

ÜLEELAMINE

SUHTUMINE

MIS? Üleelamine tähendab seda, et oled tänu oma vastavatele teadmistele-ostkustele suutnud kriisi- ja/või katastroofi situatsioonist omal jõul väljuda, säilitades vaimse ja füüsilise seisundi rahuldaval tasemel.

MIKS? Üleelamine pole ammu enam vaid sõjavägede pärusmaa. Arenenud maailmas on globaalse soojenemise põhjustatud muutused teinud murelikuks miljonid inimesed. Nad soovivad õppida toimima erinevates kriisiolukordades...

MIDA? Tõeline hädaolukord koormab nii vaimselt kui füüsiliselt, mis ei lase adekvaatselt toimida. Seetõttu vajad sa mitmekülgset abi kriisiolukorraga toime tulemiseks – teadmisi, oskusi ja vahendeid.

KUIBIS? Kui oled sattunud katastroofi, suuda endale tunnistada, et oled hädas; ära loo illusioone. Ei tohi alistuda ega kaotada tahet ellu jääda! Kasuta kõiki teadmisi ja oskusi, mida suudad siduda pääsemis-vajadusega. Hädasituatsioonis on oluline nõ **STOP**-märk:

Seisata – huupi rapsides raiskad energiat ja kaotad aega. Anna endale aru toimuvast.

Tutvu olukorraga, analüüsi võimalusi ja leia lahendus – kas edasi liikuda või paigale jääda.

Orienteeru piirkonnas/rajatises ja tutvu ümbrusega ka siis kui otsustad paigale jääda – kust saaks vett, kus sobiv koht märguandeks, kus ööbida jne.

Planeeri tegevusi põhjalikult, sest sinu hetkel langetatavast otsusest sõltub su tegevus ka mitmete päevade pärast, seepärast vajad tegevusteks juba praegu plaani, millest saad järeltada tulemusi. See aitab langetada ebaseeldivaid kuid vajalikke otsuseid.

eest, niiskustundlike esemete kaitseks (kasetoht või tael, mobiiltelefon, tikud jne). Korralik **multitööriist** oma tangide, sae, viili, nahanõela ja muuga muudab samuti hädaolukorra lihtsamaks. Päris suuri puid saad langetada **traatsaega**, kuigi see võtab vähe ruumi. Tavalise **sidumistraadiga** saad parandada saapaid, ehitada onni ja valmistada erinevaid vahendeid. Samuti on juba mõni meeter peenikest kuid tugevat **kapronnööri** erinevate vahendite valmistamisel oluline. **Õngekomplekt** on abiks nii kalade kui lindude püüdmisel. Väike kera tugeva **nahaniidi** ja korraliku **nõelaga** võimaldab sul nii neideid lappida, esemeid valmistada kui ka silmus-püüniseid valmistada (keelatud jahipidamisviis!). Vee puhastamiseks varu **veepuhastustablette**. Oluline on omada **esmaabisidet** (millest saad lisaks näiteks söela või tahi valmistada), **plaastrit** ja ka **piirituslappi** (millega saad hästi ka lõket süüdata), sest sellistes olukorras on vigastused tavalised. Valguse jaoks on palju abi paarist **teeküünlast** (vali 8-tunnised) ja tillukesest **Leed-lambist**. Varu ka **soola**, mida sinu organism väga vajab. Lisa ka **karamelle**, sest väikegi kogus **suhkrut** ergutab su ajutegevust ja annab jõudu. Kõik see kraam mahuta **plekk-karpi**, milles saad vett keeta ja toitu valmistada.



LIIKUMINE

Suvel on lihtne – palju valget aega ja enamjaolt kergesti läbitav maastik on täis sihte, kraave ja liine. Orienteeruda saad loodusmärkide (puud/kivid sammaldunud põhja poolt) ning taevakehade (Põhjanaanel osutab Põhja ja lõunane päike Lõunasse) järgi.

PAIGALE JÄÄDES arvesta, et otsuse edasise kohta pead vastu võtma päeval: enne pimedat on sul palju tegemist – otsida ööbimiskoht, süüdata tuli, varuda puid, varuda vett, luua varjualune koos alusega, hankida toitu, valmistada vahendeid...

