pasinaudodami kitais būdais ir priemonėmis, kurios dažniausiai yra po ranka.

Be to, prieš išvykdami į vietovę padarykite namų darbus – pasižiūrėkite, kokie linijiniai ir dideli objektai joje yra. Tai gali būti keliai, upės, aukštos įtampos elektros linijos, geležinkeliai, miestai, ežerai, didžiuliai atviri plotai miškingoje vietovėje.

Pasiklydus tik liks prisiminti, kurioje pasaulio pusėje tokie objektai yra, nustatyti reikalingą kryptį ir ja judėti.

Prisiminkite, kad judėjimo kryptį reikia nuolat pasitikrinti naudojant prieinamus būdus ir gamtinius ar kitokius ženklus, kitaip rizikuosite apsukti keliolikos kilometrų ratą ir grįžti į tą pačią vietą.

Net jei ir turite standartines orientavimosi priemones, patartina pasiimti ir atsargines. Pavyzdžiui, galite turėti nedidelį kompasą išgyvenimo reikmenų pakete, ant laikrodžio apyrankės, ir savadarbį kompasą kišenėje su siuvimo reikmenimis ir pan.

ORIENTAVIMASIS PAGAL SAVADARBĮ KOMPASĄ

Įmagnetinkite adatą ar skutimosi peiliuką magnetu (įmagnetinimas turėtų trukti keliolika minučių, o išliks 1–2 metus), trindami į vilną, šilką, plaukus; apsukite adatą ar skutimosi peiliuką izoliuotu lai-

du, jo galus prijunkite prie ne silpnesnės kaip 2–6 V baterijos polių ir palaikykite ne mažiau kaip 10 min. (prie + poliaus prijungtas laidas adatos galą įmagnetins rodyti pietus).

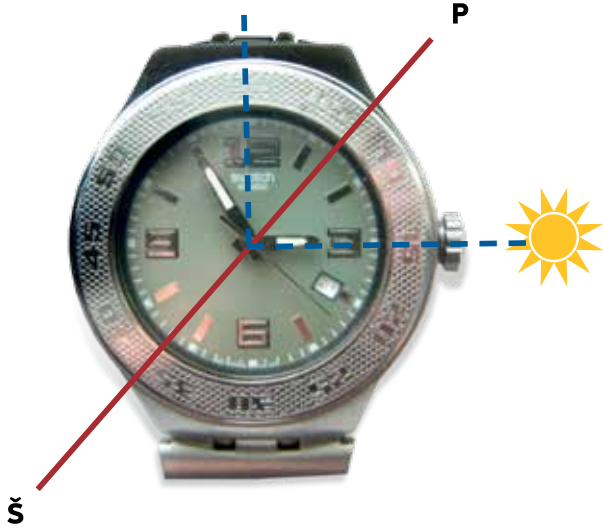
Įsmeikite įmagnetintą adatą į maždaug 5–10 mm storio kamščio atraižą ar turistinio kilimėlio gabalėlį, padėkite ant sauso medžio lapo ar tiesiog ant gėlo vandens (šiuo atveju adatą galima sutepti ir riebalais). Vienas adatos galas rodys šiaurę, kitas – pietus. Pasižymėkite tai ant kamščio. Nedėkite metalinių daiktų arti savadarbio kompaso.

Horizontalią adatą ar skutimosi peiliuką ties viduriu pakabinę ant siūlo ir įleidę į stiklinį ar plastikinį butelį (dėl užuovėjos) taip pat galite nustatyti pasaulio šalis.

ORIENTAVIMASIS PAGAL LAIKRODĮ IR SAULĘ

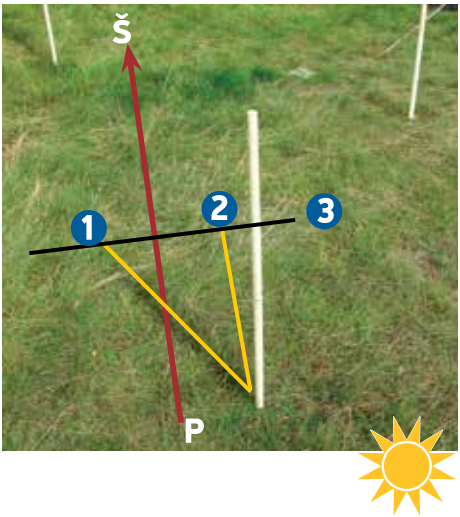
Verta prisiminti, kad šiauriniame pusrutulyje saulė teka rytuose (šiaurės rytuose), o leidžiasi vakaruose (pietvakariuose). Vidurdienį saulė yra pietuose.

Nukreipkite laikrodžio valandinę rodyklę į saulę ir tarpą tarp valandinės rodyklės ir 12 valandos (gamtinis laikas) padalykite pusiau (vasarą tiksliau kryptį nustatysite dalydami tarpą tarp valandinės rodyklės ir 13 val., nes tuo metu galioja vasaros laikas). Tai ir bus pietų šiaurės kryptis. Pietūs bus toje pusėje, kurioje Jūsų veidą apšviečia saulė.



ORIENTAVIMASIS PAGAL ŠEŠĖLĮ IR SAULĘ

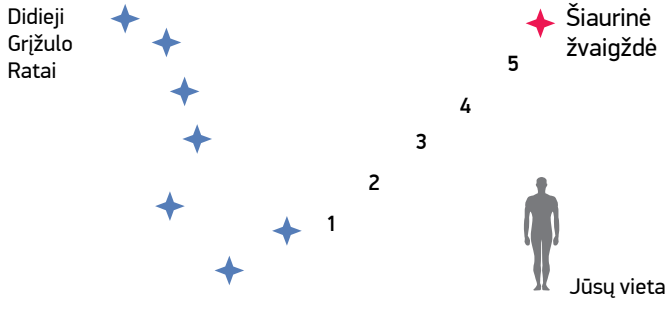
Atviroje vietoje įsmeikite maždaug 1 m aukščio pagalį, meškerę, žygeivio lazdą ar ką nors panašaus. Nuo jo krintančio šešėlio galą pažymėkite akmeniu ar kita parankine priemone (schemoje apskritimas Nr. 1). Po maždaug 20–40 min. šešėlis pakankamai pasislinks, kad būtų galima šį metodą taikyti. Antro šešėlio galą taip pat pažymėkite (schemoje apskritimas Nr. 2). Tiesi linija tarp šių dviejų žymų bus vakarų ir rytų linija. Jeigu kairės pėdos kulną pastatysite prie pirmos žymos, o dešinės kojos kulną – prie antros žymos, tarpą tarp kulnų padalysite įsivaizduojama ar nubrėžta vertikalia linija (schemoje raudona linija), turėsite pietų ir šiaurės liniją (pietinė pusė ten, kur saulė Jums švies į nugarą).



GAMTINIAI REIŠKINIAI IR OBJEKTAI, PADEDANTYS NUSTATYTI PASAULIO ŠALIS AR SAVO BUVIMO VIETĄ

Kai naudojate nestandartines orientavimosi priemones, būtina judėjimo kryptį nuolat pasitikslinti ir kitais būdais, pvz.:

- kerpės ir samanos auga šiaurinėse medžių kamienų, akmenų, stogų pusėse;
- spygliuočių medžių sakai daugiau kaupiasi pietinėje kamieno pusėje;
- nuožulnesnis skruzdėlyno šlaitas pietinėje pusėje;
- sniegas ant įvairių objektų pirmiausia nutirpsta pietinėje pusėje (išskyrus pietinius daubų kraštus);
- miško proskynų žymėjimas skaičiais didėja iš šiaurės vakarų į pietryčius;
- naktį šiaurė nustatoma pagal Šiaurinę žvaigždę (žr. iliustraciją).
- provoslavų cerkvių kryžiaus įstrižainės viršūnė paprastai būna nukreipta į šiaurę, o saulės elektrinių elementų plokštumos – į pietus.



Jei pasiklydę išėjote prie elektros tiekimo linijos, paskambinkite pagalbos telefonu 112 ir operatoriui pasakykite numerį, kuris matomas ant stulpo (skaitiklis žymi linijos numerį, o vardiklis – stulpo numerį).

Pagalbinius pasaulio krypčių nustatymo būdus reikėtų naudoti kompleksiškai, nes galimi įvairūs nukrypimai dėl daugelio papildomų faktorių.

Mazgai

(nėrimo, vedlio, tikrasis, piemens, virviniai antrankiai, avies ausys, smaugtuko, škotinis, pririšamasis, audėjo, virviniai neštuvai, virvės surišimas į ritinį)

MAZGAI

Gebėjimas rišti mazgus yra svarbus nuo pat vaikystės – juk visi pamename, kaip tėveliai stengėsi mus išmokyti savarankiškai užsirišti batų raištelius. Tai dažniausiai kasdieniame gyvenime pritaikomas įgūdis. O ekstremaliomis aplinkybėmis greitas tinkamų mazgų rišimas gali tapti gyvybiškai svarbus: žemoje temperatūroje apsaugosite pirštus nuo nušalimo, nes pirštai yra vienas svarbiausių žmogaus įrankių; greičiau pasistatysite būstą besiartinant audrai, ištempsite per upę virvę, kai yra grėsmė, jog ji gali staigiai patvinti; pasigaminsite virvinius neštuvus draugui transportuoti dideliu atstumu; padarysite kilpą užklimpusiam automobiliui ištempti per pūgą ar įkritusiam į eketę žmogui gelbėti ir pan.

Toliau Jums bus pateikti tik keli, autoriaus nuomone, nesudėtingi, tačiau vertingi mazgai. Be abejonės, jų yra gerokai daugiau, ir šios atmintinės skaitytojas savo įgūdžių kaupyklą gali savarankiškai pasipildyti jo veiklai svarbiais mazgų tipais.

VEDLIO MAZGAS

Naudojamas žygeivių norint grupę surišti viena grandine pavojingoje vietovėje (pvz., einant per plyšių pilną ledyną kalnuose, per trapų vandens telkinio ledą ar sraunią seklią upę ir netgi naktį, kai yra grėsmė pasimesti), taip pat ir kaip paprastai neatsirišanti kilpa pagal poreikį.

1

2

3

4

NĖRIMO MAZGAS

Naudojamas, kai prireikia lengvai atsirišančio mazgo truktelint už priešingų virvės galų ir kai prireikia mazgo kilpą lengvai padidinti arba pamažinti.

