Poradnik przetrwania
survival dla wszystkich.

Związek Harcerstwa Polskiego

Opracował: pwd. Karol Boguszewski

Survival dla wszystkich

Wydawca:

Hufiec ZHP w Toruń

Toruń 2011

Koncepcja:

pwd. Karol Boguszewski

Skład i opracowanie:

pwd. Karol Boguszewski

Grafika:

pwd. Michał Sawicki

Poradnik do użytku zewnętrznego.

Survival dla wszystkich

Spis treści:

Wstęp……**s.4**

Rozdział 1 **Co to jest survival?……s.5-7**

Rozdział 2 **Jak się pakować i co pakować?s.8-10**

Rozdział 3 **Jak się ubierać?……s.11-12**

Rozdział 4 **Ogień……s.13-15**

Rozdział 5 **Woda……s.16-18**

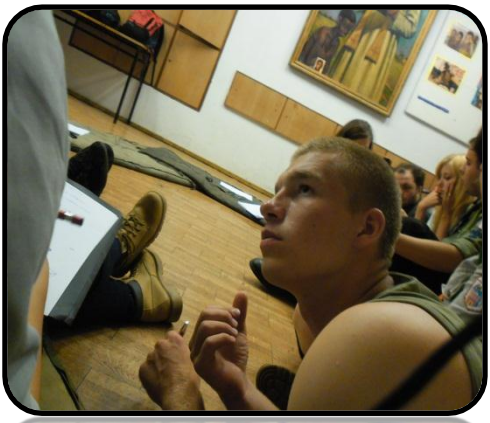
Rozdział 6 **Orientacja w terenie……s.19-22**

Rozdział 7 **Schronienie……s.23-25**

Rozdział 8 **Pierwsza pomoc……s.26-27**

Notatnik…**s.28**

WSTĘP



Pisząc ten poradnik opieram się na własnych doświadczeniach oraz wiedzy książkowej. Przeczytasz tu o rzeczach, które moim zdaniem są ważne na każdej wycieczce lub wyprawie. Często umieszczam tutaj swoje własne spostrzeżenia i opinie, jednak proszę się nie oburzać, nie mam na celu obrażenia kogokolwiek. Autor nie ponosi odpowiedzialności za niepożądane skutki korzystania z technik przetrwania przez czytelników.

pwd. Karol Boguszewski

Rozdział 1

Co to jest survival?

Tak naprawdę każdy ma swoją definicje. Survival to życie i umiejętności, które pomagają Ci zachować to życie. Survival stał się formą rekreacji i rozrywki, formą oderwania od biurka ,pracy i innych stresów. Istnieją różne rodzaje survival: militarny, leśny, miejski i ostatnio słyszy się również o katastroficznym. Ogólnie chodzi o to, żeby przetrwać. Można robić to dla przyjemności, z własnej woli lub z przymusu, gdy wymaga tego dana sytuacja. Survival to przygoda, to sprawdzenie siebie w różnych sytuacjach, to bycie sobą.

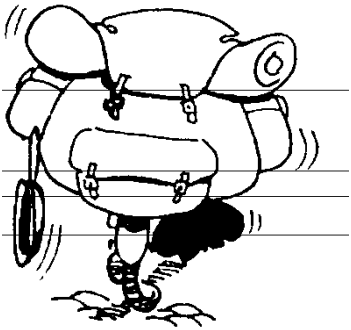
Psychologia survivalu.
Niektórzy myślą, że jak przeczytają kilka książek dotyczących survivalu, to staną się wielkimi survivalowcami to nie jest prawdą, a przynajmniej same książki nie wystarczą. Najważniejsza jest w tym wszystkim silna wola lub jak kto woli motywacja do przeżycia, innymi słowy wola przetrwania. Jeśli nie mamy motywacji by osiągnąć jakiś cel, to najprawdopodobniej nie osiągniemy go, zwłaszcza gdy wymaga to od nas trochę wysiłku. Wola przetrwania jest niezbędna, jest najważniejszym ogniwem w sztuce przetrwania.

