

Deo I

Ostati živ: osnovni principi preživljavanja u prirodi

The 5th Wave

By Rich Tennant



Baš super! Zaglavili smo se u nedodžji,
a imamo samo gumenu patku, nekoliko
balona i pištolj za vodu.

U ovom delu ...

Bilo da ste se u nevolji zatekli na moru, ili ste se izgubili u planini, u situaciji preživljavanja uvek vam se nameću ista bitna pitanja: kako sačuvati telesnu temperaturu preko noći? Kako izbeći dehidraciju i naći nešto za jelo?

U ovom delu, pokazaćemo vam kako da odredite šta su vaši prioriteti u određenoj situaciji. Na primer, dok čekate pomoć ili planirate kako da se izbacite, vaš osnovni prioritet je da održite normalnu telesnu temperaturu, nađete vodu i zaklon, a tek tada krenete u potragu za hranom. Dobićete, takođe, i savete o tome kako da budete psihološki spremni i kako da improvizujete odeću, kako da upalite vatru na više načina, napravite zaklon, pronadete vodu i pribavite hranu.

Poglavlje 1

Preživljavanje u prirodi

U ovom poglavlju

Budite spremni za situacije preživljavanja u prirodi

Zauzmite pozitivan stav i budite preduzimljivi

Pobrinite se za najosnovnije potrebe i pozivanje pomoći

Snalaženje u prostoru i izbegavanje grešaka

Kad znate s kakvim se sve opasnostima možete suočiti u prirodi i koji su najmudriji koraci koje morate preduzeti da biste se izborili s tim opasnostima, možete znatno produžiti vreme opstanka i preživljavanja u nekoj lošoj situaciji u kojoj ste se našli. Ako ste unapred svesni pravih problema koji vas mogu zadesiti, onda možete odmah i da reagujete, čim shvatite da ste se izgubili ili da stvari izmiču kontroli. To je razlika između žrtve i preživelog.

Ovo poglavlje predstavlja odskočnu tačku za sticanje umeća preživljavanja u prirodi. Sadrži prikaz najosnovnijih stvari koje morate znati ako se nadete u bilo kojoj od situacija preživljavanja u prirodi. Pokazaćemo vam kakve vas opasnosti vrebaju i kako da ih savladavate pravilnim redosledom. Na kraju, govorićemo o tome kako mnogi ljudi greše jer preduzimaju pogrešne korake, ali i kako je moguće sprečiti da se stvari dodatno ne pogoršaju – ili da uopšte upadnete u takve nevolje.

Budite spremni i preduzimljivi

Svako, pa i najmanje znanje koje imate ili oprema koju nosite sa sobom, čini vas snažnijim u prirodi. Spremnost, ili pripremljenost za određene situacije daje vam snagu, a najčešće i dobar osećaj prednosti koji vam pomaže da ne upadnete u krizu. U poglavlju 2 biće reči o tome šta možete uraditi da biste bili spremni za ovakve izazove.

Biti preduzimljiv u uslovima preživljavanja najčešće znači da se treba zaustaviti i preuzeti kontrolu nad situacijom – npr. usporiti zamahe ako plivate ili se čak prepustiti plutanju da biste sačuvali energiju. Ukoliko ste se izgubili, ne ubrzavajte korak. Zaustavite se, sedite i pažljivo razmotrite sve okolnosti. Preuzmite kontrolu nad situacijom, nikako ne dozvolite da situacija vlada vama.

Zadržite pozitivan stav

Čini se da su situacije u kojima se dovodi u pitanje život krajnje nepravedne i tako ih doživljava gotovo svako ko se nađe u sličnim okolnostima – kao da se ceo svet urotio protiv nevoljnika i kao da nema nikavih mogućnosti za izbavljenje. Da biste preživeli, ne smete dozvoliti da vas obuzmu takva osećanja. Morate ostati razumni i zadržati pozitivan stav. U poglavlju 3 biće više reči o psihologiji preživljavanja.

