

# SUHTUMINE

**MIS?** Üleelamine tähendab seda, et oled tänu oma vastavatele teadmistele-oskustele 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 mu-relikuks miljonid inimesed. Nad soovivad õppida toimima erinevates kriisiolukordades...

**MIDA?** Tõeline hädaolukord koormab nii vaim-selt kui füüsiliselt, mis ei lase adekvaatselt toimida. Seetõttu vajad sa mitmekülgset abi kriisi-olukorraga toime tulemiseks – teadmisi, oskusi ja vahendeid.

**KUIDAS?** 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.

Hädasuhtesituatsioonis 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/rajatistes ja tutvu ümbirusega 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 järeldada tulemusi. See aitab langetada ebameeldivaid kuid vajalikke otsuseid.

**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 ei omanda väljaõpet, siis pole sa hädta sattudes valmis olukorraga toime tulema, muutudes **loodusliku valiku** põhjendatud ohvriks. Sinu surmast on loodusele ainult kasu – tugevamad vabanevad mõttetust ballastist!

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

## VARUSTUS

Sinu elupäästjaks võib olla **üleelamiskarp**, kus on sees kõik oluline. Hoi a seda alati seljakotis või autos kindla koha peal.

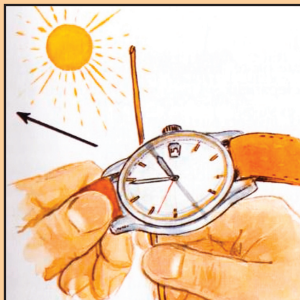
Karbis peaks olema: **Kompass**. Märguandmisel on vajalik **vile** ja **peegel**. Väike aga hea **nuga** on asendamatu. Kindlasti vajad **luisku** noa teritamiseks, traadist konksude valmistamiseks, küünite viilimiseks jpm. **Süütepulk** aitab sul lõket süüdata. **Tampoonid** on lahtiharutatuna süütepulga

sädemest hästi süttivad ja neid saab kasutada ka haavalapina. **Termokile** teeb küljealuse soojaks ja kaitseb vihma eest. Vähemalt 200 liitrine **prügikott** – sellesse kuiva heina, sammalt või kuuseoksi toppides saad magamiskoti. Nurkadesse ja põhja augud lõigates – saad vihmakuue. **Kondoome** või **väikseid kilekotte** saad kasutada vee kandmiseks, haavade ja jalgade kaitseks märgumise eest, niiskustundlike esemete kuivana hoidmiseks (kasetoht või tael, mobiiltelefon, tikud jne). Korralik **multitööriist** oma tangide, sae, viili, nahanõela ja muuga muudab samuti hädaolukorra lihtsamaks. Üsna suuri puid saad langetada **traatsaega**, mis võtab karbis tegelikult vähe ruumi. Tavalise **sidumistraadiga** saad parandada saapaid, ehitada onni ja valmistada erinevaid abivahendeid. 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 riideid lap-pida, esemeid valmistada kui ka silmus-püüniseid valmistada (keelatud jahipidamisviis!). Varu ka **veepuhastustablette**. Oluline on omada **esmaabisidet** (millest saad veel näiteks sõela või tahi

valmistada), **plaastrit** ja ka **piirituslappe** (millega saad hästi ka lõket süüdata), sest sellises olukorras on vigastused tavalised juhtuma. Valguse jaoks on palju abi paarist **teeküünlast** (vali 8-tunnise põlemisajaga) ja tillukesest **leed-lambist**. Varu ka **soola**, mida sinu organism väga vajab. Lisa karpi **karamelle**, sest väikegi kogus **suhkrut** ergutab su ajutegevust ja annab jõudu. Kõik see kraam mahuta **plekk-karpi**, milles saad vett keeta ja toitu valmistada. Karpi kuuluvate esemete loetelu võib igauks jätkata oma kogemusest lähtuvalt.

## LIIKUMINE

**Suvel** on lihtne – palju valget aega ja enamjaolt kergesti läbitav maastik on täis sihte, kraave ja liine. Orienteeruda saad loodusmärkide (puud/kivid sammalduvad põhja poolt) ning taevakehade (Põhjanel osutab põhja ja keskpäevane päike lõunasse) järgi. Oluline on mitte kaotada õiget suunda – vali kaugemaid objekte märkimaks, millest liikumisel juhinduda.