Pea meeles, et meie kliimas on **soojus** ja **vesi** elulise tähtsusega. Eriti kui oled vigastatud ja vajad **esma-abi**. Ööbimiskoht peab olema kõrgem ja kuiv ning pakkuma ka looduslikku varju.

Arvesta, et **vahendid** ja **väljaõpe** on sinu ainus toimiv elukindlustus katastroofis. Kui sa sellest hoolimata ei omanda väljaõpet, siis pole sa hätta sattudes valmis olukorraga toime tulema, muutudes **loodusliku valiku** põhjendatud ohvriks. Sinu surmast on loodusele ainult kasu – tugevamad vabanevad mõttetust ballastist!

Allpool olev materjal ei asenda üleelamiskursust, kuid see võib olla sulle meeldetuletusena hädavajalik.

VARUSTUS

Sinu elupäästjaks võib olla **üleelamiskarp**, kus on sees kõik oluline. Hoia seda alati seljakotis või autos kindla koha peal. Siin on loetelu asjadest, mis peaks karbis olema (seda võib igaüks jätkata oma kogemusest lähtuvalt): **Kompass** kommentaare ei vaja, aga märguandmisel on vajalik **vile** ja märguande-**peegel**. Väike aga hea **nuga** on asendamatu. Kindlasti vajad **luisku** noa teritamiseks, traadist konksude valmistamisel, küünte viilimiseks jpm. **Süütepulk** aitab sul olukorras lõket süüdata. **Tampoovid** on lahtiharutatuna sädemest süttivad ja neid saab kasutada ka haavalapina. **Termokile** teeb küljealuse soojaks ja kaitseb ka vihma eest. Vähemalt 200L **prügikott** – toppides selle kuiva heina, sammalt või kuuseoksi täis saad magamiskoti; või lõika nurgad ära ja tee põhja auk – saad vihmakuue. **Kondoome** või väikseid **kilekotte** saad kasutada vee transportimiseks, haavade kaitseks, jalgade kaitseks märgumise

Oluline on mitte kaotada õiget suunda – vali kaugemaid objekte märkideks, millest juhinduda. Kompassina saad kasutada ka seieritega kella: Põõra kella tunniosuti päikese poole. Number 12 ja tunniosuti vahelele jääbki lõunasuund.



Talvel on asi keerukam just jää ja lume tõttu. Lisaks ka vähe valget aega ja taevast enamasti pilves. Et mitte paksus lumes väsida või jääst läbi vajuda vajad sa **räätsasid**. Lihtsaim viis on valmistada need vitstest ja siduda kokku traadi, nõõri, puukoore või juurtega (pildil).

RAVI

Männiokastest tee on antiseptiline ja **üldtugevdava toimega**, kättesaadav ja **vitamiinirohke**. Päevaseks tarbeks hõõru pihutäis okkaid katki, vala keeva veega üle ja lase tõmmata 2 tundi. Joo kohe, tõmmise seisemisest kaovad vitamiinid. Talvisel ajal soovitav igapäevase!l!

Verejooksu puhul on turbasammal (pildil) vati, joodi ja haavalapi asendaja, kuna imeb endasse verd ja on antiseptiline. **Väikesele haavale** võib asetada teelehemahta, millel on verejooksu peatav ja raviv toime.



fikseeritud olema kõrvalliggesed ja haavad peavad jääma vabaks.

Palavikku alandava, **külmetust** raviva, **kõha-** ja **põletikuvastase** toimega on vaarikavarre tee. Lisaks on see ka **nõrgalt valuvaigistav** ja väga maitsev ning kergesti läbi aasta kättesaadav. Samuti on ka pajukoore- või kadakamarjatee nii põletiku- kui palavikuvastane hea külmetusravim.

Põletiku vastu aitab kõrvnõges – välise põletiku puhul määrige purustatud lehtede pudiga kohta ja jooge nõgeseteed. Sisemise põletiku puhul jooge nõgese juurtest või pealsetest tehtud teed. Nõges on väga suure raua sisaldusega ning aitab **nõrkuse**, **kurnatuse**, **rasketes haigustes**, **verekaotuse** jpm puhul taastada organismi tugevust.

