

Ghid de Supravietuire

Introducere

Nu este totul sa fii in bunker pentru a fi in siguranta. Ce te faci cind aflat in salbaticie sau in situatii limita, poti fi singurul care te poate salva?

Cuprins :

1.Psihologia supravietuirii.

2.Orientare

3.Apa

4.Mincare

5.Adapost

6.Foc

7,Medicina.

8.Arme

9.Zona de spravietuire.(comunicare, semne, diverse tehnici)

Definitia supravietuirii

-crearea conditiilor autonome de viata fara o dotare materiala, in natura.

-supravietuirea este stiinta si arta de a ramine in viata in situatii total diferite de cele normale,de trai, cotidiene.

Psihologia supravietuitorului.

-cel mai puternic instinct dupa cel de reproducere, este instinctul de supravietuire.

-sobolanii au un puternic instinct de supravietuire , atit ca indivit cit si ca specie.Sint printre putinele animale capabile sa supravietuiasca unor cataclisme majore.Sint foarte adaptabili, ingeniosi.

-psihologia supravietuirii este poate mai importanta decit trusa de prim ajutor ori trusa de supravietuire.

Se poate descrie regula 333, aceasta inseamnind ca o fiinta umana fara un antrenament adecvat poate supravietui :

-3 minute fara aer

-3 zile fara apa

-3 saptamini zile fara mancare (este o limita calculata in medie)

Cap I – Factorii de stres, Componentele stresului

In cazul situatiilor extreme (in afara celor cu care organismul s-a obisnuit), noi pentru mintea si trupul omului, apare STRESUL.Stresul poate avea influente majore in gindirea unui om si este rezultatul expunerii la presiunea faptelor, situatiilor.

CAP 1.

1.Durerea

2.Mediul inconjurator

3.Setea si Foamea

4.Oboseala

Cap 1.1

DUREREA

Este descrisa ca o reactie fiziologica normala care apare in urma dorintei de aparare a organismului.

Daca am fi lipsiti de durere, nu am mai putea elimina la timp factorii periculosi pentru sanatate.

Privita ca factor de stres, durerea poate intuneca gindirea, poate distrage, poate influenta comportamentul.

Durerea poate fi stapinita prin tehnici si antrenament.

Cap 1. 2

MEDIUL INCONJURATOR

Stresul exista pina si in cadrul conditiilor ideale de trai. Acesta poate fi dat de caldura, frig, vint, insecte, reptile, tipuri de teren.

In acelas timp mediul este o sursa de hrana si poate conferi adapost, dar si aducator de disconfort, rani, boli, moarte.

Cap 1. 3

SETEA si FOAMEA

Fara apa si mincare omul slabeste si eventual moare. Problema gasirii apei si hranei poate fi o sursa de stres.

Cap 1. 4

OBOSEALA

In cazul situatiilor limita din cauza efortului fizic, omul poate devenii din ce in ce mai obosit.

Lipsa unei alimentatii corespunzatoare, a somnului odihnitor poate marii senzatia de oboseala, descurajare, lipsa dorintei de a merge mai departe.

Cap II – Orientarea

A te orienta este similar cu a merge in directia care doresti. Datorita dezvoltarii inegale a musculaturii membrelor omul are tendinta de a merge in cerc daca nu isi fixeaza anumite puncte de reper in aprecierea directiei in care merge.

Mersul in cerc apare in situatia lipsei unui punct fix de reper , cum ar fi deplasare in paduri, cimpii vaste, desert.

Cea mai simpla modalitate de aflare a directiei este sa stai la 12 ziua cu spatele la soare, directia nord este exact directia spre care arata umbra ta.

Sint citeva reguli care merita retinute:

Iarna soarele rasare la SUD-EST si apune la SUD-VEST.

Vara soarele rasare la NORD-EST si apune la NORD-VEST.

2.1 Orientarea in lipsa unei harti si a unei busole.

Primavara soarele rasare la EST si apune la VEST.

Desigur aceste reguli sint valabile daca te afli in emisfera Nordica.

Daca ai spirit de observatie bun, atunci stii ca: zapada se topeste mai mult in partea sudica.

Furnicile isi fac musuroiul in partea de sud a copacilor sau al casei. Scoarta mestecanului este mai intunecata in partea de nord si mai deschisa la sud. Trunchiurile copacilor, pietrele, stincile in partea nordica sint acoperite cu muschi.

