

SAS

IZDZĪVOŠANAS

ROKASGRĀMATA

OTRAIS PAPILDINĀTAIS IZDEVUMS



NEW EDITION

SAS

SURVIVAL

HANDBOOK



JOHN 'LOFTY' WISEMAN

How to survive in the wild, in any
climate, on land or at sea



DŽONS VAIZMENS

KĀ IZDZĪVOT DABĀ – JEBKURĀS KLIMATA APSTĀKĻOS,
UZ SAUSZEMES UN JŪRĀ



ZVAIGZNE ABC

379.8 (035)

Va 190

**John 'Lofty' Wiseman
SAS Survival Handbook**

Text © John Wiseman 1986, 2003, 2006, 2009, 2014
Illustrations © HarperCollins 1986, 2003, 2006, 2009, 2014

Translation © Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, 2023,
translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

John Wiseman asserts the moral right to
be identified as the author of this work
All rights reserved.

**Džons Vaizmens
SAS IZDŽĪVOŠANAS ROKASGRĀMATA**

2. papildinātais izdevums

No angļu valodas tulkojuši: *Guntis Kalns, Gints Tenbergs*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*
Projekta vadītāja *Dzintra Stelpa*
Redaktors *Guntis Kalns*
Korektore *Ilona Burka*
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. B-1007
PNB Print

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.
Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta
izmantošana ir autortiesību pārkāpums.
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība
Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2004, 2010, 2023
ISBN 978-9934-31-374-5

Veltīta manam tēvam
T. Č. H. VAIZMENAM,
kurš radīja man izpratni par dzīvības vērtību
un kura vēlējumu palīdzēt citiem cilvēkiem
es cenšos ievērot.

BRĪDINĀJUMS

Grāmatā aprakstītās izdzīvošanas metodes drīkst izmantot tikai ārkārtas apstākļos, kad ir apdraudēta cilvēku drošība. Tādēļ izdevēji neuzņemas nekādu atbildību, ja pret kādu personu tiek izvirzīta apsūdzība vai ierosināta tiesas prāva gadījumā, kad rīcība, pareizi vai aplami lietojot šeit aprakstītās izdzīvošanas metodes, ir izraisījusi kāda cilvēka savainošanu, smagu sakropļošanu vai pat nāvi. Ņemiet vērā, ka, apgūstot un pilnveidojot izdzīvošanas metodes, ir jārespektē zemes īpašnieku tiesības, jāievēro visi likumi, kas aizsargā noteiktas augu un dzīvnieku sugas, un obligāti jāievēro šaujamo ieroču un citu medību ieroču izmantošanas noteikumi.

SATURS

	IEVADS	8
	1. VISSVARĪGĀKAIS	12
	2. STRATĒGIJA	50
	3. KLIMATS UN APVIDUS	62
	4. PĀRTIKA	108
	5. NOMETNĒ	244
	6. ZĪMJU LASĪŠANA	348
	7. CEĻĀ	372
	8. VESELĪBA	392
	9. IZDZĪVOŠANA JŪRĀ	480
	10. GLĀBŠANA	504
	11. IZDZĪVOŠANA PILSĒTĀ	528
	12. NEGADĪJUMI	624
	PĒCVĀRDS	668
	RĀDĪTĀJS	669

IEVADS

Mūsu pasaule kļūst aizvien neparedzamāka, tāpēc šī atkārtotā izdevuma mērķis ir sagatavot jūs izdzīvošanai jebkurā situācijā, kādā varat nokļūt. Grāmatas lappusēs es aprakstīšu visus iespējamus draudus un pastāstīšu, kā tikt ar tiem galā. Sniegtie padomi ļaus jums gan fiziski, gan garīgi sagatavoties ikvienām briesmām, ar kurām var nākties saskarties. Ja būsiet pilnībā sagatavojies neparedzamiem un nelabvēlīgiem apstākļiem, spēsiet pārlicināti turēties tiem pretī un arī piemēroties situācijai, kad kaut kas neizdosies.

Man ir bijis gods 26 gadus dienēt Lielbritānijas Speciālajos Gaisa spēkos (Special Air Service – SAS). Šī elitārā britu armijas vienība ir īpaši apmācīta grūtu operāciju veikšanai jebkurā pasaules vietā, bieži vien bez atbalsta, tālu no pārējā karaspēka. Darbojoties nelielās grupās, nereti ienaidnieka teritorijā, SAS karavīriem var nākties veikt gan ārsta, gan zobārsta, gan navigatora vai pavāra funkcijas. Operācijas gaitā bieži vien nav iespējams saņemt nekādas piegādes, un viņiem ir jāizdzīvo no tā, ko var iegūt dabā. Vīriem jātiek galā ar ikvienu situāciju un jāatrisina gan cilvēku, gan dabas radītās problēmas, turklāt jāatgriežas atpakaļ dzīviem. Tādēļ viņi ir spiesti attīstīt šīs prasmes, lai spētu izdzīvot jebkurā vietā.

Pēc dienesta, kuru biju pavadījis dažādās pasaules vietās, es kļuvu par izdzīvošanas instruktoru SAS, un mans darbs bija nodrošināt, lai ikviens karavīrs spētu izmantot nepieciešamās izdzīvošanas prasmes lauka apstākļos. Šīs grāmatas kodolu veido zināšanas, kuras ir pārbaudītas apmācībās un operācijās.

Izdzīvošanas apmācības pašlaik ir ļoti svarīgas. Lētāka aviosatiksmē ir padarījusi pasauli atvērtāku, un tagad uz tās gandrīz nav tādu vietu, kuras cilvēki nevarētu apmeklēt vai nebūtu apmeklējuši. Turklāt tādu faktoru kā ilgāka brīvā laika, lielāka turīguma un plašāku televīzijā un internetā iegūto zināšanu ietekmē mēs aizvien vairāk alkstam pēc piedzīvojumiem un kļūstam labāk informēti par apkārtējo pasauli.

Taču jāņem vērā arī fakts, ka kopš gadsimtu mijas pasaule ir kļuvusi daudz nestabilāka. Katastrofālie un traģiskie 2001. gada 11. septembra notikumi, tiem sekojošais "karš ar terorismu" un, protams, arī karadarbība Irākā un Afganistānā izraisīja plašus teroristu uzbrukumus un sajukumu politikā. Šie notikumi ir tieši vai netieši skāruši ikvienu, un ir skaidrs, ka mūsu dzīve vairs nekad nebūs tāda kā agrāk.

IEVADS

Taču nekad nemainīsies ne izdzīvošanas instinkts, ne cilvēka ķermeņa pārsteidzošā izturība. Tikai jāņem vērā, ka, mums kļūstot aizvien civilizētākiem, izdzīvošanas prasmes tiek aizmirstas. Tāpēc ir divkārt svarīgi trenēties, lai uzlabotu savas izdzīvošanas spējas un sagatavotos jebkādai situācijai. Izdzīvošanas treniņi ir vērtīgākā “apdrošināšanas polise”, kādu var iegūt mūsdienu neparedzamajā pasaulē. Ja mēs visi apgūtu galvenos izdzīvošanas paņēmienus un zinātu, kas jādara ārkārtas situācijā, pasaule drīz vien kļūtu daudz drošāka.

