

Un ghid pentru fiecare

SUPRAVIEȚUIREA

**în situații de criză și de dezastre
naturale sau provocate**

**Reguli de supraviețuire
pentru cazurile speciale**

Toate drepturile de distribuție, inclusiv prin film, radio și televiziune, reproducerea fotomecanică, purtători de sunet de orice fel, extrase, retipărirea sau stocarea și recuperarea în sisteme de prelucrare a datelor de orice fel, sunt rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KONAREK, LARS

Supraviețuirea în situații de criză și dezastre naturale

sau provocate / Lars Konarek. - București : Editura M.A.S.T., 2023

ISBN 978-606-649-156-3

355.58

Traducători: Teodora Blaj și Alexandra Stătescu

Conținutul

Introducere: Un posibil scenariu de criză	11
Partea 1: Pregătirea pentru o situație de urgență	17
Pregătiți-vă fizic!	17
Întăriți-vă!	18
Verificați-vă starea de sănătate!	18
Nu mai fumați!	18
Construiți rețele!	18
Stabiliți prioritățile!	18
Instruiți-vă!	19
Implicați-vă familia!	19
Primul pas: aprovizionați-vă cu bagaje de urgență!	19
Ce trebuie să fie în bagajul de urgență	19
Categoriile bagajelor de urgență	20
Ce trebuie să vedeți la un rucsac	22
Volumul rucsacului	22
Țesătura rucsacului	23
Sistemul de transport	23
Cadrul special de transport	24
Închiderea rucsacului	24
Echipament suplimentar	24
Accesorii pentru rucsac	25
Cortul: protecție împotriva intemperiilor	28
Avantajele și dezavantajele diferitelor tipuri de corturi	28
Echipament pentru corturi	30
Accesorii pentru corturi	32
Alte adăposturi mobile	33
Importanța sacului de dormit	34
Tipuri de saci de dormit	35
Umplerea sacului de dormit	35
Standardul EN 13537 pentru saci de dormit	36
Dimensiunea sacului de dormit	37
Echipament suplimentar pentru saci de dormit	37
Salteaua de izolare	37
Vesta de salvare	38
Aprinderea focului	38
Mijloacele de iluminat/stingătoarele	40
Îmbrăcămintea suplimentară în bagaj	42
Întrebarea fundamentală: material sintetic sau natural?	42

L Alegerea șosetelor potrivite We know books	46
Pălăria potrivită	46
Mănuși și tipuri de mănuși	47
Cureaua potrivită	47
Încălțăminte potrivită	48
Tipuri comune de încălțăminte	48
Cum să recunoști pantofii buni	50
Accesorii pentru pantofi și întreținere	50
Pantofi de schimb	51
Tratarea și conservarea apei	52
Recipiente pentru apă	52
Colectarea mobilă a apei potabile	52
Echipamentul portabil de filtrare	52
Tratarea chimică a apei	54
Tratament cu lumină ultravioletă	55
Sticle de băut	55
Sistemele de alimentare cu apă potabilă	55
Recipientele de băut	56
Alimentele pentru marș și pregătirea lor	56
Avantajele și dezavantajele tipurilor comune de aragazuri	57
Accesorii pentru aragazuri	60
Tacâmurile	61
Articolele de gătit	61
Schimbătorul de căldură	62
Agitatoarele de condimente	62
Prevederile pentru exterior	63
Alimentele comprimate	63
Provizioanele pentru drumeții	63
Rațiile militare	64
Dispozițiile de autopreparare	64
Surse din natură	65
Sursele de lumină	66
Torțe	66
Faruri	67
Felinare	68
Bețele luminescente (lumini îndoite).....	68
Echipamentul de orientare	68
Hărți	68
Busolă	71
Pedometru	71
Altimetru	72
Echipamentele de comunicații	72
Radio mobil	72
Radiouri	73
Telefoane mobile pentru utilizare în aer liber	74

Telefonul prin satelit	74
Fluier de semnal	74
Ustensile de scris cu blocnotes	75
Produse de igienă și de îngrijire personală	76
Nu toate prosoapele sunt la fel	76
Igiena dentară	76
Îngrijirea și curățarea pielii	77
Articole suplimentare de igienă	78
Ochelari de soare	78
Unelte	79
Cuțite	79
Unelte multifuncționale (multitools)	80
Ferăstraie	80
Lopeți	81
Frânghii și corzi	82
Cârlige de fixare	83
Ceas de mână	84
Ce trebuie să conțină trusa de prim ajutor	84
Trusa de prim ajutor extensibilă	86
Accesorii opționale	88
Aparate de respirație	90
Documente și directoare	91
Dosar impermeabil pentru documente	91
Director de adrese	91
Numerar	91
Mijloace de autoapărare	92
Cuțit	92
Lopătică	93
Torță	93
Arme de foc	93
Arbaleta și arcu	93
„Kubotan”	94
Spray cu piper	94
Partea 2: Supraviețuire în aer liber	95
Frigul ca principală problemă	95
Hipotermie	96
Degerături	96
Îmbunătățirea îmbrăcăminte	96
Încălzire de urgență	97
Postura de protecție împotriva frigului	99
Improvizarea unei sticle de apă caldă	100
Aprinderea unui foc	100
Dormitul corect și călduros într-un sac de dormit	108