Trebuie retinut ca stilpii de curent, caii ferate, albia riurilor, pot indica directii de urmat pentru a junge la zone locuite.

Cap III – Obtinerea apei

Trusa mica pentru supravietuire:

1. chibrituri – impermeabilizate prin inmuiera gamaliei in ceara topita
2. lumanare – cioplita, deformata in forma paralelipedica, ptr a ocupa mai putin loc
3. amnar (dintr-o bucata de lama de bonfaier) si cremene
4. lentila – ptr aprins focul la soare
5. ace (mai multe, cu gaura mare), ata groasa, tare,ac medicinal cu ata medicinala

6. guta, cat mai lunga, carlige de pescuit, greutate (din plumb) pentru undita
7. busola – preferabil umpluta cu lichid si ac fosforescent
8. lanterna
9. sarma pentru lat, capcana – preferabil din alama, aprox. 1m lungime
10. fierastrau flexibil. Pentru a-l folosi improvizeaza 2 manare din lemn sau prelungeste-l cu bucati de funie, sfoara
11. trusa medicala – impacheteaza medicamentele in cutii etanse, iar in spatiul ramas gol baga vata. Pune-le etichete clare cu denumirea, scopul, doza, termenul de valabilitate. Nu le inghiti cu bauturi alcoolice
 - analgezice – ptr potolirea durerilor mici, moderate (algocalmin, etc.)
 - aspirina
 - un dezinfectant general: rivanol, saposan, apa oxigenata etc.
 - un dezinfectant intestinal – pentru diaree, deranjament stomacal
 - antibiotice – ptr alergii, intepaturi de insecte (clorfeniramin etc)
 - pastile antimalarie
 - tablete ptr dezinfectarea apei – daca nu o poti fierbe
 - permanganat de potasiu – are multiple intrebuintari:
 - a. ptr sterilizarea apei de baut se dizolva 3-4 cristale la 1l, pana apa devine roz (las-o sa stea 1/2 ora); ptr o solutie dezinfectanta(tratament ptr rani, taieturi) – roz inchis; ptr tratarea ciupercilor, micozelor(de ex. la picioare) – rosie
 - b. aprinderea focului: amesteca 1 parte zahar si 2 parti permanganat sub forma de praf bine maruntit; presara intre 2 vreascuri uscate; cand se usuca bine, lemnul incepe sa arda
 - c. semnalizare: arunca permanganat in apa (de mare etc) si zona se va colora facand-o vizibila din aer
12. cutit, bisturie, lame de ras – cel putin 2 bucati de marimi diferite; cutitul poate fi prins cu leucoplast la exteriorul trusei
13. cleme chirurgicale – ptr a tine aproape marginile unei rani
14. plasture – impermeabile, de diferite dimensiuni
15. prezervativ, balon – poate fi utilizat ca vas ptr apa, aprox 1l
16. fluier
17. zahar cubic
18. spirt solid
19. folie de aluminiu sau plastic

Citeva metode de a stringe apa potabila :

1. Metoda transpiratiei

Ai nevoie de un sac de plastic pe care-l imbraci pe o creanga cu frunze(ai grija ca copacul sa nu fie otravitor in caz contrar apa nu este potabila) ,sacul trebuie strins legat cu o coarda sau cu ce ai in jurul crengii.Dupa citeva ore frunzele transpira si apa se acumuleaza in sac.Intr-o zi calda de vara poti stringe pina la 300-400 gr.de apadintr-un sac.Trebuie sa folosesti mai multi saci ca sa-ti acumulezi cantitatea necesara de apa.

Stringerea de roua

2.Dimineata devreme sau seara tirziu legi o bucata de cirpa curata pe picior ,jos sau pe un bat si te plimbi prin iarba.Cirpa va stringe apa (roua) din iarba,periodic o scurgi intr-un vas ,desigur este o metoda inceata ,dar sigura.

Nu substitui apa cu urmatoarele lichide:

Alcool – deshidrateaza si mai tare corpul

Urina – contine substante periculoase pentru organism

Singele – este sarat si este considerat mancare,dar necesita lichid in plus pentru a fi digestibil;poate transmite boli

Apa de mare – accelereaza deshidratarea ,poate cauza moartea.

