



Nie tylko walką żyje człowiek na wojnie.
Kraków 2019r.



Artykuł pt. „Nie tylko walką żyje człowiek na wojnie” przeprowadzi Cię przez problematykę przetrwania wojny oraz innych „trudnych czasów” nie od strony walki zbrojnej, której uczymy się na szkoleniach w stowarzyszeniu Terytorialni, ale od strony czasami o wiele ważniejszej tzn. od strony przygotowania zapasów które pozwolą Tobie oraz Twojej rodzinie przeżyć sytuacje kryzysowe.

Przygotowywanie się na takie zdarzenia powinno być uniwersalne, pozwalające na przetrwanie każdego kryzysu, począwszy od straty pracy a kończąc na konflikcie zbrojnym. Trzeba powiedzieć sobie szczerze, nasze państwo nie jest w stanie pomóc większości obywateli w takich sytuacjach. Dlatego zaleca się przechowywanie zapasów i środków które pozwolą przeżyć przynajmniej okres dwóch tygodni.

1. Woda

Bez wody żaden człowiek nie przeżyje dłużej niż 3 dni. Przeciętnemu człowiekowi w naszym klimacie potrzebne jest średnio 2 litrów dziennie tak więc tygodniowy zapas powinien wynieść ok. 14l/os.

Najlepszym sposobem przechowywania dużych ilości wody w warunkach miejskich (mieszkania) jest zwykła butelka PET. Można kupować zgrzewki wody w sklepach lub uzupełniać puste butelki wodą z kranu. Należy pamiętać że w bardzo długo przechowywanej wodzie mogą pojawić się zanieczyszczenia i bakterie, dlatego warto posiadać także tabletki do odkażania, filtry do wody lub możliwość zagotowania zdobytej wody przed spożyciem.

2. Higiena/potrzeby fizjologiczne

Kolejnym problemem jest stałe utrzymanie higieny osobistej. Brak dbania o higienę może doprowadzić do zakażeń lub infekcji. Dodatkowo, dochodzi aspekt komfortu, bo przecież nikt nie lubi być brudny. Pamiętajmy, że praktycznie w każdej sytuacji kryzysowej będzie występował problem z dostępnością wody. Rozwiązaniem może być zapas chusteczek nawilżanych, papieru toaletowego oraz umiejętność mycia się mokrym ręcznikiem.

Każdy z nas musi załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne. Ciężko utrzymać czystość i wytrzymać w mieszkaniu gdy nasza ubikacja zapchana jest fekaliami. Dlatego powinno zaopatrzyć się w dużą ilość worków na śmieci 25-35l. w celu umożliwienia korzystania z naszej toalety lub stworzenia prowizorycznej. Wystarczy zwykły kosz na śmieci lub wiaderko i można stworzyć improwizowaną ubikację, a po wszystkim zawartość wyrzucić za okno bądź składować z dala od miejsca przebywania.



3. Żywność

Tej części zapasów nie trzeba nikomu tłumaczyć. Gromadzenie żywności od początków historii człowieka było wręcz instynktownym zachowaniem. Dopiero w ciągu ostatnich 50 lat gromadzenie żywności zaczęło zanikać i w dzisiejszych czasach większość społeczeństwa przechowuje żywność która wystarczy na maksymalnie dwa, trzy dni. Tworzenie zapasów pożywienia można zacząć od kupowania dodatkowej sztuki produktów w codziennych zakupach. Przykładowo, potrzebujesz kupić paczkę ryżu na dzisiejszy obiad więc kupujesz jedną więcej, którą odkładasz jako zapas żywności. W ten sposób bardzo łatwo i bez kosztowych inwestycji można zbudować zapas żywności na długi czas. Kolejnym argumentem do takiego sposobu gromadzenia pożywienia jest to, że w naszym zapasie na pewno znajdzie się to jedzenie, które jemy na co dzień i nam smakuje. Ważnym aspektem magazynowania żywności jest stworzenie systemu kontroli i spożywania produktów zbliżających się do terminu ważności aby zawsze zapas był „świeży”. Poniżej lista produktów które powinno się gromadzić w pierwszej kolejności:

- I. Ryż, kasza, makarony – produkty tanie i nie psujące się a dodatkowo wysoko energetyczne i proste w przygotowaniu. Szczególnie warto zwrócić uwagę na kasze kuskus, którą bardzo łatwo i szybko można przyrządzić.
- II. Cukier, sól, przyprawy – warto gromadzić przyprawy w celu poprawienia smaku potraw lub tworzenia mało skomplikowanych dań np. zupa z torebki z ryżem.
- III. Ulubione konserwy – synonim przygotowywania na trudne czasy. Warto w zapasie żywności mieć parę konserw rybnych lub mięsnych w celu uzupełnienia zapasów w mięso.
- IV. Owoce suszone lub w puszkach – źródło węglowodanów i witamin
- V. Olej słonecznikowy, rzepakowy – niezbędne do smażenia
- VI. Płatki owsiane, kukurydziane – zdatne do spożycia bez żadnej obróbki, wysoko kaloryczne
- VII. Słodycze – każdy z nas lubi czasami zjeść coś słodkiego a przy okazji łatwo zwiększamy bilans kaloryczny
- VIII. Inne produkty które spożywacie na co dzień z możliwością długiego przechowywania – kawa, herbata, soki itp.