Jūs varat tikt nošķirts no pārējās pasaules jebkurā vietā – uz Arktikas ledus, tuksnesī, džungļos vai atklātā okeānā –, un šādā situācijā gan kareivim, gan civiliedzīvotājam būs viens vienīgs uzdevums: izdzīvot. Atšķirība ir tikai vienā apstākļi: karavīram var būt nepieciešams palikt nemanāmam, bet civilists vēlēties pievērst sev uzmanību, lai tiktu izglābts, taču nemierīgos apvidos, kur ir augsts risks tikt nolaupītam, tomēr varētu būt labāk palikt neievērotam. Katrā vidē jāizmanto tai piemēroti izdzīvošanas paņēmieni. Kad vajag izdzīvot, bīstami var šķist gan kalni, gan džungļi, gan atklāti līdzenumi un purvi. Taču katrā apvidū ir arī zināmas priekšrocības, un tās ir jāizmanto, lai atrastu pārtiku, kurināmo, dzeramo ūdeni un pajumti, – vienīgi jāzina, kā to darīt. Būtiska nozīme ir klimatam. Stiprs sals un dedzinoša svelme izdzīvotājam rada dažādus izaicinājumus, tādēļ jums jāzina, kā izdzīvot gan vienos, gan otros apstākļos.

Ir arī jāsaprot, kā darbojas jūsu ķermenis un kā tas reaģē uz dažādām vidēm un situācijām. Pirms ceļojuma novērtējiet sevi – piemēram, pārbaudiet savas izdzīvošanas pamatprasmes, guļot ārpus telpām, pārliecinieties, ka protat iekurt ugunsgrūdu un pat pamēģiniet kādu laiku iztikt bez gulēšanas vai ēšanas. Tā jūs uzzināsiet, kā organisms reaģē uz šādām, kaut arī simulētām, situācijām.

Izdzīvošana ir atkarīga no pamatprincipu izmantošanas un pielāgošanas attiecīgajiem apstākļiem. Izdzīvošanas pamatprincipi veido šādu izdzīvošanas piramīdu.



Lai izklūtu no bīstamas situācijas, sākotnēji var būt nepieciešama liela fiziska piepūle, tomēr patiesībā izdzīvošana lielākoties ir prāta vingrinājums. Pēc tam, kad kopā ar adrenalīna līmeņa pazemināšanos ir noplacis satraukums, ko radījis nepatīkamais atgadījums, ir nepieciešama liela garīga piepūle, lai atrisinātu problēmas. Rīkieties mums liek pamatinstinkts, kuru vislabāk raksturo vārds “dzīvotgriba”.

Dzīvotgriba

Dzīvotgriba (DzG) ir kā stingrs piramīdas pamats, uz kura balstās visi mūsu treniņi. Mēs nepārtraukti cenšamies saglabāt cerības, tā pastiprinot savu dzīvotgribu. Ir viegli pamanīt, cik labi sagatavoti esam fiziskajā jomā, bet ir grūti saprast, cik lielā mērā esam sagatavoti garīgi.

Dzīvotgriba nozīmē nekad nepadoties, neatkarīgi no situācijas. Mēs varēsim justies mierīgi un pārliecināti, ja zināsim, ka pasaulē nav nekā tāda, ar ko nevarētu tikt galā, un uz zemeslodes nav tādas vietas, kur cilvēks nespētu izdzīvot. Kamēr vien ievērosim izdzīvošanas pamatprincipus, attiecīgi sagatavosim sevi un stiprināsim DzG, mēs spēsim tikt galā ar jebkuru uzdevumu. Daži cilvēki ir stiprāki nekā citi, taču trenēt savas spējas var ikviens no mums.

Krīzes situācijā daļa cilvēku pievēršas reliģijai, citi domā par saviem mīļajiem. Bailes no neveiksmes un biedru zaudēšanas palīdz stiprināt mūsu DzG. Lieti noderēs arī citu izdzīvotāju pieredzes apgūšana. Taču, ja dzīvotgribas nebūs, tad izdzīvot nepalīdzēs pat vislieliskākās zināšanas un vislabākais rīku un piederumu komplekts.

Zināšanas

Izdzīvošanas piramīdā virs stingrā pamata – dzīvotgribas – atrodas zināšanas. Jo vairāk mēs zinām, jo vieglāk ir izdzīvot. Zināšanas kļiedē bailes. Pavērojiet vietējos iedzīvotājus, lai redzētu, kā izdzīvo viņi. Aprunājieties ar cilvēkiem, kuri ir pieredzējuši izdzīvotāji, un mācieties no viņu piedzīvojumiem. Pirms ceļojuma noteikti iegūstiet un izpētiet visu pieejamo informāciju par medicīnas sistēmu un infrastruktūru reģionā, kuru apceļosiet, kā arī par ārkārtas dienestu darbības niansēm.

Ekipējums

Izdzīvošanas piramīdas virsotnē atrodas ekipējums. Mēs ņemam līdzi pēc iespējas mazāk lietu, taču pilnībā pārzinām, kā tās jālieto un ko ar tām var paveikt. Absolūti nepieciešamas lietas, bez kurām nedrīkst doties ārā no mājām, ir jūsu izdzīvošanas komplekts, nazis, kompass un rācija vai telefons. Tomēr atcerieties, ka jums jāpatur prātā arī patvēruma un izdzīvošanas iespējas, ko sniedz daba, jo galu

IEVADS

galā ikvienu aprīkojuma elementu vajadzētu uzskatīt par necerētu balvu. Nokļūstot izdzīvošanas situācijā, jums ir jāprot arī improvizēt un izmantot savā labā tuvākās apkārtnes īpatnības.

Izmantojot grāmatā aprakstītās metodes, ir svarīgi vadīties pēc veselā saprāta. Piemēram, aprakstītā augu pārbaudes metode ir vienkāršs veids, kā noskaidrot, vai konkrētais auglis vai augs ir ēdams vai indīgs. Ja tests tiek rūpīgi veikts minētajā veidā, tad veselam cilvēkam nekāds kaitējums nevarētu rasties, tomēr vienmēr pastāv zināms risks. Katra cilvēka organisms var nedaudz atšķirīgi reaģēt uz indi, un dažiem cilvēkiem bīstams var būt pat neliels toksiskas vielas daudzums. Arī dažas no grāmatā aprakstītajām dzīvnieku lamatām ir ļoti bīstamas. Ja rīkosieties neuzmanīgi, tās var jūs ievainot, turklāt lamatas nedrīkst atstāt bez uzraudzības vietās, kur nejauši gājēji var iekļūt tajās un savainoties.

Visiem, kuri apgūst šeit aprakstītās prasmes, es atgādinu: mums ir jā rūpējas par apkārtējo vidi un jāizvairās no cietsirdīgas izturēšanās pret dzīvniekiem, kā arī jāņem vērā, ka daži no šeit aprakstītajiem paņēmieniem atsevišķās zemēs var būt nelikumīgi. Nazis brīvā dabā var būt ļoti noderīgs, taču ir vērts noskaidrot, vai konkrētā situācijā tā nēsāšana nav nelikumīga. Atcerieties, ka šī ir rokasgrāmata izdzīvošanai situācijās, kad vissvarīgākais aspekts ir pašsaglabāšanās, tāpēc te var būt runa par riskiem, par kuriem normālos apstākļos pat nenākas domāt.