1

2

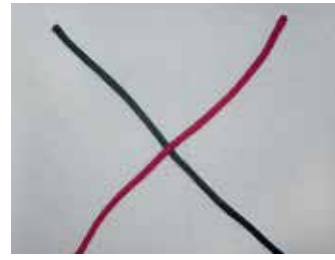
3

4

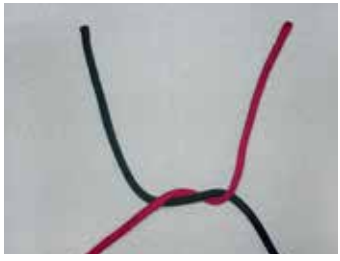
TIKRASIS (GERASIS) MAZGAS

Naudojamas visada, kai reikia patikimo, tačiau lengvai atsirišančio mazgo.

1



2



3

4

5

6

PIEMENS MAZGAS I

Naudojamas, kai reikia užnerti neatsirišančią kilpą ant vertikalios karties, kablio, kuoliuko ir pan. Kaimuose tokiu mazgu buvo užrišami maišai per bulviakasį. Statybininkai netgi metalinius lynus susukdavo į tokią kilpą. Pašalinus, pvz., kartį, kuoliuką – mazgas pats išsiriša be jokių pastangų.

1

2

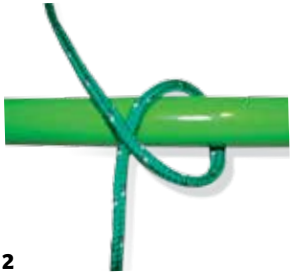
3

4

PIEMENS MAZGAS II

Piemens mazgą galima rišti ir ant horizontalios lazdos ar ko nors panašaus, pvz., kai reikia ant automobilio stogo pritvirtinti krovinį.

1



2

3

4

5

VIRVINIAI ANTRANKIAI

Virviniai antrankiai gali praversti neutralizuojant ir grupės narį, kuris dėl kokių nors priežasčių gali pakenkti sau ar būti pavojingas grupės nariams, ir priešininką. Naudokite surišamo asmens daiktus – batraiščius, kaklaraištį, skarelę, diržą. Mazgo pradžia formuojama taip, kaip ir piemens.

1

2

3

4

5

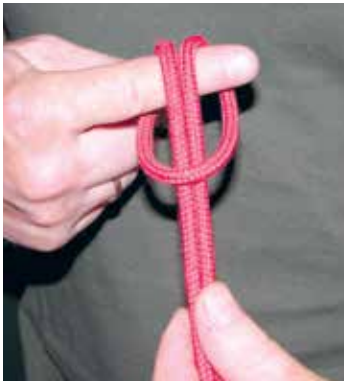
6

AVIES AUSŲ MAZGAS

Naudojamas kaip slankiojantis, ant kitos virvės rišamas mazgas įvairiems poreikiams tenkinti. Gali būti naudojamas ir rąstui, liepteliui nuleisti per kliūtį. Ypač tinka, kai yra įtemptas (kabo svoris), kitaip jis lengvai atsiriša.

1

2



3

4

SMAUGTUKO MAZGAS

Naudojamas statant būstus, įtempiant virvę per kliūtis, pakabinant krovinį. Mazgas lengvai susiriša ir, atleidus įtempimą, lengvai atrišamas.

1

2

3

ŠKOTINIS MAZGAS

Naudojamas dviejų skirtingų storių virvėms surišti.

1

2

3

4

5

AUDĖJO MAZGAS

Naudojamas dviem virvėms sujungti.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

PRIRIŠAMASIS MAZGAS NR. 1

Naudojamas greitai pririšti ir atrišti virvę – užtenka vieno truktelėjimo už trumpesnio virvės galo.

1

2

3

4

5

PRIRIŠAMASIS MAZGAS NR. 2

Naudojamas virvės galui fiksuoti, pvz., statant būstą – vienoje pusėje prie medžio rišamas smaugtukas, tada ištempta virvė prie kito medžio fiksuojama pririšamuoju mazgu Nr. 2.

1

2

3

4

5

VIRVINIAI NEŠTUVAI

Naudojami kroviniui ar nukentėjusiajam ilgais atstumais transportuoti. Jiems padaryti reikia 10 m ilgio virvės, ant kurios surišami ne mažiau kaip 10 nėrimo mazgų. Į kilpas suneriamos kartys.

VIRVĖS SURIŠIMAS Į RITINĮ

Naudojamas virvei tvarkingai laikyti, transportuoti, džiovinti.

1

2

3

4

5

6

Būstas

guolis iš gamtinių, standartinių priemonių

BŪSTAI

Dažnai asmenis, pakliuvusius į ekstremalią situaciją, verčia ilgesnį ar trumpesnį laiką likti vienoje vietoje, t. y. iš esmės būti pasyvius, nejudrius. Tokią būklę gali lemti ir patirtos traumos, sužeidimai, sušlapimas ar organizmo nusilpimas dėl maisto ir vandens trūkumo. Pridėjus dar nepalankias oro sąlygas – vėją, kritulius, karštį ar šaltį – organizmas patiria didžiulius išbandymus, stengdamasis subalansuoti kūno temperatūrą. Taigi labai svarbi tampa šiluma, užuovėja, kurią suteikia būstas, taip pat šilumos šaltiniai – ugnis, šiltukai, užklotai. Tai aktualu net vasarą.

Šioje apžvalgoje aptarsime tik kelis iš būstų ar guolių tipų, kuriuos galima būtų pavadinti ne visai tradiciniais arba taikytinais tik ekstremaliais atvejais. Juos įrengiant daugiausia naudojamos standartinės, žmogaus pagamintos priemonės (būstų statyba vien tik iš gamtinių, parankinių priemonių yra atskira tema, todėl šį kartą plačiau nenagrinėjama). Jų turėjimas savo ekipuotėje ir gebėjimas jas panaudoti gali sutrumpinti būsto įsirengimą iki kelių minučių. Visi variantai autoriaus buvo praktiškai išbandyti esant nuo –5 °C iki –30 °C temperatūrai.

Bandymai parodė, kad toliau pateikiami patarimai tikrai padeda išgyventi ir bent minimaliai pailsėti.

BŪSTAS IŠ GAMTINIŲ PRIEMONIŲ

Būstą galite pasistatyti sulenkdami į vidurį ratu išsidėsčiusių (išdėstytų) jaunų medelių ar liaunų karčių viršūnes. Tai padarę, tarp šių atramų horizontaliai įpinkite plonesnių šakų, kartelių arba virvių.

Galiausiai būstą nuo apačios iki viršaus uždenkite tankiu eglišakių ir samanų sluoksniu. Jei turite nepершlampamos medžiagos, ją taip pat galite kloti ant būsto karkaso. Beje, panašiuose būstuose glausdavosi ir lietuviai partizanai, kurie tvirtino, kad juose būdavo šilta ir patogu.

BŪSTAS IŠ SNIEGO

Sniegingą žiemą pasistatyti itin šiltą būstą atviroje vietovėje visiškai realu ir Lietuvoje. Tai sniego kupolas. Oro temperatūrai esant -10 ºC, viduje yra apie 0 ºC, tad miegas su standartine žygeivio apranga ir ekipuote yra daugiau nei komfortiškas. Jaukumo suteikia ir tai, kad nereikia nuo šalčio slėpti veido.

Pasirinkus vietą sniego kupolui, svarbu įėjimą numatyti priešingoje nuo vyraujančių vėjų pusėje. Tada sniege iškasamas šiek tiek ilgesnis nei žmogaus ūgis griovelis. Į jį dviem aukštais suguldomi sniego pripildyti plastikiniai 120–160 l talpos maišai. Jie apkasami sniegu supilant maždaug 3,5–4 m skersmens ir 1,5 m aukščio kauburį. Šiame etape svarbu sniegą nuolat spausti. Paskui į kauburį tankiai prismaigstoma 30–40 cm ilgio šakelių, kurios sustiprina sniego kupolo konstrukciją, o ant viršaus dar užberiama sniego. Tuomet atsargiai vienas po kito (pradedant nuo „antro“ aukšto) ištraukiami maišai ir padailinama susidariusi išgaubta ertmė. Pagal poreikį įrengiamos sniego lentynėlės, įėjimas uždaromas kuprine.

BŪSTAS IŠ DVIEJŲ TENTŲ

Kiekvienam žmogui patartina tarp savo daiktų turėti palapinsiaustę (pončą), geriausia net dvi arba vietoj antrosios neštis polietileno gabalą (2×3 m). Puikus sprendimas yra ir du tentai (2×3 m). Tai pačios patogiausios, lengviausios, pigiausios ir universaliausios būsto įrengimo priemonės. Jas naudodami galite pasistatyti individualų dvišlaitį būstą dvigubu stogu, kuris jus apsaugos net esant daugiau kaip –30 ºC temperatūros. Įrengimo eiga ir priemonės:

1. Iškaskite individualų apkasą (duobę) gulomis, šoninį pylimą (brustverą) suformuodami bent 20 cm nuo duobės krašto. Tiesa, galima apsieiti ir be duobės, tačiau ji suteikia papildomos erdvės ir apsaugą nuo tiesioginio apšaudymo šaulių ar artileriniais ginklais.

2. Pastatykite dvišlaitę palapinę dvigubu stogu.

Be jau minėtų priemonių, jums gali prireikti maždaug 10 m virvės ir 6–10 metalinių kuoliukų (jeigu norite greitai ir gerai pritvirtinti kraštus prie įšalusios žemės; kitu atveju – kuoliukus pasidarysite iš bet kokių pagaliukų). Palapinės kraštines užsandarinkite užversdami žemėmis ar sniegu. Jei labai lyja, gali tekti pagal būsto kraštines iškasti griovelius vandeniui nutekėti.

3. Patieskite duobėje eglišakių, kilimėlį ir miegmaišį. Būsto galus uždenkite švarku ir kuprine ar palapinsiauste.

DAR KELI PATARIMAI BŪSTUI DVIGUBU STOGU

1 PATARIMAS. Virvėms pririšti prie medžių naudokite smaugtuko ir pririšamąjį mazgą Nr. 1 ar Nr. 2.

2 PATARIMAS. Pasirinkite tarp medžių tokį atstumą, kad dvigubai virvei ištempti užtektų vienos 10 m ilgio virvės. Tarpas tarp virvių gali būti per plaštakos plotį. O tarpas nuo žemės iki pirmos ištiestos virvės individualiam būstui turėtų būti iki kelių.