Kõhulahtisuse korral tee tammekoorest teed. **livelduse** ja **oksendamise** korral aitab mustikas või mustikalehe tee. Nii lahtisuse kui ka iivelduse puhul on abiks ka raudrohutee ja kindlasti söö puusüüt.

Ussi- või putukahammustust ja alati mõistlik vältida. Kui sa aga pole neile allergiline, siis pole need sulle eluohtlikud (v.a. hammustus

Samuti saad suurema verejooksu puhul **vere hüübimisele** kaasa aidata pajukoore-, raudrohu- või põdrasamblapuru (pildil) või habesambliku asetamisega haavale. **Lahase** saad valmistada paarist puuroikast, mille kinnitad riideribadega. Silmas pead pidama, et jäsemete puhul peavad

kaela või pea piirkonda). Kui oled ettevaatlik, jälgid liikudes jalgade ette ning enda ümber, siis on ka oht väike. Kui oled aga hammustada saanud, jää rahulikuks, joo vett, ära liiguta (eriti hammustusega jäset). Kindlasti ära kasuta žgutti, ega lõika enda küljest tükke. Ka alkohol ja nikotiin kiirendavad märkide liikumist südamesse.

TULI

Tuld saad süüdata kaasas oleva süütepulgaga kuid selle puudumisel võid kasutada **läätsega** kiirte koondamist (prillikliias, objektiiv, mõnede pudelite põhjad, õllepurgi põhja lihvitud sisepind jne) kasetohule, kuni see süttib. Samuti saad **mobiiliakuga** tuld teha, kui sul on kaasas peent **metallvilla**, sest seda ühlistades tekib aktiivne säde.

Selleks et sädemest saaks **lõke**, pead sa varuma valmis mitmeid materjale – **kasetoht** on kättesaadav pea igal pool ning kasutatav iga ilmaga. Sama kehtib kuuse alumiste kuivade ja imepeente okste kohta. Säti asjad valmis nii: eemalda tohult ülilkergete ebemetena selle pealmine kiht ja kogu väikesse anumikesse; siis tõmba ülejäanud toht peenikesteks ribadeks ebemete juurde; sinna kõrvale säti peente kuuseokste puru ja aseta käepärast järkjärgult jämedamaid kuivi kuuseoksi. Süüta ebemed,



sealt tekkinud leegist saavad tuld ka ülejäanud süütepaldad, kui asetad neid jämeduse järjekorras tulele.

Lõkke säilimiseks pead juba valgel ajal varuma puid kogu ööks. Selleks et lõkkesoojus ei hajuks, tee palginottidest, mätastest või kividest seinake lõkkele taha – **tulepeegel** suunab kogu soojust sinu poole.

Kui pead edasi liikuma ja **tuld kandma**, siis otsi suur ja kuiv (võid eelnevalt lõkkel kuivatada) **puuseen**. Kui oled ta lõkkes korralikult hõõguma saanud, siis hõõgub ta tükki aega ja sa saad tuld edasi kanda. Lisaks on puuseene ehk Taeliku suits putukaid eemale peletav.

Alati jääb lõkkesse sütt. Kui oled leidnud mõne konservikarbi, mida sa ei vaja muuks, siis tee sinna põhja ja ülaserava augud, kogu sinna allesjäänud sööd ja saad nii omale **sõepriimuse** (pildil). Kasutamiseks süüta seal olevad söed peente kuivade laastude abil ja sa saad kruusiga vett soendada selle kohal. Sööe kuumus on ligi 3 korda suurem kui tavalisel puidul!