Šeit nav pausts oficiālais viedoklis, taču ir aprakstīta mana un manu kolēģu izdzīvošanas praksē gūtā pieredze, lai palīdzētu jums izdarīt pareizo izvēli. Grāmatā aprakstītās metodes un prasmes ir mums palīdzējušas izglābt savu dzīvību, tādēļ tās var palīdzēt izdzīvot arī jums.

Nobeigumā es vēlos pateikties Speciālajiem Gaisa spēkiem par iespēju gūt izdzīvošanas pieredzi, ko esmu izklāstījis šajā grāmatā, kā arī Hovardam Lokstonam un Tonijam Spaldingam, kuri palīdzēja to sagatavot publicēšanai. Bez viņu ieguldītā darba un aizrautības šī grāmata nebūtu tapusi.

Dž. V.,
Herefordas izdzīvošanas skola

1

VISSVARĪGĀKAIS



Sāciet ar sevis sagatavošanu izdzīvošanai. Tas nozīmē sagatavošanos visās jomās.

Šī nodaļa ir veltīta tam, lai noskaidrotu, vai jums ir tāds ekipējums, kas noderētu jebkurai ekspedīcijai. Tās pamatdoma – jums visur jābūt līdzī kabatas lieluma piederumu komplektam ar nepieciešamākajām lietām izdzīvošanai.

Nazis ir jūsu visnozīmīgākais piederums izdzīvošanai. Tas jāizvēlas rūpīgi, jālieto uzmanīgi un jāglabā ļoti labā kārtībā.

Ļoti svarīga ir jūsu sagatavotība, lai jūs būtu gan fiziski, gan psiholoģiski gatavs izdzīvošanas situācijas stresam un riskam. Jums skaidri jāzina, kas nepieciešams, lai izdzīvotu, īpaši – cik daudz vajadzīgs ūdens un kā to iegūt.

PAMATNOSACĪJUMI IZDZĪVOŠANAI	14
Esi gatavs!	16
Izpēte	17
Plānošana	18
Ekipējums	19
Neparedzamais	27
IZDZĪVOŠANAS KOMPLEKTS	28
IZDZĪVOŠANAS SOMA	32
NAŽI	35
NELAIMĒ	38
Pamatvajadzības	39
ŪDENS	40
Kā sameklēt ūdeni	41
Kondensācija	43
Ūdens no augiem	46
Ūdens no dzīvniekiem	48
SĀLS	49

PAMATNOSACĪJUMI IZDZĪVOŠANAI

Cilvēki ir pierādījuši, ka spēj dzīvot gandrīz jebkurā vietā uz Zemes. Pat apvidos, kas ir pārāk neviesmīgi, lai tur apmestos uz pastāvīgu dzīvi, cilvēki ir atraduši iespējas, kā izmantot to resursus – vai nu medijot, vai iegūstot Zemes dziļu bagātības. Bieži vien cilvēki ir pārbaudījuši savas spējas izdzīvot skarbos dabas apstākļos vienkārši tāpēc, lai pierādītu, ka viņi to var.

Gandrīz jebkurā apvidū daba piedāvā iespējas izdzīvot. Dažviet krājumi ir bagātīgi, citur – ļoti trūcīgi, un ir nepieciešams veselais saprāts, zināšanas un atjautība, lai izmantotu pieejamo resursu priekšrocības. Vēl svarīgāka ir grība izdzīvot. Virieši un sievietes ir pierādījuši, ka viņi spēj izdzīvot visnelabvēlīgākajās situācijās, taču tas viņiem ir izdevies apņēmības dēļ – bez tās šajā grāmatā aprakstītās prasmes un zināšanas būs maz noderīgas.

Izdzīvošana ir māksla palikt dzīvam. Jebkurš ekipējuma piederums, kas jums ir līdzī, jāuzskata par veiksmi. Jums jāzina, kā no dabas paņemt visu iespējamo un kā to pilnībā izmantot, kā piesaistīt sev uzmanību, lai glābēji varētu jūs atrast, kā šķērsot nezināmu teritoriju bez kartes un kompasa, lai atgrieztos atpakaļ civilizācijā, ja nav cerību uz glābējiem. Jums ir jāzina, kā saglabāt veselību un kā ievainojuma vai slimības gadījumā dziedēt sevi un pārējos. Jums jābūt arī garīgi spējīgam izturēt un palīdzēt pārējiem, kuri ir kopā ar jums.

Ekipējuma trūkums nebūt nenozīmē, ka jums pilnīgi nekā nav, jo jums taču ir "līdzī" prasmes un pieredze, bet tām nevajadzētu ļaut ierūsēt – zināšanas nemitīgi ir jāpapildina.

Mēs visi esam raduši izdzīvot sev pazīstamā apkārtnē un parasti nedomājam, kā mēs to darām, bet īstenam izdzīvotājam jāiemācās izdzīvot krasi atšķirīgas vides apstākļos vai arī tad, kad ierastā apkārtnē ir dramatiski pārvērtusies cilvēku darbības vai dabas stihijas dēļ. Izdzīvošanas situācijā var nonākt ikviens – gan jauns, gan vecs neatkarīgi no viņa sabiedriskā stāvokļa. Jo vairāk cilvēku pasaulē lido ar dažādiem lidaparātiem, kuģo mazās laiviņās vai šķērso okeānu ar lieliem laineriem, dodas kalnos vai nodarbojas ar alpīnismu, brīvdienās ceļo uz arvien eksotiskākām vietām, jo vairāk dažādojas arī situācijas, kurās viņi var nonākt.

Izdzīvošanas prasmes ir saistītas ne tikai ar ekstremālām situācijām pēc lidmašīnas katastrofas kalnu virsotnē, kuģa avārijas tropiskajos ūdeņos vai automobiļa salūšanas tuksneša vidū. Katru reizi, kad jūs automobili piesprādzējaties ar drošības jostu, jūs palielināt savu

iespēju izdzīvot. Uzmanīga ceļa pārlūkošana pirms tā šķērsošanas vai pārliecināšanās pirms gulētiešanas, ka atklāta uguns nenodarīs postu, arī ir izdzīvošanas paņēmieni, ko jūs pielietojat instinktīvi. Šādi prāta diktēti paradumi ir jāattīsta un jāapgūst arī prasmes.

Galvenās lietas, lai spētu izdzīvot, ir pārtika, uguns, pajumte, ūdens, prasme orientēties un medicīniskā palīdzība. Turpmākajā tekstā tās raksturotas nozīmīguma secībā. Neatkarīgi no tā, vai jūs esat Arktikā, tuksnesī, džungļos vai jūrā, šī secība saglabājas.

Aizsardzība

Jums jābūt pārliecinātam, ka briesmas vairs nedraud – jūs esat pasargāts no lavīnas, meža ugunsgrēka vai degvielas izraisīta sprādziena. Vienmēr palieciet negadījuma vietā tik ilgi, cik ilgi tas neapdraud jūsu drošību. Rīkojieties, lai pasargātos no nelabvēlīgiem apkārtējās vides apstākļiem: sameklējiet vai uzbūvējiet pajumti, iekuriet uguns-kuru. Uz vietas jāpaliek vairāku iemeslu dēļ.

Negadījumā cietušā transportlīdzekļa atlūzas noder pajumtes ierīkošanai, signalizēšanai un citām vajadzībām.

Transportlīdzekļa vraks ir liels un izceļas apkārtnē – glābējiem būs vieglāk jūs ieraudzīt.