Obținerea și tratarea apei	109
Tratarea apei	111
Dispoziții	115
Reducerea consumului de provizii	115
Plantele ca furnizori de hrană	116
Animalele ca furnizori de hrană	118
Orientarea în relief	122
Utilizarea ajutoarelor de orientare structurală	122
Utilizarea mijloacelor naturale de orientare	124
Improvizarea mijloacelor de orientare	126
Utilizarea echipamentului de mai multe ori	127
Lopata ca unealtă universală	127
Improvizație cu ... ață dentară	128
... saci de gunoi	129
... paracord	130
... curele	134
... torțe	135
... bastoane de mers pe jos	135
... pături de salvare	135
... saltele de dormit	137
... sticle de băut	137
... cupe	138
... bastoane luminoase	138
... busolă	139
... cuțite	140
... rucsac	141
Drumeție cu distanță lungă	144
Ce echipament este necesar	145
Pregătirea adecvată pentru drumeție	146
Îmbunătățirea performanțelor de marș	150
Ce să faci după marș	152
Alegerea locului de amplasare al taberei	153
Camuflarea taberei	153
Alertă înseamnă	156
Măsuri de îngrijire corporală	159
Cap	159
Arme	160
Mâini	160
Trunchi	161
Părți private	161
Improvizație	162
Urinare	162
Picioarele	163
Lăbile picioarelor	163
Măsuri de camuflaj în locomoția tactică	163

Disimularea conturilor	163
Autoapărare în situații de criză	170
Pregătiri tactice	172
Poziția de luptă	173
Reducerea distanței de luptă	173
Lupta cu mâinile goale	174
Punctele	174
Lovituri	174
Lupta cu un cuțit	175
Lupta cu lopățica	178
Lance de autoapărare	179
Reținerea persoanelor pentru autoprotecție	180
Apărarea împotriva atacurilor canine	182
Depășirea obstacolelor	184
Traversarea cursurilor de apă	184
Traversarea mlaștinilor	187
Traversarea gheții	189
Tehnici de coborâre în rapel și ascensiune	190

Partea 3: Psihologia de urgență

Prevenirea unui nivel psihologic scăzut	199
Combaterea singurătății	200
Codul de culoare Cooper	201
Gestionarea constructivă a propriei anxietăți	202
Conducerea unui grup	203
Posibile probleme de dinamică de grup	203
Competențele de conducere	204
Identificarea unui lider	205
Principii de conducere	206

Partea 4: Măsuri avansate de prim ajutor

Dureri de stomac/bolile gastrointestinale	210
Gastroenterită (gripă stomacală)	211
Gastrită (inflamația mucoasei stomacale)	211
Diverticulită	211
Infecții cutanate	211
Gripă	212
Abraziuni cutanate și intertrigo (lup)	212
Îngrijirea rănilor	212
Sutura chirurgicală a rănilor	213
Fracturi osoase	219
Afecțiuni ale piciorului	220
Insolație	220
Hipotermie	220
Degerături	221

Arsuri	223
Gestionarea durerii	224

LIBRIS

We know
books

Partea 5: Supraviețuirea unui incident nuclear 225

Măsurile înainte de contaminare	226
Protecția corpului	226
Protecția echipamentelor	226
Schimbare de locație	227
Asigurați cortul	227
Asigurați provizii și apă	227
Măsurile în timpul contaminării	227
Îndepărtarea particulelor de radiații de pe îmbrăcăminte	227
Îndepărtarea radiațiilor din corp	228
Decontaminarea echipamentelor	228
Alimentarea cu apă	228
Cazarea într-un cort	228

Excursus: Scena Prepper: Pregătirea pentru „Ziua X” 229

Anexa	231
Referințe	231
Mulțumiri	232
Exonerarea răspunderii	232



Introducere: Scenariul unei posibile crize

De la căderea comunismului, cel târziu în 1989/90, automatizarea vieții noastre, în special în domeniul electronic, a progresat aproape inexorabil: internetul s-a impus la nivel mondial, microcipurile puternice au ajuns în dispozitivele mobile, cum ar fi smartphone-uri sau tablete, de exemplu, și ne permit să comunicăm rapid, să accesăm rapid informații, să economisim timp prin trimiterea de date în format digital și astfel, să ne îmbunătățim (se presupune) în mod constant confortul vieții. O proporție considerabilă de dispozitive electronice pe care le folosim în prezent joacă un rol fix în viața noastră de zi cu zi. Același lucru este valabil și pentru companii și autorități publice, care sunt conectate electronic în rețea într-un număr din ce în ce mai mare. Totuși, nivelul de complexitate tehnică pe care îl au societățile noastre industriale le face, de asemenea, vulnerabile. V-ați întrebat vreodată ce s-ar întâmpla dacă s-ar întrerupe curentul pentru câteva zile sau săptămâni? Nici o problemă, se pot gândi unii cititori, care se gândesc la câteva seri romantice la lumina lumânărilor cu

partenerul lor, savurând vin bun și mâncare bună. Îmi pare rău dacă va trebui să pun capăt acestor iluzii chiar acum, când vă voi confrunta cu următorul scenariu: Este iarnă, afară sunt -2 °C. Stai în fața televizorului în micul tău apartament din suburbii, într-o seară de vineri, alături de familia ta, și te bucuri de un film de lung metraj în sufrageria încălzită. Totul este minunat și vă merge bine. Ce viață!

Dar idila este brusc tulburată, pentru că, dintr-o dată, imaginea din televizor dispare și sunetul este tăiat. În sufragerie, este întuneric și totul în jurul casei este negru ca smoala. La început, sunteți poate chiar bucuroși de această surpriză, deoarece nu sunteți încă conștient de această urgență. În beznă, vă simțiți în casă, pentru că, desigur, nici lumina nu mai funcționează. În căutarea unei brichete sau a unei lanterne, vă loviți de diverse piese de mobilier și spargeți unul sau două obiecte de uz casnic. Când, după o căutare îndelungată, găsiți în sfârșit o lanternă în apartament, observați că nu există baterii care să o alimenteze.

Sunteți în miezul acțiunii, nepregătiți și cu soția și copiii dumneavoastră! Cu siguranță nu va trece mult timp până când siguranța ta nu va mai fi garantată. Ești gata pentru o evadare? Probabil că nu! Bineînțeles, nu ai niciun bagaj de urgență pentru „ziua X” pentru a scăpa de mediul urban periculos.

Vă aflați în mijlocul unei zone metropolitane, ceea ce înseamnă întotdeauna un risc ridicat ca tu sau familia ta să deveniți victime ale unei agresiuni.