Da biste zadržali toliko potreban pozitivan stav, morate prvo sagledati srazmere nevolje u kojoj ste se našli. Uzmite sve u obzir. Nekima to može biti veoma teško, i to onda postaje prepreka jasnom razmišljanju. Istina je da se u većini situacija u ovakvim nevoljama nađete sasvim neočekivano, tako da bivate zatečeni i blokirani. Zato morate prvo da pobedite beznade. Mnogi stradaju samo zato što ne mogu da se oslobode loših slutnji.

Sledeće sugestije mogu da vam pomognu u očuvanju pozitivnog duha:

- ✓ **Budite dovtijlivi.** Upotrebite sva sredstva i mogućnosti koje su vam na raspolaganju. Kamenje koristite kao čekić, eksere i igle kao udice, a kopču na pojasu kao ogledalo za slanje signala. Zatim se setite i nekih drugih mogućnosti i isplanirajte još novih poteza. Smislite način.

- ✓ **Budite strpljivi.** Morate biti svesni da može proći dosta vremena do momenta vašeg spasavanja, to jest, izbavljenja iz nevolja, ali nikako ne smete misliti da vas niko neće tražiti.
- ✓ **Nikad ne govorite da je kraj.** Jad u kom ste se našli i strah mogu vas nagnati na razmišljanje o tome kako ste gotovi. Ne dozvolite da vas sopstveni um ubija, jer morate znati da možete izdržati mnogo duže nego što vam se čini. *Mnogo* duže. Ne predajte se, ne odustajte. Zadržite pozitivan stav i stisnite zube u čvrstoj odlučnosti da nastavite borbu. Ako skliznete u negativna razmišljanja, istopićete se kao sveća.

Upoznajte osnovna pravila za preživljavanje

Kad morate da se snalazite kako biste preživeli, odluke koje donosite značajno mogu uticati na vašu sudbinu. Postarajte se da vaše osnovne potrebe zadovoljite sledećim nizom radnji i to redosledom nevedenim u ovom odeljku.

U slučaju da se ukaže potreba za medicinskim zbrinjavanjem, to može postati prioritet u odnosu na navedeni redosled, zavisno od tipa i ozbiljnosti povrede. Više o pružanju prve medicinske pomoći naći ćete u poglavlju 13.

Regulisanje telesne temperature

Termoregulacija znači regulisanje telesne temperature. Spada u najviši prioritet, jer preveliki gubitak toplote (*hipotermija*) ili previsoka temperatura tela (*hipertermija*) predstavljaju najbrže ubice u uslovima preživljavanja. U hladnom okruženju morate zadržati toplotu tela, a u pretoplom se morate rashlađivati. Evo kako:

- ✓ **Sveže ili hladno okruženje** Ne smete biti mokri. Ako ste u blizini potoka i reka, budite pažljivi. Nadite zaklon od kiše. Svedite znojenje na najmanju meru. Ako već pada noć, budući da ste svesni da je hipotermija opasnost, morate napraviti izolovan zaklon koji će vas zaštititi od gubitka telesne temperature.

- ✓ **Vruće okruženje** Za rashlađivanje tela potrebni su vam tečnost i hladovina. Ukoliko temperatura tela raste, morate biti svesni toga i mirovati ili pronaći hladovinu. Predugo čekanje na rešavanje ovog problema, najviše doprinosi iscrpljenosti zbog vrućine. Unošenje vode u organizam važno je u svakoj situaciji, ali posebno u vrelom okruženju.

Postoje četiri osnovna elementa koji utiču na termoregulaciju tela: odeća, vatra, zaklon i vaše aktivnosti. U sledećem odeljku bavićemo se njima.

Prva linija odbrane: odeća

U uslovima preživljavanja suočavate se sa ukupnim temperaturnim rasponom u određenom okruženju, kao i sa promenama temperature vašeg sopstvenog tela. Najbolji način za prilagođavanje je slojevito oblačenje ili improvizovanje slojevitog načina oblačenja. Morate pronaći mogućnost da nešto dodatno obučete ili stavite na sebe, ili da nešto skinete. Više o odeći u poglavlju 4.