Ļoti iespējams, ka cietušo vidū būs arī ievainoti cilvēki, kuriem ir grūti pārvietoties.

Paliekot uz vietas, jūs velti netērēsiet arī savu enerģiju.

Ja esat reģistrējis savu maršrutu vietējā glābšanas dienestā, tad, paliekot negadījuma vietā, glābēji spēs jūs ātri atrast.

Kur meklēt

Kad pajumte ir nodrošināta, izlieciet signālus glābējiem. Jums jācenšas darīt viss, lai pievērstu sev uzmanību. Dariet to, cik ātri vien iespējams, jo tā palīdzēsiet glābējiem.

Resursu sagāde

Gaidot glābējus, mēģiniet atrast ūdeni un pārtiku, lai papildinātu savus ārkārtas situācijas krājumus.

Orientēšanās

Spēja orientēties jūs lielā mērā pasargās no nonākšanas izdzīvošanas situācijā. Bet, ja esat neziņā, uz kuru pusi doties, ieteicams palikt uz vietas.

Medicīniskā palīdzība

Jums jākļūst pašam sev par ārstu. Uzmaniet sevi. Apstrādājiet tulznas, pirms tās nav iekaisušas. Pievērsiet uzmanību arī saviem ceļabiedriem

un rīkojieties, lai novērstu jebkuru problēmu, pirms tā nav izvērtusies par nopietnu lietu. Ja ceļabiedrs sāk klibot, pakrīt vai izturas neparasti, nekavējoties apstājieties un sniedziet pirmo palīdzību.

ESI GATAVS!

Skautu moto šeit ir īsti vietā. Ikvienam, kurš dodas ceļojumā vai plāno ekspedīciju, būtu jāseko šim moto un jāapsver iespējami daudz situāciju, kurās var gadīties nokļūt, nepieciešamās prasmes un ekipējums. Cilvēka veselais saprāts liek viņam sevi sagatavot, paņemt līdzi atbilstošus piederumus un izplānot maršrutu, cik rūpīgi vien iespējams.

Jūsu līdzpaņemto piederumu komplekts var būt izšķirošais starp veiksmi un zaudējumu, īpaši – pārgājienā ar mugursomām, kurā daudziem cilvēkiem ir tieksme ņemt līdzi pārāk daudz mantu, un tad viņiem ir jāmacās no savas rūgtās pieredzes – kas patiešām ir vajadzīgs un bez kā varētu iztikt. Tas nemaz vairs nešķiet jautri, kad jāmokās ar mugursomu, kas pilna ar liekām lietām, vēloties, kaut jums līdzi būtu kabatas lukturītis vai konservu nazis. Atlasīt līdzi ņemamos piederumus nav viegli.

EKIPĒJUMA SARAKSTS



Pirms jebkura ceļojuma vai ekspedīcijas jāsastāda nepieciešamo lietu saraksts un jāzūdod sev šādi jautājumi.

- Cik ilgi es būšu prom? Cik daudz pārtikas man vajadzēs šim laikam, un vai līdzi būs jānes arī ūdens?
- Vai man ir klimatam atbilstošs apģērbs, un vai tā pietiks? Vai es iztikšu ar vienu pāri apavu, vai arī, ņemot vērā, pa kādu apvidu un cik tālu būs jāiet, man līdzi nepieciešami rezerves apavi?
- Kāds speciāls ekipējums man būs vajadzīgs šajā teritorijā?
- Kam atbilstoši ceļojuma apstākļiem un apvidum vajadzētu būt pirmās medicīniskās palīdzības piederumu komplektā?

Pārliecinieties, vai jūsu fiziskā sagatavotība ir piemērota tam, ko esat iecerējis darīt. Jo spēcīgāks jūs esat, jo vairāk prieka ceļojums jums sagādās un būs vieglāk. Ja jūs dosieties uz kalnainu apvidu, iepriekš regulāri trenējieties un ievalkājiet savus tūristu zābakus. Dodieties pastaigās ar smagu, smiltīm pildītu somu, tā trenējot

muskuļus. Svarīga ir arī garīgā sagatavotība. Vai jūs esat pārliecināts, ka varat veikt iecerēto un esat pietiekami tam sagatavojies, vai jums ir šim mērķim piemērots ekipējums? Pirms dodaties ceļā, novērsiet jebkuras iespējamās šaubas.

Vienmēr sagatavojiet rīcības plānu gadījumam, ja notiek kaut kas neparedzēts. Reti viss noris tā, kā iepriekš plānots. Ko jūs darīsiet, ja kāds iemesls aizkavēs jūs sasniegt mērķi, ja jūsu automobilis salūzīs vai arī laikapstākļi vai apvidus virsa izrādīsies sarežģītāki, nekā bija sagaidāms? Ja ceļojat grupā, kā jūs sadalīsieties, ja tas būs nepieciešams? Kā rīkosieties, ja kāds no jums saslims?

Veselības pārbaude

Veiciet rūpīgu veselības pārbaudi un pārliecinieties, vai jums ir izdarītas visas vakcinācijas, kas nepieciešamas, lai droši ceļotu pa konkrētajām teritorijām. Ir iespējams vakcinēties pret dzelteno drudzi, holeru, vēdertifu, hepatītu, bakām, poliomiēlītu, difteriju un tuberkulozi, obligāta ir vakcinācija pret stingumkrampjiem. Atvēliet vakcinācijām pietiekami daudz laika, jo pilns cikls aizsardzībai pret vēdertifu ietver trīs injekcijas sešu mēnešu laikā. Ja ceļosiet pa apgabalu, kur iespējams saslimt ar malāriju, paņemiet līdzī pietiekamu daudzumu pretmalārijas tablešu. Tās jāsāk lietot divus mēnešus pirms ceļojuma, lai organisms iegūst imunitāti, pirms vēl esat ieradies riska teritorijā, un jāturpina lietot vēl mēnesi pēc atgriešanās. Aizejiet pie zobārsta un pārbaudiet zobus. Zobi, kas parasti nesāp, aukstā laikā var sākt stipri smelgt. Vismaz uzsāciet ceļojumu vesels.

Nokomplektējiet pirmās palīdzības aptieciņu, paredzētu visām iespējamajām situācijām, un, ja ceļojat grupā, pārliecinieties, ka ikviena dalībnieka medicīniskās vajadzības ir ņemtas vērā. Vai vajadzētu atstāt mājās to ceļabiedru, kurš nav pietiekami stiprs? Šis ir grūts lēmums, kas jāpieņem draugiem, taču tas ir jādara, ņemot vērā ceļojuma ilgumu. Jāapsver ir arī katra grupas dalībnieka spēja rīkoties grūtību, riska un izturības pārbaudes apstākļos situācijās, kuras varētu būt jāpiedzīvo. Stress bieži atklāj cilvēku no nepazīstamās puses, tāpēc, plānojot ceļojumu grupā, nepieciešama dalībnieku atlase.

IZPĒTE

Jums nekad nevar būt pārāk daudz informācijas par vietu, kurp dodaties. Sazinieties ar cilvēkiem, kas to jau pazīst, lasiet grāmatas, pētiet kartes un pārliecinieties, vai kartes, ko ņemsiet līdzī, ir tās jaunākās un precīzākās. Ievāciet ziņas par vietējiem iedzīvotājiem. Vai viņi ir

draudzīgi un izpalīdzīgi vai arī izturas piesardzīgi pret svešiniekiem? Kādas ir vietējās paražas un tabu?