Orice sursa de apa trebuie exploatata la maxim.In functie de provenienta apei trebuie avute in vedere urmatoarele aspecte.

-cea mai curata apa este cea din izvoare (montane) se poate folosi direct de la sursa.

-apa din laculri, riuri balti contine milioane de tipuri de bacterii care pot produce boli si deranjamente.Se recomanda ca atare fierberea acestei ape cel putin 10 minute.

In cazul ca aveti o trusa de prim ajutor sau o trusa de supravietuire se poate utiliza permanganat pentru tratarea apei.

Astfel citeva bobite pot ajunge pentru purificare. In cazul infectiilor se adauga permanagant pina apa devine roz, iar in cazul micozelor se adauga permanganat pina apa devine rosie.

Apa poate fi fiarta in orice cutie de conserva, ceramica, chiar si in bidoane de plastic cu sint cele destinate ambalat sucurilor.

Se vor evita pe cit posibil folosirea de recipiente de plumb, cositor.

Obtinerea apei prin evaporare din pamint.

-

Necesar de materiale.

Un recipient de colectare, folie de plastic si eventual un tub (ajuta foarte mult in a conserva apa si permite functionarea indelunga a instalatiei.

Se sapa o groapa cu peretii inclinati , in centrul acesteia ingropindu-se pe jumatate recipientul de colectare a apei.In recipient se pune un tub care poate fi un furtunas, sau tulpini(paie) goale pe dinauntru , prin intermediul carora se poate ajunge la apa strinsa in recipientul de colectare.Deasupra gropii si recipientului cu tub se aseaza folia de plastic , aceasta fiind ancorata si etansata pe margini cu piatra si pamint.

Prin actiunea soarelui vaporii de apa condenseaza pe suprafata foliei si se scurg in punctul cel mai de jos al foliei (punct determinat prin punerea unei greutatei chiar deasupra recipientului de colectare).

Apa se extrage prin intermediul tubului , in acest fel nefiind necesara demontarea instalatiei.