Kompassina saad kasutada ka seieritega kella: Pööra kella tunniosuti päikese poole. Number 12 ja tunniosuti vahele jääbki lõunasuund.

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



## 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 seismisel kaovad vitamiinid. Talvisel ajal soovitatav igapäevaselt!

**Verejooksu** puhul on turbasammal (pildil) vati, joodi ja haavalapi asendaja, kuna imeb endasse verd ja on antiseptiline. **Väiksele haavale** võib asetada teelehemahla, millel on verejooksu peatav ja raviv toime. 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. Oluline on, et jäsemete puhul peavad fikseeritud olema kõrvalliigesed ja haavad peavad jääma vabaks.

**Palavikku** alandava, **külmetust** raviva, **köha-** 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 kõrvenõges – 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, raskete haiguste, verekaotuse** jpm puhul taastada organismi tugevust.

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

**Ussi- või putukahammustust** on alati mõistlik vältida. Kui sa aga pole neile allergiline, siis pole need sulle eluohtlikud (v.a. hammustus 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 mürkide liikumist südamesse.

## TULI

Tuld saad süüdata kaasas oleva **süütepulgaga** kuid selle puudumisel võid kasutada **läätsega** kiirte koondamist (prilliklaas, objektiiv, mõnede pudelite põhjad, õllepurgi põhja lihvitud sise-pind jne) kasetohule, kuni see süttib. Samuti saad **mobiiliakuga** tuld teha, kui sul on kaasas peent **metallvilla**, sest seda lühistades 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 imepeen-

te **okste** kohta. Säti asjad valmis nii: eemalda tohult ülikergete ebemetena selle pealmine kiht ja kogu väiksesse hunnikusse; siis tõmba ülejäänud 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 ülejäänud süütepalad, 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 sein lõkke taha – **tulepeegel** suunab kogu soojuse sinu poole.

Kui pead edasi liikuma ja **tuld kanda**, siis otsi suur ja kuiv (võid eelnevalt lõkkel kuivatada) puuseen. Kui oled ta lõkkes korralikult hõõguma saanud, siis hõõgub ta tükk 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 ülaserva augud, kogu sinna allesjäänud söed ja saad nii omale **sõepriimuse** (pildil). Kasutamiseks süüta seal olevad söed peente kuivade laastude abil ja sa saad kruusiga

vett soendada selle kohal. Sõe kuumus on ligi kolm korda suurem kui tavalisel puidul!



# VESI

Inimene vajab päevas minimaalselt kolm liitrit vett. Higistades tunduvalt rohkem, sest veekadu tuleb tasandada. Juba 3% veekaotus vähendab jõudu 20%. Vältige janu kustutamist lumesöömisega, otsige mingi veekogu – Eestis on kõik kohad vett täis. Pidage meeles, et higistades kaotate ka soolaseid, 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 20 min on piisav aeg vee puhastamiseks. **Vee keetmiseks** saad kasutada üleelamiskarpi, konservikarpi, õllepurki, plastpudelit (ei sula, sest vesi jahutab; kork maha!) kasetohust topsi jpm. Kui vesi on sogane või kahtlane, siis peate enne keetmist vee filtreerima! **Veefilter** valmistage järgmiselt: otsi õllepurg või muu anum (puudumisel tee kasetohust koonus) ja tee selle põhja augud.

Pane märg turbasammal anuma põhja  $\frac{1}{4}$  osas. Siis pane lõkkest söetükikesi anumasse  $\frac{1}{4}$  osas ja



kata söed  $\frac{1}{4}$  osas turbasamblaga (võid söe ja turba segada). Peale aseta  $\frac{1}{4}$  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 soo- ja jooki, sest külma vee joomine kulutab liigselt energiat.

## TAIMNE TOIT

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

**Võilille** mörkjad juured sisaldavad peamiselt suhkrut ja tärklist. Seepärast viiluta juured, kuivata ja rösti. Rõstitud juured jahvatatakse ja tarvitatakse magusainena. Noori valkjaid lehti kasutatakse vitamiinisalatinä. **Kase** pungad ja -lehed sisaldavad ligi 23% valke ja kuni 12% rasvu olles skorbuvdivastase 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. **Kadaka-**

**marjad** on väga magusad aga vaiguse maitsega. Valminud marjad sisaldavad kuni 42% suhkrut (sama mis viinamari). **Hundinuia** juur on tärklise- 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 prõksuvad. 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.