Scenariul unei „pene de curent” (pană de curent) descris aici este, alături de o pandemie, unul dintre cele mai probabile scenarii de dezastru care ne-ar putea afecta în Germania și în țările vecine. Potrivit unui studiu al Biroului de evaluare tehnologică al Bundestagului german, dacă rețeaua electrică din Berlin s-ar prăbuși, autoritățile ar avea puține șanse de a menține viața publică. Mijloacele de viață ale societăților noastre europene extrem de tehnice sunt alimentarea cu energie și apă, cumpărăturile zilnice, tehnologia informației accesibilă în orice moment, infrastructura perfect reglementată prin software, asistența medicală cu tehnologie de ultimă oră și multe altele.

Dependențele care merg mână în mână cu aceasta au devenit clare în ultimii ani prin catastrofe sau incidente. Nu în ultimul rând, inundațiile râurilor Elba și Oder, întreruperile majore de energie electrică sau criza financiară evitată au arătat cât de sensibilă și vulnerabilă este societatea în cazul blocajelor de aprovizionare și, mai ales, în cazul unei pene de energie. Credeți că ceea ce descriu eu este foarte exagerat? Înseamnă că sunteți prost informat și naiv! Prin intermediul experților pe care îi cunosc, dau mereu peste informații care îmi arată brusc că trăim o situație critică. Aruncați o privire pe site-ul web al forțelor armate austriece, unde există un raport șocant despre simularea unei pene de curent. Acesta

descrie fără încetare la ce s-ar aștepta populația austriacă în cazul unei pene de curent. În comparație cu aceasta, descrierile mele anterioare sunt mai degrabă inofensive.

Această carte nu este menită să stârnească temeri, ci să sensibilizeze cititorul la pericolele latente și să îl pregătească pentru eventualitatea unor greutăți. Aceasta se dorește a fi un ghid de supraviețuire care arată cum să se descurce cu propriul echipament în situații de criză sau de dezastru, cum să improvizeze și cum să asigure supraviețuirea departe de civilizație atunci când infrastructura s-a prăbușit și domnește haosul (vezi bibliografia 4, → p. 231, și propriile mele cercetări).

Acesta este un alt motiv pentru care sunt mereu în căutare de modalități de îmbunătățire a echipamentului și a abilităților mele. Încerc tot ceea ce pot și caut în mod regulat să mă perfecționez la experți, ceea ce poate duce cu siguranță la o revizuire a judecăților existente. În prima ediție a acestei cărți, am pledat pentru utilizarea materialelor naturale și am recomandat în principal textilele din materiale naturale. Între timp, însă, am avut ocazia să testez un sistem de îmbrăcăminte excelent, inspirat de armata americană, care este fabricat exclusiv din fibre sintetice, în condiții de utilizare în aer liber. În cadrul acestor teste am ajuns la concluzia că fibrele sintetice folosite aici, ale căror avantaje în combinație cu sistemul de îmbrăcăminte le depășesc pe cele ale materialelor naturale pentru utilizatorul în aer liber, sunt cea mai bună alegere. Acest lucru este valabil și pentru sacii de dormit; în loc de un sac de dormit din puf, acum am și produse cu umplutură din fibre sintetice goale.

Cu alte cuvinte: cunoștințele de supraviețuire nu ar trebui niciodată aplicate în mod rigid, ci ar trebui să fie testate din nou și din nou în practică pentru a verifica dacă sunt adecvate.

SURVIVAL TOOLS

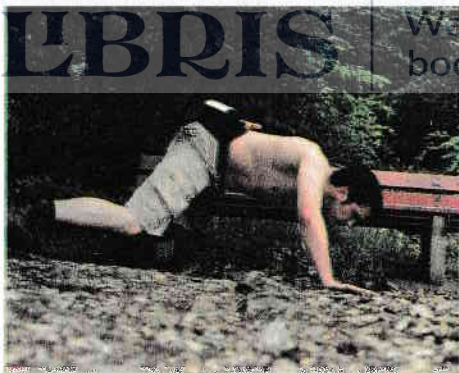
Partea 1: Pregătirea pentru situații de urgență

Odată ce s-a produs starea de urgență, este prea târziu pentru a acționa. Nu veți mai putea să cumpărați provizii sau să vă pregătiți temeinic. Prin urmare, ar trebui să profitați de această perioadă pentru a lua măsuri de precauție. Acest lucru creează siguranță pentru dvs. și familia dvs. și este, în cazul unei asemenea situații, de mare folos pentru dumneavoastră. Ce puteți face pentru a vă pregăti pentru posibilele situații de dezastru într-un mod rațional este ceea ce urmează.

Puneți-vă, fizic, în formă!

Toate abilitățile de supraviețuire și cel mai bun echipament nu sunt de mare folos dacă nu poți face un sprint de 100 de metri în urcare fără să mori din cauza unui plămân colapsat. Un corp tonifiat înseamnă un psihic întărit, o mai mare rezistență, mai multe posibilități fizice și o mai bună protecție împotriva rănilor. Orice scuză nu-și are locul aici! Ceea ce aud din nou și din nou de la participanți este că nu au timp să se antreneze. În secolul nostru, omul are

mai mult timp ca niciodată. Nu a existat niciodată în istorie o perioadă în care omul să fi avut atât de mult timp cu un nivel atât de ridicat de confort în viață ca astăzi. **Dacă vrei să te pui în formă, atunci fă-ți timp și stabilește-ți priorități!** Cu toate acestea, este mai puțin probabil să vă pregătiți pentru criză în sala de sport, deoarece metodele de antrenament de acolo sunt puțin utile într-o situație de urgență, deoarece sunt orientate spre viața normală. Pentru vremuri grele, aveți nevoie de o condiție fizică pe termen scurt, de rapiditate și de un corp tonifiat, dar nu de „mușchi decorativi” care să cedeze atunci când lucrurile devin dificile. Cea mai bună condiție și grupurile musculare antrenate corespunzător pentru situații de urgență și pentru viața de zi cu zi se obțin prin metode de antrenament de fitness, cum ar fi cele folosite în „Fit Without Equipment” de Marc Lauren, care pregătește fizic soldații de elită pentru desfășurare. În plus, ar trebui să vă **antrenați în mod regulat în marșuri cu bagajul de evadare** și să faceți drumeții ample din când în când.