Kolejna sprawa to pomysłowość, posiadanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności.
Te trzy cechy są również bardzo ważne, ponieważ jeśli teoretycznie wiemy, jak coś zrobić, to pozostaje nam tylko sprawdzić to w praktyce. Jeśli mamy coś przećwiczone, to z każdym kolejnym razem będziemy to robić lepiej. I jeśli jesteśmy odpowiednio pomysłowi, to będziemy znajdywali najprostsze rozwiązania. Wbrew pozorom potrzebne jest też trochę lenistwa, ponieważ to właśnie ono prowadzi do ograniczenia

czynności do minimum oraz do szukania rozwiązań, które nie wymagają zbyt wiele wysiłku. Bardzo ważne jest w tym wszystkim, aby oszczędzać siły. Czyli gdy musimy pociąć drzewo nacinamy tyle, ile trzeba a potem przełamujemy, tak by wysiłek był jak najmniejszy. Kolejną predyspozycją mogącą nam pomóc w przetrwaniu jest dobra kondycja. Nie jest ona tak ważna, jak wola przetrwania, ponieważ często gdy mamy silną wolę potrafimy stawić czoła wielu przeciwnościom będąc fizycznie nieprzygotowanym do nich, jednak nie jest bez znaczenia.

I ostatnia sprawa to ekwipunek jest on tak naprawdę najmniej ważny, ale pamiętajmy o tym, iż ma on nam ułatwiać wyprawę, a nie ją utrudniać, dlatego ważne jest by nie dublować sprzętu i mieć ze sobą tylko najpotrzebniejsze rzeczy.

Rozdział 2



Jak się pakować i co pakować?

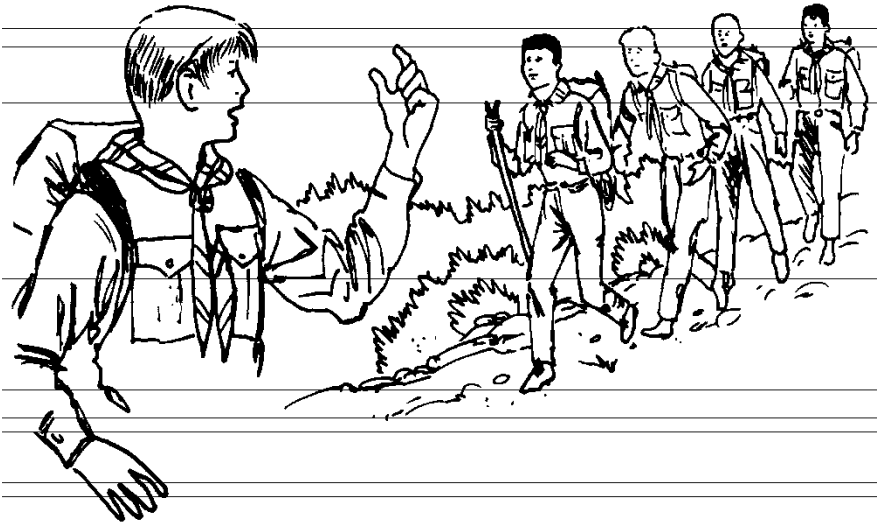
Myślę, że każdy osobiście powinien znaleźć swój sposób, jednak podam kilka rad, z których można skorzystać. Pakuj minimum, plecak nie może być ciężki, a każdy dodatkowy kilogram na plecach z czasem robi swoje. Jeśli masz plecak jednokomorowy, to na dno zapakuj rzeczy o dużej objętości i małej wadze, w środek rzeczy najcięższe, a na górę te rzeczy z których będziesz korzystał w najbliższym czasie. Pamiętaj, by wszystko prawidłowo(maksymalnie zmniejszyć objętość) ułożyć.

Jeśli masz plecak z kieszeniami, to sprawa jest trochę prostsza, bo rzeczy , z których będziesz korzystał w najbliższym czasie powkładaj do kieszeni. Naprawdę ważny jest właściwy wybór

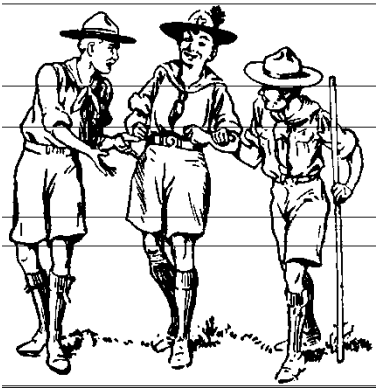
plecaka. Przede wszystkim musi być wygodny i trwały oraz w miarę nieprzemakalny. Nie ma plecaka w 100% nieprzemakalnego ale dobrym materiałem jest cordura 1000. Plecak musi być wielkością dostosowany do rodzaju wyprawy oraz jej długości. Chyba, że podróżuje się bez plecaka, wtedy nie trzeba go wybierać, ale trzeba się liczyć z tym, że może być ciężko- osobiście na wyprawy dłuższe niż jednodniowe nie polecam. Nie ma nawet gdzie spakować kurtki przeciwdeszczowej, czy wody, a kurtka majtająca się przy nogach może stać się uciążliwa.

