

A veszélyhelyzeti felkészülés ÖT lépcsője

A felkészülés öt lépcsője azokat a lépéseket jelenti, ahogyan a hétköznapi ruházatunkra/napi rutinra építve elkezdjük a felkészülést majd bevonunk újabb tereket és végül eljuthatunk – a háborús körülmények között is biztosítható túlélésig, ahol már (a háborús tapasztalatok és dédszüleink keserű emlékeiből tudva) rejtegetni kell a mindennapokhoz, a túléléshez szükséges ellátmányunkat.

Ruházatunk

Figyelem!

- ne legyen rikító/fekete/terepszínű a látható ruhadarabjaink között
- katonai ruházatot csak akkor vegyünk fel illet, ha oda is tartozunk
- lehetőleg minél több belső, mély zsebbel rendelkezzen a ruházatunk
- ne legyen tapadós, gyenge és vékony szövésű anyagú a külső ruházat
- a veszélyhelyzeti váltóruhát pakoljuk össze és helyezzük el kéz közelbe

Ruházatban minimum ajánlott dolgok:

- iratok, kártyák és **késpénz!**
- kulcsok + kis ledlámpa
- egy feltöltött öngyújtó
- kézfertőtlenítő gél, kicsi
- egykezes zsebkész, <8cm
- kedvenc mentolos cukorkánk
- 0,5L-es flakon (összehajtható), üres

A veszélyhelyzeti váltóruha a Menekülőzsákban lévő ruházathoz illeszkedik. Lényegében ledobjuk az irodai/munka/alkalmi ruhát és ezt kapjuk magunkra:

- 1 softshell kabát; bélelt, szellőzést biztosító hónalj-oldal cipzárral
- 1 szélvédő kesztyű
- 1 baseball sapka
- 1 zsebes nadrág
- 1 vízhatlan túracipő

Női táska/Övtáska/Kis hátizsák

Itt a Ruházatunkon túl, rendelkezünk egy kisméretű táskával/hátizsákkal így megnő a kapacitásunk. Tehát a Ruházatban minimum ajánlott dolgok ÉS az alábbiak ajánlottak ide:

- marok/fej lámpa, AA elemes
- papír zsebkendő, 2 csomag
- 1L-es vizes flakon, teli
- ducktape, lapra hajtott tekercs
- gyors – telefontöltő, kábel és adapter
- mini konzervnyitó ÉS ledlámpa, összekötve
- kicsi iránytű ÉS vészjelző síp, összekötve
- 2x energia szelet, ízlés szerint

- WC papír, lapra hajtva ÉS antibakt. nedves törölő
- 1 trauma kötszer, civil változat
- háromszögekendő (shemag)
- szájjában oldható, instant Magnézium

Ezt a kishátizsákot a tartalmával együtt (a fentiek, és ami még szükséges), minden nap magunkkal visszük. Ezért hívják ezt, angol nyelvterületen EDC (Every Day Carry) - táskának/csomagnak.

Hátizsákunk = Menekülőzsák

E dokumentum fő része a Menekülőzsák ajánlott tartalma, amely a következő oldaltól kezdődik. Fontos megjegyezni, hogy csak ebben, NEM lehet benne minden! A ruházatunkkal és az EDC-vel átfedésben érdemes kialakítani, így a fontosabb dolgok mindig kéznél lesznek, és nem kell a zsákot levenni, feltúrni minden egyes apróságért. Továbbá a súly egy részét a ruházattal, magunkon hordjuk.

Autónk

Az autónak (HA) nagy csomagtere is van, és mindenki ölébe veszi még azt, amit tud is - véges a kapacitása. Ezt tartjuk fejben! Azokat a dolgokat érdemes ide pakolni, amikkel hosszabb ideig, akár 10 napig is önellátó tud lenni egy komplett család. Tehát egy mozgó raktárbázist hozhatunk létre a MENEKÜLŐ ZSÁKOKKAL EGYÜTT, hiszen azok is az autóban foglalnak helyet. Nem beszélve a kisállatról, ha van. Az ő túlélése is ide van kötve, hiszen ez a „saját” birtok, ezt védené, ezért riaszthat.

Az autóba a KRESZ által előírtakon túl, minimum ajánlott:

- 6L szénsavmentes ásványvíz (4x1,5L),
- 2db takaró
- dinamós rádió ÉS zseblámpa
- öngyújtók
- spirituszkockás főző készlet
- fémcsajka + fémkanál
- 4db egytálétel konzerv/gyorsleves

A jármű kapacitása szerint, az alábbi dolgokat lehet érdemes még az autóba tenni:

- *kisgyermek ellátásához szükséges élelmiszer és egyébek ~ 4-6 napra*
- *a közös ételmezéshez szükséges konzervek és víz többlet ~ 4-6 napra*
- *kisállatok ellátásához szükséges élelmiszer és víz ~ 4-6 napra*
- 3-6 fős sátor ÉS takaró lap + önfelfújó matracok
- extra gyógyszeresomag (ez mindig jó ha van)
- extra ruházat/pl. téli, bakancs, gumicsizma...etc.
- extra eszközök, pl.: horgász szék, poroltó...etc.