▶ Păstrați-vă forma

Întăriți-vă!

Îmbunătățiți rezistența dumneavoastră la infecții. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să intrați într-un butoi cu apă rece ca gheața, stând afară pentru câteva secunde dimineața sau să faceți un duș rece. **Fac dușuri reci de mulți ani și nu am răcit niciodată.** Plimbările lungi în orice condiții meteorologice ajută, de asemenea, la rezistența organismului. Apoi adăugați al doilea factor pentru a îmbunătăți rezistența: mâncați mai conștient și mai sănătos, dacă nu o faceți deja.

Verificați-vă starea de sănătate!

Faceți un control periodic al dinților. Dacă medicul dentist de încredere găsește ceva ce trebuie reparat la dinți, cereți-i să-l repare. Într-o situație de criză, cu siguranță nu aveți la dispoziție niciun dentist.

Protecția prin vaccinare este de mare importanță: efectuați vaccinările necesare și, dacă este cazul, actualizați cât mai curând posibil vaccinările întârziate. Efectuați toate controalele medicale plătite de fondul de asigurări de sănătate; astfel se reduce riscul unor surprize neplăcute.

Nu mai fumați!

Fumatul vă răpește rezistența, pe lângă faptul că este dăunător pentru sănătate.

Totuși, aveți nevoie de rezistență pentru a merge mai departe într-o posibilă evadare. În teren muntos, de exemplu, veți fi întotdeauna pedepsit pentru viciul dumneavoastră. De asemenea, nu uitați că nu vă puteți transporta niciodată stocul de țigări în bagaj și că o cutie de țigări ar bloca spațiul pentru lucruri mai importante.

De altfel, ar mai fi indicat să vă lăsați pradă unui alt viciu, și anume consumul de alcool, dar numai cu moderație.

Construiți rețele!

Într-o echipă, ești în majoritatea cazurilor mai puternic decât dacă acționezi complet singur! Dacă te deplasezi în grup, ai la dispoziție un fond mai mare de cunoștințe și mai multă „forță de muncă”. Grupul se poate apăra mai bine, iar dacă o persoană cedează, grupul o poate căra pe o targă făcută în casă, de exemplu. Cel mai periculos mediu pentru tine este cel în care nu ai niciun sprijin! De aceea, caută persoane care să te asigure și pe tine. Pregătește-te să nu auzi nimic sau să fii declarat inapt. Nu te simți deranjat de acest lucru. Important este să nu îți pierzi din vedere obiectivul, și anume să îți faci provizii pentru viitor!

Stabilește prioritățile!

Am privit deja multe fețe uimite și șocate când le-am spus cât a costat unul sau altul dintre echipamentele din bagajul meu de urgență. Noi, germanii, în special, suntem maeștri în stabilirea unor priorități greșite și prea des investim în lucruri greșite (bunuri de lux).

Când vine vorba de un iPad, oamenii nu ezită și cheltuiesc rapid 499 de euro, dar când vine vorba de o pompă mobilă de filtrare a apei pentru bagajele lor, sunt șocați când piesa costă 159 de euro. Pompa de filtrare a apei vă poate salva viața și pe cea a familiei, dar nu și iPad-ul.

Educă-te în continuare!

Cunoașterea este putere, mai ales în situații de urgență precum cea descrisă! De exemplu, dacă ai cunoștințe avansate despre plantele comestibile, vei putea să le folosești ca sursă de hrană atunci când proviziile tale se termină. Dacă ai cunoștințe avansate de prim ajutor, ai putea chiar să te tratezi pe tine și familia ta dacă ești rănit. Totuși, cunoștințele nu zboară pur și simplu către tine, trebuie să faci ceva pentru ele, desigur. Prin urmare, continuă-ți educația ori de câte ori ai timp. Participă la o clinică sau la cursuri de perfecționare pe o gamă largă de subiecte care te-ar putea ajuta în situații de urgență. De exemplu, participă la un curs de supraviețuire și urmează un curs de autoapărare.



▶ Educație medicală continuă: suturarea rănilor într-un spital

Implică familia!

Fiecare persoană din gospodăria ta trebuie să știe că echipamentul este pregătit în caz de urgență. Toți membrii familiei ar trebui să știe cum să utilizeze echipamentul. De exemplu, toată lumea (inclusiv copiii, dacă sunt suficient de mari) trebuie să

stăpânească utilizarea unei pompe de filtrare a apei, a unui aragaz etc. În funcție de necesități, cunoștințele trebuie actualizate după câțiva ani. Spune clar familiei tale că nu trebuie să fie făcut public ce echipament ai și ce poți face cu el. Discreția dă roade în caz de urgență.

Primul pas este să îți faci bagaje de urgență!

În cazul unei crize sau al unui dezastru (brusc), s-ar putea să trebuiască să supraviețuiești departe de casă, în mediul rural. Dar acest lucru va funcționa numai dacă ai echipamentul potrivit. Acest lucru înseamnă că ai nevoie de bagaje de urgență. Nu amâna cumpărarea lui, ci ocupă-te de el cu promptitudine. Nu știi niciodată ce va urma. Un dezastru se întâmplă de obicei pe neașteptate.

Ce trebuie să fie în bagajul de urgență

Există multe denumiri pentru bagajele de urgență: rucsac de evacuare, rucsac de urgență, geantă de urgență etc.