Pakować - powinniśmy tylko najpotrzebniejsze rzeczy. Nie oznacza to, że mamy mieć tylko jedną parę bielizny na tydzień, bo komfort podróży utrzymywać trzeba. Oznacza to, iż nie powinniśmy dublować sprzętu (poza nożem, czy scyzorykiem), mieć np. dwóch kompletów sztućców itp. Ustalamy wstępną listę. Sprawdzamy, czy wszystko z niej jest nam naprawdę potrzebne, jeśli nie to odkładamy te rzeczy, które nie są
i sprawdzamy jeszcze raz. Poza odzieżą podstawową powinniśmy posiadać jakaś kurtkę przeciwdeszczową, polar lub bluzę, przybory do mycia(przydałoby się), szycia(gdy odpadnie nam guzik albo zrobi się jakaś mała dziurka), jedzenia i picia(oczywiste), pisania(jakiś ołówek + zeszyt). Ołówek zamiast długopisu dlatego, że długopis nie zawsze pisze.

Ważnym elementem jest również apteczka. Nie mówię tu o specjalistycznej, dużej apteczce, ale o takiej w której znajdzie się węgiel, opatrunki, rękawiczki lateksowe(kilka par), maseczkę, koc termiczny. Większość z tych elementów może służyć do przefiltrowania zanieczyszczonej wody, o czym przeczytasz dalej. Powinieneś mieć nóż i środki do rozpalenia ognia(jednak to powinno być cały czas przy tobie- nie w plecaku).



Rozdział 3



Jak się ubierać?

Niby banalna sprawa, a jednak wiele osób ma z tym problem. Przede wszystkim trzeba ubierać się tak, by było nam komfortowo. W zimnych rejonach dość ciepło, jednak tak, by się nie spocić podczas marszu, w przeciwnym wypadku istnieje ryzyko wyziębienia się- będąc mokrym szybciej się zmarznie. Ubierać powinniśmy się na „cebulkę" czyli warstwowo, zwłaszcza jesienią i zimą, gdy jest nam cieplej zdejmujemy jedną warstwę.

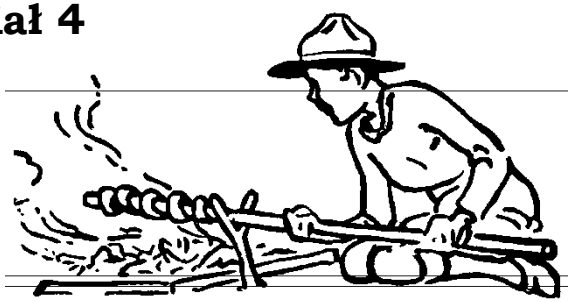
Polary, swetry, bluzy- według uznania, jednak ja preferuję polary, ponieważ
w wypadku, gdy stanie się wilgotny lub wręcz mokry szybciej wyschnie, niż np. sweter, który schnie bardzo wolno.

Polecam również, gdy jest zimno spodnie ze ściągaczami lub sznureczkami na końcówkach nogawek. Chroni nas to przed wiatrem i przez to zapewnia większy komfort. Wbrew cwaniackim postępowaniom zimą obowiązkowo powinniśmy nosić czapkę, szalik i rękawiczki. Czapkę, ponieważ przez głowę „ucieka" najwięcej ciepła, szalik, bo możemy mieć małe problemy z gardłem oraz rękawiczki, ponieważ nasze ręce muszą być zdolne do rozpalenia ognia i chwytania różnych przedmiotów.
W plecaku zawsze warto mieć dodatkową bluzę, w przypadku zamoczenia odzieży.

Zestaw przetrwania najważniejsza część ekwipunku.