VESI

Inimene vajab päevas min 3L vett. Higistades tunduvalt rohkem, sest veekadu tuleb tasandada. Juba 3% veekaotus vähendab jõudu 20%. Vältige janu kustutamist lumesöömisega, otsige mingi veekoogu – Eestis on kõik kohad vett täis. Pidage meeles, et higistades



kaotate ka soolasisid, mida lume/vihmavesi ei sisalda, seega on ta pikemal tarvitusel tervisele ohtlik. Asulaaladel võetud seisvat või kahtlase värviga vett tuleb puhastada. Kui on võimalik keeta, siis 20min on piisav aeg vee puhastamiseks. **Vee keetmiseks** saad kasutada üleelamiskarpi, konservikarpi, õllepurki, plastpudelit (ei sulata, sest vesi jahutab; kork maha!) kasetohust topsi jpm. Kui vesi on sogane või kahtlane, siis peate enne keetmist vee filtreerima! **Veefilter** valmistage järgmiselt: otsi õllepurk või muu anum (puudumisel tee kasetohust koonus) ja tee selle põhja augud. Otsi märga turbasammalt ja pane anuma põhja ¼ osas. Siis pane lõkkest sõetükikesi anumasse ¼ osas ja kata söed ¼ osas turbasambaga (võid söe ja tärba segada). Peale aseta ¼ osas kruusa või tillukesi kive või jämedat liiva. Sellise filtri normaalne filtreerimiskiirus on 1dl/min. Kui läbijooks on liiga kiire, suru massi kokku ja vastupidi.

Võimalusel valmista nii suvel kui talvel alati sooja jooki, sest külma vee joomine kulutab liigselt energiat.

TAIMNE TOIT

Välidi külmunud ja toore toidu söömist kui vähegi võimalik, sõltumata sellest kas tegemist on taimse või loomse toiduga. Järgnevatks on mõned tuntud taimed, mida lihtne leida ja toiduks tarvitada.

Võilille mõrkjad juured sisaldavad peamiselt suhkrut ja tärklisi. Seepärast viiluta juured, kuivata ja rösti. Rõstitud juured jahvatatakse ja tarvitatakse magusainena. Noori valkjaid lehti kasutatakse vitamiinisalatina. **Kase** pungad ja –lehed sisaldavad ligi 23% valke ja kuni 12% rasvu olles skorbuudivastase toimega. Kuivatatud pungadest võib valmistada nii jahu kui ka putru. Samuti võib jahule lisada kuivatatud lehti. Väga head teed saab teha ka värsketes pungadest-lehtedest. **Männi** aluskoorest saab kuivatamise, leotamise ja purustamise järel tainast valmistada. **Kadakamarjad** on väga



magusad aga vaiguse maitsega. Valminud marjad sisaldavad

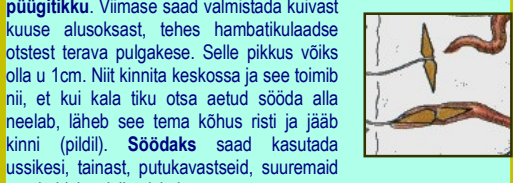
kuni 42% suhkrut (sama mis viinamari). **Hundinuia** juur on tärglise- ja valgurohke. Sellest võib valmistada jahu, millest küpsetatakse leiba ja putru. Jahu valmistamiseks lõika juurikas 0,5-1cm pikkusteks juppideks ja kuivatata lõkke kohal seni, kuni nad murdes pröksuvad. Võid ka toorelt või keedetult süüa. Hundinuia tooreid rohelisi tõlvikuid võib süüa keedetuna nagu maisitõlvikuid.

Pilliroo magusad juurikad (pildil) on kuni 2,5 m pikad, neid süüakse toorelt, küpsetatult või keedetult. Pilliroo juurikatest valmistatakse jahu nagu hundinuiastki. **Põdrakanepi** (pildil) varresäsi on maitsev ja toitev nii toorelt kui ka keedetult. Allesjäänud kestadest saab kanepilaadset kiudainet nõõride valmistamiseks. **Tammetõrud** on väga toitvad. Nad sisaldavad: tärglist-, valku, suhkrut ja rasva. Kui kõrvaldada mõru parkaine, siis saab neist teha head jahu. Mahalangenud tõrud puhasta koorest, lõika neljaks ja vala veega üle. Leota kaks ööpäeva, vett vaheta kolm korda päevas. Pärast seda kuputata tõrud. Siis peenestada ja saadud mass kuivatada õhukese kihina. Võib kuivatada ka lõkkesoojats nii kaua kuni mass krõbiseb nagu kuivikud. Saadud mass tuleb peenestada tangudeks või jahuks, et valmistada putru või leiba. **Islandi samblik** (pildil) sisaldab tärglist ja suhkrut, teda kogutakse aasta läbi,