În cazul unei situații de urgență (dezastru, criză etc.), ar trebui să ai o geantă de urgență pregătită și gata de plecare de acasă, ca măsură de precauție. Conținutul bagajului ar trebui să fie conceput astfel încât utilizatorul să poată supraviețui cu bagajul în deplină autosuficiență în afara celor patru pereți ai săi sau chiar în sălbăticie. Acest lucru trebuie să fie asigurat până când ordinea publică este restabilită sau până când pericolul este evitat și se poate reveni în siguranță în apartamentul sau casa sa.

Pregătirea bagajelor de urgență necesită mult timp și expertiză. Astfel de bagaje nu ar trebui să fie niciodată împachetate cu jumătăți de măsură; conținutul nu ar trebui să includă produse ieftine. Nu uitați, că viața dumneavoastră și/sau a însoțitorilor

dumneavoastră poate depinde de echipamentul pe care îl alegeți și că aceștia trebuie să se bazeze în permanență pe echipamentul dumneavoastră. Orice element esențial care lipsește sau este stricat din cauza calității slabe vă va limita confortul sau vă va reduce șansele de supraviețuire.

Bagajele de urgență trebuie să fie **rezistente la intemperii și durabile**; în unele situații, este posibil să trebuiască să transportați bagajul pentru o perioadă lungă de timp, iar dvs. și bagajul să fiți expuși la impacturi mecanice extreme. Cumpărarea unui rucsac ieftin ar fi fatală aici!

Cel mai bun dispozitiv de transport în caz de urgență este rucsacul; niciun alt container de transport nu poate fi transportat atât de eficient. Vă lasă mâinile libere, iar atunci când vă transportați pe teren accidentat, vă puteți ține cu mâinile sau vă puteți prinde în caz de cădere. Rucsacurile au mai multe buzunare, iar echipamentele grele pot fi transportate cu ușurință pe distanțe lungi.

Tipurile bagajelor de urgență

Strict vorbind, există două tipuri de bagaje de urgență, care sunt identice în ceea ce privește funcția lor de bază și în ceea ce privește asigurarea priorităților de supraviețuire ale purtătorului, dar diferă în ceea ce privește volumul, scopul specific și durata de utilizare. Ambele tipuri de bagaje de urgență trebuie să includă protecție împotriva frigului, posibilitatea de a pregăti apă sau de a furniza apă suficientă și provizii. Rucsacul de urgență trebuie să vă țină în viață cel puțin câteva zile, chiar și în cazul în care sunteți complet izolat de civilizație. Între aceste două tipuri de bagaje de urgență, puteți alege:

Rucsacul de salvare (BOB):

Versiunea mică și ieftină a unui echipament de urgență este Bug-out-Bag (BOB). Aceasta este o **trusă de supraviețuire care**

este întotdeauna la îndemână în cazul unei urgențe neașteptate.

BOB-ul este întotdeauna luat atunci când trebuie să pleci de acasă în grabă. Acest lucru se poate întâmpla în cazul evacuărilor bruște sau atunci când un dezastru lovește brusc. Sarcina BOB-ului este de a asigura supraviețuirea purtătorului pentru o perioadă de până la 72 de ore cu conținutul său. Acest lucru înseamnă că, indiferent de perioada anului sau de locul în care se află, bagajul asigură protecție împotriva intemperiilor, precum și căldură, apă și hrană pentru perioada de timp specificată.

Echipamentul BOB este ușor de manevrat și nu necesită o înțelegere tehnică deosebită sau instrucțiuni pentru operator.

Greutatea bagajului de urgență nu este prea greu, poate fi transportat și de către persoane mici sau persoane slăbuțe.

Ce ar trebui să conțină un rucsac BOB

- Îmbrăcăminte de ploaie
- Îmbrăcăminte care vă ține de cald
- Sac de dormit/pătură
- Brichetă
- Lanternă de buzunar
- Medicamente
- Copii ale documentelor importante
- Briceag de buzunar
- Mască FFP3
- Sticlă de apă
- Tablete sau soluții de dezinfectare a apei
- Încălțăminte rezistentă
- Mănuși de lucru
- Săpun
- Trusa de prim ajutor
- Prelată

Poziționați-vă bagajul de voiaj în cel mai probabil punct de plecare pentru o evadare. Acesta este, de exemplu, holul de la ușa din față sau un dulap de la intrarea din spate. Nu are sens să vă depozitați bagajele în pod,

unde s-ar putea să trebuiască să le căutați în caz de urgență.

Bagajul de urgență trebuie să fie ușor de găsit, chiar și în condiții de vizibilitate redusă în apartament (fum, întuneric etc.). Odată ce BOB-ul este împachetat, acesta nu trebuie atins. Imaginați-vă că scoateți prelată din rucsac pentru că aveți nevoie de ea pentru camping în weekend și uitați să o puneți la loc în BOB. Apoi, apare un dezastru și vă lipsește o piesă importantă din echipament. Asta ar fi fatal!

Dacă călătoriți mult cu mașina, un al doilea BOB poate fi de asemenea depozitat în vehicul. În acest fel, veți avea și siguranță.

BOB-ul este echipamentul minim pentru pregătirea în situații de criză. Din cauza conținutului uneori critic (cuțite, arme de semnalizare, medicamente etc.), aceste genți trebuie ținute departe de copiii. Conținutul acestei cărți se concentrează pe supraviețuirea pe termen lung cu bagaje din clasa imediat superioară, așa că nu voi mai discuta mai jos despre BOB.

(I Never Come Home) Nu mă voi mai întoarce niciodată acasă (INCH): Singura asigurare de viață în cazul în care trebuie să supraviețuiești pe termen lung în sălbăticie din cauza scăpării dintr-un dezastru sau dintr-o criză este rucsacul INCH. Acesta intervine dacă, pe termen lung, condițiile de viață din jurul casei dumneavoastră se deteriorează dramatic sau dacă un pericol major este iminent.