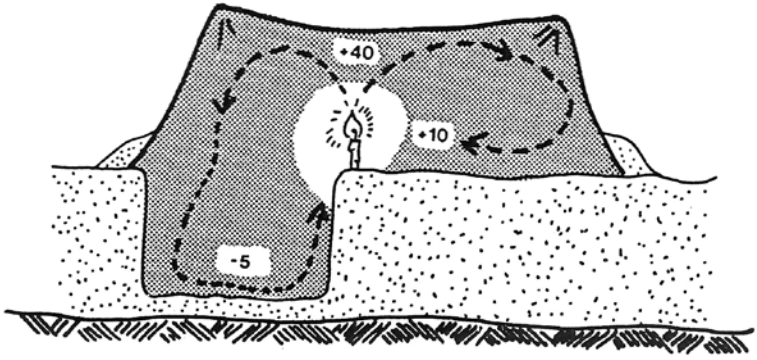
3 PATARIMAS. Kad tentai nesusiliestų ir neprarastų šilumą kuriančių oro tarpų, tarp tentų prikaišiokite šakelių ar parankinių priemonių. Kad virve vanduo netekėtų į būsto vidų, prieš įėjimą užriškite vertikalią virvelę.

4 PATARIMAS. Būsto galą užsandarinti galite į vidų užlenkdami ir prie žemės prismeigdami tentų kraštus – kaip vokelį ar saldainį.

5 PATARIMAS. Kuoliukus smeikite kampu į statomą būstą – taip jie geriau atlaikys vėjo šuorus. Viršutiniam tentui tinkamai ištempti gali prireikti prie jo kilpų pririšti papildomas virvelines kilpas.

6 PATARIMAS. Kai įsirangysite į miegmaišį, ant šoninės duobės atbrailos į iškastas duobutes įstatykite žvakutes: vieną – ties pečiais, o kitą per ištiestos rankos atstumą. Jeigu būstas pakankamai ilgas, žvakutes galite sustatyti galvūgalyje – bus mažesnė tikimybė jas miegant nuversti. Būkite atsargūs!

Saugumo sumetimais žvakeles galite įstatyti į skardines nuo energinių gėrimų ar pan. Priklausomai nuo oro temperatūros, būsto vidus įšyla iki 0 ºC ar net +5, +15 ºC. Kaip oras cirkuliuoja ant sniego pastatytame ir žvake apšildomame būste, galite pamatyti iliustracijoje.



Kad būtų šilčiau miegoti, striukę užtieskite ant miegmaišio arba miegmaišyje ant savęs. Tokiu būdu Jūs sukursite kelis oro tarpus, kurie labai gerai palaiko šilumą (sluoksniuotumo principas).

BŪSTŲ IŠ STANDARTINIŲ PRIEMONIŲ PAVYZDŽIAI

Turint standartinių priemonių, galima labai greitai „pasistatyti“ ir daugiau įvairios konstrukcijos būstų.

Vienšlaitė priedanga su stogeliu.

Dvišlaitė priedanga su prie žemės prispaustu kojūgaliu.

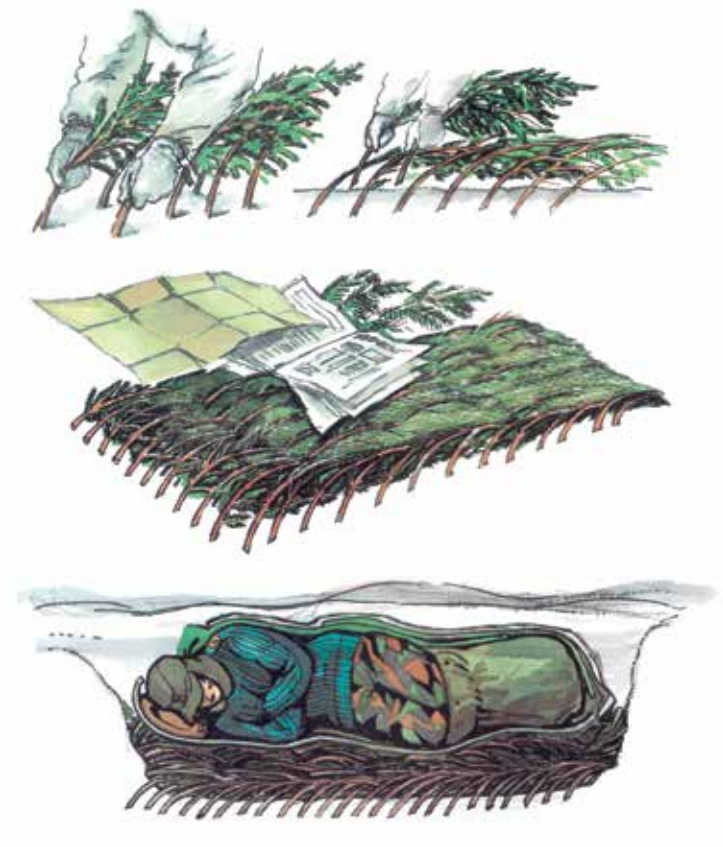
Šiltam orui itin tinkanti priedanga nuo saulės ir lietaus (pakabinti naudojamos gumos su kabliais).

Priedanga panaudojant tentą ir nugriuvusį medį.

Grupė gali pasistatyti ir bendrą būstą. Jame bus šilčiau, o buvimas kartu padės jaustis geriau psichologiškai. Visi statybos principai yra tokie patys kaip ir renčiant vienviečius būstus.

GUOLIS, KAI NETURITE BŪSTO

Gali nutikti ir taip, kad neturėsite anksčiau išvardytų priemonių. Tokiu atveju improvizuokite ir naudokite tą patį sluoksniuotumo principą, taip pat labai kruopščiai pasiruoškite paklotą po savimi. Atidžiai išstudijuokite toliau pateikiamus piešinius.



Ugnies išgavimas ir palaikymas

UGNIES IŠGAVIMAS IR PALAIKYMAS

Ugnies išgavimas ir jos palaikymas yra vienas iš esminių išgyvenimo elementų. Kartais tai kur kas svarbiau nei vanduo ir maistas. Kai 1972 m. Andų kalnuose 4 km aukštyje nukrito lėktuvas su keturiomis dešimtimis regbio komandos žaidėjų ir juos lydinčių asmenų, svarbiausia pirmomis valandomis buvo susidoroti su žudančiu šalčiu. Komandos kapitonas sėkmingai suvaldė situaciją, tačiau jau iš ryto išaiškėjo, kad vienintelis pasišildymo šaltinis iki išsigelbėjimo (tai nutiko tik po 70 dienų) bus tik draugo kūnas ir saulės spinduliai. Priežastis – ant ledyno nebuvo visiškai jokio kuro, o lėktuvo degalų likučiai išseko akimirksniu. Afganistane mūsų kariai yra vykdę patrulius vietovėje siaučiant didžiulėms pūgoms, kai 100 m atstumas automobiliu įveikiamas tik per 4 val., nes nuolat reikia atsikasti užpustytą kelią. Taigi buvo priartėta prie situacijų, kai galėjo tekti šildytis tik esančiomis automobilyje ir ekipuotės priemonėmis. Beje, tokių įgūdžių neturėjimas 1982 m. Lietuvoje per praūžusią trijų parų audrą 440 žmonių lėmė nušalimus, o vienam žmogui kainavo gyvybę – jis tiesiog buvo užpustytas savo automobilyje kelionės metu ir sušalo.

Mūsų partizanai buvo tikri ekspertai, kaip greitai įkurti ugnį bet kokiu oru. Vienas iš naudotų metodų – pintis ir eglišakių pundelis žygio metu buvo laikomi prie kūno, kad nuo jo sklindanti šiluma juos džiovintų. Sustojus belikdavo tik įskelti žiežirbas ar uždegti išsaugotus sausus degtukus, ir lauželis jau būdavo parengtas.

Šioje atmintinės dalyje apžvelgsime, kokias ugnį užtikrinančias asmeninės ekipuotės priemones verta turėti, kokią pintį (prakurą) galima iš anksto pasiruošti, kuo gali pagelbėti automobilis.

EKIPUOTĖS PRIEMONĖS

Kalbėdami apie išgyvenimo paketą, jau susipažinome su ugnį užtikrinančiomis priemonėmis. Panagrinėkime, kaip jas efektyviai naudoti, ir praplėskime jų sąrašą.

Lengviausiai ugnies šaltinį Jums užtikrins specialūs degtukai, degantys lyjant ir pučiant stipriam vėjui.

Degtukai gali būti tik impregnuoti, t. y. apsaugoti nuo drėgmės. Yra pramoniniu būdu impregnuotų degtukų.

Tačiau juos galima pasirengti ir patiems: nagų laku arba žvakių vašku padenkite degtukų galvutes. Labai svarbu yra net specialiai padengtus degtukus apsaugoti nuo drėgmės poveikio. Paprasčiausias būdas – sudėti juos į sandarų polietileno maišelį, plastikinį buteliuką nuo medikamentų, 7,62x51 mm tūtą ir užlieti vašku.

Žinoma, be degtukų ugnį paprasčiausia išgauti žiebtuvėliu. Jeigu dujinio žiebtuvėlio dujos pasibaigė, neskubėkite jo išmesti – gali būti, kad ugniai išgauti užteks ir žiebtuvėlyje įstatyto skiltuvo akmenėlio.

Užtikrintai ugnį išgausite, jei naudosite specialius skiltuvus. Kai kurie jų sukomplektuoti su magnio plokštele, kurią padrožus peiliu išgaunamos aukštoje temperatūroje degančios drožlės.

Tokios drožlės padeda uždegti net ir drėgną prakurą. Pramoninių skiltuvų pranašumas yra tas, kad jie yra daugkartiniai, žiežirboms išgauti užtenka peilio ar kietesnio metalo plokštelės, nebijo drėgmės.

Ugnį galima išgauti didinamuoju stiklu ir saule.