Metode de filtrare a apei

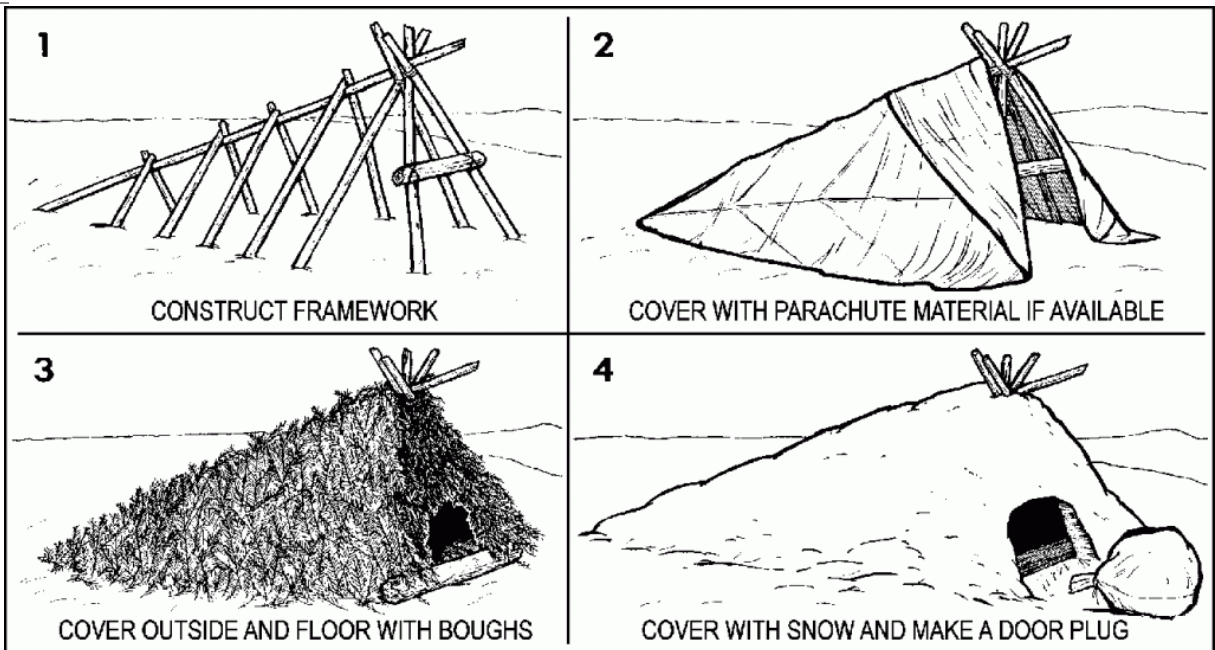
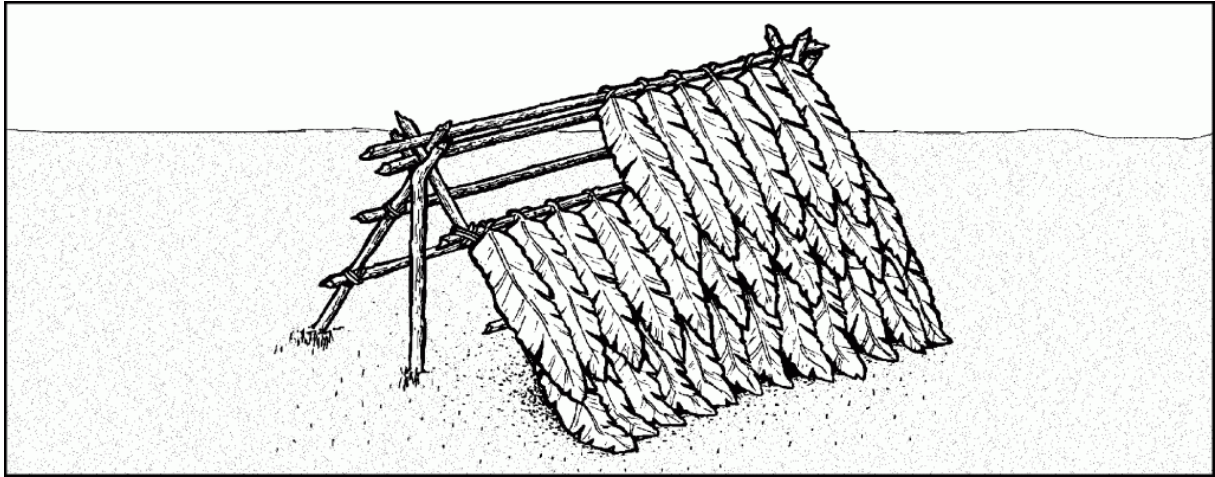
Daca fierberea apei timp de 10 minute poate duce la curatirea acesteia de microbi, pentru purificare si inlaturarea materiilor nedorite , trebuiesc construite filtre.

