

Ako sa zabezpečiť pre reálnu krízovú situáciu? Tipy nielen pre prepperov

- CZ24 News | 17. listopadu 2022

Podme si predstaviť modelovú situáciu: „V celom meste nastane výpadok elektrického prúdu a infraštruktúry.“ Čo sa stane, ak to trvá dlhšie obdobie. Verejná doprava stojí, vlaky, či v tuneloch alebo po zemi. Doprava, najmä vo väčších mestách sa zastaví, zlyhajú semaforey a závary. Výťahy sa zastavia. Rýchla pomoc ako zvyčajne nebude už možná. Najneskôr po dvoch hodinách nefunguje ani jeden stožiar mobilnej siete, v metropolitných oblastiach po niekoľkých minútach. Pokrytie pevnej linky bude fungovať len obmedzene.

Po 24. hodinách začne hlavne v mestských oblastiach veľmi rýchlo páchnuť kanalizačný systém. Potraviny v chladničkách a mrazničkách sa rýchlo začnú kaziť. Po výpadku prúdu platí nasledujúce pre mrazničku: Surová strava ako ryby a mäso by nemali byť po 5.hodinách už konzumované. Varené a spracované potraviny po 12. hodinách.

V chladnejších mesiacoch je vonku tma bez osvetlenia, veľmi rýchlo sa ochladí. Len niekoľko zariadení vrátane niekoľkých nemocníc môžu využívať benzín alebo naftu a tak zostať v prevádzke pár dní. Pri trvalom výpadku prúdu budú mať problém či už vodné elektrárne alebo atómové elektrárne, ktoré sú permanentne ochladzované. Nebude dostupná pitná voda, či už na varenie alebo umytie sa. Toalety nebude možné používať bez tečúcej vody. Komunikácia, či už telefóny, rádio, televízia bude odstrihnutá.

V prípade úplného výpadku elektrickej energie nebudú fungovať bankové prevody a bankomaty. Psychická záťaž na obyvateľstvo sa odzrkadlí už v priebehu krátkeho času. Pretože takáto situácia je pre nás nepredstaviteľná, je ťažké ju predvídať a ako budeme vôbec v takom prípade reagovať. Predovšetkým osobná neistota, či sú ostatní členovia rodiny v poriadku, môže vyvolať vysokú hladinu stresu.

Spolupráca a samo organizácia na miestnej úrovni je veľmi dôležitá

Ak je možnosť, zvážiť opustiť mesto a ísť na dedinu (k rodičom, príbuzným) je vyššia pravdepodobnosť, ľahšie zvládnuť krízovú situáciu. Armáda je v takýchto nezvyčajných situáciách v plnom nasadení, spravidla mimo bydliska ich blízkych, čo má psychický dopad či už na vojakov v službe, ako aj na ich rodinných príslušníkov. Áno, možno sa to zdá pritiahnuté za vlasy, ale pri dnešnom riadení EU a nášho štátu - čo ak predsa nie sme tak ďaleko od pravdy. Ako sa vraví: „Lepšie je byť pripravený, ako prekvapený!“

Máte zabezpečenú rodinu do prípadnej krízovej situácie?

Nasledujúce opatrenia a odporúčania majú slúžiť na uľahčenie a zredukovanie stresu vyplývajúceho z tejto výnimočnej situácie.

PRVÁ ČASŤ: Cieľom je zaobstaráť si minimálne na 14 dní zásoby potravín a pripraviť sa na krízovú situáciu tak, aby sme to bez problémov zvládli.

DRUHÁ ČASŤ: Energetické zabezpečenie domácnosti - najpriateľnejšie riešenia na zabezpečenie tepla, varenia (ohňa) a teplej vody v domácnosti pri nedostatku energií, prípadne ich vysokých cien.

NÁVRHY NA RIEŠENIE MIMORIADNEJ SITUÁCIE V PODMIENKACH KOLAPSU EKONOMIKY A ZLYHANIA ŠTÁTU

PRVÁ ČASŤ: Cieľom je zaobstarať si minimálne na 14 dní zásoby potravín a pripraviť sa na krízovú situáciu tak, aby sme to bez problémov zvládli.

