



Wstęp

Przygotowaliśmy niniejszą publikację aby w telegraficznym skrócie przedstawić zagadnienia istotne dla tzw. nowoczesnego survivalu, czyli przygotowania na *gorsze czasy* i inne *nieprzewidziane sytuacje*. Te informacje pomogą Ci przetrwać epidemię, kryzys finansowy i recesję, atak zombie, wielką awarię systemu elektroenergetycznego i inne trudne chwile.

Nie da się przygotować na koniec świata. Ale na gorsze czasy – jak najbardziej!

WODA	4
ŻYWNOŚĆ	8
ENERGIA I CIEPŁO.....	13
INNE WAŻNE UWAGI.....	16
UWAGI KOŃCOWE	17

Co nam zagraża?

Tradycyjny survival to sztuka przetrwania w dziczy – lesie, na pustyni, w górach, bez pomocy z zewnątrz.

Nowoczesny survival to sztuka przetrwania w nietypowych warunkach, w naszym naturalnym otoczeniu – w mieście, na wsi, w drodze do pracy.

Nasze codzienne życie i wygoda zależne są od wielu czynników, na które nie mamy wpływu. Korzystamy z wody, którą mamy w kranie, prądu z gniazdka, żywności ze sklepu. Ale zaopatrzenie w te niezbędne dla nas rzeczy dociera do nas tylko dzięki sprawnemu działaniu wielu osób i systemów. Nowoczesny, domowy survival ma nas przygotować na przeżycie w momencie, gdy nie będziemy mogli na nich polegać.

Przez tysiące lat nasi przodkowie wiedzieli doskonale, że muszą sami polegać na sobie. Swoją pracą pozyskiwali wodę, żywność i energię. Dziś musimy sobie przypomnieć to, co oni umieli, co ułatwi nam życie w trudnych sytuacjach.

Woda

Zaopatrzenie w wodę stawiamy na pierwszym miejscu w hierarchii ważności, bo bez wody przeżyć można tylko przez 3 dni. Na co dzień korzystamy z czystej wody z wodociągu lub studni, w większości przypadków jej nie uzdatniamy. Co zrobić w sytuacji, gdy dostawy wody będą wstrzymane? Co jeśli nie zostaną wznowione po tygodniu?

Absolutnie nie możesz polegać tylko na tym, że napełnisz wodą wannę i wszystkie wiadra oraz garnki w domu. Tylko niekiedy otrzymasz ostrzeżenie, że wodociąg przestanie działać.

Za godzinę wyłączą wodę! Co robić?

Oczywiście napełnij wszystkie duże pojemniki, które masz w domu. Wannę, zlewozmywaki i umywalki, wiadra, miski, duże plastikowe pudła (np. na zabawki dla dzieciaków).

Możesz próbować napełniać grube foliowe worki na śmieci, jeśli jesteś w stanie je później dobrze (szczelnie) zamknąć. Innym rozwiązaniem jest włożenie worka do ażurowego pojemnika (np. kosza na bieliznę).

Korzystaj z wody ostrożnie i oszczędnie. Spłukuj toaletę tylko po „grubszej sprawie”, wykorzystując do tego wodę po myciu rąk, gotowaniu.

Zapasy wody

Na krótsze wyłączenia wody warto przygotować sobie jej zapasy. Absolutnym minimum jest magazynowanie co najmniej 5 litrów wody na osobę na dobę. To pozwoli zaspokoić pragnienie, ugotować jedzenie, a także na pewne zabiegi higieniczne, choć daleko będzie od komfortu. Warto mieć zapas na co najmniej 2 tygodnie.

W prawie każdym domu znajduje się niewielki zapas wody. Można go znaleźć m.in. w rezerwuarze spłuczki w toalecie (lepiej ją wypić, niż spuścić) i zasobniku ciepłej wody użytkowej. Jest też w instalacji centralnego ogrzewania (ale ta się nie nadaje do picia!).

Naszym zdaniem najprostszym i najtańszym sposobem jest napełnianie pustych butelek PET po napojach. Takie butelki można później poukrywać w różnych miejscach w domu czy mieszkaniu. Jest to szczególnie korzystne dla osób mieszkających w bloku. Proponujemy oznaczać markerem każdą butelkę po napełnieniu numerem miesiąca, w którym była napełniona, a następnie wymianę wody po roku.

Całkiem niezłe są też 5-litrowe butle, w których kupuje się wodę źródlaną. Jeśli jedziesz do marketu samochodem,

kup za każdym razem jedną taką butlę, a szybko zbudujesz zapas wody.