U mnogim situacijama, ljudi odbacuju odeću za koju misle da im ne treba (zaista, istina je). Nikad, ni pod kojim okolnostima ne odbacujte nijedan deo odeće. Ako morate da skinete jaknu ili košulju, vežite je oko struka ili je zadenite za pojas. Budite spremni da ponesete sve delove ili slojeve odeće koji vam trenutno ne trebaju.

Kad ste u hladnom okruženju, a počinjete da se znojite, skinite nešto od odeće jer je bitno da ostanete suvi. Ako vas čeka hladna noć, napravite izolacioni sloj stavljanjem trave, slame, lišća ili mahovine u odeću. Možete koristiti i druge materijale kao što su razni otpaci, kese, kartoni ili bilo šta što možete prisloniti uz telo ili uviti oko sebe i tako napraviti slojeve izolacije. Ne zaboravite, sloj vazduha je odličan izolator, tako da možete upotrebiti sve što će zadržati sloj vazduha do vašeg tela.

Pokrijte glavu u kakvom god okruženju da se nalazite. Ako nemate šešir, improvizujte i napravite pokrivač za glavu i vrat. On će u uslovima hladnoće usporiti nastajanje hipotermije, naročito ako ste pre toga bili u hladnoj vodi, a kad je okruženje vrela, štitiće vas od toplotnog udara.



Grejanje uz vatru

Paljenje vatre je od velikog značaja jer njena toplota sprečava nastanak hipotermije, vatra podiže moral, a može se upotrebiti i za slanje signala za pomoć. Kad se pripremate za paljenje prve vatre u situaciji preživljavanja, dobro razmislite o svemu. Ne požurujte stvari. Sve dobro osmislite i obezbedite dovoljno materijala za održavanje vatre nakon što ste je upalili. Kako ćete vatru upaliti, saznaćete u poglavlju 5.

Treba vam zaklon

Kao i vatra, i zaklon vam može pomoći da sačuvate telesnu temperaturu, što je vaš prvi cilj. Isto tako, i zaklon će vam ojačati moral, baš kao i vatra. Čak i ako ne spadate u kategoriju majstora tipa „uradi sam“, treba da znate da svako može napraviti izolovan zaklon, bez obzira ima li iskustva u radu s drvetom.

U poglavlju 6 dobićete informacije o tome kako da sagradite običan zaklon. Ali, kako da napravite posebne zaklone ukoliko se nađete u uslovima ledene tundre ili vrele pustinje, saznaćete iz poglavlja u delu III ove knjige.

Regulisanje telesne temperature u okeanima, morima i jezerima

Ako se nalazite u vodi, regulisanje telesne temperature je posebno važno. Preduzmite sledeće mere kako biste sačuvali temperaturu tela:

- ✓ **Budite što mirniji.** Ako ikako možete, ne koračajte kroz vodu. To će vas samo dodatno rashladiti.
- ✓ **Pokrijte glavu.** Ukoliko imate bilo šta što može poslužiti kao šešir, upotrebite to.
- ✓ **Potrudite se da pazusi budu zatvoreni tako što ćete laktove držati uz telo, kao i da prepone budu zatvorene tako što ćete prekrstiti noge.** Preko ovih delova tela oslobada se mnogo telesne toplote.
- ✓ **Ne preduzimajte nikakve korake u cilju očuvanja toplote tela ukoliko to zahteva da potopite i glavu.** Više se telesne toplote gubi preko glave nego preko bilo kog drugog dela tela.



Kako zadržati telesnu toplotu ako ste u moru, saznaćete u poglavlju 18.

Slanje signala za pomoć

Što pre omogućite drugima da shvate gde se nalazite, to bolje. U svakom trenutku morate biti spremni da pošaljete signale za pomoć. Počnite da razmišljate o tome od prvog trenutka kad se nađete u nevolji. I nikada nemojte pomisliti da vas niko neće tražiti – gotovo uvek neko dođe.