Zestaw ten powinien znaleźć się w szczelnym, nieprzemakalnym i niewielkim opakowaniu, powinien być w formacie kieszonkowym, tak byśmy mogli go wszędzie zabrać. Dla mnie bez wątpienia w takim zestawie powinien znaleźć się nóż lub scyzoryk, krzesiwo, zapałki(nieprzemakalne -można również przerobić na sztormowe), świeca, igła i nici, sznurek (repsznury wspinaczkowe lub linki spadochronowe), żyłka, haczyki, mini apteczka (bandaż, plastry, uzdatniacz wody). Każdy taki zestaw powinien osobiście skompletować i dodawać lub odejmować rzeczy według własnego uznania.

Rozdział 4



Ogień

Sposoby rozpalenia ogniska. Ognisko można rozpalić na wiele sposobów. Najłatwiej jest to zrobić za pomocą zapalniczki lub zapałek, chociaż i to przy nieodpowiednim przygotowaniu może nie wystarczyć. Pisząc o odpowiednim przygotowaniu mam na myśli wyznaczenie odpowiedniego miejsca - najlepiej o małym nasileniu wiatru oraz przygotowaniu hubki, zebraniu tzw. „paliwka" i chrustu , by ogień mógł się dłużej utrzymać. Gdy mamy do czynienia z wysokim śniegiem nie przekopujemy się do samego dołu, by rozpalić ognisko, lecz robimy platformę z gałęzi, na której rozpalamy ognisko.

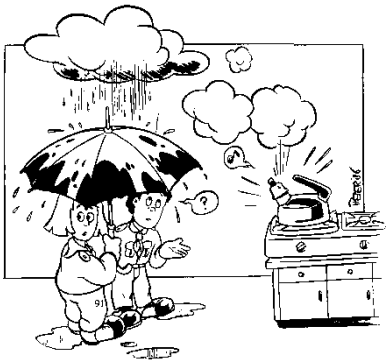
Hubka to materiał, który jest niezbędny by zapłonęło ognisko może być to kora brzozowa, suche siano, suchy ,zwierzęcy, ukruszony nawóz, grzyb huba(oczywiście wysuszony i skruszony) itp. Warto

zaznaczyć, że korę brzozową można podpalić nawet po zamoczeniu, jednak wtedy iskra z krzesiwa lub delikatny żar mogą być niewystarczające, by wzniecić ogień. W sytuacjach bardziej ekstremalnych za hubkę może nam nawet posłużyć część naszego ubrania (rzeczy bawełniane powinny się dobrze palić).

Gdy mamy już delikatny płomień, który szybko może zgasnąć czas dołożyć „paliwko", czyli małe suche gałązki np. drzew iglastych(wydają się być najlepsze w polskim lesie). „Paliwko" musi być uzbierane wcześniej, tak by był lekki nadmiar, w razie czego i tak się nie zmarnuje. Gdy jest problem z rozpaleniem, ale jest już żar możemy delikatnie dmuchać. Żar powinien przemienić się w płomień. Ważne jest, by dmuchać długo, niekoniecznie mocno. Dmuchając mocno raz, gdy jest mało żaru możemy wywołać niepożądane skutki- ognisko może zgasnąć. Z czasem, gdy ognisko „rozwija się" stopniowo dokładamy coraz dłuższe i grubsze gałęzie, aż
w końcu dokładamy już zwyczajny chrust. Rozpalić ognisko można za pomocą krzesiwa pocierając metalowym przyrządem z kantem lub rogiem lub zwyczajnie nożem. Można pocierać kamień o kamień (krzemienie), trzeć twardym drewnem
o miękkie, aż wystąpi żar. Aby ułatwić tę pracę można zastosować łuk ogniowy. Warto pamiętać by sznurek nie był zbyt napięty. Jak już wcześniej wspomniałem można użyć zapalniczki lub zapałek.

Dobrze jest podpalić wcześniej w domu świecę i skropić wosk na nasze zapałki, ponieważ dzięki temu staną się nieprzemakalne. Krzesiwo można zrobić samemu, wystarczą kamienie z zapalniczki, trochę kleju oraz podkładka pod to wszystko (może to być patyczek od lodu lub kawałek twardego kartonu, w ten sposób krzesiwo może być jednorazowe - karton może służyć jako podpałka, jednak osobiście nie polecam takiego rozwiązania.

Rozdział 5



Woda.