Nieco droższe będzie przechowywanie zapasu wody w większych, np. 10- lub 20-litrowych baniakach. Można je kupić na Allegro już za kilka-kilkanaście PLN. Uważaj tylko, by były to kanistry po produktach spożywczych i do produktów spożywczych przeznaczone. Nie chcesz trzymać wody do picia w baniaku po paliwie.

Jeśli mieszkasz w domu, możesz skorzystać nawet z paletopojemnika mieszczącego 1 000 litrów wody, albo wręcz zakopać w ogrodzie podziemny zbiornik na wodę. Niezłym rozwiązaniem będzie też duże oczko wodne.

Pamiętaj tylko o tym, by wodę w zapasie chronić przed zanieczyszczeniami chemicznymi. Jeśli masz samemu napełniać pojemniki, lej do nich wodę chlorowaną, lub dodaj do niej odrobinę wybielacza (chloru). Później przed użyciem możesz wodę zagotować, by pozbyć się ewentualnych drobnoustrojów, ale raczej nie będzie to konieczne.

Ważne jest, by nie trzymać plastikowych butelek bezpośrednio na betonie. Wystarczy podłożyć drewnianą deskę.

Alternatywne źródła zaopatrzenia w wodę

W pierwszej kolejności rozejrzyj się po okolicy i zobacz, gdzie znajdują się najbliższe strumienie, rzeki, stawy i jeziora. Dobrze będzie nawet oczko wodne czy fontanna w parku, byle tylko nie spuszczano z nich wody na zimę.

Jeśli masz w pobliżu publiczne ujęcia wody, to też świetnie. Zwłaszcza, gdy nie są podłączone do wodociągu i działać będą nawet przy braku prądu.

Z takich miejsc wodę przynosić jest łatwo chyba najwyżej w 10-litrowych pojemnikach. Ale możesz użyć też taczek, obwiesić kanistrami rower, itd. Warto je znać, bo można z nich skorzystać od razu gdy tylko woda będzie potrzebna.

Na dłuższą metę warto się zainteresować pozyskiwaniem deszczówki. W kryzysowej sytuacji możesz podłączyć się pod rynnę w swoim budynku.

Woda powierzchniowa może być skażona biologicznie, mechanicznie i chemicznie. Aby ją spożywać, musisz ją najpierw oczyścić.

Żywność

Do przetrwania niezbędna jest też żywność. Oceniamy, że warto mieć zapas minimum 2 000 kcal na dzień na osobę, w formie różnego rodzaju produktów. Najlepiej, by dieta, którą możemy przygotować z zapasu żywności, była możliwie zrównoważona. Uważamy, że rozsądne jest posiadanie zapasu żywności przynajmniej na 30 dni, albo miesiąc.

Zapas żywności

Kluczem do stworzenia sensownego i niedrogiego zapasu żywności jest utrzymywanie zapasu tego, co jadamy na co dzień i włączanie do codziennych posiłków potraw przyrządzonych z zapasów. Przykładowo, jeśli Twoja dieta opiera się głównie o gotowe posiłki, łatwo możesz zrobić ich większy zapas. Jeśli zaś wolisz oprzeć zapas na puszkach z mięsem, po prostu zacznij je jeść raz na jakiś czas. To pozwoli Ci łatwo wymienić zapas żywności na nowy, gdy skończy się jego termin przydatności.

Bardzo istotne jest to, by nie polegać na żywności przechowywanej w warunkach chłodniczych. Duże ilości mrożonych warzyw i mięs na pewno się przydadzą, ale w razie braku prądu trzeba będzie je szybko zjeść lub przetworzyć w formę, która nie wymaga prądu do

przechowywania. Przykładowo, można takie mięsa i warzywa przerobić na gotowe dania a następnie zamrażać je do słoików.

Inne sposoby przechowywania żywności, nie wymagające chłodzenia, to m.in.:

- kiszenie (kiszzone ogórki i kapusta mają masę witamin i łatwo zrobić z nich wiele surówek, sałatek i dań),
- konserwowanie (jak wyżej),
- suszenie (suszone warzywa i grzyby nadają się do zup i gulaszów, a suszone mięso i owoce można jeść na surowo).

Do suszenia najlepiej wykorzystywać dedykowane suszarki do warzyw, można też suszyć żywność w piekarniku (zwłaszcza z termoobiegiem). Wysuszona żywność przechowywana może być z powodzeniem przez kilka lat, pod warunkiem, że nie dostanie się do niej wilgoć, która może spowodować jej zepsucie.

Szczególnie korzystne z punktu widzenia budowy zapasu żywności są wysokokaloryczne produkty takie, jak:

- makarony,
- kasze,
- ryż,

- cukier,
- tłuszcze (olej, smalec).