Jo detalizētāka būs informācija par cilvēku dzīvesveidu, īpaši – nerietumu sabiedrībās, kur dzīve ir daudz vairāk saistīta ar zemi, jo vajadzības gadījumā plašākas būs jūsu zināšanas par izdzīvošanas iespējām. Jo labāk būs iepazīts ceļojuma apvidus, jo vairāk jūs varēsiet izmantot vietējos paņēmienus, lai iekurinātu ugunsroku, ierīkotu pajumti, sameklētu savvaļā pārtiku, ārstniecības augus un ūdeni.

Rūpīgi izpētiet kartes, lai domās iepazītu apvidu, pirms vēl skatāt to savām acīm, un centieties iegūt iespējami daudz zināšanu par teritoriju. Kurā virzienā tek upes, un kāds ir straumes ātrums? Vai upēs ir ūdenskritumi, krāces un stipras straumes? Cik augsti ir kalni, un kādas ir to nogāzes, vai tās ir klātas ar sniegu? Kurā virzienā stiepjas grēdas? Kāds augājs, kādu sugu koki un kurā vietā varētu augt? Kāda būs gaisa temperatūra un atšķirība starp dienas un nakts temperatūru? Cikos kļūst gaišs, un cikos iestājas tumsa? Kāda ir mēness fāze, kāds ir plūdmaiņu augstums, un kurā laikā tās notiek? Kāds ir valdošo vēju virziens un stiprums? Vai laikapstākļus iespējams prognozēt?

PLĀNOŠANA

Ja gatavojaties ceļot grupā, rīkojiet grupas sanāksmes, lai apspriestu ceļojuma mērķus. Sadaliet grupā pienākumus – kurš būs atbildīgs par medicīnas jautājumiem, ēst gatavošanu, speciālo inventāru, transporta līdzekļu uzturēšanu kārtībā, kurš – šoferis, orientierists, valodu pratējs utt. Pārliecinieties, ka ikviens ir iepazinies ar ekipējumu un ka līdzi ir nepieciešamās rezerves, īpaši – baterijas, degviela un lampiņas.

Sadaliet projektu daļās: sākuma posms, mērķa sasniegšana un spēku atgūšana. Skaidri definējiet katra posma mērķi un izstrādājiet laika sadalījumu. Izplānojiet, kā rīkosieties ārkārtas situācijā, ja salūzīs pārvietošanās līdzeklis, kāds saslīms vai būs nepieciešams evakuēt nelaiemes gadījumā cietušo.

Novērtējiet pārvietošanās ātrumu, īpaši – ejot kājām, atvēliet pārgājienam pietiekami daudz laika. Vienmēr ir labāk paredzēt vairāk laika un būt patikami pārsteigtam, ja izdodas ātrāk. Spriedze, kas rodas, visiem spēkiem cenšoties īstenot pārāk ambiciozu plānu, izraisa ne tikai saspīlējumu un pārgurumu, bet bieži ir arī cēlonis tam, ka kaut kas noiet greizi. Nav iespējams panest visu nepieciešamā ūdens daudzumu, tas jums būs jāpapildina ceļojuma laikā. Ūdens ņemšanas vietas būs viens no galvenajiem faktoriem, plānojot maršrutu.

Kad maršruts ir izplānots un panākta vienošanās, pārliecinieties, ka arī kāds cits, ne tikai grupas dalībnieki, zina maršrutu, jo tad neveiksmes gadījumā jums ir cerība sagaidīt glābējus. Ja jūs dodaties kalnos, informējiet par to policiju un vietējo kalnu glābšanas dienestu. Izstāstiet viņiem maršrutu, norādiet izešanas un paredzamo atgriešanās laiku. Ja ceļojat ar automobili, reģistrējiet maršrutu konkrētās teritorijas automoto organizācijā. Ja burājat, saskaņojiet to ar krasta uzraudzības dienestu un ostas administrāciju.

Vienmēr jābūt cilvēkiem, kuri zina, ko un kad jūs plānojat darīt. Turpiniet viņus informēt jau iepriekš sarunātā laikā, lai gadījumā, ja sakari zūd, tiek iedarbināts trauksmes signāls. Tieši tāpēc laivu un lidmašīnu braucienus stingri pārrauga un, ja ir aizkavēšanās, pārbauda maršrutu un sāk meklēšanu. Lai par ieradumu kļūst tas, ka pirms ceļojuma jūs izstāstāt cilvēkiem, kurp dosieties un kad ir iecerēts atgriezties vai arī sasniegt nākamo mērķi.

EKIPĒJUMS

Ceļojot kājām, jābūt sagatavotam jebkuram iespējamajam gadījumam un viss nepieciešamais ir jānes līdzī. Jebkurai lietai, kas atrodas jūsu mugursomā, ir jābūt iespējami daudzpusīgi lietojamai, piemērotai un izturīgai. Ir strikti jānodala lietas, kuras vēlētos ņemt līdzī, un tās, kuras ir nepieciešamas izdzīvošanai. Gatavojoties jebkuram ceļojumam, ir rūpīgi jāizvērtē visi iespējamie bīstamie apstākļi un veidi, kā tos pārvarēt. To sauc arī par rezerves pasākumu plānošanu.

Ekipējuma izvēli nosaka apgabala klimats un gadalaiks. Jums ir jābūt pārliecinātam, ka protat strādāt ar jebkuru līdzpaņemto ierīci, kā arī veikt tās nepieciešamo apkopi, lai uzturētu darba kārtībā. Kad būsiet teorētiski iepazinies ar visiem iespējamajiem bīstamajiem apstākļiem, varēsiet adekvāti izvēlēties ceļojumam nepieciešamo ekipējumu, saskaņojot to ar veicamo uzdevumu un konkrētajiem apstākļiem.

Apģērbs

Ir ļoti svarīgi izvēlēties pareizu apģērbu. Lai to izdarītu, jācenšas paredzēt visas iespējas. Cilvēks būtībā ir tropisko apgabalu dzīvnieks un lieliski spēj izdzīvot tropiskos apstākļos. Tālā pagātnē, kad cilvēks pameta savu etniskās izcelšanās vietu, viņam nācās gādāt par apģērbu, lai viņš nesaltu. Protams, ka apģērbā nemitinās siltums, apģērbs tikai neļauj aizplūst prom tam siltumam, ko saražojis cilvēka ķermenis.

Mērenā klimata joslā bīstamākie ir vējš un lietus, bet polārajos apgabalos – aukstums. Ja siltumu, kurš atrodas starp valkājām apģērba kārtām, nemitīgi aiznes prom vējš un lietus, jums draud pār-mērīga atdzišana (hipotermija). Aukstumā vajadzētu valkāt siltas vilnas drēbes, bet lietū – ūdensdrošas, lai mitrums nepieklūtu ķermenim. Pat tad, ja jums mugurā ir anoraks (silta vējjaka ar kapuci), ejot lietū un nesot smagu mugursomu, mitrums tik un tā plecu rajonā var izsūkties cauri apģērbam. Tāpat mitrums var pieklūt ķermenim arī gurnu rajonā. Tāpēc atpūtas brīžos nepieciešams pārvilkt sausu un siltu drēbju kārtu.