PINTYS, PRAKUROS IR DEGIMĄ SUSTIPRINANČIOS PRIEMONĖS

Vis dėlto neužtenka išgauti žiežirbos. Liepsnai įdegti būtina tinkama pintis ir prakura. Viena iš geriausių po ranka esančių priemonių yra vatiniai veido skritulėliai, skirti makiažui nuvalyti. Praskleidus skritulėlio išorinius sluoksnius, viduje susidaro labai puri medžiaga, lengvai gaudanti žiežirbas. Kaip stiprų įdegiklį galima naudoti ne tik magnio drožles, bet ir paraką, tačiau jis nuo žiežirbų ne taip jau lengvai ir užsidega. Ugniai palaikyti itin tinka drėgmei atsparus kuras – gumos gabalėlis.

Užtikrinčiau uždegsite laužą, jei jam įkurti naudosite, pvz., spynelėms atitirpdyti skirtą skystį, kuris puikiai dega.

Gerai dega ir rašikliai, skirti rašyti baltoje lentoje. Galima išimti jų šerdį, bet galima uždegti pačią rašiklio plunksną.

1. Vatos skritulėlis
2. Guma
3. Parakas dėžutėje
4. Rašiklis
5. Skystis ledui atitirpdyti

Jei savo vaistinėlėje ar kišenėje nešatės lūpų vazeliną, tuomet taip pat turite puikią pagalbinę priemonę. Jums tik reikia medvilninės medžiagos gabalėlį (pvz., atraižą nuo marškinėlių ar paklodės) įtrinti lūpų vazelinu, paskui tą skudurėlį suvynioti lyg cigaretę ir uždegti – priemonė degs lėtai, bet užtikrintai (galėsite įdegti drėgną laužo prakurą ar net pasišviesti tamsioje patalpoje).

Jeigu vazelinu sutepsite jau minėtų vatos skritulėlių vidų, turėsite keletą minučių degančią priemonę (šiaip vatos skritulėlis sudega per keliolika sekundžių). Tokių vatos skritulėlių galite neštis dėžutėje nuo saldainių ar pneumatinio ginklo šovinukų.

Kaip puikiai žiežirbas gaudanti pintis Jums tiks pati smulkiausia plieno vilna, skirta baldams šlifuoti (gamtoje šią „vilną“ galite naudoti puodams valyti). Jos galima rasti ūkinių prekių parduotuvių lentynose.

1

2

3

1. Vazelinu suvilgytas vatos skritulėlis

2. Lūpų vazelinu sutepta medžiaga

3. Plieno vilna *(angl. Steel Wool)*

Gabalėlį plieno vilnos reikia įsukti į, pvz., tualetinio popieriaus lapelį, skiltuvu įskelti žiežirbą. Tuomet atsargiai pučiant reikia stiprinti „vilnos“ įkaitimo lygį, kol ji uždegs popierių.

Naudojant plieno vilną ir mobiliojo telefono bateriją arba žibintuvėlio, radijo imtuvo baterijas, taip pat galima išgauti reikalingą pirminę žiežirbą, iš kurios jau minėtu būdu įpučiama liepsna.

Ypač kruopščiai pasirengus, dviem baterijomis, šiek tiek plieno vilnos arba plonyte vielute ir vata ar deginta medvilne taip pat yra galimybė išgauti ugnį. Reikia praverti baterijos galą (ten, kur minusas), įkišti vieną vielutės galą į vidų, kitą priliesti prie atverto korpuso. Įvyksta trumpasis sujungimas, dėl kurio vielutė staigiai įkaista, taip priverčiama smilkti plieno vilna ar deginta medvilnė, nuo kurios įskeliama ugnis į vatą ar popierių.

AUTOMOBILYJE ESANČIOS PRIEMONĖS

Šiais laikais kasdienybė, pramogos, kelionės, karyba neįsivaizduojami be automobilio ar kitų motorizuotų priemonių. Ekstremalioje situacijoje jose galima rasti daug naudingų priemonių, reikalingų ugniai išgauti ir palaikyti. Jei automobilį dar ir iš anksto tinkamai sukomplektuosite, jis taps tiesiog „aukso kasykla“.

Štai automobilio vaistinėlę papildę kalio permanganato milteliais ir (ar) glicerinu, turėsite labai svarbų elementą ugniai be degtukų išgauti.

Taigi jums reikia 5 g iki miltelių pavidalo sutrinto kalio permanganato, laikraščio ar kitokio popieriaus lapo ir trijų lašų aušinimo skysčio. Gaminimo eiga: suglamžome popierių, kad jis suminkštėtų ir susidarytų oro klostės. Ant jo į krūvelę pilame kalio permanganatą ir užlašiname tris lašus žalio, raudono ar mėlyno aušinimo skysčio. Iš karto laikraštį suglamžome į gniūžtę. Paprastai per minutę ar dvi įvyksta cheminė reakcija ir popierius užsidega sodria ugnimi. Svarbiausia išlaikyti minėtas proporcijas, neuždelsti suglamžant popierių ir per daug nesuspausti į stangrią gniūžtę – deguonies perteklius ar jo trūkumas gali eliminuoti reakciją. Taip pat turėkite omenyje, kad šaltyje cheminė reakcija gali vykti lėčiau. Nesėkmės atveju nebijokite dar kartą viską pakartoti su tuo pačiu kalio permanganatu.

Naudojant gliceriną lieka tik jį užpilti ant 3, 5, 10 g kalio permanganato (nebūtina jį sutrinti iki miltelių), kuris savo ruožtu yra supiltas ant popieriaus, ir laukti – netrukus įvyks reakcija ir popierius užsidegs.

Kalio permanganatas, aušinimo skystis ir popierius

Ugnį galima išgauti ir taip: ant medinės lentelės kelis gramus kalio permanganato sumaišykite su mažesniu kiekiu cukraus ir mediniu pagaliu stipriai braukite per šį mišinį, kol pasirodys ugnies židinukai.

Ugnį galima išgauti panaudojant ir automobilio akumuliatorių, elektrinės instaliacijos laidus ir vatą iš automobilio vaistinėlės.

Jei laidai ploni, Jums reikia maždaug 70 cm ilgio dviejų atraižų. Nuo laidų galų nulupkite 2–4 cm izoliacijos. Viename gale suformuokite kilpą, kurią užmaukite ant akumuliatoriaus polių. Iš popieriaus pasidarykite spaustukus (keletą kartų sulenkite popieriaus lapą), kurie apsaugos Jūsų piršus nuo netyčinio nudegimo. Jais paimkite laidus pakankamai arti nuluptų galų. Uždėkite juos vieną ant kito vatos gniužulėlyje – laidai įkais iki raudonumo ir uždegs ją. Būkite atidūs – laidų izoliacija greičiausiai išsilydys ar net užsidegs. Jei laidai stori, pvz., radote grindims šildyti skirtus laidus, tuomet vatą reikėtų stengtis uždegti kartotinai liečiant apnuogintus galus – išsiskirs kibirkštys, kurios uždegs vatą.

Tiesa, plonus laidus galima parengti ir taip, kad jų izoliacija vis dėlto nedegtų. Reikia jau minėto ilgio laidą perlenkti per pusę ir toje vietoje nulupti izoliaciją, o paskui suformuoti kilpą. Priešingoje pusėje likusius du nuogus galus apsukti apie vienas kitą taip, kad vienas galas būtų labiau išsikišęs.

Atkreipkite dėmesį ir į tai, kad kilpos ant akumuliatoriaus polių būtų užmautos stangriai. Jei liks tarpelių, priešinguose laidų galuose nebus srovės.

Panaudojant tepalą, skardinę talpą nuo gėrimų, kibirą ar pan., smėlį ar bet kokią žemę ir medžiaginį dagtį galima pagaminti tepalinį šildytuvą (šviestuvą).

Pirmiausia į talpą pripilame smėlio, paskui – tepalo (galima ir šiek tiek benzino, žibalo ar dyzelino) ir šį mišinį išmaišome. Įstatome dagtį ir padegame jį. Būkite atsargūs – degantys naftos produktai yra nuodingi, naudokite šį įrenginį tik gerai vėdinamoje vietoje.

Panašiai galima pasigaminti ir dyzelinį šildytuvą.

Jums reikės:

- plastikinio butelio – tai bus kuro talpa;
- plonos žarnelės, geriausia nuo lašelinės – tai bus kuro tiekimo ir reguliavimo mechanizmas;
- nedegančios talpos, pvz., skardinės, dubenėlio ir pan., – tai bus krosnelė;
- dyzelinio kuro.

Nukentėjusiojo apsauga nuo sušalimo

NUKENTĖJUSIOJO APSAUGA NUO SUŠALIMO

Yra daugybė pavyzdžių, kai dėl sušalimo būsenos – hipotermijos (kai organizmo temperatūra nukrinta iki žemesnės nei reikalinga palaikyti organizmo funkcionavimą) iškyla grėsmė žmonių gyvybei ir sveikatai. Štai 1991 m. per operaciją „Audra dykumoje“ aštuonių britų SAS grupė kodiniu pavadinimu B20 neteko dviejų karių vien tik dėl sušalimo. Vienas mirtinai sušalo per spartų žygį, kitas, bandydamas atsipalaiduoti nuo persekiojančių irakiečių, perplaukė upę, tačiau apsuptas įstrigo saloje. Partizanai savo atsiminimuose patvirtina, kad buvo daug situacijų, kai sužeistą ir nusilpusį draugą slėpdavo operacijos rajone vildamiesi, kad jo neras priešas, o draugai spės grįžti ir suteikti reikiamą pagalbą. Misijoje Afganistane tarnavę Lietuvos kariai buvo ne vieną kartą iškviesti į kalnus gelbėti ten per pūgą įstrigusių vietinių gyventojų su šeimomis, o ir patys yra patyrę įstrigimo sniegynuose grėsmę, kai lieka pasitikėti tik savo jėgomis ir įranga.

Normali žmogaus kūno temperatūra yra apie 37 °C. Yra trys hipotermijos etapai.

Kūno temperatūrai nukritus 1–2 °C žemiau kaip normali, patiriama pirmos stadijos hipotermija, t. y. nukentėjusįjį gali krėsti drebulys (nuo silpno iki stipraus), nutirpsta rankos, jis negali jomis atlikti sudėtingesnių veiksmų. Galūnių kraujagyslės susiaurėja, taip sumažinamas šilumos atidavimas aplinkai. Taip pat būdinga greitas ir negilus kvėpavimas, žąsies oda. Neretai asmuo gali pradėti jausti šilumą, tačiau tai nėra atsigavimas, bet perėjimo į antrą stadiją indikacija, kaip ir negalėjimas suliesti nykščio ir mažojo pirštelio.