punuda tugevat nõõri. Looduslikest materjalidest on algajal pea võimatu valmistada hästi jooksvat silmuse nõõri. Küll aga on püütud/leitud loom mitte ainult toiduallikas. Nii nahast (kindad, riided, jalatsid, kott jne), kõõlustest (tugev nõõr), soolikaist (nõõr, kott) kui ka luudest (nõel, püügitiikk, naaskel jne) saad valmistada vajalikke esemeid.

Loomade-lindude püüdmisest on oluliselt tulemuslikum **kalastamine** nii suvel kui ka talvel. Selleks vajad sa **õngekomplekti** ja sööta. Kui esimene puudub, saad tamiilik kasvõi riiet harutada, raskuseks kasutada kivikest, korgiks männikoort ja konksuks keeratud nõela või **püügitiikku**. Viimase saad valmistada kuivast kuuse alusoksast, tehes hambatikulaadse otstest terava pulgakese. Selle pikkus võiks olla u 1cm. Niit kinnita keskossa ja see toimib nii, et kui kala tiku otsa aetud sööda alla neelab, läheb see tema kõhus risti ja jääb kinni (pildil). **Söödaks** saad kasutada ussikesi, tainast, putukavastseid, suuremaid putukaid ja pisikesi kalu, mida saad kätte püünisega, mille valmistad plastpudelil (pildil).



Kaladest kergem on püüda kahepaikseid ja roomajaid, kuid neid saab



talvel kaevatakse teda lume alt välja. Enne, kui tarvitada teda toiduks, tuleb kõrvaldada kibe maitse. Selleks leotatakse samblikku 24 tundi leelises. Leelis saadakse, kui leotatakse tuhka vees (1L tuhka/2L vett). Ühe kilogrammi sambliku leotamiseks on vaja 8 liitrit leelist. Leotatud samblik loputatakse veega ja jäetakse veel üheks ööpäevaks seisma puhtasse vette. Pärast seda taim kuivatatakse ja

peenestatakse jahuks, millest saab valmistada head leiba. **Teelehe seemned** on maitssavut ja neid võib süüa ka toorelt. Samas saab nendest keeta toitvat putru. **Marjad** on suhteliselt toitainevaesed kuid sisaldavad palju vitamiine. Marjadega ei tasu üle pingutada, sest võib tekkida kõhulahtisus. **Seened** on tähtsad peamiselt maitseisandina sest toiteväärtus neil peaaegu puudub.

LOOMNE TOIT

Suurte loomade püüdmiseks puudub sul reaalne võimalus. Loomad on üleüldse raskemini püütavad elusolendid, ning seetõttu võid arvestada ainult **närilistega**, keda saad püüda **silmuspüünise** ehk nõ paeltega (keelatud jahipidamisviis!). Samal moel, kuid väiksema silmusega saad püüda ka **linde**. Loomulikult pead jälgima, et lõksud satuks jäljerajale ja võimalusel võid kohad ka sisse sööta. Osade lindude-loomade püüdmiseks võid kasutada ka horisontaalselt püünist. Püünise valmistamiseks vajad peent kapronnõõri, mähisetraati või tugevat niiti (materjal sõltub ka saakloomast). Kui sul üleelamiskarpi pole, siis saad harutada niiti ka riietest ja sellest

ainult suvel. **Konnal** on liha vaid jalgadel, kuid see on maitsev ja pehme. Nahk tuleb eemaldada ja liha küpseb keetes/praadides paari minutiga. **Ussi** liha on samuti väga maitsev ja kergelt valmiv. Ussi püüdmiseks kasuta 2m latti, millega ussi risti seljale kõvasti lüües purustad ta selgroo. Samuti võid kasutada pikka haralise otsaga latti, millega saad ussi suruda vastu maad, et lõigata ära pea koos mürginäärmetega (rästikul arvesta lisaks peale ühe pea pikkus, siis eemaldad näärmes). Eemaldatud nahast saad teha nõõri. (Paljud kahepaiksed on looduskaitse all ja nende tapmine on keelatud!) Soojal ajal kõige lihtsamini kättesaadavad elusolendid on **putukad** ja nende **vastsed**. Sa saad puukoore alt kätte tõuke, mis on väga valgurikkad. Samuti on toitvad ja valgurikkad sipelgavastsed mida on kerge koguda pesadest (pesade lõhkumine on keelatud, need on looduskaitse all!).