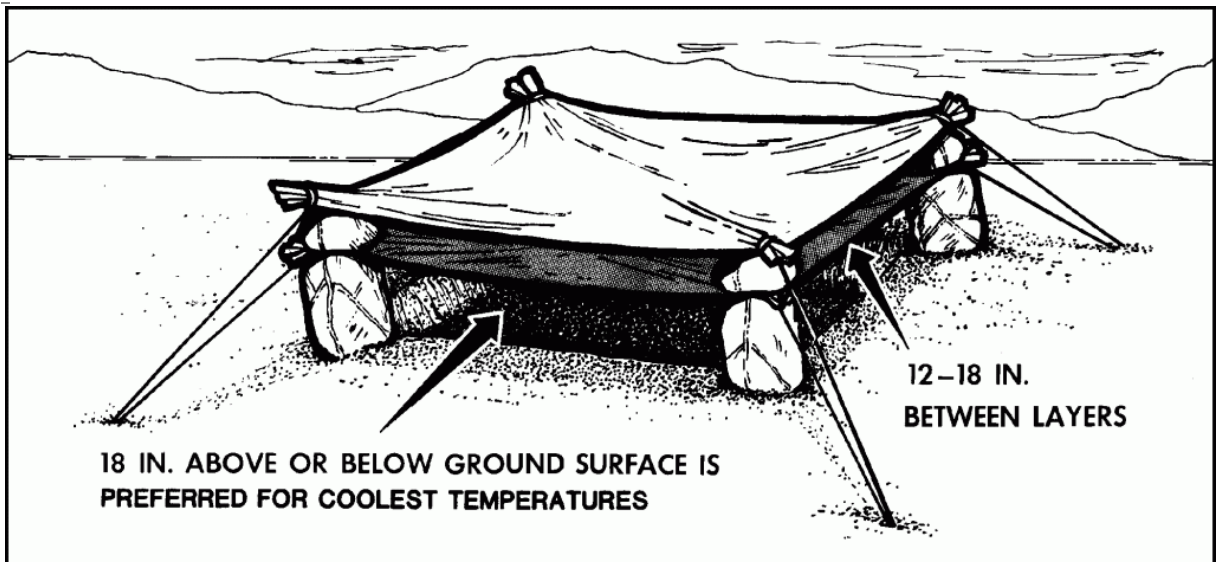
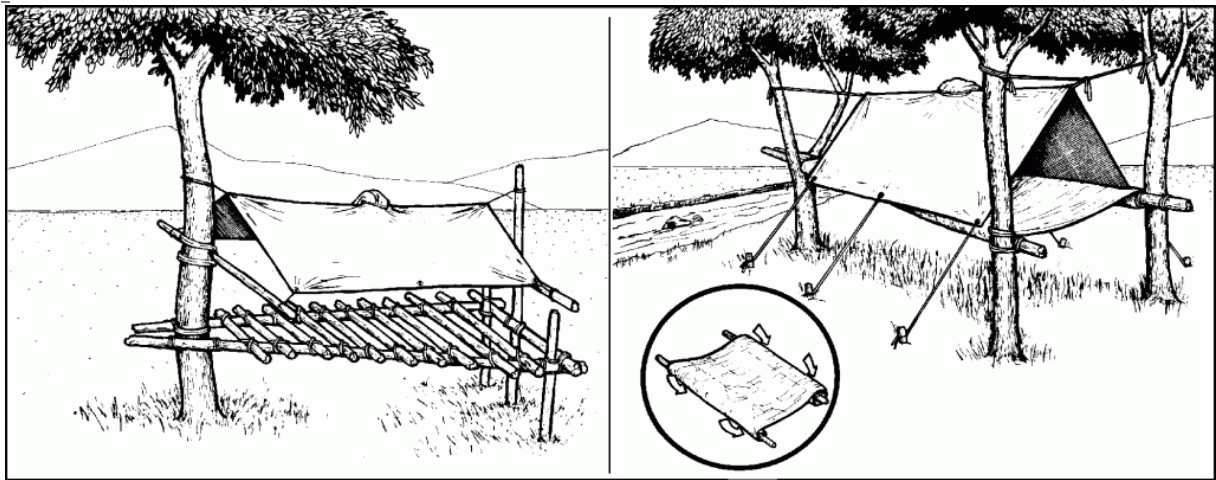
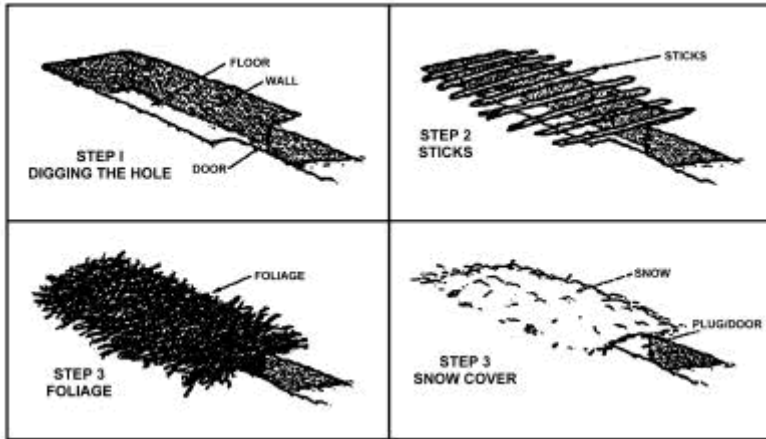
Prin adaugarea de carbuni din foc in apa se poate obtin o dezoderizare .