Karstā laikā ir grūti panākt līdzsvaru starp ērtumu un praktiskumu. Ja valkā pārāk siltu apģērbu fizisko aktivitāšu laikā, draud pārkaršana. Kad esat kustībā, centieties uzvilkt iespējami vieglu apģērbu un izvairieties no ūdensnecaurīdīga apģērba, jo tā iekš-puse kļūs mitra.

Apģērbam ir jāargā no nelabvēlīgiem vides apstākļiem un jābūt pietiekami brīvam, lai neierobežotu kustības. Tam ir jānodrošina pietiekams siltums, turklāt arī labi jāvēdinās, lai ķermenis nepārkarstu. Ja kļūst vēsāks, allaž var uzvilkt vēl kādu drēbju kārtu.

Pēdējos gados ir radīti jauni sintētiski audumi, un tāpēc ir vērts apsvērt jauno audumu "plusus un minusus". Audums *Gore-tex™* ir lielisks, jo tas labi vēdinās (elpo), turklāt tas uztur ķermeni pietiekami siltu un sausu, taču tā lietošanā ir jāievēro daži noteikumi. Jāatceras, ka tikai tīrs audums labi "elpo". *Gore-tex™* nav ļoti izturīgs audums, un ir pietiekami labi jākopj. Ejot pārgājienā vai kāpjot klintīs vējainā laikā, ieteicams uzvilkt vējaizturošu apģērbu, bet atpūtas brīžos – apģērbu, kas gatavots no *Gore-tex™*.

Apģērbu no dabiskiem materiāliem (vilnas, dūnām un kokvilnas) noteiktos apstākļos var aizstāt apģērbs no sintētiskajiem materiāliem, piemēram, flīsa. Flīsa apģērbu, kuram priekšpusē iestrādāts rāvējslēdzējs, ir viegli uzvilkt un novilkt un ērti valkāt. Vajadzētu izvēlēties apģērbu, kurš aiztur vēju, jo tāds apģērbs bieži ir nepieciešams. Ja kļūst vēsāks, flīsa apģērbu var pavilkt zem ūdensnecaurīdīgām virsdrēbēm. Mūsdienās ir arī tāds audums, kuram piemīt tādas pašas īpašības kā plikādas kažokam. Šim audumam ir vējnecaurīdīga ārējā kārtā, bet iekšējā kārtā ir gatavota no uzkarsta sintētiskā materiāla. Kad audums kļūst mitrs, tas sāk līdzināties hidroaudumam. No šī auduma gatavotie apģērbi ir piemēroti ūdenstūristiem un speleologiem.

Vilna ir lielisks dabiskais materiāls džemperiem, jo tā silda arī tad, ja ir kļuvusi mitra. Taču vilna samirkstot izstiepjas un kļūst smaga, tāpēc tā nav piemērota zeķēm. Dūnas ir siltākais un vieglākais dabiskais pildmateriāls, taču tās zaudē savas labās īpašības, ja samirkst. Kokvilnas apģērbs labi uzsūc mitrumu un ir piemērots nēsāšanai tropiskajos apgabalos, bet ne aukstos un mitros apstākļos.

Apaviem ir jābūt ērtiem un pietiekami izturīgiem, īpaši, ja lielu daļu ceļa paredzēts veikt kājām. Jaunus apavus vajadzētu ievalkāt vismaz divas nedēļas iepriekš, lai tie pārgājienā neuzberztu tulznas.

Daudziem cilvēkiem nozīmīgs faktors apģērba un apavu izvēlē ir cena. Jauni, nepieredzējuši ceļotāji lielveikalu atlaižu piedāvājumā bieži izvēlas apģērbu maskēšanās krāsās. Neapšaubāmi, eksmilitārais apģērbs ir lēts un labs, taču tam ir arī savi trūkumi. Tumšs vai aizsargkrāsas apģērbs rada zināmu risku, ka jūs būs grūti ieraudzīt, ja noklīdīsiet no ceļa. Karavīriem maskēšanās ir būtiska, lai ienaidnieks viņus nevarētu pamanīt, taču ceļotājiem tā nav nepieciešama. Vairums ceļošanas tērpu ir spilgtās krāsās – zili vai oranži, daži ir nēsājami no abām pusēm. Jo spilgtāku tērpu izvēlēsieties, jo vieglāk būs jūs atrast. Sporta veikalā ieteicams pakonsultēties un tad iegādāties labāko apģērbu, kādu vien varat atļauties.

Atcerieties: nav sliktu laikapstākļu, bet ir tikai nepiemērots apģērbs.

Guļammaiss

Var iegādāties divu veidu guļammaisus. Vieni ir polsterēti ar sintētisku materiālu, otri – ar dūnām (to cena ir augstāka). Sausas dūnas ir ļoti vieglas un nodrošina ļoti labu izolāciju. Ja dūnu guļammaiss samirkst, tas zaudē visas izolējošās īpašības un to ir grūti izžāvēt. Ja pastāv iespēja, ka guļammaiss varētu kļūt mitrs, tad labāk izvēlieties guļammaisu ar sintētisku pildījumu. Jāuzmanās, lai guļammaiss nesamirktu, jo tad miegs tiks nopietni apdraudēts.

Gulēšanai zem klajas debess ļoti noderīgs ir arī guļammaisa pārvalks, kas izgatavots no "elpojoša" materiāla, – tas pasargā arī no mitruma, aizstājot telti. Tomēr garākā ceļojumā guļammaisa pārvalks neaizstās telti, jo telts dažkārt nepieciešama maltītes gatavošanai un arī citiem kopējiem pasākumiem. Guļammaisu ievieto *Gore-tex™* guļammaisa pārvalkā, bet zem tā kaut ko paklāj, lai nenosmērētu guļammaisa pārvalku.

Mugursoma

Jums vajadzīga izturīga un ērta mugursoma, kur nest drēbes un pārējo ekipējumu. Izvēlieties vislabāko, ko varat atļauties. Somai jābūt izturīgām un labi pielāgojamām siksnām, kas droši piestiprinātas pie rāmja vai auduma. Smaga soma ātri izstāpīs sliktas kvalitātes siksnas. Somai jābūt ar ērtu vidukļa vai gurnu siksnu. Nesot mugursomu, pleci vai mugura, kas ātri nogurst no sasprindzinājuma, jāatslogo, pārvietojot somas smagumu uz ķermeņa stiprāko balsta punktu – gurniem.

Kuru no mugursomām izvēlēties – ar iekšējo vai ārējo rāmi? Iekšējais rāmis ir vieglāks, un šādu mugursomu ir vieglāk sakravāt, savukārt ārējais rāmis ir izturīgāks, nodrošina kravas vienmērīgāku izvietojumu un ir īpaši piemērots neērta vai smaga ekipējuma nešanai, bet ārkārtas gadījumā – arī slima vai ievainota cilvēka pārvietošanai. Labs ārējais rāmis ļauj nest mugursomu augstu uz muguras, atslogojot plecus un arī gurnus, turklāt rāmja konstrukcijai jābūt tādai, lai starp muguru un somu būtu tukšums gaisa slānītim, kas mazinātu svīšanu. Rāmis palielina svaru un var aizķerties aiz klinšu izvirzījumiem un zariem, ar to ir grūtāk iet caur augu biežņu, tomēr rāmja priekšrocības šīs grūtības kompensē.