Spre deosebire de BOB, rucsacul INCH trebuie să permită purtătorului să supraviețuiască în mod autosuficient timp de cel puțin 72 de ore sau până la câteva săptămâni în zonele de câmpie sau de munte și în toate anotimpurile. O mare parte din greutatea pachetului INCH se datorează echipamentului de protecție împotriva frigului și a intemperiilor, deoarece temperatura medie anuală în Germania este de 8,4 °C, iar

corpul trebuie ținut cald. În ceea ce privește greutatea, proviziile sunt pe locul al doilea. Dacă vrei să supraviețuiești pentru o perioadă mai lungă de timp, este imperios necesar să avem hrană. Deoarece trebuie garantată posibilitatea de a lua hrană oriunde se merge, aceasta trebuie să fie disponibilă în cantitate suficientă în pachet. Ambalarea



► Rucsacul de evacuare permite supraviețuirea, cel puțin pentru câteva zile.

corectă a unui rucsac INCH necesită ani de experiență și cunoștințe despre echipamente și materiale. Greutatea unui pachet INCH ambalat în mod rezonabil este de cel puțin 30 kg, în cel mai bun caz chiar în jur de 45-50 kg. Dacă aveți un pachet INCH din această clasă, ar trebui să vă antrenați cu el în mod regulat.

În caz contrar, este foarte probabil să nu mai puteți transporta bagajul după doar câțiva kilometri, deoarece este pur și simplu prea greu sau nu sunteți obișnuit cu curelele de transport și vă vor fi provocate dureri severe.

* Ca, explicație: Prelatele sunt multifuncționale și pot fi folosite și ca înlocuitor de cort, sub formă de pânză întinsă în diagonală; a se vedea în detaliu → p. 34.

Toate echipamentele ar trebui încercate de mai multe ori înainte, dacă este posibil. Nimic nu este mai rău decât să stai în fața aragazului tău de înaltă tehnologie într-o situație de criză, dar să nu-l poți folosi. Puteți copia instrucțiunile de utilizare pe o bucată de hârtie și apoi transportați hârtia cu dumneavoastră în bagaj.

În acest fel, puteți citi rapid despre cum și ce să folosiți dacă este necesar. Este, de asemenea, esențial să oferiți informații despre echipamentul tehnic celor care vă vor însoți în situații de criză, deoarece unele componente (cum ar fi radioul sau aragazul cu combustibil multiplu) sunt mai dificil de utilizat. Costurile de achiziție pentru un pachet INCH rezonabil, sunt de cel puțin 1.500 de euro. Dacă sunteți descurajat de preț, vă rugăm să vă gândiți la stabilirea priorităților corecte în viață. Mulți oameni investesc sume uriașe în aparatură electronică de uz casnic (Playstation, ecran plat) sau în haine la modă (ceea ce, în principiu, nu este nimic de contestat). Dar întrebați-vă dacă



▶ Cu bagajul INCH, ești autosuficient în sălbăcie pentru câteva săptămâni.

nu cumva aparatura electronică de uz casnic, moda sau alte obiecte de lux vă ajută să supraviețuiți. Apoi, gândiți-vă dacă ar fi posibil să renunțați la o vacanță anuală în

sudul însoțit, într-un hotel scump, și să investiți, în schimb, în bagaje INCH și în pregătire pentru supraviețuire. Nu economisiți pe picior greșit atunci când vine vorba de pregătirea pentru situații de criză, deoarece viața dumneavoastră ar putea depinde de un rucsac INCH în cazul unui dezastru.

Ce trebuie avut în vedere la un rucsac

Atunci când cumpărați un rucsac, ar trebui să vă gândiți cu atenție la model și mărime etc. și să testați întotdeauna diferite versiuni în magazine. Deoarece rucsacul ține laolaltă toate echipamentele, acesta trebuie ales cu grijă, fiind de bună calitate. Există doar câțiva producători care produc rucsacuri de dimensiuni și textură potrivite pentru husa INCH; printre aceștia se numără, de exemplu, cei doi producători norvegieni de articole sportive Bergans și Norrona.

Trebuie să acordați atenție următorilor parametri:

Volumul rucsacului

Volumul rucsacului este un atribut la care trebuie să acordați o atenție deosebită. Mărimea rucsacului trebuie să corespundă cu siguranță cerințelor fizice ale purtătorului, altfel ați putea fi supraîncărcat.

Dimensiunea minimă pentru un pachet INCH este de 90 de litri, ideal ar fi 130 de litri.

Rucsacurile cu un volum mare, sunt în mod natural mai grele. Vă rugăm să nu vă lăsați influențat aici de drumețiile ultraușoare, unde accentul este pus pe bagaje ușoare. Principiul drumeției ultraușoare, însă, nu funcționează în situația de urgență descrisă, deoarece aveți nevoie de prea mult echipament, iar bagajele (și dumneavoastră) putei fi, de asemenea, îndepărtați de cărările de drumeție sau de trasee, unde echipamentul și materialele sunt deosebit de solicitate.

Materialul rucsacului

Fibrele sintetice (nailon, cordura etc.) sunt, fără îndoială, cele mai bune fibre pentru țesăturile pentru rucsacuri. În producția de Cordura, fibrele de poliamidă tăiate sunt reîmpietite și apoi țesute. Prin urmare, această fibră este foarte rezistentă și se usucă rapid. Rezistența la tracțiune a cusăturilor și, în special, rezistența la abraziune sunt de multe ori mai mari decât în cazul altor țesături. Aveți grijă la rucsacurile militare, deoarece acestea sunt adesea disponibile sub formă de imitații ieftine și, prin urma-



▶ O țesătură rezistentă din amestec de nailon face ca rucsacul să fie robust.

re, materialul este relativ mai puțin durabil. Există un zvon persistent conform căruia armata cumpără întotdeauna doar cele mai bune echipamente pentru soldații săi. Din păcate, nu este cazul, deoarece multe armate trebuie să facă economii din cauza bugetelor de apărare reduse în mod constant.