Posiadają one dość długi termin przydatności do spożycia, a także są wysokokaloryczne. Nie można jednak się opierać wyłącznie na produktach z tych grup.

Nie polecamy magazynowania mąki, bowiem jej przetworzenie na użyteczną formę wymaga bardziej kłopotliwych zabiegów. Pieczywo trzeba upiec, co wymaga piekarnika lub pieca. Ryż można ugotować choćby na ognisku.

Samodzielne wytwarzanie żywności

Wydawać by się mogło, że samodzielne wytwarzanie żywności jest możliwe tylko i wyłącznie dla osób mieszkających na wsi. Rzeczywiście, mając działkę łatwiej jest założyć kilka grządek czy nawet hodowlę królików. W mieście jednak można partyzancko hodować różne rośliny, w szczególności nietypowe, jak np. topinambur.

W mieszkaniu można również hodować zioła, a także kiełki. Będą one smacznym i wartościowym dodatkiem do potraw przyrządzonych z zapasów.

Alternatywne źródła żywności

Z całą pewnością warto zapoznać się z okoliczną przyrodą w poszukiwaniu roślin jadalnych¹, takich jak m.in.:

- dzikie lub zdiczące drzewa i krzewy owocowe,
- mniszek lekarski (mlecz),
- komosa biała (lebioda),
- pokrzywa.

Warto poznać również metody na wykorzystywanie tych roślin w przygotowywaniu posiłków.

Przygotowywanie posiłków

Na co dzień posiłki wymagające obróbki cieplnej przygotowujemy w kuchenkach i piekarnikach. Jeśli jedynym źródłem energii do tego procesu w Twoim domu jest prąd, możesz mieć spory kłopot.

Planując zapasy żywności polecamy oprzeć się głównie na produktach, które nie wymagają długotrwałego gotowania, smażenia lub pieczenia. Korzystne jest np. wekowanie posiłków, które później można jedynie podgrzać przed zjedzeniem.

¹ Polecamy zwłaszcza tę stronę: http://survival.strefa.pl/spis_roslin.htm

Mimo to, uważamy, że konieczne jest posiadanie alternatywnego źródła energii do przygotowywania posiłków. Polecamy w szczególności niedrogie rozwiązania takie jak turystyczne kuchenki gazowe na duże (1-, 2-, 3-kilogramowe) butle gazowe. Jeśli na co dzień korzystasz z butli 11-kilogramowych na propan-butan, po prostu zwiększ zapas butli (przynajmniej do 2-3 pełnych butli).

Kuchenki turystyczne na kartusze nie są naszym zdaniem warte uwagi, bowiem gaz w tych pojemnikach jest bardzo drogi.

Na ładną pogodę wystarczy tzw. kuchenka słoneczna, ale nie zalecamy opierania się wyłącznie na niej. Będzie ona działać w miarę dobrze latem, ale zimą może się kompletnie nie sprawdzić.

Warto nabyć parę podstawowych umiejętności dotyczących rozpalania ogniska i efektywnego jego wykorzystania. Czy musimy przypominać o zapasie zapalek albo zapalniczek?

Energia i ciepło

Energia elektryczna jest nam niezbędna do zachowania komfortu i ułatwienia życia. Dziś bez niej nie przechowamy przez dłuższy czas żywności, nie przepompujemy wody, nie oświetlimy domu. Zaś przez pół roku nasze domy i mieszkania musimy ogrzewać, żeby nie zamarznąć.

Uważamy, że w polskich warunkach stworzenie sobie całkowicie niezależnego źródła prądu i ciepła jest nierealne dla statystycznego czytelnika tej broszurki. Elektrownia wiatrowa, zestaw baterii słonecznych czy agregat prądotwórczy na gaz drzewny oczywiście można kupić, ale jest to bardzo duży wydatek. Dlatego proponujemy raczej uniezależnianie się od prądu niż kupno własnego źródła.

Naszym zdaniem korzystne jest posiadanie niewielkiego, taniego źródła energii, jak np. mały zestaw baterii słonecznych. Umożliwi on wytwarzanie niewielkich ilości prądu np. do ładowania telefonów komórkowych i akumulatorów AA/AAA czy zasilania kilku żarówek LED.

Oświetlenie

Gdy nie ma prądu, rozpalamy świece i wyjmujemy z szuflady latarki. Proponujemy latarki LED działające na akumulatory, lub latarki na korbkę. Te drugie będą mogły pracować w każdych warunkach. Do latarek trzeba mieć

przynajmniej 2 komplety akumulatorów, by móc jeden ładować w czasie, gdy korzystamy z drugiego.