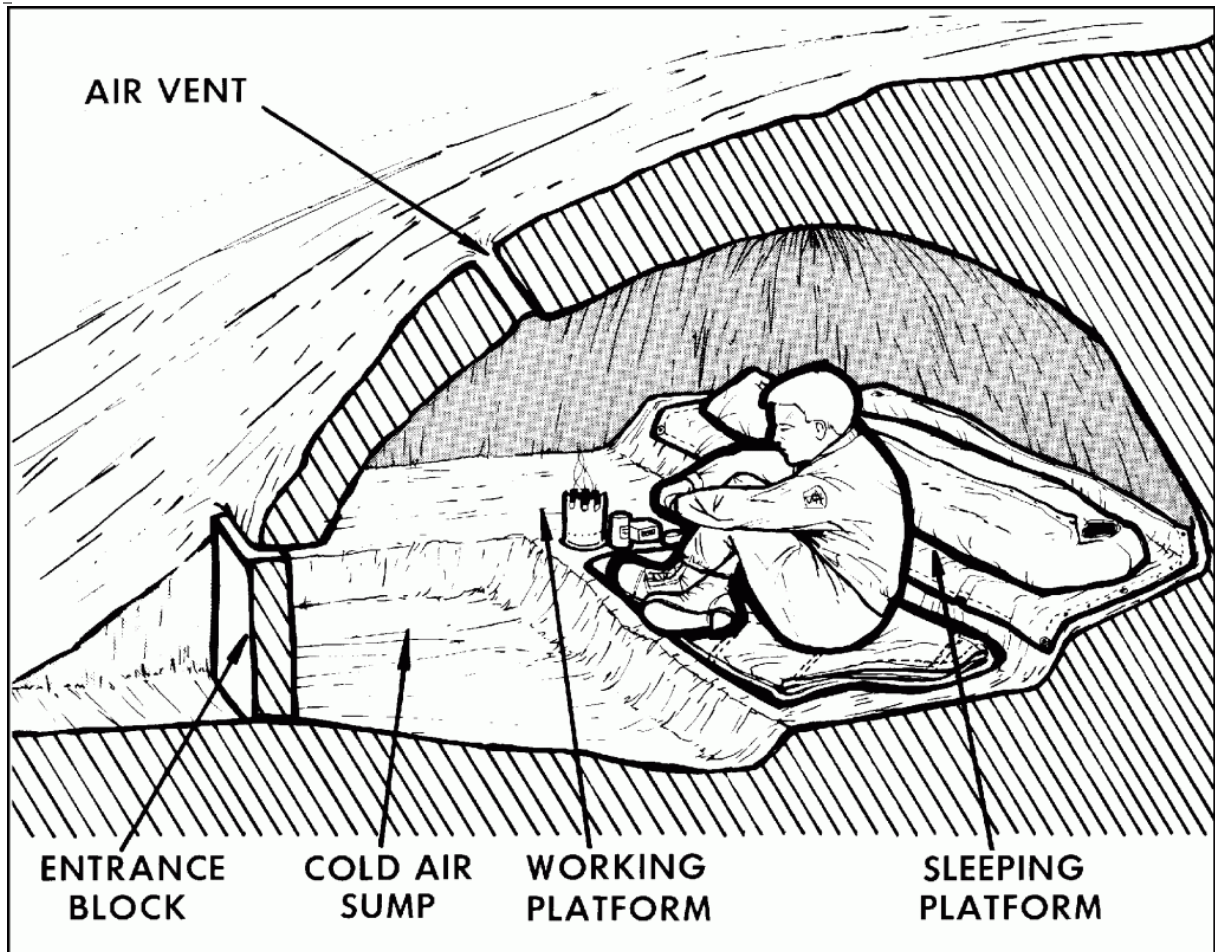
Se poate realiza filtrarea prin introducerea si asezare intr-un pet de plastuc a mai multor

straturi de pietricele, nisip, bucati de cirpa ect. Apa se trece de mai multe ori prin recipient pentru o cit mai buna filtrare.