Cel mai bun exemplu în acest sens este Bundeswehr-ul german/ Forțele Armate germane, care își echipează soldații în principal cu echipamente inferioare. Rucsacul procurat de armată pentru unitățile regulate nu este în orice caz bun ca un INCH!

Sistemul de transport

Sistemul de transport este o componentă importantă a rucsacurilor INCH. Acesta permite transportarea confortabilă

a echipamentului și este ușor pentru spate. Un sistem de transport bun permite transportarea unor încărcături mult mai grele și permite utilizatorului să acopere distanțe mai mari. Calitatea căptușelii curelelor de umăr și a arpioarelor de șold (aripile largi care se sprijină pe șolduri) este deosebit de importantă, deoarece la modelele ieftine, aceasta se poate desface după o perioadă scurtă de timp. Căptușeala de înaltă calitate are proprietăți excelente: de exemplu, **o bună fixare, o distribuție optimă a presiunii și o amortizare.** Se recomandă o conicitate asimetrică a bretelelor de umăr.

Acestea sunt suficient de late la umeri și suficient de înguste la subsuori pentru a distribui greutatea. Sistemul de transport trebuie să aibă întotdeauna o curea de piept; aceasta asigură o fixare sigură a curelelor de umăr. Rucsacul trebuie să aibă, de asemenea, bretele reglabile pe înălțime. Este bună



▶ Curea de șold căptușită de bună calitate

pentru ventilație dacă există un spațiu larg între centura de șold și centura de umăr. Astfel se evită acumularea excesivă de căldură și umiditate și de asemenea, previne transpirația prea rapidă în acest moment. Curea de șold este folosită pentru a distribui încărcătura și pentru a ușura presiunea asupra umerilor; distribuie greutatea rucsacului pe oasele pelviene. Centura de șold trebuie să fie îndeajuns de căptușită.

Cadru de transport

Rucsacurile moderne sunt aproape exclusiv echipate cu un cadru stabilizator. Acest lucru ușurează presiunea de pe curelele de transport și împiedică rucsacul să se răstoarne atunci când îl puneți pe jos. Există rame interioare sau exterioare, deși, în opinia mea, nu contează pe care o alegeți. Cadrele rigide oferă mai multă stabilitate și un bun simț al echilibrului chiar și pe teren greu. Transportul de sarcini grele, se



► Un cadru de transport, îmbunătățește poziția de stabilitate a rucsacului.

simte mai ușor cu cadrele rigide. Un mare dezavantaj al cadrelor este greutatea suplimentară pe care o adaugă.

Închiderea rucsacului

Versiunea de încărcare a rucsacurilor a devenit populară. Acest lucru înseamnă că bagajul este încărcat de sus atunci când rucsacul este în picioare. Un mare avantaj al toploader-ului este că fermoarele sunt mai puțin sensibile la murdărie, deoarece este rar ca acestea să intre în contact cu ea. Alte variante de închidere a rucsacului sunt încărcătorul frontal sau încărcătorul posterior. O caracteristică practică a încărcătorului frontal este faptul că poate fi deschis complet atunci când este întins pe sol.

Acest lucru vă oferă o deschidere uriașă pe care o puteți încărca din față. Cu backloader, situația este complet inversă:

Acest rucsac trebuie scos întotdeauna pentru a scoate sau împacheta obiecte. Cu partea superioară sau cea frontală, o altă persoană poate lua rapid ceva din rucsac fără a fi nevoită să îl lase jos. Combinațiile de încărcătoare frontale și superioare sunt ideale.

Echipamentul suplimentar

În funcție de model și de gama de prețuri, rucsacurile oferă caracteristici suplimentare utile care îmbunătățesc bagajul și gama sa de funcții:

Clapeta de acoperire. Majoritatea rucsacurilor sunt echipate cu o clapetă de acoperire pentru a proteja conținutul de umiditate și murdărie. Adesea, în clapeta de acoperire există un compartiment suplimentar pentru depozitarea obiectelor mici. Echipamentul care este utilizat frecvent în timpul marșului poate fi depozitat direct sub clapeta de acoperire.

Unele dintre clape nu sunt bine fixate pe rucsac; aici, puteți regla distanța față de rucsac cu ajutorul a patru bucle. Acest lucru vă permite să depozitați mai multe bagaje în interior, iar clapeta capacului este astfel mai sus.



► Opritoare de zăpadă, lângă rucsac

Parazăpezi: Penetrarea umezelii, a zăpezii sau a murdăriei în interiorul rucsacului este împiedicată de parazăpezi. Acesta este un talon tubular realizat din țesătură hidrofugă, care este standard pe rucsacuri de înaltă calitate.

Buzunarele exterioare. Nu orice rucsac este echipat cu buzunare exterioare. În opinia mea, totuși, acestea sunt o componentă importantă. Prin urmare, alegeți un model care are această caracteristică suplimentară. În mod ideal, ar trebui să alegeți un model cu buzunare exterioare detașabile. Tot ce trebuie să faceți este să deschideți un fermoar, iar buzunarele exterioare pot fi îndepărtate cu ușurință din pachetul principal și atașate din nou. Cele mai multe dintre buzunarele exterioare detașabile pot fi, de asemenea, reunite din nou pentru a forma un rucsac mic sau un rucsac de zi.



► Buzunare laterale detașabile pe care le puteți asambla pentru a forma un rucsac.

Accesorii pentru rucsac

Accesoriile pentru rucsac pot fi achiziționate opțional; acestea nu sunt obligatorii, dar unele piese sunt recomandate și importante.

Husa de ploaie. Contrar credinței populare, multe rucsacuri nu sunt impermeabile. Dacă vă deplasați pe timp de furtună cu un astfel de rucsac fără protecție împotriva ploii, tot echipamentul din rucsac va fi ud

(și posibil inutilizabil). Prin urmare, pentru rucsac trebuie achiziționată o husă de ploaie sau o husă de ploaie adecvată.