Docelowo powinno się dążyć do zmagazynowania jak największego zapasu żywności ale z racji braku miejsca (mieszkanie w bloku) zaleca się zgromadzenie zapasu przynajmniej na dwa tygodnie.



4. Energia

Pod pojęciem energii rozumie się nie tylko energie elektryczną do zasilania latarek i innych potrzebnych sprzętów elektrycznych, ale także źródła ciepła potrzebne do ogrzania w zimowe dni lub przyrządzenia posiłku.

- a. Światło – W większości sytuacji kryzysowych zabraknie dostaw prądu do naszych mieszkań i domów. Warto w zapasie umieścić kilka nawet tanich latarek oraz zapas baterii do nich. Można także zaopatrzyć się w baterie akumulatorowe i doładowywać je np. przy pomocy małego panelu słonecznego lub zakupić zapas świec.
- b. Ciepło – W warunkach zimowych temperatury w Polsce osiągają poziom nawet – 20 stopni Celsjusza. Ciężko utrzymać komfortową temperaturę mieszkania w takich warunkach, dlatego aby oszczędzać ciepło powinno się ogrzewać tylko jedno wybrane pomieszczenie. Pomoże nam w tym:

I. Umieszczenie wszystkich członków rodziny w pomieszczeniu, głównie w nocy, ogrzewając pokój ciepłem naszego ciała

II. Uszczelnienie ewentualnych dziur, wybitych okien np. folią malarską, dywanem

III. Zgromadzenie odpowiedniej ilości ciepłej odzieży, koców lub śpiworów

IV. Najtańszym dodatkowym środkiem ogrzewania są wyżej wymienione świece które potrafią podnieść temperaturę o kilka stopni

V. Można także zaopatrzyć się w alternatywne źródła ciepła takie jak promienniki gazowe

VI. W sytuacji bardzo kryzysowej pali się meble i inne drewniane przedmioty

Uwaga! W trakcie używania otwartego płomienia w mieszkaniu zadbaj o dobrą wentylację!

- c. Przyrządzenie posiłku – W punkcie dotyczącym żywności na pierwszym miejscu wymienione zostały produkty takie jak ryż, kasza i makarony. Do przyrządzenia posiłków z wykorzystaniem tych składników potrzebujemy energii do gotowania. Najłatwiejszym sposobem pozyskiwania tej energii jest gaz propan-butan w kartuszach turystycznych lub butlach gazowych. Razem z palnikiem możemy stworzyć prowizoryczną kuchenkę gazową którą większość z was używa. Oczywiście, mając butlę można ją podłączyć bezpośrednio do kuchenki gazowej o ile macie taką w kuchni. Rozwiązanie proste ale niestety drogie i nie wystarczy na długo, dlatego powinno zaopatrzyć się w dodatkowy sposób pozyskiwania energii. Drugi typ paliwa to paliwa stałe takiej jak drewno lub „paliwo turystyczne” oraz odpowiedni palnik do gotowania. Nie można zapomnieć o źródłach rozpałki czyli zapasu zapalniczek z dodatkowym gazem oraz zapalek.



5. Komunikacja

W przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej zawsze jako pierwsze będą pojawiać się alarmy i komunikaty nadawane środkami masowego przekazu. Pozyskiwanie ważnych informacji z komunikatów pozwoli w wielu przypadkach na szybką reakcję, która uratuje nam i naszej rodzinie życie. Komunikację najlepiej oprzeć o „odbiorniki” używane na co dzień czyli smartfon oraz radio samochodowe. Dodatkowo można zaopatrzyć się w awaryjne radio na baterie lub korbkę.

6. Bezpieczeństwo

Kolejnym krokiem jest bezpieczeństwo naszej rodziny. W czasie kryzysu policja i wojsko (o ile będą istnieć) nie będzie w stanie przeciwdziałać działaniom przestępców, szczególnie gdy sytuacja zmusi większość nieprzygotowanego społeczeństwa do drastycznych kroków aby przeżyć. W takiej sytuacji powinniście mieć środki do obrony w postaci współczesnej broni palnej (potrzebne pozwolenie) lub broni palnej rozdzielnego ładowania (tzw. „czarnoprochowce” – dostępne bez pozwolenia, najlepiej rewolwery z szybko wymiennym bębniem naboju). Bronią czarnoproszową ludzie na przestrzeni dziejów skutecznie się eliminowali, więc jak najbardziej tego typu broń jest alternatywą dla współczesnej broni palnej, oczywiście cały czas mówimy tu o przypadkach nieuzbrojonych lub słabo uzbrojonych przestępców.