Ieteicams izraudzīties stipra, ūdensnecaurļaidīga materiāla mugursomu, kuras augšējais gals ir savelkams un sasiensams iekšpusē, tā neļaujot iekļūt ūdenim un izkrist mantām. Sānu kabatas noder vienmēr, taču tām jābūt aizveramām ar rāvējslēdzējiem, nevis aizsienamām ar aukliņām, kas negarantē, ka mantas nepazudīs.

Mugursomas saiņošana

Ja ceļojumā pastāv iespēja samirkt, tad visas mantas jāieliek plastmasas maisos. Mantas jāsakravā tā, lai jūs zinātu, kur katra no tām atrodas, un tās lietas, kuras būs nepieciešamas vispirms, nebūtu noglabātas pašā apakšā. Guļammaiss, šķiet, ir pēdējā lieta, ko jums dienā vajadzēs, tāpēc to var likt pašā apakšā. Telti, tāpat kā citas smagas mantas, vieglāk nest, ja tās novietotas somas augšējā daļā, tomēr somu nav ieteicams kravat pārāk augstu, īpaši, ja jāiet stiprā vējā: ar ļoti augstu mugursomu grūti saglabāt līdzsvaru un ir jāpatērē daudz enerģijas, lai noturētos stāvus.

Pirmsu un piederumus dzēriena pagatavošanai ievietojiet sānu kabatās, lai atpūtas brīdī tos ātri varētu izņemt. Pārlicinieties, ka pārtika, kas var viegli saspīsties vai izkust, ir ielikta piemērotos traucos. Apgabalos ar karstu klimatu līdzī var ņemt pārtiku, kas uzreiz ir ēdama, un gatavot daudz siltu dzērienu. Dodoties uz apgabaliem ar aukstu klimatu, pārlicinieties, ka līdzī paņems pietiekami daudz taukvielu un cukura. Ikdienu ēdienkarte ir atkarīga no jūsu gaumes, taču tajā jābūt sabalansētam vitamīnu, minerālvielu, tauku, proteīnu jeb olbaltumvielu un ogļhidrātu daudzumam. Jāapsver, cik daudz no nepieciešamā būs iespējams iegūt uz vietas, ceļojuma apvidū, un līdzī jāņem viss pārējais, kas tur nebūs pieejams.

GPS

GPS (globālā pozicionēšanas sistēma) ir nozīmīga ekipējuma sastāvdaļa. GPS ir elektroniska navigācijas sistēma, kas savulaik tika izstrādāta militārām vajadzībām. Mūsdienās ir izgatavotas arī nelielas,

portatīvas navigācijas ierīces. GPS ierīce saņem signālus no satelītiem un nosaka atrašanās vietas koordinātas (ģeogrāfisko garumu un platumu) jebkurā vietā uz Zemes. Lai noteiktu atrašanās vietu, jābūt redzamiem vismaz diviem satelītiem, taču, jo to būs vairāk, jo labāk. Datu precizitāte sasniedz 95 %. Taču signāla saņemšanas brīdī būtu vēlams nekustēties, kā arī vajadzētu izvairīties no acīm redzamiem šķēršļiem, piemēram, koku zariem. Taču ir vērts padomāt par to, ka nedrīkstam kļūt pilnīgi atkarīgi no mūsdienu tehnoloģijām un aizmirst orientēšanās pamatiemaņas – kartes lasīšanu un kompasa lietošanu. GPS lieliski noder, lai pārliecinātos, ka izraudzītais maršruts ir pareizs.

Kad vēlaties iegādāties GPS ierīci, jāņem vērā, kur ir paredzēts to izmantot (ja dodaties pārgājienā, ierīcei jābūt vieglai un kompaktai), vai tā ir ūdensdroša (smagākiem modeļiem piemīt šī īpašība). Parasti barošanas elementi ietilpst GPS ierīces komplektā. Jāizvēlas tāds personālā navigatora modelis, ar kuru būs vieglāk strādāt. Gandrīz visos modeļos uz šķidro kristālu ekrāna ir redzams arī pulkstenis, kalendārs un kompasa rādījumi un ir iespējams iezīmēt vairākus kontrolpunktus, vārdu sakot – pārvietošanās maršrutu.

Taču aukstumā un mitrumā baterijas izlādējas daudz ātrāk. Tāpēc jāreķinās, ka ārkārtējos apstākļos baterijas nevarēs uzlādēt, un jācenšas ierīci darbināt tikai nepieciešamības gadījumā. Var palīdzēt ārējie lādētāji ("powerbanks") un saules bateriju paneli, taču kustības laikā pastāv risks sabojāt vadus un kontaktligzdas.

GPS ierīce jānēsā iekārta kaklā un jānovieto zem apģērba, lai tā nesamirktu. Nav ieteicams to likt mugursomā vai atstāt zemē.

Kad kartē tiek plānots ceļojuma maršruts, tajā jāiezīmē satikšanās punkti neparedzētiem gadījumiem. Satikšanās punktus vajadzētu izvietot ik pēc noteikta attāluma, piemēram, ik pēc ceļā pavadītas stundas. Šie punkti jāatzīmē arī GPS ierīcē, jo tā nekļūdiģi ziņos, cik tālu no iezīmētā punkta jūs atrodaties un kādā virzienā ir jāiet.

Radoraidītājs

Ja ir paredzēta ilgstoša ekspedīcija neapdzīvotā vietā, tad ir nepieciešams arī radoraidītājs. Radoraidītāji parasti ir dārgi, turklāt dārgākie modeļi ir daudz labāki. Ja nevar atļauties iegādāties radoraidītāju, tad patiesībā nevar atļauties arī ekspedīciju. Vajadzētu izvēlēties tādu modeli, kuram nav pārmēģīgi daudz raidīšanas kanālu, jo, ja to ir daudz, tad parasti cilvēki kļūdās, izvēloties nepareizo kanālu. Raidīšanas kanāls ir jāuztur darba stāvoklī, lai jebkurš dalībnieks pēc noteikta grafika to varētu izmantot. Viens kanāls jāatvēl ārkārtas gadījumiem, tas tiks ieslēģts tikai kritiskā situācijā. Ja ir paredzēts sazināties ar krasta apsardzi vai meģsargiem, jāpārliecinās, vai viņi

VISSVARĪGĀKAIS

varēs uztvert jūsu ziņojumu. Turklāt jāpārlicinās, vai ārkārtas kanāls (parasti tas ir 16. kanāls), kura raidīšanas frekvence ir tāda pati kā glābšanas dienestam, ir pieejams. Raidītāju glabājiet drošā vietā, vislabāk – kāda cilvēka uzraudzībā – un turiet to darba kārtībā.

Vēlams jau iepriekš sagatavot rīta un vakara ziņojumu sarakstu, īpaši, ja darbojaties lielā grupā. Šāda plānošana radina cilvēkus pie noteiktas kārtības, turklāt rada arī iespēju iekārtot divpusējus sakarus, kuri ir daudz ērtāki. Jāpārlicinās, ka izraudzītā raidīšanas frekvence darbojas konkrētajā apvidū un vismaz divi ekspedīcijas locekļi prot rīkoties ar raidītāju. Katrai grupīnai, kas dodas ārpus bāzes nometnes, ir jābūt iespējai sazināties ar bāzes nometni pa radio, viņiem jāpiešķir sava raidīšanas frekvence un noteikts laiks, kurā sazināties.