Rejtekhelyek

A lakhelyen, a lakhely környékén és bárhol átmenetileg vagy tartósan kialakított rejtekhelyek. Amiben vízhatlan, erős zárású csomagolásban nem romlandó élelmiszer valamint eszközök kerülnek rejtésre. Ezek helyét és megtalálásának módját csak mi tudjuk vagy az, akire az életünket is rábízuk.

Menekülőzsák - felnőtteknek

Angol nyelvterületen, mint 'Bug Out Bag' (BOB) ismeretes, de számos más, funkció szerint specializált változata és neve is létezik. Első, értelmező szótárban rögzített megjelenését 1958-ra teszik. Az angol, értelmező szótárak szerint: „egy zsák, amely túlélő ellátmánnyal (anyagok és eszközök) van megtöltve és kézközelben van tartva, hogy olyan veszélyhelyzet esetén lehessen magunkhoz venni, amikor gyors kitelepülésre (pl.: lakhely elhagyásra) van szükség.

Az itt szereplő Menekülőzsák-mintának az összeállítási szempontjai:

- nincs benne minden, de a kreativitás és szükség sokat segít a még jobb kihasználásában
- egészüljön ki a speciális – életbevágó – egészségügyi szükségletekre megfelelő dolgokkal
- korlátozott az erőforrás, a hordozó fizikai ereje és a túlélő-, valamint gyakorlati ismeret

Követelmények:

- 72 órás önellátásunk alapja lehessen
- ne legyen új, használatlan, divatos zsák
- ne legyen rikító /fekete/terepszínű se
- vízlepergető anyagú és esővédő huzattal
- több tárolóteres, külső felületi rögzítő pontok
- ne használjuk (a tartalmát se!), legyen mindig, ugyan ott
- multifunkcionális, minőségi ellátmányt tartalmazzon

Figyelem!

- Előbb az *ellátmányt* rakjuk össze, aztán a hátizsák legyen hozzárendelve
- Minden eszközt és anyagot tudjuk, hogy mire lehet és kell használnunk
- Összsúlya semmiképp ne legyen több, mint a hordozó testtömegének 25%-a!
- A csatokra ragasszunk vízálló, floureszkáló, öntapadó kockákat/jeleket
- Minden témakör anyag/eszközének legyen külön, jól elkülöníthető kistáskája

A Menekülőzsák javasolt tartalma, témakörökre bontva:

I. IRATOK

- Személyi Ig./ belföldi TB igazolvány
- Útlevél/külföldi TB igazolvány
- Jogosítványok és Forgalmi(k)
- Biztosítási Kötvény/Szerződés-számok
- Ingatlan birtok, tulajdoni lap kivonata
- Anyakönyvi/Házassági Kivonat
- Végzettséget igazoló okiratok
- Orvosi ellátási/gyógyszeres kezelés
- Telefonszámok listája, papíron
- USB pendrive-on, fotózva, mindezek!
- **készpénz**, inkább kisebb címletekben!

II. Hidratálás

- 2x1L víz, flakonban, NEM CO2!
- **1 L-es, US vizes kulacs** (töltve), csajka és tok*
- *2db energiatital (250ml)***
- 0,5L-es, zsebbe gyűrhető kulacs, *üres*

III. Elsősegély

- steril csipesz ÉS tű
- trauma/kötszer-vágó olló
- háromszögkendő (shemag)*
- 2x eldobható eü kesztyű
- 2x kicsi, szemöblítő folyadék
- alkoholos törlőkendők
- 2x téphető ragtapasz henger
- epipen oldatos injekció
- gél, felületi égés kezelésére
- nyomókötés masszív vérzés ellátására
- lapok, égési sérülések lefedésére
- általános kötöző pólya henger
- öntapadós, rugalmas kötözőpólya

IV. Higiénia

- antibakteriális törlőkendő csomag 5x10db-os
- nedves törlő kendő 1x 50db-os
- kézfertőtlenítő gél, kicsi x2
- 2db WC-papír tekercs, önzáró tasakban
- körömvágó csipesz + szemöldök csipesz
- 2db fogkefe és tubus fogkrém, szájvíz (utazó)
- babapúder 0,25 kg-os
- fülpucoló pálcika csomag
- 2db szőlőzsír és fésű
- fedeles zsebtükör, ducktappel burkolva
- doboz óvszer(3 db-os)**
- 3 pengés, eldobható borotva x 2 db**
- 1 csomag, sportolós tisztasági betét**

V. Nyugvás

- 2 db, hosszú oldalnál szétvágott sitieszsák*
- lapra hajtogatható, min 1,5 cm vastag polifoam
- hálósák, min. 0+ fokos komfort zónával
- fleece hálósák bélés és pokróc, zippzárral
- a hátizsákot hordva is megfelelően nagy poncho*
- egy lélekerősítő könyv/vallási, vízhatlan tokban
- 2 pár füldugó
- min. 80lumenes fejlámpa, vörös fénnel