Jest niezbędna do przetrwania. Jest ważniejsza od jedzenia, ponieważ bez niej możemy przeżyć tylko kilka dni za to bez jedzenia aż kilka tygodni. Teoretycznie człowiek bez wody przeżyje około 72 h, jednak bardziej uwarunkowane jest to czym zajmujemy się w tym czasie, czy dużo się pocimy itp., czyli wysiłkiem oraz temperaturą. Słyszałem o pustelnikach, którzy nie piją zimnych napojów na pustyni , lecz ciepłą, gorzką herbatę - podobno ona lepiej gasi pragnienie, a poza tym po gorącym napoju temperatura ciała lekko się podnosi, stąd amplituda między temperaturą ciała człowieka , a temperaturą otoczenia zmniejsza się. W konsekwencji nie odczuwamy aż tak bardzo upału.

Jak zdobywać wodę? Na kursie survivalu dowiedziałem się, że najprostszym sposobem jest pójście do sklepu i zgadzam się z tym. Jednak co

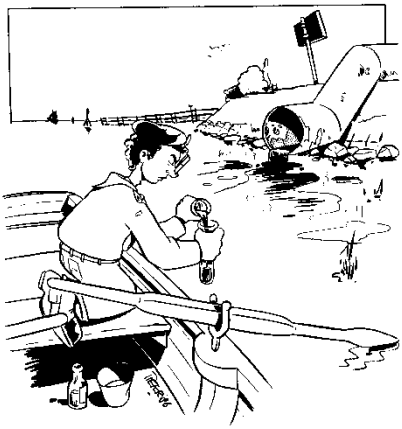
zrobić gdy w pobliżu nie ma sklepu. Bardzo dużo wody jest w glebie, z której rośliny czerpią właśnie ją i inne związki mineralne. Aby zdobyć wodę z krzewów , krzaków, czy drzew, wystarczy workiem foliowym obwiązać gałąź obficie porośniętą liśćmi. Warto zaznaczyć , iż tej wody nie będzie zbyt dużo, dlatego takich obwiązanych „krzaczków" musi być co najmniej kilka. Kolejnym sposobem jest wykopanie dziury w nasłonecznionym miejscu, włożenia kubka do środka, szczelne przykrycie plandeką, czy folią oraz położenie kamyczka od zewnątrz, tak by folia kierowała skraplającą się parę wodną do kubka.

Po tych dwóch sposobach woda jest już przefiltrowana chemicznie, więc można ją pić bezpośrednio.

Wodę można również czerpać ze strumieni, rzek itp., jednak taką wodę trzeba zawsze traktować jako wodę skażoną, a więc potrzebna jest filtracja. Aby przefiltrować wodę należy mieć węgiel z ogniska (bardzo drobno pokruszony), żwir, piasek oraz naczynie lub materiał, w którym warstwami ułoży się w/w składniki oraz oczywiście wodę do przefiltrowania. Do przefiltrowania jako naczynie może nam służyć nawet skarpeta(czysta), wystarczy układać warstwami węgiel, piasek i żwir. Ważne jest aby warstwy były wysokie, po to by woda jak najdłużej była przez nie przefiltrowywana. Można również zrobić piramidkę 3-stopniową(bardzo

przydatna jest w tej sytuacji apteczka, mianowicie opatrunki oraz bandaże) albo w/w składniki włożyć do butelki, z tym że należy pamiętać o tym aby przy dolnym otworze butelki był sączek(kawałek materiału przemakalnego lub bandaż). Gdy przefiltrujemy wodę , należy ją jeszcze ugotować, wtedy nie powinniśmy się otruć. Pić można również wodę brzozową lub sok klonowy. Należy na drzewie zrobić nacięcie w kształcie litery V wbić w to miejsce kołeczek, po którym woda będzie spływała do naszego kubka lub kubek przywiązać jak najbliżej drzewa. Trzeba pamiętać o tym, że brzozy są najbardziej soczyste wiosną.

Gdy jest zima lub gdy jesteśmy w regionach o niskich temperaturach. Można po prostu stopić śnieg lub lód. Warto zaznaczyć, iż trzeba to robić stopniowo i małymi porcjami, by nie przypalić naczynia.



Rozdział 6

Orientacja w terenie.

Najprostszymi sposobami jest poruszanie się za pomocą GPS-a chociaż czasem posiada błędne dane lub jest rozregulowany. Kolejnym sposobem jest poruszanie się za pomocą mapy i kompasu jest to trochę utrudnione w gęstym lesie, jednak nie jest niemożliwe.