Trebuie să fie cumpărate pentru rucsac în funcție de volumul acestuia, altfel nu se vor potrivi. Aceste „huse de ploaie” sunt



► O husă de ploaie, protejează bagajul în siguranță, de precipitații.

disponibile pentru rucsaci de până la 130 de litri. De asemenea, o husă de ploaie protejează rucsacul de murdărie dacă o lăsați pe jos în timpul pauzelor.

De cele mai multe ori, husele au un cordon elastic și o pelerină care nu se vor desprinde nici măcar în caz de vânt puternic, ceea ce le face ideale pentru a fi montate pe bagajele dumneavoastră. **Rucsacurile colorate, de exemplu în galben sau albastru, ar trebui evitate atunci când le cumpărați,** deoarece ies prea mult în evidență pe teren și ar putea să vă transforme într-o țintă pentru cei care sunt mai prost echipați decât dumneavoastră sau care nu au deloc un echipament adecvat.

Bineînțeles, acest lucru nu se aplică în cazul în care solicitați în mod expres acest

lucru. Husele de ploaie sunt, de obicei, fabricate din nailon sau poliester acoperit cu poliuretan și sunt livrate cu un sac de ambalaj. Având în vedere unele modele cu rucsac, copertina de ploaie este integrată în rucsac; aceasta poate fi scoasă din partea de jos a rucsacului, dacă este necesar, și trasă rapid peste rucsac atunci când începe să plouă. Deci, vedeți: copertina de ploaie este o investiție mică, dar importantă.

Sacul de drumeție: Dacă vă puneți echipamentul sau îmbrăcămintea în rucsac și apoi scoateți rapid lucrurile din nou și din nou în cursul zilei, rezultă o dezordine și o creștere a volumului, deoarece echipamentele nu mai sunt dispuse unul lângă altul într-un mod ideal și care să economisească



► Pungile de ambalare, protejează suplimentar conținutul de umiditate.

spațiu. Sacii de drumeție previn acest lucru, deoarece vă puteți depozita echipamentul bine grupat.

De asemenea, sacii de drumeții protejează conținutul de umezeală în cazul în care trebuie să deschideți rucsacul pe ploaie puternică. De asemenea, sacii de bagaje protejează conținutul de umezeală în cazul în care tre-

buie să deschideți rucsacul pe ploaie puternică. Rucsacul menține, de asemenea, flotabilitatea în apă, în cazul în care bagajul cade în apă în timpul traversării unui râu, împiedicându-l să se scufunde pe fundul apei.

Sortarea sacilor: Buzunarele de sortare sunt recomandate pentru sortarea articolelor mici de echipament. Chiar dacă acest lucru adaugă greutate la rucsac: Aceste buzunare țin laolaltă obiectele mici și le prote-



► Geantă de sortare cu fereastră de vizualizare pentru o hartă sau documente.

jează împotriva pierderii. Acestea sunt dotate cu buzunare sau compartimente care țin echipamentul la locul lui. De obicei, acestea se deschid printr-un fermoar principal.

Expansoarele: O piesă practică de echipament care nu ar trebui să lipsească din nici un pachet INCH sunt expansoarele.

Acestea pot fi folosite, de exemplu, pentru a fixa un cort, ca o frânghie rapidă pentru uscarea rufelor sau pentru a fixa plăcuța de dormit sau alte articole la rucsac. Lungimea trebuie să fie de cel puțin 75 cm. Expansoarele sunt extrem de ieftine, fiind de obicei vândute cu amănuntul la aproxi-



► De exemplu, cu ajutorul unor expansoare, se poate monta o prelată.

mativ trei euro pe pereche. În mod ideal, ar trebui să aveți la dumneavoastră cel puțin două perechi. Extinderele sunt foarte ușoare și, prin urmare, pot fi ambalate cu conștiința împăcată.

Bețele de drumeție: Veți face progrese mai bune cu ajutorul pachetului de evacuare INCH greoi, dacă folosiți bastoane de mers pe jos. În special pentru distanțe mai lungi sau pe teren accidentat, bețele de drumeție ajută la distribuirea greutății rucsacului și astfel vă protejează mușchii și articulațiile. Având în vedere că aveți la dispoziție „patru picioare”, acest lucru este benefic și pentru stabilitatea corpului, iar riscul de cădere poate fi redus semnificativ.

Bețele de drumeție de înaltă calitate sunt de obicei fabricate din carbon sau aluminiu, foarte ușoare și totuși extrem de rezistente. Acestea sunt o mare ușurare atunci când mergeți la vale. Datorită poziției drepte, vă puteți trage mai bine suflul și prin urmare, vă aflați într-o stare mai bună. Mânerele sunt de obicei realizate din plută ergonomică, spumă sau plastic antiderapant.

Modelele ieftine pot avea dezavantajul că elementele reglabile în lungime alunecă sub sarcină.

Dacă vă sprijiniți pe ele, acest lucru poate duce la căderi grave. Se recomandă dispozitivele de fixare Flicklock; acestea nu îngheață la frig. De ceva timp, sunt disponibile și bețele pliabile.

Vârfurile stâlpilor au plăci care împiedică vârful stâlpului să pătrundă în zăpadă sau în iarba umedă.

Acestea pot fi înlocuite. Plăcile sunt zimțate la margini pentru a împiedica rotirea stâlpului. Curelele de mână căptușite sunt ideale, deoarece nu taie pielea și reduc riscul de formare a bășicilor pe mâini.



► Bețe de drumeție moderne și ușoare, atașate la bagaje.



► Sac de gunoi de 120 l

Lungimea curelei este adesea reglabilă la infinit. După părerea mea, bastoanele cu pernuțe nu sunt necesare.

Sacii de gunoi: Cu doi saci de gunoi mari și rezistenți în bagaj, echipamentul poate fi depozitat în condiții uscate. Însă, există multe