A / VŠEOBECNE

Ochrana osôb a majetku

1. Spájajte sa v rámci ulíc, vchodov, štvrtí;
2. Komunikujte spolu o spoločnom postupe / spôsobe ochrany Vášho zdravia a dohodnite na ňom, aj pre prípad najkrajnejšej, majetok a život priamo ohrozujúcej situácie;
3. Vytvorte spôsoby spojenia medzi vami, aj alternatívu;
4. Postarajte sa o ochranu osamelých a starých ľudí;
5. V prípade vzniku krízových situácií si vopred – dohodnutým spôsobom zaistite spôsob, ako sa budete informovať o bezpečnostnej situácii vo vašej lokalite, hliadkujete a navštevujete týchto ľudí;
6. Vyhýbajte sa šíreniu strachu;
7. Cennosti, hotovosť a doklady ukryte a pripravte sa na rýchle zbalenie;

Zásobovanie

1. Vytvárajte si zásoby suchých a konzervovaných potravín, aj komunitne;
2. Urobte dohody s malými producentmi potravín a prípadne s PD vo vašom okolí;
3. Zabezpečte si alternatívne zdroje na varenie, kotlíky, poľné kuchyne, variče, zdroje vody (fľaše s filtrom a podobne);
4. Zabezpečte si špeciálnu stravu pre deti a diabetikov;

Ubytovanie

1. V bytovkách zabezpečte vchodové dvere;
2. Komunikujte z neznámymi ľuďmi len cez domáci telefón alebo okno;
3. Informujte susedov o takej „návšteve“;
4. Majte pripravené paralizéry a iné prostriedky obrany;
5. V prípade neúnosnej situácie zvážte evakuáciu, najlepšie hromadnú z bytov na bezpečnejšie miesta;
6. Majte pripravené a zbalené prostriedky na evakuáciu;

Mobilita

1. Majitelia automobilov, urobiť si zásobu benzínu mimo nádrž aspoň na 500 km;
2. V prípade mimoriadnej situácie obmedziť jazdenie na minimum (zásobovanie, lekár, evakuácia a podobne) kumulovať vozidlá aj jazdy;
3. V rámci komunít urobiť prehľady o ťažných zariadeniach, príviesných;

B /ČO BY STE MALI VO SVOJOM OSOBNOM PROSTREDÍ V KAŽDOM PRÍPADE MAŤ:

1. PITNÁ VODA: V najhoršom prípade dokáže dospelý človek prežiť 3 dni bez vody. Zásadne sa odporúča mať doma na osobu a deň 3 litre vody. To by znamenalo na 14 dní 42 litrov vody na osobu a deň.
2. POTRAVINY: Ak je to nutné dokáže dospelý človek bez potravy prežiť do 30 dní. Dôležité je zaobstaráť si trvanlivé potraviny, suché potraviny, ktoré nepotrebujú chladničku alebo mrazničku.
3. LIEKY, VITAMÍNY: Ľudia, ktorí pravidelne užívajú určité lieky potrebujú tieto do zásoby na minimálne 14 dní. Takisto potrebné vitamíny ako je vitamín D a C a ďalšie.
4. ZDROJ TEPLA: Ak je to možné, zaobstarajte si zdroj tepla, ktorým môžete aspoň jednu miestnosť udržiavať v teple.
5. MOŽNOSŤ UVARIŤ SI JEDLO: Ako núdzová možnosť sa naskytuje kempingový varič a k tomu prislúchajúce kartuše.
6. POHONNÉ HMOTY: Majte natankované autá a najmenej jednu bandasku naplnenú v zálohe. (Dotankovať pri 50% poklese PHM v nádrži.)
7. PENIAZE: Majte pripravenú hotovosť – najlepšie vo forme 5-Euro a 10-Euro bankoviek ako aj drobné mince.
7. DOKUMENTY: Majte pripravené pre každý prípad tie najdôležitejšie dokumenty a kópie na jednom mieste.
8. ZOZNAM KONTAKTOV: Napíšte si zoznam najdôležitejších kontaktov na papier.
9. KLÚČ: Moderné dvere do domov alebo aj bytov majú často otvárací mechanizmus na báze odtlačku prsta alebo diaľkového ovládania. Tieto nebudú fungovať. Zabezpečte si alternatívny prístup .
10. SVETLO: Baterky, sviečky, zápalky, zapalovače.
11. POŽIARNA OCHRANA: V prípade požiaru by ste mali mať doma hasiaci prístroj alebo iné možnosti na uhasenie ohňa.
12. NÚDZOVÝ RUKSAK(batoň): Tento by mal byť v prípade evakuácie pripravený a po ruke. Odporúča sa zbaliť:

-veľký plastový nepremokavé vrečko, ktoré dáte na dno ruksaku

-1,5 litra vody a poprípade tablety na čistenie vody, -10 kusov raw tyčiniek – lieky podľa potreby - vode odolne zabalené dokumenty a ich kópie -oblečenie na výmenu, šál, čiapka -pršíplášť -hygienické

potreby -balíček prvej pomoci -dezinfekčný prostriedok

-nabíjačka (solárna powerbanka, telefón, laptop) -mapa -príbor a nožík -pišťalka -baterka -hotovosť - kľúč od domu alebo bytu -spací vak alebo deka -karimatka

Zdržiavajte sa ak je to možné doma a držte sa pokynov armády. Držte si doma potraviny a vodu na minimálne 14 dní až tri mesiace!

Pocity ako sú strach, hnev, pocit nedostatku, prázdnoty môžu prísť rýchlo a meniť sa. To sú normálne reakcie na zvláštne udalosti. Nenechajte sa zviazať emóciami, zvýšte pozornosť voči iným a sebe, ponúknite pomoc, ale aj prijmite pomoc. Nikto v takej chvíli nie je sám. Snažte sa napriek všetkému zachovať každodenný rytmus a spánok.

Ak je možnosť v rodinných domoch mať k dispozícii materiál na prekrytie okien (OSB dosky). Čaká nás zrejme turbulentné prechodné obdobie, ale s nutnými prípravami a so správnym prístupom toto obdobie zvládneme a budeme môcť prežiť novú budúcnosť zo zaujímavou perspektívou.

Základom sú konzervy a suché potraviny. Sústrediť by sme sa mali na suché a konzervované potraviny, ktoré sa dajú rýchlo a jednoducho pripraviť. Samozrejme, neznamená to, že sa musíte zásobovať desiatkami plechoviek fazule a balením všetkých cestovín, na aké si len spomeniete. Zásoby treba vytvárať s rozumom – stačí len popremýšľať, čo by sa vám mohlo zísť, ak by ste niekoľko dní nemohli z rôznych dôvodov opustiť dom. Rozumné je si priebežne zabezpečovať 14 denný rytmus obmeny potravín. V jarom období, ak je tá možnosť, zvážiť si zasadiť zeleninu na záhrade.

Varenie čajov (žihľava, maliny, jahody) prísun prirodzených antioxidantov. (Zber výhonkov ihličnanov...). Hygienické potreby, dezinfekcia, lieky na 30 dní. Popri potravinách by sa núdzové zásoby mali týkať aj produktov do domácnosti a prostriedkov osobnej hygieny.

Lieky, ktoré pravidelne užívate – alergie, chronické ochorenia..., by ste mali mať predpísané a ideálne aj vybaté na 30 a viac dní dopredu. Lekárničku si nezapodnite doplniť o lieky proti bolesti, horúčke, nachladnutiu, sprej na uvoľnenie nosa a prípravok proti kašľu. Na posilnenie imunity je vhodný vitamín C, D a zinok, aj pri nákupe v lekární však platí – všetko s rozumom.

Základný konkrétny zoznam potravín:

- cestoviny
- ryža
- strukoviny: šošovica, fazuľa, cícer, hrach...
- cereálne potraviny, ovsené vločky
- konzervy (ovocie, zelenina, hríby, konzervované mäso)
- tuniak, sardinky
- paradajková omáčka
- sušené ovocie
- trvanlivé mlieko
- orechy a semenka
- čerstvé ovocie a zelenina nenáročné na skladovanie (jablká, mrkva, zemiaky, cibuľa, cesnak)
- káva a čaj
- čokoláda (sladkosti)
- bylinky a korenie
- balená voda

Základný zoznam prostriedkov do domácnosti:

- lieky
- pripravok na umývanie riadu
- zubná pasta
- nové zubné kefky
- mydlo na ruky
- sprchovací gél
- prášok na pranie
- toaletný papier
- hygienické vložky, tampóny
- papierové utierky
- alobal, fólia
- vrecia na odpad
- dezinfekčný prostriedok
- sviečky, baterky
- zápalky
- otvárač na konzervy

C /ĎALŠIA ODPORÚČANÁ PRÍPRAVA V PRÍPADE VÝPADKU - (BEZ ELEKTRICKEJ ENERGIE)

1) SURVIVAL TAŠKA (taška na prežitie) so všetkými potrebnými predmetmi na varenie bez elektriny.

Na internete môžete nájsť SÚPRAVY tašiek na núdzové prežitie, ktoré majú najdôležitejšie veci vo vnútri, s núdzovým jedlom, lekárničkou a náradím.

2) NÚDZOVÉ POTRAVINY NGR-5 alebo NGR-5 Zero bez lepku. Vydrží požívateľné po dobu 11 rokov.
— Tiež je dobré mať doma veľa ryže, rezancov a cestovín (bezvaječných)

3) VONKAJŠIA MINI RÚRA, VARIČ ktoré možno používať s tabletami na pevné palivo a drevom.

— Kamenný tanier a plech na pečenie ako bezpečný základ pre mini rúru.

— Špeciálna sada kempingových hrncov na otvorený oheň, vyrobená z titánu alebo liatiny. Nepoužívajte bežné hrnce z kuchyne, pretože by boli zničené ohňom. Nepoužívajte hliníkové hrnce, pretože v jedle dostanete priemyselný hliníkový jed. Priemyselný hliník vytvára rakovinu.

— Tablety na tuhé palivo vytvárajú plameň bez dymu a bez iskier. 14-gramová tableta horí 15 minút. S použitím drevených kúskov budete mať dym, ktorý by ste nemali dýchať, takže musíte byť blízko okna alebo dverí, ktoré môžete počas varenia otvoriť.

4) MNOHO NÁDOB NA VODU - HDPE 2

— Modré nádoby s rukoväťou s uzáverom, stohovateľné, s trojuholníkovým recyklačným znakom HDPE 2 (skratka pre High-Density Polyethylene), čo znamená, že nádoba je z potravinárskeho plastu, neobsahuje BPA a je vyrobená na dlhodobé skladovanie vody. Na dlhodobé skladovanie vody nepoužívajte priehľadné fľaše, pretože slnečné svetlo začne vytvárať baktérie a riasy a voda bude kontaminovaná. Nádoby musia byť sýto modré. Mať 5-litrové nádoby, pretože sa ľahko prenášajú a používajú. Pokiaľ sú väčšie a ťažšie nádoby, budete potrebovať čerpadlo, ktoré vodu dostane von.

5) NA VODU KONZERVAČNÉ KVAPKY bez chlóru, koncentrát konzervačného prostriedku,

Veľmi dôležité pre udržanie kvality pitnej vody v nádobách po dobu 6 mesiacov. Môžete použiť "Micropur classic", bez chlóru, na báze iónov striebra. Chráni vodu pred rekontamináciou po dobu 6 mesiacov, chuťovo neutrálna. Do 5-litrových nádob na vodu dáte 0,5 ml = 13 kvapiek konzervátor vody. Do 10-litrových nádob na vodu dáte 1ml konzervátor vody. Nepoužívať bielidlo, pretože bielidlo obsahuje ortuť a ďalšie chemikálie. Označte dátum, kedy ho vyplníte.

6) SVIEČKY, zápalky a horčikový podpaľovač

7) OLEJOVÉ LAMPY pre vnútorné použitie s lampovým olejom Citronella alebo parafínovým olejom, bez dymu a bez zápachu

8) SILNÝ IMUNITNÝ SYSTÉM s tabletami ženšenu, tabletami so VŠETKÝMI vitamínmi a minerálmi, dobrá je kozmická živina – Bulgarikus, patentovaná komplexná výživa na dlhodobé udržanie imunity a energie, kapsule byliny kapucínka, kapsulami koreňa chrenu, tabletami arónie, čajom čaga, oolong, Ivan čaj. Kúpiť VITAMÍN C, lepší je nekyslý ascorbát s prvkami Ca a Na, vysoká dávka 1000 mg, alebo vyššia a VITAMÍN D3 vysoká dávka 5000 IU(medzinárodných jednotiek). Esenciálne oleje Bewit, tie sa môžu používať aj do varenia a užívať v oleji, alebo chlebe.