Antrosios stadijos hipotermijai būdingas temperatūros sumažėjimas 2–4 °C. Drebulys sustiprėja, matoma raumenų koordinacijos stoka, judesiai lėti ir reikalaujantys didelių pastangų, netvirtas žingsnis ir lengvas sumišimas, nors nukentėjusysis gali atrodyti budrus. Kūno paviršiaus kraujagyslės dar labiau susitraukia, kad šiluma būtų išsaugota gyvybiškai svarbiems organams, nukentėjusysis pabąla, lūpos, ausys, rankų ir kojų pirštai gali pamėlynuoti.

Trečiosios hipotermijos stadijos metu kūno temperatūra nukrinta žemiau kaip 32 °C. Drebulys paprastai praeina; nukentėjusiajam sunku kalbėti, būdingas lėtas mąstymas, pasireiškia atminties sutrikimas (amnezija); taip pat dažnai pasireiškia negebėjimas naudoti rankas ir klupinėjimas. Sustoja ląstelių metaboliniai procesai. Nukritus žemiau kaip 30 °C atvira oda pamėlynuoja, išsipučia, raumenų koordinacija labai bloga, nukentėjusysis beveik visiškai negali paeiti, elgiasi išoriškai neracionaliai (ne pagal situaciją), įskaitant lindimą į mažas uždaras erdves (spintas, plyšius tarp uolų, rąstų, po lapais) ar patiria sustingimą (nejautrumą jokiems stimulams, išskyrus esminius, pvz., skausmą). Labai smarkiai sulėtėja pulsas ir kvėpavimas, tačiau gali sustiprėti širdies ritmas. Gyvybiškai svarbūs organai nustoja funkcionuoti, nukentėjusysis patiria klinikinę mirtį; dėl sulėtėjusios ląstelių veiklos šioje hipotermijos stadijoje smegenų mirtis įvyksta vėliau. [1]

Taigi, ką reikia daryti pastebėjus jau pirmuosius hipotermijos požymius ir negalint skirti nei pakankamai laiko, nei dėmesio, nei priemonių nukentėjusiojo apsaugai?

---

[1] Parengta pagal internetą lt.wikipedia.org

Pastebėjus pirmuosius sušalimo (hipotermijos) požymius, suvyniokite nukentėjusįjį į kokoną ar mumiją. Tam Jums reikės tento 2x3 m, dviejų palapinsiausčių, kilimėlio, dviejų striukių su kapišonais (minėtas priemones galima pakeisti panašiomis ar papildyti).

Pasirūpinkite, kad medžiagos, į kurias vyniojate nukentėjusįjį, viena su kita persidengtų (nebūtų tarpų, pvz., tarp paguldytų ant tento palapinsiausčių); pagal galimybes nukentėjusiojo galvą ir kojas įkiškite į striukių kapišonus, palapinsiausčių ir tento galus pakiškite po kojomis, kad vėjas neišpūstų šilumos ir neišardytų „pakuotės“; veidą uždenkite tik tiek, kad ant jo nekristų krituliai, bet galėtumėte stebėti nukentėjusiojo būklę ar gulintysis galėtų stebėti aplinką.

Individualus susišildymas

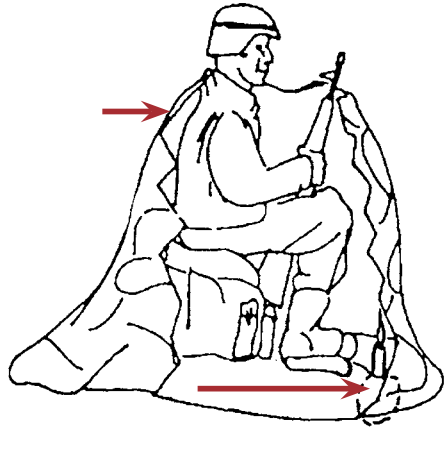
žvake, skraiste, specialia įranga

INDIVIDUALUS SUSIŠILDYMAS

Gali taip nutikti, kad nukentėjusiuoju dėl hipotermijos Jūs tapsite pats, ir jokios pagalbos greta nebus. Gali būti, kad per intensyvų žygį žiemą vadovas ar vadas Jums kartkartėm leis pailsėti 10–15 min., per kurias bus aktualu neprarasti kūno šilumos. O gal teks ilgą laiką praleisti mažai judant sugriautuose pastatuose, neapšildomose patalpose. Visais šiais ir panašiais atvejais Jūs galite pats individualiai susišildyti. Toliau Jums bus pateikti individualaus susišildymo būdai ir įvairūs standartinių ir savadarbių šiltukų tipai.

SUSIŠILDYMAS ŽVAKE

- Saugokitės, kad žvakė nepradegintų palapinsiaustės ar rūbų.
- Svarbiausia, kad gerai užsandarintumėte tento kraštus.



SUSIŠILDYMAS FOLIJOS SKRAISTE

Individualiai susišildyti padeda ir gelbėjimosi (folijos) skraistė. Ji mažoka, todėl reikia arba ja apsigobti ir susigūžti, arba po ja atsigulti. Nuo Jūsų kūno atsispindinti į foliją kūno šiluma Jus ir šildys. Nenustebkite, kad po kiek laiko gali ant vidinių sienelių atsirasti kondensato.

SUSIŠILDYMAS SPECIALIA ĮRANGA

Galima išskirti du specialios įrangos tipus: vienkartinio naudojimo ir daugkartinio naudojimo. Vienkartinio naudojimo, vadinamieji šiltukai, yra skirti atskiroms kūno dalims – plaštakoms, pėdoms, kūnui – šildyti. Maišelio turinys, reaguodamas su oru, įkaista maždaug iki 50–70 °C temperatūros ir veikia nuo 5 iki 24 val. (duomenys priklauso nuo konkretaus gamintojo). Šių šiltukų naudingumą patvirtina profesionalūs alpinistai ir keliautojai.

VIENKARTINIO NAUDOJIMO PRIEMONĖS

Privalumai:

- paketai yra kompaktiški, lengvi;
- paketo veikimą galima sustabdyti jį izoliavus nuo oro; taip yra galimybė jį panaudoti keliems pasišildymams;
- paketą galima panaudoti suteikiant pagalbą nukentėjusiajam, palaikant pliusinę temperatūrą medicinos krepšyje, kai siekiama išlaikyti reikiamą kraujo pakaitalų ir skystų medikamentų būklę;
- paketai nešviečia, galima naudoti ir judant;
- paketams suaktyvinti nereikia jokių papildomų priemonių (degtukų ir pan.);
- galima įsigyti parduotuvėse, kur prekiaujama medžiotojams, alpinistams, keliautojams skirtomis priemonėmis ar vaistinėse.

Trūkumai:

- paketai kainuoja nuo 2 iki 3 Eur už 1 vnt.;
- reikia iš anksto numatyti, kiek paketų gali prireikti.

VIENKARTINIO NAUDOJIMO PRIEMONĖS

- Vienkartinis kūno šiltukas
- Vienkartiniai pėdų ir plaštakų šiltukai

DAUGKARTINIO NAUDOJIMO PRIEMONĖS

Privalumai:

- kompaktiškos, lengvos;
- pagrindiniai konteineriai yra ilgaamžiai (daugkartiniai);
- šilumą generuoja 2–6 val., paskui vėl galima papildyti kuru;
- santykinai pigūs (apie 3–6 Eur);
- galima įsigyti parduotuvėse, kur prekiaujama medžiotojams, alpinistams, keliautojams skirtomis priemonėmis.

Trūkumai:

- šiems prietaisams būtina turėti specialaus kuro;
- įranga sudaryta mažiausiai iš trijų dalių (konteinerio, kuro, uždegimo priemonių).

DAUGKARTINIO NAUDOJIMO PRIEMONĖS

- Šiltukas su anglies lazdele
- Šiltukas, kaip kurą naudojantis benziną
- Specialų cheminį skystį naudojantis šiltukas

SUSIŠILDYMAS PAGALBINĖMIS PRIEMONĖMIS

Kaip šildymo priemonę galima panaudoti kariniuose sausuose maisto daviniuose esantį cheminį pašildymo paketą.

Privalumas:

- galima sukaupti tam tikrą atsargą pagrindinį patiekalą pasišildant kitais būdais.

Trūkumai:

- reikia būti atsargiam ir nenudeginti odos;
- veikimo laikas yra ribotas (apie 1 val.);
- paketui suaktyvinti reikalingas vanduo.

■ Cheminis pašildymo paketas iš sauso maisto davinio

Pasišildyti rankas galima ir tokiu būdu: žvakę reikėtų įstatyti į skardinę nuo gėrimo ar konservų. Žvakės skleidžiama šiluma įkaitina skardinės sieneles, todėl ją galima paimti į rankas ir naudoti kaip ir daugkartinio naudojimo šildymo įrangą.

■ Žvakė skardiniame inde

Savotišku šiltuku gali tapti ir maistui pašildyti naudojama kaitinimo (fondiu) pasta – liepsna šildo ne tik aplinką (maistą), bet įkaitusi dėžutė šildo ir rankas.

■ Kaitinimo pasta

Panašiai veikia ir šiltukas iš konservų, turinčių daug aliejaus. Dėžutės viduryje praduriama skylutė, įkišamas knatas iš medvilnės (rūbų atraiža) ir padegamas.

■ Konservai – šiltukas

Panašų įrenginį galima pasigaminti ir iš šių priemonių: konservų dėžutės, kartoninio popieriaus nuo pakavimo dėžių, vaško. Į konservų dėžutę įdėkite spirale susuktą kartoną, jį užliekite vašku, įstatykite dagtį. Turėsite ilgai ir sodriai degančią žvakę – šiltuką.

Galimas ir šiltukas didesnei erdvei apšiltinti. Reikalinga nedeganti skarda, 4 arbatinės žvakelės, du vienas už kitą didesni moliniai vazonai su skylutėmis dugne (mažesnio vazono skylutė uždengiama skardos gabalėliu).