TOIDU VALMISTAMINE

Kui vähegi võimalik, söö sooja toitu. Sooja toidu valmistamiseks looduskes käepäraste vahenditega on mitmeid võimalusi, mis sõltuvad tihti toidu olemusest.

Söödavate taimede töötlemiseks on kolm peamist meetodit. Leotised ehk taimetee, pudru keetmine ja jahust kakkude küpsetamine.

Kui sul pole üleelamiskarpi ega muud metallanumat saad vett (ja ka teed) **keeta** plastpudelil (pildil), kui asetad selle lõkkele veega täidetuna nii, et korki pole peal ja kaela küljes on vits, millega toestad pudeli maa külge.



Kui pole ka plastpudelit võtta, tee kasetohust (või paberist) koonus ja keeda vett sellega. Samuti saad vett keeta kividega. Kaeva väike auk, vooderda see kilega ja täida veega. Seejärel aja lõkkes kivid kuumaks ja aseta pulkade abil aeglaselt vette.

Pudru tegemiseks on sul vaja metall- või savianumat, kuid **lõkkeleiba** ehk kakke saad sa valmistada kas **kilv praadides** või isegi pulga ümber. Taigna segamiseks võid kasutada kilekotti, siis ei määri sa käsi ära.

Taigen peab olema hästi paks ja tihe, et leivake koos püsiks. Kui oled selle lõkkes kuumaks aetud kivile asetanud ja lapikuks silunud, siis pane pulkade abil kivi lõkkesse tagasi. Kivi peab olema sütel



mitte lahtises ega liiga kuumas tules. **Pulgaleiva** valmistamine on lihtsam

– tee samasugune tihe tainas ja mätsi see u 1cm paksuse kihina ümber puupulga. Pulk aseta lõkke kohale, mitte liiga kuuma kätte.

Ühtlasemaks küpsemiseks keera pulka. Mõne aja pärast on sul leivake valmis ja sa saad teda süüa nagu jäätist.

Loomse toidu töötlemiseks on samuti

palju meetodeid, toome siinkohal ära juba mainitud **keetmisele** ning **kivil praadimisele** lisaks vinnutamise ja suitsutamise, mis on vanimad küpsetusmeetodid. **Vinnutamiseks** (pildil) vajad sa vaid pakku või lauajuppi, kuhu külge saad lihapalad kinnitada teravate (kuiv kuusk) tikudega. Tõsta pakk tule äärde ja oota kuni tükid läbi küpsevad. **Suitsutamine** – valmistada (pildil) suitsuraam, aseta palad sellele, süüta seal all madala tulega lõke (marjad ja kuivad puud segamini) ning kata raam oma jope või telkmantliga.

ÖÖBIMINE

Ööbimisel on peamine varjualune, kuid vähetähtis pole ka lamamisalus ja magamiskott või selle aseaine.

Varjualuse ehk kergonni ehitamiseks on mitmeid mooduseid, toome siinkohal paar lihtsamat näidet. Soojal ajal on lihtsaim moodus teha madal ja pikk **poolavatud varjualune**, kus annab sooja lõke tulepeegli (pildil). Alusraamiks kasuta kuivi kuuski ning kata need värskele kuuseokstega. Enne ehitamist tee sinna sisse ase. Talvisel ajal saad teha ka vähese lume korral **karkass-iglu**, kui valmistad karkassi (vt telksaun), mille katad kuuseokstega ning seejärel lumega. Ka sinna sisse võid aseme teha. Onni kuju peab olema laugem ja madalam arvestusega, et sa sinna sisse mahud. Karkass kata kuuseokstega ning need kata lumega. Lumi on parimaid