Da biste privukli pažnju potencijalnih spasilaca, vaši signali za pomoć moraju biti stvarno veliki. Vikanje i dozivanje je u redu ako je to jedino što možete da uradite, ali morate znati da je to veoma slab signal jer ljudski glas ne dopire daleko. Da bi vas neko video ili čuo, signali koje šaljete moraju biti snažni – ogromni znaci, velika buka, jarke boje ili grupisani predmeti kao što su neki objekti ili ljudi u grupama. Čak i kad verujete da su spasioci blizu, signali koje šaljete moraju biti veliki. U poglavlju 12 naći ćete više informacija o slanju signala za pomoć.

Izbegnite dehidraciju

U vrelom okruženju voda može za kratko vreme da postane problem i pitanje od životne važnosti. Međutim, u većini temperaturno umerenih oblasti, imate približno tri dana pre nego što vas nedostatak vode potpuno ne onesposobi. Od trenutka kad ste samo i pomislili da ste u nevolji, počnite da primenjujete *vodenu disciplinu*, što znači da ćete se minimalno trošiti u svemu što radite.

Da biste sproveli vodenu disciplinu, bez obzira na to gde se nalazite odmah preduzmite sledeće korake:

- ✓ **Odmah prestanite da uzimate diuretike.** To su tečnosti koje vas nagone da često mokrite, kao što su kafa, čaj, soda-voda i alkohol.
- ✓ **Smanjite fizičke aktivnosti na minimum.** Čak i kad to ne osećate, vodu gubite znojenjem i prilikom napornog disanja.

- ✓ **Nemojte jesti ni pušiti.** Ove aktivnosti troše rezerve vode iz vašeg organizma. Pokušajte da ih odložite što je moguće duže.
- ✓ **Ograničite uzimanje vode koliko god je to moguće.** Ako se nalazite u umerenim klimatskim uslovima ili u moru, nemojte ništa piti prva 24 sata – jer ćete tu tečnost samo izgubiti mokrenjem. Jedini izuzetak od ovog pravila je kad ste u jako toplom okruženju na kopnu. U tim uslovima morate piti čim osetite da postajete nemoćni.

U poglavlju 7 naći ćete više informacija o sakupljanju vode, pronalaženju vode, tretiranju vode i konzumiranju vode u prirodi.

Hrana

Hrana je na samom začelju ovog nabiranja jer se u većini slučajeva dešava da nevoljnici bivaju spaseni pre nego što nedostatak hrane postane pravi problem. Bez hrane možete izdržati i više od nedelju dana da biste tek tada osetili pravu iscrpljenost organizma zbog njenog nedostatka. Bez obzira na to, pronalaženje hrane u prirodi i njeno konzumiranje daće vam potrebnu energiju i popraviti moral.

Mnoge biljke i životinje su otrovne. Ako imate bilo kakvu sumnju ili dilemu oko otrovnosti neke hrane, nemojte je jesti – onesposobljenost je ono najgore što može da vam se desi u uslovima preživljanja u prirodi. Više reči o pronalaženju hrane i ishrani u prirodi biće u poglavlju 8.



Orijentisanje u prirodi

Prvo i osnovno pravilo orijentisanja je da što češće određujete gde se tačno nalazite. To svakako ne znači da ćete zastajkivati svaka dva minuta i gledati u mapu, jer to i nije neophodno kako biste bili dobro orijentisani i kako biste znali da ste na dobrom kursu.

Proveravajte gde ste kako se ne bi dogodilo da se još više izgubite. Ako ste u jednom trenutku dezorijentisani, nakratko zastanite i pokušajte da se setite gde ste bili kad ste poslednji put znali gde se nalazite. Ukoliko shvatite da ste se izgubili, ostanite gde ste – naročito ako znate da vas neko traži, ili da će vas uskoro potražiti. (U poglavlju 11 biće govora o praćenju tragova i o tome šta treba da preduzmete kada ste dezorijentisani i izgubljeni.) U ovom poglavlju bavimo se orijentisanjem u prirodi pomoću odgovarajućeg pribora, te položaja Sunca i zvezda.