■ Grupinis šiltukas

Maistas ir vanduo

išgavimas,
parengimas vartoti

MAISTAS IR VANDUO

Vienas iš svarbiausių dalykų, siekiant išgyventi ekstremalioje situacijoje, yra teisingas prioritetų nustatymas. Pirmiausia būtina apsirūpinti vandeniu, maistu, ugnimi, būstu. Tiesa, šių poreikių reikšmingumas priklauso nuo situacijos, į kurią patekote, sudėtingumo, tačiau dažniausiai svarbiausias yra būstas (priedanga), šiluma, o tada jau vanduo ir kita.

Štai 1945 m. vykusiose Palių-Žuvinto kautynėse Lietuvos partizanai visą savaitę išbuvo apsupti ežero salose – taigi, vandens trūkumo nebuvo, rūpestis buvo maistas. 1972 m. Andų kalnuose nukritusio lėktuvo keleiviams teko du mėnesius kovoti ne tik su nuolatiniu šalčiu, bet ir su vandens bei maisto trūkumu. Vandenį nukentėjusieji išgaudavo dieną saulės atokaitoje tirpdydami sniegą, o štai pagrindiniu maistu jau po savaitės tapo žuvusių bendrakeleivių kūnai. 1991 m. per operaciją „Audra dykumoje“ persekiojamas britų karys per 8 paras priešo užnugaryje įveikė 300 km ir maitinosi tik negausiomis kaloringo maisto atsargomis, o vandens kartais neturėdavo net tris paras iš eilės.

Vanduo sudaro 65 proc. žmogaus kūno masės. Vykstant dehidratacijai (organizmui netenkant skysčių) ima trikti normali fiziologinė veikla: kraujas darosi tirštesnis, didėja apkrova širdžiai, nes didėja jos pastangos varinėjanti tirštesnį kraują. Žmogus beveik nepastebi skysčių netekimo, jei tai sudaro tik iki 5 proc. kūno masės, nors artėjant prie šios ribos pastebimai ima mažėti darbingumas. Jeigu netenkama daugiau kaip 10 proc. vandens, tai organizme gali prasidėti negrįžtami pasikeitimai. Netekus 20–25 proc. vandens, mirštama.

Normaliomis sąlygomis prakaituodamas ir kvėpuodamas žmogus netenka apie 0,8 litrų vandens per dieną, atlikdamas gamtinius reikalus – papildomai dar 0,7–1,8 l vandens. Esant dideliam fiziniam krūviui ir karštam orui, vandens netenkama apie 1–3 l per 1 val.

VANDENS VARTOJIMAS: PATARIMAI

Taigi, kūnas turi būti nuolat aprūpinamas pakankamu vandens kiekiu. Troškulys yra natūralus signalas papildyti kūno vandens atsargas. Vandens trūkumo aiškus indikatorius yra ir tamsiai geltonos spalvos šlapimas. Beje, per daug vandens organizmui nekenkia, nes jis natūraliai pašalinamas šlapinantis.

Šaltu oru reikėtų vartoti karštus gėrimus – tai padeda išvengti šilumos nuostolių. Be to, sukuria gerą psichologinį efektą. Jeigu dirbame sunkų fizinį darbą, gėrimas turėtų būti pasaldintas cukraus turinčia priemone.

Kava ir arbata veikia stimuliuojamai. Tačiau reikia turėti omenyje, kad šie gėrimai skatina šlapimo išsiskyrimą, kitaip tariant, skysčių netekimą. Taigi, sunkaus žygio metu, ypač žiemą, turėtume vengti gerti kavą ir arbatą.

Kita vertus, 1–1,5 val. prieš žygį patartina gerti stiprią ir gerokai pasūdytą šaltą žaliąją arbatą – skonis bjaurus, tačiau jūsų organizmas ilgiau išsaugos skysčius, troškulį pajusite vėliau (tokia arbata nuo seno vartojama Azijoje). Pirmas 2–3 žygio valandas apskritai venkite gerti, nes kuo daugiau geriate, tuo labiau prakaituojate, pradedate jausti nuolatinį troškulį ir greitai silpstate. Itin pervargus stipriai veikiamos seilių išsiskyrimo liaukos, todėl džiūsta burnos ertmė, seiles darosi sunkiau ryti, atsiranda apgaulingas troškulio jausmas. Norint pašalinti šį faktorių, reikia padidinti seilių išsiskyrimą, t. y. galima čiulpti mėtinius ar rūgščius saldainius (ledinukus, karamelę), o jeigu jų neturite, įsimeskite į burną mažą akmenuką.

Per trumpus sustojimus (kas 45–50 min.) galima išgerti 100–200 mililitrų (3–6 nedidelius gurkšnius) vandens, o per ilgalaikius sustojimus – 250–500 mililitrų vandens (6–12 gurkšnių).

Troškulį geriau numalšina šiek tiek pasūdytas vanduo (0,5–1,0 g druskos 1 litre vandens beveik nesijaučia). Be to, pasūdytas vanduo šiek tiek kompensuoja iš organizmo išprakaituotas druskas. Žiemą reikėtų prisiminti, kad vanduo iš sniego ar ledo faktiškai neturi jokių druskų, todėl nėra itin naudingas.

Esant ribotai vandens papildymo galimybei, siūlyčiau atkreipti dėmesį į šiuos patarimus:

- apie vandens papildymą galvokite dar jam nepasibaigus Jūsų gertuvėse;
- kvėpuokite per nosį, mažiau kalbėkite, stenkitės kuo mažiau būti saulėje, nenusirenkite, nenusiimkite galvos apdangalo;
- vandenį visada gerkite mažais gurkšneliais, kuo ilgiau jį užlaikykite burnoje;
- valgykite kiek įmanoma mažiau, nedidelėmis porcijomis, nes virškinimo metu organizmas sunaudoja daug skysčių; venkite sauso, turinčio krakmolo arba labai aštraus maisto ir mėsos; ypač sunkiai virškinamas riebus maistas;
- negerkite alkoholio, jis skatina skysčių netekimą organizme;
- jeigu kurį laiką teko apsieiti be vandens, jam atsiradus, nepulkite gerti be saiko; iš pradžių gerkite mažai ir nedideliais gurkšneliais, nes didelis kiekis vandens, patekęs į išsekusį organizmą, sukelia traukulius ir vėmimą – netenkama dar daugiau skysčių.

VANDENS IŠGAVIMAS

Jeigu aplinkybės taip susiklostė, kad Jūsų buvimo vietoje nėra švaraus vandens arba apskritai jo nėra, galima pabandyti jo išgauti.

Šalto oro sąlygomis, esant sniego ar ledo, vandens išgausime iš jų. Beje, didesnį vandens tūrį gausime iš ledo.

Vienas paprasčiausių būdų dar per žygį, kol organizmas yra įkaitęs, ledą ar sniegą tirpdyti jį laikant maišelyje ar plastikiniame buteliuke prie kūno. Tik būkite budrūs – nenušalkite kūno audinių.

Kitas būdas – tirpdykite ledą ar sniegą panaudodami daugkartinius ar vienkartinius šiltukus.

Tirpdyti ledą ar sniegą galima ir automobilio šildymo sistema, įkaitusiu varikliu ar duslintuvu.

Kaip ir minėto pavyzdžio apie Andų katastrofą atveju, tirpdyti sniegą ar ledą gali padėti ir saulė.

Jeigu turite galimybę užkurti ugnį, uždegti žvakę, viryklę ar pan., tokiu atveju išgauti vandens nebus sudėtinga.

Jei turite tik sniego, patartina jį tirpdyti ne tiesiogiai, o kaip parodyta iliustracijose. Kitaip dar neištirpęs sniegas vandenį sugers kaip kempinė ir Jums reikės kur kas daugiau laiko ir kuro pasiekti norimą rezultatą.

Karšto oro sąlygomis vandenį galite surinkti ryte, braukdami medvilniniais marškinėliais, rankšluosčiu, kojine per rasa padengtą augmeniją. Didelį kiekį vandens galite surinkti ir per lietų – tam panaudokite horizontaliai ištemptą tentą, palapinsiaustę ar polietileno gabalą.

Jeigu kritulių nėra, vandenį galima kondensuoti iš augalijos. Šiuo atveju reikia dideliu plastikiniu maišu, pvz., šiukšlių, apgaubti lapuočio medžio šaką: ant plastiko vidinių sienelių susikaupusi drėgmė nutekės į žemiausią maišo pusę.

Vandenį sėkmingai išgauti galima ir iš dirvos – net Sacharos dykumoje iš, atrodo, visiškai sauso smėlio per parą jo išgaunama iki 0,5 l.

Jums reikės pasidaryti nesudėtingą įrenginį – iškasti maždaug 1x1 m pločio ir 0,5 m gylio duobę, jos dugne pastatyti tuščią indą, duobę užtiesti tentu, palapinsiauste ar polietilenu ir viduryje padėti akmenį, kad medžiaga išsigaubtų.

Kad drėgmės kiekis būtų didesnis, patartina į duobę primesti žalios augmenijos arba į ją nusišlapinti – drėgmei garuojant druskos liks dirvoje.

Kad tokio vandens distiliatoriaus nereikėtų ardyti, norėdami pasiekti susikaupusį vandenį, galite į indą įstatyti žarnelę, pvz., nuo lašelinės.

Iš sūraus jūros vandens taip pat galima išgauti tinkamą gerti skystį. Turite pasidaryti vandens distiliatorių – nupjauti plastikinio butelio dugną, o jo sieneles užlenkti į vidų; paskui įstatyti talpą su sūriu vandeniu. Saulės atokaitoje vanduo garuos, kondensuosis ant butelio sienelių ir nutekės į plastiko klostes. Prieš vartojimą tik išimsite talpą su sūraus vandens ir druskos likučiais, atsuksite plastikinio butelio kamštelį ir išgersite plastiko klostėse susikaupusį gėlą vandenį.

VANDENS PARUOŠIMAS VARTOTI

Jeigu Jūsų buvimo vietoje vis dėlto yra vandens, tačiau nesate garantuotas jo kokybe, būtina prieš vartojant vandenį atitinkamai paruošti. Kitu atveju galite apsinuodyti, pradėti viduriuoti, vemti, o tai dar labiau prisidės prie organizmo išdžiūvimo – dehidratacijos.