Cap V – Tipuri de adaposturi







Cap VI – Focul

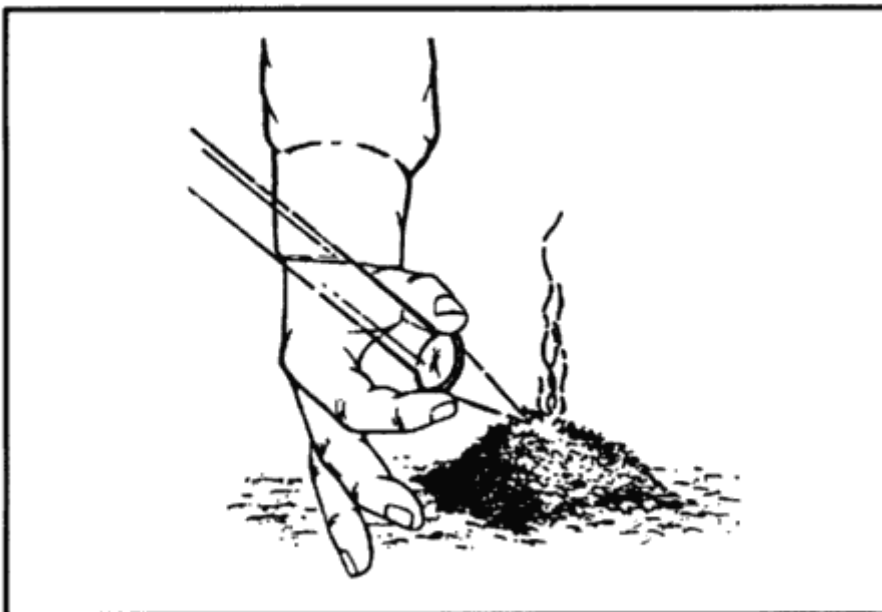


Figure 7-6. Lens method.

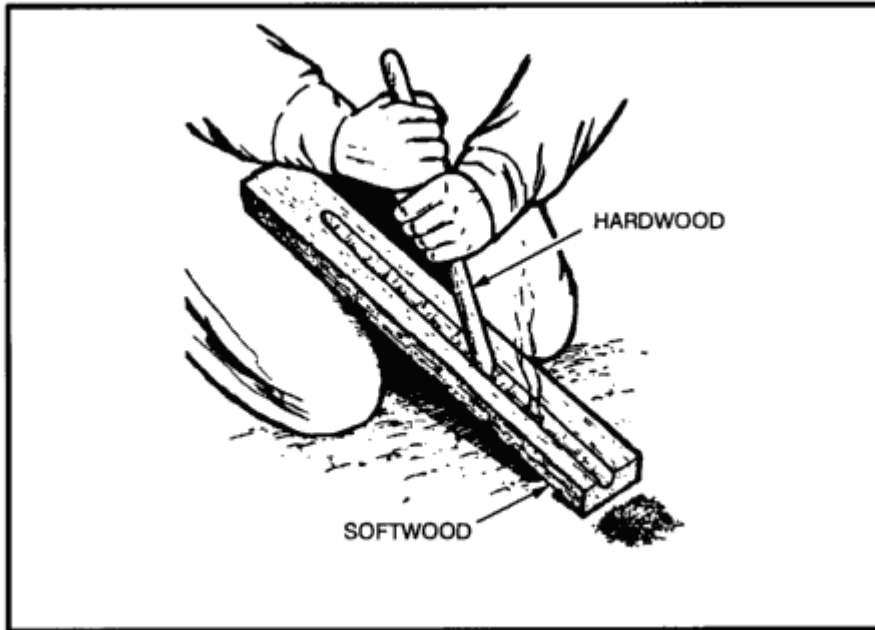


Figure 7-7. Fire-plow.