Przedstawię tutaj podstawowe sposoby wyznaczania kierunków świata i poruszania się według nich. Na naszej półkuli słońce o godzinie 12 jest na południu, stąd nazwa południe. Jeśli o tej porze mamy słońce dokładnie za plecami to przed nami jest północ, po lewej stronie zachód , a po prawej wschód.

Kolejnym sposobem jest obserwacja mrowisk. Strona północna jest bardziej stroma, ponieważ mrówki kierują się w stronę słońca (tak to można sobie wyjaśnić). Można przyglądać się również samotnym drzewom- są bardziej rozwinięte od

strony południowej(w stronę słońca). Kolejną metodą jest wędrówka słońca. Wbijamy palik bez gałązek w ziemię i jakimś przedmiotem(W) zaznaczamy koniec jego cienia. Czekamy co najmniej 15 minut i teraz również zaznaczamy koniec cienia(Z). Łączymy oba punkty w linii prostej. Prosta prostopadła do tego odcinka będzie wyznaczała nam kierunek północ-południe. Tam gdzie leży przedmiot jest wschód, gdzie - zachód.

Jeśli stoimy pomiędzy tymi przedmiotami, a przedmiot jest po naszej lewej stronie to patrzymy na północ, a za plecami mamy południe. W nocy najlepiej orientować się za pomocą gwiazd. Na półkuli północnej mamy wielki wóz. Patrząc na wielki wóz zwracamy uwagę na dwie ostatnie gwiazdy tylne, dolne koło oraz gwiazdę która zamyka wóz. Odległość od tylnego dolnego koła do drugiej gwiazdy odmierzamy pięciokrotnie w kierunku drugiej gwiazdy.

Takim sposobem odnajdujemy gwiazdę polarną, która jest wskaźnikiem północy. Gdy jesteśmy dość blisko miasteczka, czy wsi, a zgubiliśmy się, wystarczy na niebie poszukać jasnej poświaty, którą wywołują latarnie- znak cywilizacji. Aby ułatwić sobie podróż następnego dnia w gwieździstą noc można zaznaczyć odpowiedni kierunek, tak by rano nie tracić na to czasu.

Poruszanie się w terenie przygodnym

Ważne jest by tempo marszu było dostosowane do nas. Gdy grupa jest bardziej liczna i różnica kondycji jest spora można podzielić się na grupy dostosowując tempo marszu do danych ludzi i ich warunków fizycznych. Ważne jest również to, aby osoba o najsłabszej kondycji była na początku oraz aby tempo marszu było umiarkowane. W przeciwnym razie nasza wyprawa może zakończyć się niepowodzeniem.

„Pod górkę"

Pochodząc pod bardzo stromą górę polecam robić w miarę częste przerwy, lecz krótkie. W czasie takiej przerwy powinniśmy zaczerpnąć kilka łuków napoju oraz odsapnąć, wyregulować oddech, można również zjeść kostkę czekolady, w takim wypadku cukier jest nam bardzo potrzebny i może przysporzyć nam siły, poza tym znacznie podwyższa morale. Nie powinniśmy siadać podczas takiej przerwy, by mięśnie w żaden sposób nie ostygły. Jeśli chodzi o picie, to powinniśmy pić często, lecz mało, by nie nabawić się kolki oraz nie odczuwać znacznego pragnienia i nie być ociężałym.

Bagna

Jest kilka sposobów pokonywania bagien. Oczywiście, jeśli nie jest to konieczne nie powinniśmy tego robić. Pierwszy sposób jest taki, iż każdy uczestnik wyprawy trzyma mniej więcej 2-metrowy kij, który służy do podpierania się oraz ewentualnego wyciągnięcia przez innych uczestników. Osoba która ugrzęzła podaje swój kij innym, a oni ją wyciągają. Kolejnym sposobem jest związanie wszystkich liną. Na czele idzie osoba, która sprawdza teren i wybiera najlepszą trasę. Dla tej osoby kij jest niezbędny, lecz dla reszty według uznania.

Rozdział 7

Schronienie

Aby wygodnie spędzić noc warto zbudować schronienie, może to być szałas chroniący nas od deszczu i wiatru, pałatka lub płachta albo namiot, gdy lubimy dźwigać- jednak wiąże się to z wysokim komfortem.

Podstawową sprawą jest jak największe wykorzystanie terenu. Nie chodzi mi o to, żeby zajmować jak największą powierzchnie, ale o umiejętne wykorzystanie darów lasu, skał, przewróconych lub połamanych drzew, kierunku wiatru itp. Szałasy trzeba budować warstwami od dołu, tak by wyższa warstwa lekko zachodziła na niższą.