D /V krízovom stave ide o prežitie a môže nastať aj taká situácia, že je potrebné opustiť domov...

Je dobré si uvedomiť, že sám máte veľmi malé šance, akokoľvek dobre budete zabezpečený. Vy, aj vaše ukryté zásoby sa veľmi ľahko stanú obeťou rabovania občanov v absolútnej núdzi, ako aj násilných prepadnutí. Zo skúseností vojakov a civilistov z občianskych vojen v Juhoslávii alebo na Ukrajine je zrejmé, že nepripravený nemusí prežiť, pripravený má šancu niekoľko týždňov až mesiacov, ale koordinovaná skupina prežila bez väčších strát celú dobu tragédie.

Preto sa porozprávajte s rodinou, so susedmi, priateľmi a známymi vo vašom najbližšom okolí a organizujte vo vašej dedine, mestskej lokalite či ulici spoločné centrá vzájomnej pomoci. V krízovom stave (dlhodobejší výpadok energie, spojenia, zásobovania,...) je riziko, že dôjde k rabovaniu (požitiu sily). Dá sa predpokladať, že štát prestane plniť niektoré funkcie. Preto je potrebné dokázať sa sám postarať o naplnenie svojich aspoň základných existenčných potrieb a zaistiť ich v rámci skupiny (veľkostí obcí, minimálne viac rodín), ktoré si dokážu pomôcť prežiť samostatne. Nespoliehať sa na štát.

Zabezpečiť:

-priestor na prípadnú evakuáciu (väčší dom, chata a p.)

-lieky pre skupinu min. na 3 mes. (zoznam liekov)

-potraviny na 1 týždeň – vezme so sebou každý člen

-čerstvé potraviny na ďalšie obdobie si treba dohodnúť s miestnymi gazdami

-auto na zásobovanie, so zásobou PHM

-prostriedky na ochranu zdravia/ života pre prípad odvrátenia hrozby, ak by malo dôjsť k priamemu ohrozeniu života,

- prostriedky na prípravu stravy
- elektrocentrálu
- základné náradie (sekery, lopaty, krompáče, nástroje pre údržbu prístrojov)
- každý člen si vezme doklady a hotovosť (malé bankovky,...)

Nepodceňujte to a vypracujte si detailne postupy, vytypujte a dohodnite si podmienky pre miesto evakuácie, pripravte potravinovú a materiálovú výbavu a dohodnite si regionálnych dodávateľov potravín a liekov. Rýchly odchod z domova niekedy zachráni život. Majte pripravený evakuačný batoh.

Odporúčanie pre evakuačný batoh:

1. TEPLLO Nebudem opisovať zakladanie ohňa to si viete nájsť, ale hlavne si to v reále odskúšajte. Ja nosím zápalky, zapalovač, kresadlo. A samozrejme niečo na založenie ohňa, nie stále je sucho v lese. Brezová kôra, vata alebo dámsky tampón. Brezovú kôru si nazbierajte napríklad v parku. V zimnom období budeme potrebovať termofoor. Termofoor s teplou vodou priložený k trupu nám v zime pomôže prežiť.
2. PRÍSTREŠIE Ja mám celtu a malý ľahký stan pre dve osoby. Stan sa dá rýchlo postaviť a schovať sa pred počasím. A tiež špagát alebo parakor (ang: paracord). Silná lepiaca páska.
3. LEKÁRNIČKA Do lekárničky si dajme základné na prvú pomoc a nezabudnúť osobné lieky na tlak, astmu alebo cholesterol. Ja počítam aj s lekárničkou v aute. Sem dáme rádio.
4. VODA Na začiatok je dobre mať vodu vo fľašiach. Ak dôjde, tak ju doplním napríklad z potoka no určite ju prevarím. Najlepšie je priamo z prameňa! A tiež mám čistiace tablety Katadyn a filter na vodu CARE Plus.
5. OBLEČENIE Tak tu je to naozaj individuálne! Veci, ktoré mám ja mne môžu vyhovovať, iným nie. No najhlavnejšie sú topánky ! Nezabudnite na spodné prádlo a ponožky, uterák. Nezabudnúť na pláštenku. Treba počítať aj s oblečením, ktoré máte na sebe. Nepreháňajte to s množstvom, vo vaku bude aj mydlo, a tak si vyperieme. A do tohto bodu dáme spacák.
6. SVETLO Ja mám ručné svetlo plus jedno náhradné a tiež chemické svetlo. Niekoľko náhradných bateriek a moje deti majú čelovky.
7. JEDLO Do vaku si dajte stravu tak na tri dni. Asi najlepšie je instantné jedlo kvôli váhe. Alebo vojenské a trekové jedlá. V mojom vaku sa nájde aj vojenská strava NRG-5. Energetické tyčinky, oriešky, čokoláda, čaj, soľ a korenie. No a nezabudnime na Ešus, poháre, lyžičky.
8. HYGIENA Toaletný papier, vreckovky, zubná kefka pasta, mydlo, dámy pridajú svoje veci. Šampón, krém na ruky na tvár a pomáda. Pomáda je vhodná aj na popáleniny.
9. NÁRADIE Nôž najlepšie dva, sekera alebo mačeta a skladacia pílka, lopata. A sem dáme zbrane na prežitie...
10. OSOBNÉ VECI Doklady, peniaze, možno naskenovať niektoré doklady a uložiť na USB kľúč...

Tento zoznam berte ako kostru, na ktorej sa dá stavať a doplniť. Každý z nás si dá do vaku, čo bude reálne potrebovať.

Tento vak majte pripravený, vtedy môžete rýchlo reagovať na situácie.

E/POTRAVINOVÁ BUNKA :

V prípade vytvorenia komunity, určitého spoločenstva ľudí, je odporúčané vytvoriť si potravinovú bunku, ktorá je nadstavbou pre domáce zabezpečenie. Dôležité je jej bezpečné umiestnenie (lepšie na viacerých miestach) a určenie pravidiel, ako sa bude používať naskladnený tovar. Môže poslúžiť rôznymi smermi:

- Dopĺňanie chýbajúcich potravín členom komunity v prípade dlhšie trvajúceho krízového obdobia.
- Tovar vhodný na výmenu – barter.
- Pomoc nezabezpečeným a pod.

Výber potravín:

Cestoviny – lepšie semolinové, sýtejšie, zdravšie

Ryža – basmati, rýchlejšie sa uvarí, zdravšia, má menej arzénu

Zemiaky – najlepšie naše – lokálne

Pšeno, bulgur, quinoa – rýchlo sa uvarí, Kus Kus – iba sa zalieva horúcou vodou.

Ovsené vločky

Maslo ghí, masť bravčová, slanina, kosový olej.

Konzervy cícer, fazuľa, fazulka v paradajkovej omáčke, lečo, zelenina, pretlak, hotové polievky, bujón...

Vhodne sú aj sterilizované potraviny pripravené ako polotovary (polievky, mäso...) – nemusia sa dlho variť .

Múka špaldová celozrnná, dvojzrnná – zdravšie, neobsahujú glyfosád !

Múky semienkové, orechové

Superpotraviny – spirulina, čaga, resveratrol, sušené byliny,

Hnedý cukor – nerafinovaný, zdravší, med, ovocný sirup, džemy a lekváre.

Horká čokoláda, sušienky.....

Doplňkový tovar:

Podľa uváženia

F /POTRAVINOVÉ BALÍČKY :

Ak je komunita zabezpečená, tak môže v rámci S.O.S. pripraviť pre určitú skupinu nezaopatrených ľudí základné potravinové balíčky prežitia. Balíček môže napr. v hodnote 20 eur obsahovať suché potraviny a balenú vodu. Ak sa pripravíte, tak budete môcť svoju energiu venovať iným činnostiam.

„Lepšie je byť pripravený, ako prekvapený!“

ZDROJ: narodneobrodenie.sk