Nie można zapomnieć także o odpowiednim zapasie amunicji i szkoleniu posługiwania się bronią jaką decydujemy się pozyskać.

7. Zdrowie

Drugi punkt dotyczy zachowania podstawowych zasad higieny która jest ważna aby zapobiec zakażeniom i chorobą. Kolejnym krokiem w przygotowaniach jest zabezpieczenie naszego zdrowia. Niezbędnym zapasem środków medycznych będzie dobrze wyposażona apteczka (załącznik nr.1), zapas witamin które ciężko będzie pozyskiwać z zapasu żywności oraz zapas leków które używacie na co dzień np. leki na astmę, serce, przeciwbólowe.

8. Handel

Mało kto zdaje sobie sprawę, że w czasie kryzysu można handlować nie tylko rzeczami wartościowymi takimi jak biżuteria, zegarki itp. ale także rzeczami które szybko się skończą w nieprzygotowanym na takie wypadki społeczeństwie. Wojny i kryzysy na świecie pokazują, że bardzo pożądanymi rzeczami w takich sytuacjach są: papierosy, alkohol, kawa, zapalniczki/zapałki, herbata, leki, żywność, broń i amunicja. Warto zmagazynować pewną ilość tych rzeczy właśnie na handel.



9. Plecak uciezkowy

Pożar budynku, wybuch gazu, powódź lub działania wojenne mogą zmusić nas do ucieczki z miejsca zamieszkania w bardzo krótkim czasie. Nie będzie możliwości wziąć ze sobą wszystkich zapasów dlatego w plecaku uciezkowym muszą znaleźć się najbardziej potrzebne rzeczy do przetrwania 72 godzin. W plecaku powinny znajdować się takie rzeczy jak: Zapas wody 3-4 litry/os, filtr lub tabletki do odkażania wody, zapas żywności w postaci produktów zdatnych do spożycia bez przygotowania lub racje żywnościowe (np. racje seven oceans), zapalniczka/zapałki z podpałką do rozpalamia ognia, apteczka i podstawowe lekarstwa, kurtka przeciwdeszczowa, ciepłe ubrania, chusteczki nawilżane oraz inne rzeczy które są dla was niezbędne. W trakcie ewakuacji nie zapomnij zabrać ze sobą też dokumentów i pieniędzy.

10. Przechowywanie zapasów

O ile z wodą nie ma takiego problemu, ponieważ przechowujemy ją w butelkach które można schować w różnych miejscach, to z zapasem żywności nie jest tak łatwo, szczególnie gdy przeprowadzamy się do innego mieszkania lub domu. Składa się on bowiem z wielu pojedynczych produktów które trzeba gdzieś umieścić. Przeważnie zapas żywności gromadzi się na półkach kuchennych ale nie każdy ma w nich tyle miejsca aby zmieścić zapas na dwa tygodnie. Dobrym rozwiązaniem są pudła z Ikei o nazwie „Samla” lub z jysk z serii „topstore. Są to przezroczyste plastikowe pudełka z pokrywką z możliwością zamknięcia specjalnymi zaczepami. Dodatkowo posiadają wygodne uchwyty które bardzo ułatwiają przenoszenie. Tak zapakowaną żywność można łatwo kontrolować (bo widzimy co jest w środku) oraz łatwo schować w zakamarkach naszego mieszkania. Wodę i zapasy żywności najlepiej przechowywać w zacienionych i chłodniejszych częściach mieszkania.

11. Rozrywka

Na samym końcu rozważań na temat przetrwania sytuacji kryzysowych jest zapewnienie sobie i swojej rodzinie formy oderwania się od ponurej rzeczywistości. Nie jest to element bezpośrednio związany z przetrwaniem ale pozwoli lepiej przeżyć czas kryzysu. Mogą to być książki, gry planszowe, karty lub nawet filmy o ile wcześniej zabezpieczymy możliwość ładowania sprzętu elektronicznego np. przez przenośny panel słoneczny.

12. Podsumowanie

Zgromadzenie zapasu środków do przeżycia nie jest zadaniem łatwym, ale tworząc go w przemyślany i ciągły sposób, nie obciąża to znacznie budżetu przeciętnego Polaka, a w sytuacji kryzysowej może uratować życie nasze i naszej rodziny.

Zacznij przygotowania już dziś!



Załącznik nr. 1

Wyposażenie apteczki domowej

1. Środki dezynfekujące np. octenisept
2. Plastry z opatrunkiem
3. Rolka przyłepca
4. Nożyczki ratownicze
5. Rękawiczki lateksowe
6. Elementy do opatrywania większych ran: (ilość zależna od wielkości rodziny, najlepiej przyjąć po 3 szt na jedną osobę)
 - a. Gaza jałowa
 - b. Chusta trójkątna
 - c. Bandaż dziany
 - d. Opaska elastyczna
 - e. Opatrunek
7. Leki:
 - a. Przeciwbólowe, przeciwzapalne
 - b. Na rozwolnienie
 - c. Witaminy
 - d. Antybiotyki
 - e. Środki do odkażania wody