Warto zaopatrzyć się również w tzw. latarki czołowe, które nosi się na głowie. Dzięki ich użyciu mamy obie ręce wolne.

Zapasy świec też się przydadzą, tym bardziej, że wytwarzają one pewne ilości ciepła. Wygodniej też oświetlić łazienkę podczas kąpieli świecami, niż latarką.

Warto też rozważyć oświetlenie z użyciem energooszczędnych źródeł światła, jak np. diody LED. W okolicach świąt można kupić lampki choinkowe LED – białe będą doskonale oświetlać nawet kilka pokoi, zużywając niewiele energii. Nie dadzą dość światła, by czytać, ale wystarczająco, by nie połamać sobie nóg potykając się o meble.

Elektryczne maszyny i urządzenia

Jeśli absolutnie musisz mieć zasilanie elektryczne (np. masz maszynę podtrzymującą życie), zainwestuj w agregat prądotwórczy. W przeciwnym wypadku zamiast kupować agregat do napędu pompy wodnej, zorganizuj inne źródło wody.

Jeśli Twój domowy system grzewczy wymaga do pracy energii elektrycznej, musisz z pewnością kupić co najmniej zasilacz awaryjny (UPS) oraz jakieś źródło energii dla niego.

Ciepło do ogrzewania

W wielu przypadkach ogrzewanie w domu nie będzie działać przy braku prądu, ale także gdy wstrzymane będą dostawy gazu ziemnego.

Jeśli to możliwe, zainstaluj w domu źródło ciepła, które nie wymaga do działania prądu. Takim urządzeniem będzie na przykład kominek. Zrobienie zapasu drewna nawet na kilka lat nie jest niczym trudnym ani kosztownym.

Jeśli nie masz takiej możliwości (np. mieszkasz w bloku), kup tzw. biokominek (kominek na biopaliwo). Awaryjnie możesz użyć palników w kuchence.

W każdym wypadku warto jednak ograniczyć do minimum zapotrzebowanie na ciepło. Przydadzą się grube swetry i śpiwory. Możesz utrzymywać wyższą temperaturę tylko w jednym pomieszczeniu (np. sypialni), a reszcie domu pozwolić się schłodzić.

W żadnym wypadku nie traktuj elektrycznego grzejnika czy farelki jako awaryjnego źródła ciepła. Prędkiej zabraknie prądu czy gazu, takie urządzenie może nadać się tylko wtedy, gdy popsuje Ci się kocioł w domu i będziesz czekać na naprawę.

Inne ważne uwagi

Na wypadek gorszych czasów musisz mieć w domu kompletną apteczkę. Pilnuj okresu trwałości znajdujących się tam środków.

Przygotuj zapas leków, które musisz zażywać długotrwale. Ideałem byłby przynajmniej roczny zapas. Przyda się zapas popularnych leków², a także środków antykoncepcyjnych.

Jeśli masz dzieci, musisz mieć koniecznie zapas pieluch jednorazowych, oraz specjalnych preparatów żywieniowych. Dla starszych dzieci przyda się zapas bajek do czytania, kolorowanek, gier planszowych.

Nie zaszkodzi mieć w domu podstawowych narzędzi, np. klucz francuski, kilka śrubokrętów, kombinerki.

Staraj się zawsze mieć bak przynajmniej w połowie wypełniony paliwem.

Nie bierz kredytów i oszczędzaj pieniądze. Miej zapas gotówki na wypadek awarii bankomatów. Część kapitału warto mieć w złocie i srebrze (monety, obrączki).

² Więcej na ten temat tutaj: <http://domowy-survival.pl/2010/08/apteczka-kryzysowa/>

Uwagi końcowe

Nie sposób na tych kilkunastu kartkach spisać całej wiedzy czy sugestii dotyczących przygotowań na gorsze chwile.

Z tego względu przygotowaliśmy na łamach naszego bloga bezpłatny kurs e-mailowy, który przeprowadzi Cię przez większość istotnych z punktu widzenia przygotowań aspektów. Omawiamy w nim m.in. alternatywne źródła energii, sposoby pozyskiwania wody, zasady survivalu ekonomicznego, sposoby przygotowywania żywności do długotrwałego przechowywania, oraz praktyczne metody i urządzenia, które mogą się przydać w gorszych czasach.

Na kurs możesz zapisać się bezpłatnie tutaj:

<http://domowy-survival.pl/podstawy/>

a potrzeba do tego wyłącznie działającego konta e-mail.

Gorąco Cię do tego zachęcamy.

I przede wszystkim – nie trać głowy i nie martw się perspektywą najgorszego!