VISAS VANDENS PARUOŠIMO CIKLAS ATRODO TAIP:

1. FILTRAS

VANDENS
NUSISTOVĖJIMAS

2. DEZINFEKCIJA

VANDENS
NUSISTOVĖJIMAS

3. VIRINIMAS

VANDENS
NUSISTOVĖJIMAS

4. VARTOJIMAS

Dažnu atveju turimą vandenį užtenka tik pavirinti, tačiau, jei vanduo labai nešvarus, patartina laikytis visų nurodytų etapų.

Filtras gali būti pramoninės gamybos ir iš anksto įtrauktas į ekipuotę. Taip sutaupysite laiko ir energijos vandeniui paruošti.

Jei kritinėje situacijoje pramoninio filtro neturite, jį galite pasigaminti patys. Pagrindinis principas – filtras turi būti sluoksniuotas, o sluoksniai kuo tankesni. Jums reikės indo – skardinės, kibiro, plastikinio butelio, plastikinio maišo ar pan. – ir filtruojamųjų medžiagų – smėlio, akmenėlių, medžio anglies (labiau tinka lapuočių medžių), marlės ar kitokio audinio. Filtruojamąja priemone gali tapti ir samanos. Filtro gaminimo eiga: išduriate skylutes indo dugne, dedate marlės sluoksnį, paskui – medžio anglies sluoksnį, vėl marlę, pilate smėlį, dedate marlę, akmenėlius. Bet kokiu atveju, medžio anglis turėtų būti apatiniuose filtro sluoksniuose.

Dar keletas savadarbių filtrų pavyzdžių:

Net jei ir pasigaminote filtrą, galite susidurti su dar vienu iššūkiu – vandens transportavimo indu. Tam galite panaudoti išgyvenimo pakete esantį prezervatyvą. Į jį, priklausomai nuo kokybės, gali tilpti iki 3 l vandens. Kad prezervatyvas nesuplyštų, patartina jį įdėti į kojinę, rūbų rankovę, kepurę ar pan.

Reikėtų žinoti ir nusiteikti tam, kad į prezervatyvą iš pradžių galima įpilti tik labai nedidelį kiekį vandens ir jį kaskart nustumti žemyn, kol jo svoris pasieks kritinę masę.

Išfiltravus vandenį ir jam nusistovėjus, reikia dezinfekuoti. Vandenį galima valyti tokiomis priemonėmis:

- specialiomis tabletėmis iš išgyvenimo paketo;
- kalio permanganato milteliais – įdėti tiek, kad vanduo nusidažytų šviesiai rožine spalva ir leisti 1 val. nusistovėti;
- 5 proc. jodo tirpalu – 2–3 lašai 1 litrui vandens, gerai išmaišyti ir leisti nusistovėti 1 val.;
- alyvos krūmo šakele – pamerkti 10–15 min., šermukšnio medžio šakele – 1–2 val.;
- jaunos pušies, eglės šakelėmis – pamerkti 100–200 g kibire vandens ir virinti 30–40 min.; paskui įmesti keletą gabalėlių beržo, ąžuolo ar ievos žievės, virinti dar 10–15 min., leisti atvėsti; atsargiai nupilti vandenį iki nuosėdų sluoksnio; panašiai naudojami rūgštynių, dilgėlių lapai (200–300 g kibirui vandens ir virinti 20–30 min.);
- sidabrine moneta ar sidabriniais dirbiniais;
- skruzdėlėmis – 20–30 sutraiškytų skruzdėlių 1 litrui vandens.

Galiausiai išfiltravus vandenį visuomet būtina virinti apie 10 min., paskui leisti nusistovėti ne mažiau kaip 45 min. Tada švarų vandenį reikia nupilti į kitą indą, o drumzles palikti ant dugno.

Ilgai stovėjusį ir ėmusį gesti gėlą vandenį galima atšviežinti įbėrus liepos anglių miltelių.

MAISTAS

Maitinimasis ir šalto, ir karšto oro sąlygomis iš esmės niekuo nesiskiria. Tačiau šalto oro sąlygomis organizmas paprastai reikalauja daugiau energijos. Maistingosios medžiagos, kurias iš maisto pasisavina organizmas, susideda iš:

- baltymų (proteino);
- angliavandenių;
- riebalų;
- vitaminų;
- mineralų;
- vandens.

Normaliomis sąlygomis kūnas dalį baltymų naudos audinių gamybai (pvz., raumenims), o kitus sudegins. Daug baltymų turi mėsa, žuvis, kiaušiniai, pienas ir grūdai. Angliavandeniai yra itin svarbus kūno energijos šaltinis, nes jie yra lengvai pasisavinami. Daug angliavandenių turi cukrus, grūdai, vaisiai, daržovės, bulvės ir pienas. Riebalai – daugiausia energijos turintis maistas, tačiau kūnas gali pasisavinti tik dalį riebalų. Jų yra mėsoje, svieste, margarine, nenugriebtame piene. Vitaminai yra medžiagos, kurios organizmui būtinos nedideliais kiekiais normalioms gyvybinėms funkcijoms užtikrinti. Maitinantis teisingai subalansuotu maistu, organizmas gauna visą reikalingų vitaminų kiekį. Žiemą padidėja vitamino C poreikis, kuris patenkinamas tik tuo atveju, jeigu valgoma vaisių, daržovių ir bulvių. Geležis, kalcis, jodas, fosforas, natrio chloridas (druska) ir kitos druskos yra būtini mūsų maisto ingredientai. Be jų organizmas greitai tampa neatsparus įvairioms ligoms. Paprastai šių medžiagų yra pakankamai subalansuotame maiste, tačiau, kai kūnas netenka daug drėgmės (taip pat ir druskų) patirdamas didelį fizinį krūvį, gali tekti maistą dirbtinai papildyti druskomis.

Tam tikras aktyvumas reikalauja ir tam tikrų energijos sąnaudų. Įdomu tai, kad kariai dėl savo veiklos specifikos sunaudoja iki 7 000 kcal, o angliakasiai ar alpinistai iki 5 000 kcal per dieną.

PRODUKTAI EKSTREMALIAM ATVEJUI

Tai turėtų būti kuo didesnį kaloringumą turintys, mažos apimties, lengvi, lengvai gaunami, lengvai pasisavinami produktai. Jų rinkinys turėtų būti neliečiama atsarga, skirta tik kritiniam atvejui. Štai keletas tokių produktų pavyzdžių:

- lazdyno riešutai;
- juodasis šokoladas, šokoladas su riešutais;
- medus;
- gabalinis cukrus;
- saldainiai ledinukai;
- irisiniai saldainiai;
- chalva;
- šokoladinio gėrimo milteliai;
- saldintų gėrimų milteliai;
- šokoladiniai ar pan. sausainiai;
- sultinio kubeliai;
- džiovinti vaisiai ar jų mišinys;
- lašiniai;
- džiovinta mėsa;
- druska.

Dar vienas svarbus dalykas, kurį reikia žinoti: siekdami, kad organizmas maksimaliai pasisavintų gaunamą maistą ir tam sunaudotų kuo mažiau energijos, produktus susmulkinkite, prieš nurydami juos. Pavyzdžiui, riešutus ir kitus kietus produktus patartina sukramtyti ne mažiau kaip 32 kartus, kol jie taps tyre. Cukraus gabaliuką, saldainius ledinukus patartina pasidėti po liežuviu ir leisti jiems lėtai ištirpti. Taip pat patartina sočiai pavalgyti prieš miegą – tada organizmas energiją panaudoja būtent maistui skaidyti ir pasisavinti. Tiesa, gerti daug vandens prieš miegą nėra gerai, nes gali tekti keltis iš šilto guolio gamtinių reikalų, todėl poilsis taps nevisavertis.

DAR KELETAS PATARIMŲ (IDĖJŲ)

Į žygius pravartu neštis mėsos konservų su kruopomis (grikiais, perlinėmis kruopomis ir pan.). Nereikės rūpintis duona.

Prieš šildydami konservus, atidarykite juos, o turinį supjaustykite skersai ir išilgai – reikės mažiau kuro sušildyti.

Viryklę galite pasidaryti iš mažesnės, pvz., tuno konservų dėžutės. Jos šonuose reikia išpjauti dvi dideles angas, kad oras lengvai pasiektų kurą.

Tokiai viryklei galite naudoti ir sauso kuro tabletes, ir gamtoje randamas degančias medžiagas.

Naudokite užuovėjas – reikės mažiau kuro, greičiau sušils maistas.

Išvalgę maistą, į konservų dėžutę įpilkite ir užkaiskite vandenį – turėsite sultinį.

Jei neturite nedegančių indų, maistą ir vandenį galite pašildyti ir ant atviros ugnies, pvz., sausojo kuro tabletės. Pagrindinį patiekalą iš karinio maisto davinio ar vandens buteliuką būtina nuolat vartyti (sukinėti) virš liepsnos.

Maistui naudokite džiovintą juodą duoną. Ji lengva ir sausai laikoma ilgai negenda. Kietus džiūvėsius lengva suminkštinti: sudėkite duonos riekeles šonais į katiliuką; 15 s užpilkite šaltu vandeniu; nupylę vandenį uždenkite katiliuką ir pakaitinkite jį ant ugnies 5–7 min.

Lašiniai yra itin maistingi, bet nelabai patogu juos naudoti žygiuose. Galite sumalti sūdytus ir česnaku, pipirais pagardintus lašinius, paskui veterinariniu švirkštu juos įpurkšti į dantų pastos ar kečupo pakuotes. Turėsite lašinių pastos, kuri negenda laikoma ir ne šaldytuve 6 mėn.

DAR APIE VIRYKLES

Galite pasigaminti vadinamąją „benamio“ viryklę. Tam reikės skardinės nuo kavos ar konservuotų vaisių. Maždaug 2 cm nuo apačios aplink ją korpuse išgręžkite 10 mm skersmens skylutes. Virš jų vienoje pusėje galite išpjauti degtukų dėžutės dydžio angą kurui įdėti. Virš tos angos iš abiejų pusių galite pradurti skylutes, per kurias prakišite ilgus varžtus ar palapinės kuoliukus, ar vinis. Ant pastarųjų galima dėti mažesnę skardinę – katiliuką su maistu, vandeniu. Šis įrenginys geras tuo, kad gali būti perneštas iš vietos į vietą su visu degančiu kuru. Dėl savo struktūros sukuria užuovėją liepsnai ir šildomam katiliukui. Kurui tinka ir sausojo kuro tabletės, ir įdegimo kubeliai, ir sausi pagaliukai. Viryklė itin pigi ir lengva.