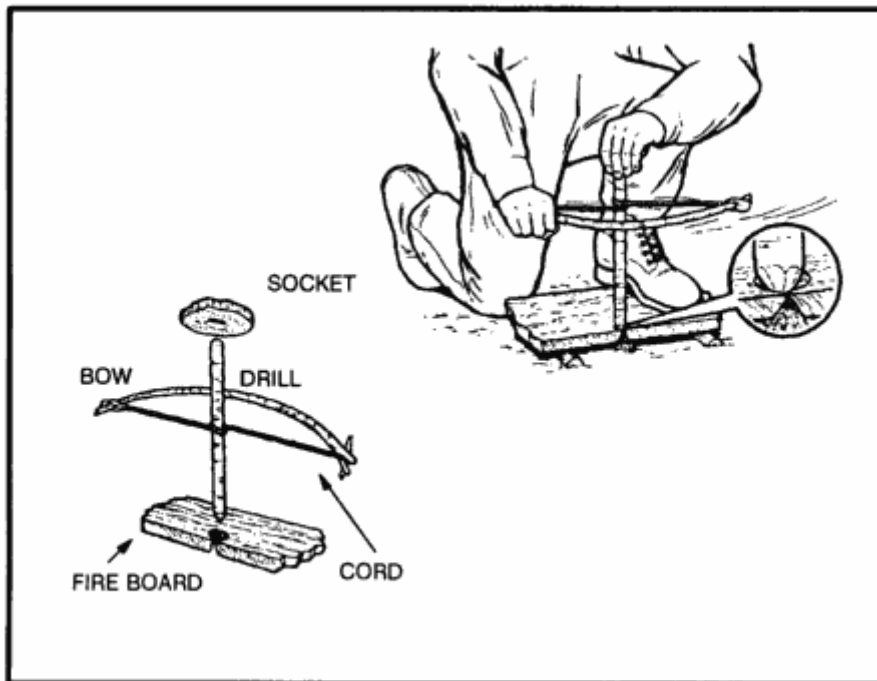


Figure 7-8. Bow and drill.

Aprinderea focului cu ajutorul unei lupe.
(lupa de marire de la un aparat foto, binoclu, ochelari de vedere.

Cap VII – Prim Ajutor

INSOLATIA.

Insolatia reprezinta o urgenta medicala.

Chiar si in cazul in care s-a aplicat tratamentul de urgenta, insolatia poate pune viata in pericol sau se poate solda cu complicatii majore pe termen lung.

Insolatia apare atunci cand organismul se supraincalzeste si nu poate sa isi scada prin propriile metode temperatura. Persoana cu insolatie are o temperatura de pana la 40,5 o C. si nu mai transpira.

Simptome

Stare de: oboseala, epuizare, slabiciune

Dureri de cap, ameteli, greata, chiar voma si diaree

Confuzie, delir sau chiar pierderea starii de constienta

Semne de respiratie dificila

Ritm accelerat al batailor inimii

Tegumente fierbinti, uscate si netranspirate sau, din contra, excesiv de transpirate.

Masuri de prim-ajutor

Persoana trebuie:

- mutata de urgenta de sub actiunea directa a razelor solare intr-un spatiu racoros

- dezbracata in proportie cat mai mare, astfel incat o cat mai mare suprafata de corp sa intre in contact direct cu aerul

Scaderea temperaturii corporale se face astfel:

pe intregul corp se pulverizeaza apa rece (dar nu extrem de rece) sau se frictioneaza usor cu un burete imbibat in apa rece intregul corp

se aplica pachete de gheata pe abdomen, pe gat si in zona axilelor.

Este vital sa se reduca temperatura pana la 39,1 o C. intr-un timp cat mai scurt, deoarece cu cat perioada de timp in care temperatura foarte ridicata a actionat asupra organismului e mai mare, cu atat viata pacientului este mai acut in pericol sau complicatiile ulterioare pot fi mai severe.

Daca pacientul este constient si in stare sa inghita, trebuie sa i se dea in urmatoarele 2 ore lichide (intre 1 litru si 2 litri) pentru hidratare.

Este interzis sa:

- se introduca pacientul intr-o baie de gheata

- se administreze aspirina sau paracetamol pentru scaderea temperaturii.

Cum ne ferim de insolatie?

Iata cateva sfaturi care va pot ajuta sa preveniti insolatia:

- Evitati sa stati foarte mult in soare. Daca nu aveti incotro (serviciu etc) si trebuie sa va

expuneti la soare, limitati pe cat posibil actiunea nociva a razelor solare purtand o palarie cat mai mare sau o umbrela.

- Beti multe lichide (cel putin opt pahare pe zi), chiar daca nu va este sete.

- Purtati haine subtiri si deschise la culoare.

- Evitati bauturile alcoolice si cofeina (acestea sunt diuretice si deshidrateaza organismul).

Atentie!

Printre factorii care favorizeaza insolatia se numara: grasimea corpului (obezii sunt mult mai predispusi insolatiei), lipsa activitatii fizice, afectiunile cardiace, renale si hepatice, hipertensiunea arteriala, medicamentele diuretice, antihistaminice si sedativele, dar si unele obiceiuri nocive precum fumatul sau consumul de alcool. Hainele stranse pe corp si umiditatea ridicata contribuie si ele la aparitia insolatiei.