VI. Étkezés

- 1 L-es, US vizes kulacs, **csajka** és tok
- spirituszkockás főző készlet (ESBIT)
- 1 doboz vízhatlan gyufa
- 2db feltöltött öngyújtó
- 1 csomag gumicukor, ízesített
- 1 csomag (erős) mentolos cukor
- 4db zabszelet, ízesített
- 4db proteinszelet, ízesített
- 4db gyorsleves (smack)
- 6db-os leveskocka, ízesített
- *teafilterek/instant kv por és zacskózott cukor ***
- *zacskós, vágott dohány, ízesített***
- 1 normál evőkanál, megjelölve
- 2db mini, kézi konzervnyitó

VII. Gyógyszer

- minden egyéni gyógyszer, adagolási útmutatóval!
- enyhe égés utáni nyugtató gél/krém
- antibakteriális kenőcs - felnőtt és gyerek részére
- csípés utáni nyugtató krém/stift
- szúnyog és kullancs-riasztó krém/stift
- torokfertőtlenítő szopogató cukorka
- széntabletta
- víztisztító tabletták
- fájdalomcsillapítók, nyugtatók**
- szájban oldható, instant Magnézium
- multivitamin - sportterheléshez
- vízben oldható Aspirin + C-vitamin

VIII. Ruházat

- bejáratott, vízhatlan, túrázós félcipő
- a hátizsákot hordva is megfelelő poncho*
- csőszál, hűvösebb időre
- fleece/polár/kötött sapka
- munkavédelmi kesztyű (portwest, general utility glove)
- kötött kesztyű (a munkavédelmibe férjen be)
- alálöltöző felső, kevés mozgáshoz
- alálöltöző alsó, kevés mozgáshoz
- tartalék zokni 2 pár, előre púderezve
- tartalék alsónemű 1
- háromszögkendő (shemag)*
- varrókészlet
- műanyag, gumi papucs

IX. Eszközök

- TARTALÉK SZEMÜVEG
- 4db gömbölyített végű gumipók
- kisolló (kisebb, mint közepes)
- telefon power bank és kábel adapter
- 1 „túlélő” munka kés, kézhez igazodó
- dinamós FM rádió és egyben fényforrás
- kis, maroklámpa, strobe üzemmóddal
- „buta” óra, világító számlappal
- vízhatlan térkép tároló, önzáró tasak
- egyszerű, de megbízható laptájoló
- vészjelző síp, rikító színű, nyakpánttal
- 1 gázspray/ököl-/öv kés
- kihajtható zsebfűrés

X. Anyagok

- elemcsomag 2xAA, 2xAAA, 2xCR13**
- ducktape, lapra hajtott tekercs x2
- 30m paracord
- 1 teljes, érintetlen sitteszás
- 2x nagy szemeteszsák
- 3x kisebb szemeteszsák
- 2x pormaszk ffp3-as
- 1 pár vastag gumikesztyű
- 4db teamécse
- világító pálca/karkötő (pepkós)*

*több kategóriában is szerepel / **csere alap

Menekülőzsák specifikumok – gyerekeknek. Tartalma a korosztálytól és fejlettségtől is függ!!!

- kapcsolati adatok és fénykép a szülőkkel
- azonosító adatok a kabáton és a zsákon
- 1-2 kicsi, robosztus kedvenc játék
- 1-2 kis, kedvenc, plüssállat/rágókendő
- 1-2 kisebb méretű mesekönyv/lapozgató
 - speciális szükséglet szerinti eszköz/gyógyszer és használati útmutató!
 - baba ellátás alapvető eszközei/anyagai
 - 3 napi, baba ellátáshoz szükséges élelmiszer
 - vízhatlan, teljes külső ruházat (zsákban, felül)
 - műanyag/gumi szandál (NEM bőr)
 - püré ital - zab és banán/almás ÉS gyümölcsös zabszeletek
 - 0,5L-es vizes flakon, tele ÉS egy 0,5L-es vizes flakon, üres
 - vészjelző síp ÉS fluoreszkáló, akril rúd a ruhához kötve

FORRÁSOK

<https://seasonedcitizenprepper.com/bug-out-bags/>

<https://survivalstoic.com/bug-out-bag-list>

<https://bugoutbagacademy.com/5-dangerous-bug-out-bag-mistakes/>

<https://www.titansurvival.com/blogs/survival-tips/what-is-a-bug-out-bag>

<https://www.emergencyprepgear.com/emergency-essentials>

<https://www.emergencyprepgear.com/day-packs>

<https://www.varusteleka.com/en/article/bug-out-bag/74113>

<https://bugoutbagacademy.com/free-bug-out-bag-list/>

<https://www.bugoutbagbuilder.com/learning-tutorials/choosing-emergency-bag>

<https://www.bugoutbagbuilder.com/blog/guide-building-rolling-bug-out-bag>

<https://www.bugoutbagbuilder.com/learning-tutorials/bug-out-bag>

<https://survival-kompass.de/en/bug-out-bag-guide/>

<https://trueprepper.com/kids-bug-out-bag/>

<https://trueprepper.com/skivvy-roll-pack-like-pro/>

Maradj hidratált, egyél-, tarts magad melegen-, szárazon és sérülés nélkül. Ezt folytasd és élni fogsz!