Pouzdanost pribora za orijentisanje

Možda će vas ova činjenica iznenaditi, ali spasioci svake godine izvlače iz nevolja mnogo ljudi koji u rukama imaju i mape i GPS uređaje. Satelitski navigacioni uređaji i savremene mape ne mogu da predvide *sve* izazove koji mogu nastupiti u prirodi – ali, pružaju lažni osećaj sigurnosti. Zato, kad god se oslanjate na instrumente, morate biti sigurni da su kalibrisani. Ako koristite mapu, ona mora biti tačna. U poglavlju 9 biće više reči o korišćenju ovih alata pri orijentisanju u prirodi.

Pogled u nebo

Određivanje pravca pomoću Sunca i zvezda zaista je lako. Počnimo sa Suncem – ono izlazi na istoku, a zalazi na zapadu, i ako se nalazite bilo gde u Severnoj Americi, Evropi ili na severu Azije, u podne će ono biti južno od vas. U poglavlju 10 biće više reči o tome kako da koristite Sunce i zvezde da biste se orijentisali.

Zbrinjavanje povrede

Kad je u pitanju opstanak u prirodi, veoma je važno da ostanete zdravi i da se ne povredite. Da bi tako i bilo, zapamtite sledeće savete, a više informacija o pružanju prve pomoći naći ćete u poglavlju 13.

- ✓ **Obratite pažnju na pojavu hipotermije i hipertermije.**
Iako vi sami ne osećate simptome, moguće je da kod nekog od vaših saputnika nastupa slabost. Nažalost, mnogi se ne žale na simptome, već samo odjednom klonu i legnu.
- ✓ **Pobrinite se za povredu odmah.** Ako je neki vaš saputnik doživeo traumatu, morate se uveriti da su tri osnovne funkcije (ABC – engl. *airway, breathing, circulation*) u redu:
 - **Disajni putevi (Airway)** Proverite da li su disajni putevi slobodni.
 - **Disanje (Breathing)** Uverite se da osoba diše.
 - **Cirkulacija (Circulation)** Uverite se da osoba ima puls.Budite spremni da primenite metodu reanimacije (engl. *cardiopulmonary resuscitation*, ili skraćeno *CPR*). Ukoliko ste proverom prethodne tri funkcije (ABC: slobodni disajni putevi, disanje i puls) ustanovili da su u redu, postavite pacijenta u položaj za oporavak, što znači da će ležati na boku, s rukom ispod glave.
- ✓ **Zaustavite krvarenje.** Ako na ruci (ili bilo kom delu tela!) imate ranu koja krvari, setite se da se ništa nije promenilo od vremena kad ste bili izviđač: 10–15 minuta pritiska na ranu delotvornije je za zaustavljanje krvarenja od bilo čega drugog.

Izbegavanje nekih uzroka zbog kojih se dolazi u situaciju preživljavanja

Većina priča o preživljavanju nisu ništa novo. U ovom odeljkju bavićemo se najčešćim razlozima zbog kojih se ljudi nađu izgubljeni u prirodi. Zapamtite ove informacije i iskoristite ih kako i sami ne biste dospeli u istu situaciju.

Pogrešno procenjivanje

Prema mnogim izvorima, osnovni uzrok nastajanja kritičnih situacija jeste *pogrešno procenjivanje*. To je izuzetno širok pojam, ali samo na nekoliko primera može se pokazati kako ljudi prave ovakve greške:

- ✓ **Zanemarivanje potencijalne opasnosti od pada s visine** Budite posebno obazrivi kad se nađete u blizini litica, kad hodate noću, ili pri slaboj vidljivosti. Obratite pažnju na izbočine i zemljane puteljke koji mogu da se obruše.
- ✓ **Zanemarivanje dehidracije** Ako izgubite samo 5 procenata vode, vaše fizičke i mentalne sposobnosti pašće za čitavih 20 procenata. Kad se ovo nadoveže na zamor i hipotermiju, vaše snage biće prilično iscrpljene.
- ✓ **Insistiranje na hodanju predaleko** Kad god vi ili vaš saputnik osetite da ste fizički slabi, morate biti odgovorni i pažljivo proceniti koliko dugo još možete hodati. Ukoliko niste jeli, ili ste prošli kroz izuzetno velike napore u prethodna 24 sata, ne forsirajte.
- ✓ **Nastavljanje pešačenja nakon što ste se izgubili** Radeći tako, samo se još više gubite.
- ✓ **Nošenje neadekvatne odeće** Morate znati da je kombinacija mokrog i hladnog daleko opasnija od kombinacije suvog i hladnog. Kad god se suočite sa moko-hladnim uslovima, budite posebno oprezni. Takvo okruženje može da bude fatalno. U poglavlju 4 naći ćete važne informacije o odevanju.
- ✓ **Nošenje neadekvatne opreme** Ako nemate izdržljivu i toplu odeću i obuću, ili alatke za paljenje vatre, već postoje preduslovi za smrtonosno opasan scenario hipotermije. Poglavlje 2 bavi se opremom koju treba poneti sa sobom.
- ✓ **Preterano oslanjanje na GPS ili mobilni telefon** Imate GPS uređaj i uvereni ste da u svakom trenutku možete pronaći spas. Zbog toga ignorišete mapu i stvarnu situaciju na terenu koja govori da ste sve dublje u nevolji. Više informacija o tome u poglavlju 11.

Osuđeni na neuspeh: postupci zbog kojih se možete lako izgubiti

Postoje brojni razlozi zbog kojih se možete izgubiti u prirodi. Statistički, najčešće se javljaju određeni razlozi, zajednički mnogim osobama koje su se izgubile. Poglavlje 11 sadrži više informacija o tome kako da izbegnete da se izgubite i šta da radite ako ste se već izgubili.

- ✓ **Napuštate stazu kojom idete i krećete prečicom** Neverovatno mnogo ljudi izgubi se svake godine zato što skreću sa staze kako bi pokušali prečicom da stignu do cilja. Držite se puta, pogotovo ako ste na nepoznatom terenu.
- ✓ **Popušta vam pažnja** Prolazite kroz predivno obojen tunel od drveća i lišća, ili se koncentrišete na fotografisanje, ili ste ugledali neku posebnu vrstu ptica i – odjednom shvatate da niste baš sigurni gde se nalazite.
- ✓ **Spuštate se nizbrdo sa staze** Kad god skrenete sa staze da biste se spustili nizbrdo, gubite stazu iz vida.
- ✓ **Previše ste samouvereni na teritoriji na kojoj dugo niste bili** Lako se možete izgubiti kad se vraćate na teren kojim ste nekad davno prošli.
- ✓ **Skretanje na lažne staze** Ne zaboravite da se stvari u prirodi stalno menjaju. Samo jedna jaka kiša dovoljna je da na nekim mestima toliko ispere zemlju da vam se može učiniti kao da postoji još jedna staza.
- ✓ **Uporno napredovanje** Mnogi se izgube kad stignu do mesta gde se staza gubi ili se jedva nazire, i nastavljaju kretanje, ali ne mogu ponovo da nađu put. Zapamtite ovo i – kad se nadete u sličnoj situaciji – svakako obeležite taj deo puta nekim svojim znacima.
- ✓ **Otišli ste dalje nego što to obično radite kad idete u lov, šetnju, posmatranje ptica, fotografisanje prirode ili sakupljanje gljiva** Napustili ste poznato područje i otišli malo dalje, a kad ste se okrenuli jer ste hteli da se vratite, shvatate da ste se izgubili.

- ✓ **Zaostajanje za grupom** Neki saputnici ili grupice ljudi, razišli su se na više strana, ili je samo jedan negde zaostao i zalutao.
- ✓ **Odvajanje od grupe** Ovo može da se desi kad god odete u obilazak nekih udaljenih područja, kao što su pustinje ili ronilačke lokacije.