W przeciwnym razie nasz szałas nie spełni swojej funkcji. Na początku trzeba zbudować konstrukcję z dość mocnych gałęzi, tak by podczas spokojnego snu nie spadło nam to wszystko na głowę.

Noc można spędzić równie dobrze pod gałęziami drzew iglastych.

Można również wykopać jamę śnieżną albo wybudować jamę, która wyglądem będzie przypominała igloo. Ta druga wersja jest dość pracochłonna, podczas gdy pierwsza wymaga od nas tylko wygrzebania śniegu, w drugiej musimy uważać na strop. Taka konstrukcja może się łatwo zawalić.

Jeśli chodzi o spędzenie nocy w terenie przygodnym, to ważne jest aby zastosować termoizolację. Może to być karimata lub gałęzie drzewa iglastego. Gdy jest odpowiednio gruba warstwa gałęzi posłanie będzie dobrze izolowało oraz będzie wygodne.

Aby było nam dość ciepło można ułożyć ekran, który będzie odbijał ciepło w naszą stronę.

Chcąc przetrwać noc w zimnych regionach bez większego uszczerbku na zdrowiu i wymarznięciu oraz nie dokładając drew przez całą noc warto zastosować tzw. „zsyp automatyczny". Zsyp automatyczny są to dwa paliki wbite przed ogniskiem pod kątem. Następnie nakłada się poprzecznie grube gałęzie, w taki sposób, że gdy jedna gałąź się spala druga zajmuje jej miejsce.

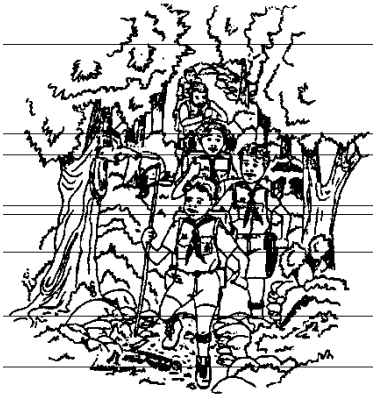
By wykonać najdę trzeba mieć dwa dość grube pnie. Kładzie się je niedaleko posłania, każdy ciosa się z jednej strony, a następnie wbija klin pomiędzy nie i wsypuje się żar z ogniska, tak by oba pnie zajęły się.

Do najdy można zbudować „ekran”. W ten sposób powinno być nam naprawdę ciepło.

Wyprawa

Wyruszając na wyprawę w określone miejsce powinniśmy zapoznać się ze specyfiką i klimatem danego regionu. Jaki jest teren? Jaka wysokość nad poziomem morza? Jakie temperatury? Gdzie i jak zdobyć wodę? Powinniśmy również przeanalizować dokładnie naszą trasę, tak by w razie czego można wrócić bez problemów do cywilizacji.

Rozdział 8



Pierwsza pomoc.

Warto posiadać podstawowe umiejętności ratujące życie i zdrowie człowieka.

Warto pamiętać, iż resuscytację prowadzimy w tempie 100/min. Stosunek uciśnięć do wdechów to 30:2. Warto mieć przy sobie rękawiczki lateksowe oraz maseczkę do sztucznego oddychania. Warto posiąść również umiejętność opatrywania ran, złamań zamkniętych i otwartych. Pamiętajmy, że głowy nigdy!! nie obwiązujemy bandażem elastycznym. Zachęcam do przejścia odpowiedniego kursu, dzięki któremu posiądziemy te umiejętności i będziemy mogli czuć się bezpieczniej i pewniej.

Jeśli chodzi o skrajne przypadki np. ukąszenie żmii, to po pierwsze trzeba obwiązać ukąszoną kończynę ponad ukąszeniem oraz jak najbardziej ograniczyć ruchy. Taką osobę powinno się nieść.

I jak najszybciej dostarczyć do szpitala. Gdy mamy do czynienia z sytuacją ekstremalną można wyssać i wypluć część jadu żmii.

Bibliografia:

Szkoła przetrwania - John Lofty Wiseman

Sztuka życia i przetrwania Hans- Otto Meissner

portal www.survival.strefa.pl

niektóre fragmenty programu -Ultimate survival Bear Grylls

Podręcznik sztuki przetrwania Raymond Mears

Notatki.