„Cento“ viryklė. Jai pagaminti reikės dviejų skardinių nuo giros, kokakolos ar alaus. Pirmiausia reikia atpjauti maždaug 4 cm aukščio skardinių apačias. Tada jas reikia sumauti vieną į kitą. Paskui aplink vienos iš jų pakraštį reikia išbadyti skylutes kaip dujinėje viryklėje. Dar keletą skylučių reikia išdurti viryklės centre – per jas įpilsite skystą kurą. Juo gali būti spiritas, degusis skystis, žibalas, automobilių stiklų plovimo koncentratas, neužšąlantis esant -88 °C, dažymo teptukų plovimo skystis NEFRASAS (būkite atsargūs su skystu kuru, ypač benzinu). Kai jau viryklė degs, vidurines skylutes uždenkite cento moneta.

Taip pat parduotuvėse, kur prekiaujama medžiotojams, alpinistams, keliautojams skirtomis priemonėmis, galima įsigyti viryklės ir puodelio komplektą. Viryklei naudojamos sausojo kuro tabletės. Rinkinys lengvas, užima nedaug vietos, tačiau brangus.

Dar mažesnė ir lengvesnė yra tik viryklė padėkliukas, tačiau taip pat gana brangi. Įsigyti galima dujomis arba benzinu kūrenamų viryklių. Patarčiau rinktis pastarąsias, nes benzino net ir per krizę visuomet rasite, o dujų balionėlių atsargos gali ir išsekti.

Sausojo kuro tablečių už priimtiną kainą ir didelį kiekį galite įsigyti ūkinių prekių parduotuvėse.

Tarptautiniai pagalbos signalai

TARPTAUTINIAI PAGALBOS SIGNALAI

Yra daugybė pavyzdžių, kai paklydusius žmones kritinėje situacijoje išgelbėja specialios paieškos ir gelbėjimo grupės ar tiesiog praskrendantys virš nelaimėlių lėktuvai ar netoliese praplaukiantys krovininiai laivai. Dėmesį į save nukentėjusieji dažnai atkreipia pačiais įvairiausiais būdais: energingai mosuodami rankomis ir rėkdami, uždegdami tirštus dūmus skleidžiančius laužus, užrašydami dirvoje, sniege ar išdėstydami ant žemės SOS užrašą.

Galimybę būti išgelbėti ar gauti būtinus reikmenis, paramą padidinsite, jei išmanysite specialius, tarptautiniu mastu pripažįstamus, signalus.

ŠVIESOS SIGNALAI

Saulėtą dieną viena pagrindinių signalizavimo priemonių yra šviesą atspindintys paviršiai, sukuriantys saulės zuikučius. Net paprasčiausias veidrodėlis iš vyrų ar moterų kosmetinio rinkinio gali sukurti labai ryškų blyksėjimą, matomą dešimčių kilometrų ir didesniu atstumu. Blyksėjimas iš žemės labai gerai matomas ir praskrendančių lėktuvų pilotams. Tuo pačiu tikslu galima būtų bandyti naudoti ir galingus šiuolaikinius rankinius žibintuvėlius ar lazerines rodykles.

Pastaroji priemonė efektyvesnė, žinoma, naktį. Reikia uždegti ir užgesinti žibintuvėlį 6 kartus per 1 min., t. y. po vieną žybtelėjimą kas 10 sekundžių. Paskui reikėtų luktelėti minutę ir vėl kartoti tą patį signalą.

Raudonos raketos ar dūmai reiškia pagalbos prašantį signalą. Žali lėktuvo lempų mirksėjimai ar mojavimas sparnais reiškia, kad Jūsų signalas suprastas.

GARSINIAI SIGNALAI

Garsiniai signalai tokie pat kaip ir šviesos. Abu šiuos būdus galima būtų papildyti SOS signalo pasiuntimu pagal Morzės abėcėlę, t. y. 3 trumpi, greiti blykstelėjimai, dūžiai – 3 ilgi, su pauzėmis blykstelėjimai, dūžiai – 3 trumpi, greiti blykstelėjimai, dūžiai.

Sraigtasparniui nusileidimo aikštelę galima pažymėti raide H arba užkuriant ant žemės trikampiu išdėstytus laužus (trikampio kraštinės ilgis turėtų būti maždaug 25 m ilgio). Beje, taip išdėstyti laužai yra tarptautinis pagalbos ženklas.

Įvairius ženklus, ypač praskrendantiems lėktuvams (sraigtasparniams), galite rodyti kūnu arba išdėstyti ant žemės, panaudodami spalvotus rūbus, rąstus, augmeniją ir pan.

KŪNO SIGNALAI

Mūsų imtuvas veikia

Taip

Tuoj kalbėsimės, palaukite, jei galite

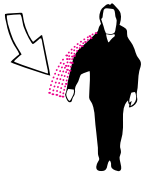
Reikia mechaninės pagalbos ar dalių

Čia nesileiskite

Paimkite mus, mūsų lėktuvas sugedęs

Numeskite žinią

Viskas gerai, nelūkuriuokite

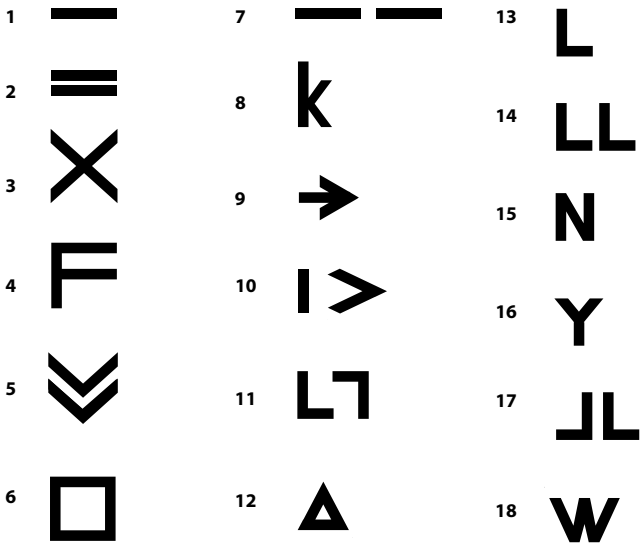


Ne

Leiskitės čia (rankomis rodykite nusileidimo kryptį)

Reikia medikų pagalbos SKUBIAI!

SIGNALIZAVIMAS ANT ŽEMĖS



1. Reikia gydytojo – rimti sužalojimai
2. Reikia medicininių atsargų
3. Negalime keliauti toliau
4. Reikia maisto ir vandens
5. Reikia šaunamojo ginklo ir šaudmenų
6. Reikia žemėlapio ir kompaso
7. Reikia signalinio žibinto su baterija ir radijo
8. Nurodykite tolesnio kelio kryptį
9. Keliaujame šia kryptimi
10. Bandysime išvykti
11. Lėktuvas rimtai sugadintas
12. Tikriausiai čia saugu nusileisti
13. Reikia maisto ir degalų
14. Viskas gerai
15. Ne
16. Taip
17. Nesuprantame
18. Reikia mechaniko

Kritinėje situacijoje, pvz., patekus po griuvėsiais, įstrigus nuskendusio laivo kajutėje ir pan., gali praversti ir Morzės abėcėlė, kuria galėtumėte susikalbėti su pas Jus prasiveržti besistengiančiais gelbėtojais.

MORZĖS ABĖCĖLĖ

A	• —	**M**	— —	**Y**	— • — —
B	— • • •	**N**	— •	**Z**	— — • •
C	— • — •	**O**	— — —	**1**	• — — — —
D	— • •	**P**	• — — •	**2**	• • — —
E	•	**Q**	— — • —	**3**	• • • — —
F	• • — •	**R**	• — •	**4**	• • • • —
G	— — •	**S**	• • •	**5**	• • • • •
H	• • • •	**T**	—	**6**	— • • • •
I	• •	**U**	• • —	**7**	— — • • •
J	• — — —	**V**	• • • —	**8**	— — — • •
K	— • —	**W**	• — —	**9**	— — — — •
L	• — • •	**X**	— • • —	**0**	— — — — —

Literatūros ir šaltinių sąrašas

Barry, D. *SAS Jungle Survival.* Miami: Lewis International Inc, 2001.

Handbook Overlevnad. 1988 ars utgava (M7734-472091), faststalls.

Hugh McManners Outdoor Survival Guide. London, 2007.

Iljičev, A. *Bolšaja enciklopedija vyžyvanija*. Moskva, 1999.

Išgyvenimo kurso medžiaga. Latvija, JAV instruktoriai, 1996.

Išgyvenimo kurso medžiaga. Rukla: KASP Juozo Lukšos vadų mokymo centras, 1998.

Kario vadovėlis. Vilnius: LR kariuomenės Krašto apsaugos puskarininkių mokykla, 1995.

Karys mūšio lauke. Vilnius: LR kariuomenė, 1996.

McManners, H. *Žygeivio vadovas*. Vilnius, 1999.

Miller, D. *Vyžyvanije po metodam SAS.* Minsk, 1999.

P. Dragūnaitis. *Teritorinė gynyba. Išgyvenimas.* Vilnius, 1997.

Pėsčiųjų turisto atmintinė. Vilnius: Lietuvos respublikinė turizmo ir ekskursijų taryba, 1988.

Stilwell, A. *Kaip išlikti*. Kaunas: UAB „Jotema“, 2002.

Survival, FM-21-76, headquartes Deparment of the Army, 1992.

Žiemos karo kurso medžiaga, Norvegija, 2000 / A guide to cold weather operations, headquarters defence command Norway, The Army Staff, UD-6-81-E. Oslo, 1987.

www.bushcraft.lt/

IŠGYVENIMO ATMINTINĖ

Teksto autorius A. Daugirdas, kalbos redaktorės: Vida Česnulienė, Reda Šauklė.
Dizainerė Loreta Keršytė. Nuotraukų autoriai: A. Daugirdas, V. Č. Vasilkevičius.

Išleido Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija, Totorių g. 25, Vilnius. *www.kam.lt*
2020 03 10. Tiražas 2 000 egz. Užs. Nr. GL-004. Maketavo KAMBRD VIS.
Spausdino Lietuvos kariuomenės Karo kartografijos centras, Muitinės g. 4, Domeikava, Kauno r.

ISBN 978-609-412-191-3

9 786094 112191 3