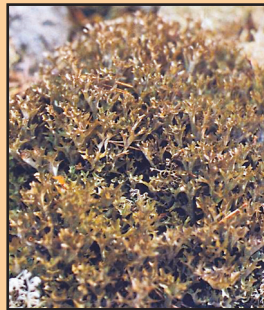


**Põdrakanepi** (pildil) varresäsi on maitsev ja toitev nii toorelt kui ka keedetult. Allesjäänud kestadest saab kanepilaadset kiudainet nõõride valmistamiseks. **Tammetõrud** on väga toitvad. Nad sisaldavad: tärklis-, valku, suhkrut ja rasva. Kui kõrvaldada mõru parkaine, siis saab neist teha head

jahu. Mahalangenud tõrud puhasta koorest, lõika neljaks ja vala veega üle. Leota kaks ööpäeva, vett vaheta kolm korda päevas. Pärast seda kupatata tõrud. Siis peenesta ja saadud mass kuivata õhukese kihina. Võib kuivatada ka lõkkesoojas nii kaua kuni mass krõbiseb nagu kuivikud. Saadud mass tuleb peenestada tangudeks või jahuks, et valmistada putru või leiba.

**Islandi samblik** (pildil) sisaldab tärklis- ja suhkrut, seda kogutakse aasta läbi, talvel kaevatakse lume alt välja. Enne, kui seda toiduks tarvitada, tuleb kõrvaldada kibe maitse. Selleks leotatakse samblikku 24 tundi leelises. Leelis saadakse, kui leotatakse tuhka vees (1 l tuhka/2 l 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 maitssvad 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 maitselisandina sest toiteväärtus neil peaaegu puudub.



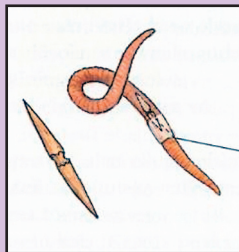
# LOOMNE TOIT

Suurte loomade püüdmiseks puudub reaalne võimalus. Loomad on kõige 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**. Osade lindude-loomade püüdmiseks võid kasutada ka horisontaalset püünist. Püünise valmistamiseks vajad peent kapronnööri, mähisetraati või tugevat niiti (materjal sõltub ka saakloomast). Kui sul üleelamiskarpi pole, siis saad harutada niiti rõivastest ja sellest punuda nõõri. Looduslikest materjalidest on pea võimatu valmistada hästijooksvat silmusenööri.

Küll aga on püütud/leitud loom mitte ainult toidullikas. Nii nahast (kindad, riided, jalatsid, kott jne), kõõlustest (tugev nõör), soolikaist (nõör, kott) kui ka luudest (nõel, püügitik, naaskel jne) saad valmistada vajalikke esemeid.

Loomade-lindude püüdmisest on oluliselt tule-

muslikum **kalastamine** nii suvel kui ka talvel. Selleks vajad sa **õngekomplekti** ja sööta. Kui esimehe puudub, saad tamiilik kasvõi riidet harutada, raskuseks kasutada kivikest, korgiks männikoort ja konksuks keeratud nõela või **püügitikku**. 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 sõõda 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 püümisega, mille valmistad plastpudelist (pildil).

Kaladest kergem on püüda kahepaikseid ja roomajaid, kuid neid saab 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 hea 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 löigata ära pea koos mürginäärmetega (rästikul arvesta lisaks peale ühe pea pikkus, siis eemaldad näärmed). Eemaldatud nahast saad teha nööri. (Paljud kahepaiksed on looduskaitse all ja nende tapmine on keelatud!)

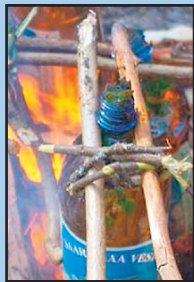
Soojal ajal kõige lihtsamini kättesaadavad elusolendid on **putukad** ja nende **vastsed**. Sa saad puukoore alt kätte tõuke, mis on väga valgurikkad. Samuti on toitvad ja valgurikkad sipelgavastsed mida on kerge koguda pesadest (pesade lõhkumine on keelatud, need on looduskaitse all!).