soojusisolaatsioonimaterjale. Kui oled sisse pugunud, kata ava kinni (kotiga). Kui sul on üleelamiskarp, saad süüdata küünla, mis tõstab lisaks su oma kehasoojusele märgatavalt temperatuuri. Jäta kindlasti lakke ventilatsiooniva! Kuid hädaga saad õõbida ka suure **kuuse** alla, mille kohandad ümber onniks. **Asemeks** on kõige lihtsam kuhjata kuuseoksi ning katta need samblaga. Kui sul on üleelamiskarp, saad maapinna ja kuuseokste vahele asendada termokile, mis hoiab eemal maa niiskuse ja peegeldab tagasi sinu kehasoojust.

Magamiskoti saad valmistada suurest **prügikotist**, kuhu topid enda ja kotiseinte vahele sammalt, sooheina või sõnajalgu. Kui kilekotti pole, saad oma riiete sisse heina vms panna, et need soojemad oleks. Kui ka riided on kitsad või on neid vähe, kuhja kokku **heinahunnik**, roni ise sinna sisse ja kata see jopega. Samuti võid talvel hädalukkorras otsida suure **sipelgapesa**. Kui sa selle lahti kaevad, saad sinna sisse soja pugeda, kraapides okkad omale peale ja kattes need lumega (sipelgapesade lõhkumine on keelatud, sest need on looduskaitse all). Nimelt on talvel sipelgad sügaval maa sees ja te ei häiri teineteist.

MÄRGUANDED

Kui oled eksinud, siis on oluline anda endast märku juhul kui eeldad, et sind tulakse otsima. Esmaseks abivahendiks on **vile** häälmärguanneteks ja **peegel** õhumärguanneteks kopteritele. Kui sa vajad ka **märguandelõket**, mis on varem valmis seatud, mille saad süüdata vastavalt vajadusele. Lisaks võid ka kirevatet riietest **lipu** teha või lume sisse lagedale **jälgedega** märke või kirju teha.

H ÜGIEEN

Seebina saad kasutada kaselehti, mis sisaldavad vahtainet. Võta 1 osa kaselehti ja 2 osa vett, raputa segu kilekotis seni, kui tekib vaht. Eralda lehed ja saadud vedelik toimib vedelseebi või **šampoonina**.

Samuti saad seda kasutada **riiete pesemiseks** – siis pole vaja isegi lehti eraldada ja pesta saad samas kotis.

Puusüsi on peenestatuna **hambapasta** asendaja, olles antibakteriaalne vahend. Samuti närides **nätsu** asemel okaspuu vaiku, hoiad hambad puhtad. **Suuveeks** on hea tammekooretee, mis on igemeid tugevdav ja antibakteriaalne. **Hambaharja** on kerge valmistada peenestest kuuseokstest, sidudes need ärakoorituna kimpu. Turbasammal on suurepärase **pesukäsn** ja samuti ka igati mugav ja hea **tualett-paberina**.

Käsi ja jalgu hooldades on oluline **küünite lõikamine**. Selleks saad kasutada nuga ja luisku. Saunal on oluline koht mitte ainult kehahooldusel vaid ka vaimu värskendamiseks. Selleks on lihtne valmistada **telksaun**. Painuta kaarekujuliselt maha mõned väiksed puud, et muudustuks kuppeltelgi karkass, kuhu mahub 1-2 inimest kükitama. Kata see õhutihedalt oma üleriie või kilega ja aja suures lõkkes 4-6 inimepa suurust kivi punaseks (3-4 tundi). Tõsta kivid pulkade abil "sauna" ja saadki leili visata ning higistada ka talvel. Kuum ihu pese ruttu puhtaks vee (hea kui saad soendada) ja kaseleheleotise ja samblašvammiga. Kata ihu võimalusel puhaste ja kuivade alusriietega (eelnevalt pestud ja kuivatatud). Telgil olnud üleriied on leili tõttu samuti puhastunud, sest kuum aaur tapab bakterid. Tunned ennast nagu uuesti sündinuna ☺

Koostaja: ERKI VAIKRE
Teave kriisiõppe kohta Eestis:
info@estlander.org +372 5563 4030