## TOIDU VALMISTAMINE

Kui vähegi võimalik, söö sooja toitu. Sooja toidu valmistamiseks looduses 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** plastpudelis (pildil), kui asetad selle lõkkele veega täidetuna nii, et korki pole peal ja kaela küljes on vits, millega toetatud 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 **kivil 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 kuu-



mas tules. **Pulgaleiva** valmistamine on lihtsam – tee samasugune tihe tainas ja mätsi see u 1cm paksuse kihina ümber puupulga. Pulk aseta lõkke kohale, mitte liiga kuumale kättele. Ühtlasemaks küpsmiseks keera pulka. Mõne aja pärast on su 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** (vasakpoolsele pildil) vajad sa vaid pakku või lauajuppi, kuhu külge saad lihapalad kinnitada teravate (kuiv kuusk) tikkudega. Tõsta pakk tule äärde ja oota kuni tükid läbi küpsevad.

**Suitsutamine** – valmista (pildil) suitsuraam, aseta palad sellele, süüta seal all madala tulega lõke (märjad ja kuivad puud segamini) ning kata raam oma jope või telkmantliga.



# ÕÕBIMINE

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

**Varjualuse** ehk kergonni ehitamiseks on mitmeid mooduseid. Soojal ajal on lihtsaim moodus teha madal ja pikk **poolavatud varjualune**, kus annab sooja lõke tulepeegliga (pildil). Alusraamiks kasutada kuivi kuuski ning kata need värskete kuuseokstega. Enne ehitamist tee sisse ase. Talvisel ajal saad vähese lume korral teha **karkass-iglu**. Ka sinna sisse võid aseme teha. Onni kuju peab olema laugem ja madalam arvestusega, et sisse mahud. Karkass kata kuuseokstega ning need lumega. Lumi on parimaid soojusisolatsioonimaterjale. Kui oled sisse pugenud, kata ava kinni (kotiga). Kui sul on üleelamiskarp, saad süüdata küünla, mis tõstab lisaks su oma kehasoojusele märgatavalt temperatuuri onnis. Jäta kindlasti lakke ventilatsiooniava! Kuid hädaga saad õõbida ka suure **kuuse all**, mille kohandad ümber onniks.

**Asemeks** on kõige lihtsam kuhjata kuuseoksi ning katta need samblaga. Kui sul on üleelamiskarbis termokile, saad maapinna ja kuuseokste vahele selle asetada, termokile 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 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 hädaolukorras otsida **sipelgapesa**. Kui selle lahti kaevad, saad sinna sisse sooja pugeda, kraapides okkad omale peale ja kattes lumega (sipelgapesade lõhkumine on keelatud!). Talvel on sipelgad sügaval maa sees ja te ei häiri teineteist.



# MÄRGUANDED

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

# HÜGIEEN

**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 peentest kuuseokstest, sidudes need ärakoorituna kimpu. Turbasammal on suurepärase **pesukäsn** ja samuti ka igati mugav ja hea **tualett-paberina**.

Käsi ja jalgu hooldades on oluline **küünte lõikamine**. Selleks saad kasutada nuga ja luisku.

Saunal on oluline koht mitte ainult kehahooldusel vaid ka vaimu värskendamisel. Selleks on lihtne valmistada **telksaun**. Painuta kaarekujuliselt maha mõned väiksed puud, et muudustuks kuppel telgi karkass, kuhu mahub 1-2 inimest kükitama. Kata see õhutihedalt oma üleriiete või kilega ja aja suures lõkkes 4-6 inimpea 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), kaseleheleotise ja sambla vammiga. Kata ihu võimalusel puhaste ja kuivade alusriietega (eelnevalt pestud ja kuivatatud). Telgil

olnud üleriided on leili tõttu samuti puhastunud, sest kuuma aur tapab bakterid. Tunned ennast nagu uuesti sündinuna ☺



Koostaja: ERKI VAIKRE

Kirjastaja: KAITSELIIDU KOOL

Informatsioon üleelamisõppe kohta Eestis:

[erki.vaikre@kaitseliit.ee](mailto:erki.vaikre@kaitseliit.ee)

+372 5563 4030