Jācenšas izskaust nevajadzīgas un nekontrolējamas tiešas sarunas starp dažādām grupām, neizmantojot bāzes raidītāju, jo tās var izraisīt jucekli. Pirms sākt raidīšanu, jāpārlicinās, vai raidītais signāls nepārklājas ar citu staciju raidīto signālu. Lai izvairītos no liekvārdības, savu ziņojumu vēlams iepriekš uzrakstīt uz papīra un tad nolasīt: ziņojums būs īsāks un mazāk tiks patērēta raidītāja bateriju enerģija – tās kalpos ilgāk.

ATCERIETIES: RĀST

Ritms – nerunājiet saraustīti

Ātrums – runājiet lēni

Skaļums – neklīdziet, runājiet klusi

Tonis – paaugstiniet toni, ja nepieciešams pa burtiem nosaukt vietvārdu



Vakaros ziņojiet bāzei, kur atrodaties, ko esat paveikuši un ko iecerēs darīt turpmāk. No rīta saņemiet jaunākās laika ziņas un citu informāciju, ko sniedz bāze. Pusdienlaikā (12.00) var ziņot par savu atrašanās vietu.

Ja uzsākat ekspedīcijas bīstamāko posmu, varat noorganizēt arī papildu ziņojumus uz bāzi, lai ārkārtas situācijā būtu iespēja izsaukt palīdzību un saņemt tūlītēju atbildi.

ATCERIETIES

Aizās vai dziļās ielejās signāls var būt vājāks, bet reljefa pacēlumos un uz ūdens – stiprāks.



ATCERĪETIES

Vienmēr, ja nav saņemti divi zvani vai ziņojumi pēc kārtas, jāsāk rīkoties pēc plāna, kas paredzēts ārkārtas situācijām. Pat ja viss norit labi, bet jums nav bijusi iespēja sazināties ar bāzi, sakaru trūkums tiks uzverts kā ārkārtas situācija. Jums jāatgriežas atpakaļ vai jāpaliek vietā, no kuras sūtījāt pēdējo ziņojumu, un jāgaida. Ja jūs patiešām esat nokļuvuši nepatīkšanās, bāzē būs zināma vieta, kurā jūs bijāt pēdējā ziņojuma laikā un uz kuriem gatavojāties doties, tādējādi glābēji varēs sekot jums pa pēdām.

Mobilais telefons

Mobilais telefons ir lielisks 20. gs. izgudrojums. Ārkārtas situācijā pa to var izsaukt palīdzību. Ja ekspedīcijā radoraidītājs ir izgājis no ierindas, arī ar mobilo telefonu var pārraidīt trauksmes signālu. Piemēram, kāda alpīnistu grupa, sākot kāpienu lejup pēc Everesta iekarošanas, nokļuva nelaimē. Viņi vairākkārt centās sazināties ar bāzes nometni, taču bez panākumiem. Grupas vadītājs piezvanīja savai sievai, kas atradās Honkongā, un raksturoja situāciju. Viņa pēc tam piezvanīja uz Katmandu, no kurienes trauksmes signāls tika noraidīts uz bāzes nometni Everestā. Tad arī glābēji devās palīgā alpīnistu grupai.

Daži mobilo telefonu modeļi ir labāki nekā citi, tāpēc pirms ceļojuma ir jāveic izpēte. Pirms dodaties uz ārzemēm, ieteicams pasūtīt starptautisko pieslēgumu vai noskaidrot, kāds ir tikla pārklājums tajā vietā, kurp dodaties. Mobilais telefons ir nenovērtējams, ja nepieciešams izsaukt glābējus. Vienu mobilo telefonu var turēt automobilī, kur to iespējams arī uzlādēt no piepīpētāja ligzdas. Taču mobilā telefona uzlādēšana neapdzīvotos apvidos var sagādāt problēmas. Situāciju var glābt ārējais akumulators ("poverbanka"). Gan radoraidītājs, gan telefons tērē mazāk enerģijas, kad uztver signālus, nekā tad, ja raida; tāpēc piezvaniet un noklausieties atbildi, bet lieki nerunājiet. Izsīņas rakstīšana patērē mazāk baterijas enerģijas, un tai nav nepieciešams stiprs signāls. Ja nekas nav dzirdams, nekrieti izmīsumā. Visu elektrisko ierīču "ienaidnieks" ir mitrums. Ja nepieciešams izsaukt glābējus, bet telefons ir gandrīz izlādējies, tad vienas stundas laikā veiciet vairākus īsus zvanus. Iespējams, kāds uztvers jūsu zvanu, tāpēc nezaudējiet cerību un turpiniet zvanīt. Kad saņemat apstiprinājumu, ka trauksmes signāls ir uztverts un glābēji ir ceļā, sāciet uzmanīgi klausīties radio vai gaidiet telefona zvanu.

Altimetrs

Kalnainos apvidos lieti noder altimetrs – augstuma mērītājs. Ar altimetru var viegli noteikt, vai atrodaties kalna virsotnē vai kādā korē, cik augstu vēl jākāpj, lai sasniegtu virsotni.

Ārkārtas situācijā izdzīvošanas piederumu komplekts nekad nebūs pietiekami pilnīgs. Ir jau jauki, ja jums līdzī ir GPS ierīce, telefons u. c., taču tikai tik ilgi, kamēr tās darbojas. Ļoti iespējams, ka izglābšanās būs atkarīga no pamatiemaņām un arī jūsu spējas improvizēt un pielāgoties. Jūs nedrīkstat būt pilnīgi atkarīgs no ierīcēm, taču jaunās tehnoloģijas var izmantot, lai pārliecinātos, ka esat izraudzījies pareizo ceļu. Sakari ir vissvarīgākie. Kamēr vien varat sazināties ar pārējo pasauli, jūs esat drošībā.

Daudzi izdzīvošanas piedzīvojumi ir sākušies tikai tāpēc, ka cilvēki ir nomaldījušies. Tāpēc vienmēr, plānojot maršrutu, paredziet arī visjaunāko iespēju un izdomājiet, kā rīkoties šādā situācijā.

ATCERĪTIES



Parasti neveiksme nenāk viena – pasliktinās laikapstākļi, radio ir salūzis, mobilais telefons nozaudēts, turklāt divi cilvēki ir nopietni savainoti un beidzas dzeramais ūdens. Nekad nepadodieties! Jau iepriekš izplānojiet, kā rīkoties šādās situācijās, un jūs izkļūsiet no tām.

Automobiļi

Visiem automobiļiem ir nepieciešams īpašs aprīkojums un pielāgojumi, lai tos varētu izmantot apvidos augstu virs jūras līmeņa un ekstremālos apstākļos. Automobilis ir pamatīgi jāpārbauda, lai pārliecinātos, ka tas ir ideālā darba kārtībā. Jums vajadzēs papildu kannas degvielai un ūdenim, kā arī rezerves daļas un citas lietas (sk. "Automobiļi" nodaļā "Klimats un apvidus").

Kuģi un lidmašīnas

Vienalga, vai ceļojat uz savu roku vai ar sabiedrisko transportu, jums ir jāzina, kā rīkoties ārkārtas situācijā. Kuģniecības un aviācijas pārvaldes ir noteikušas, ka pasažieri ir jāinformē par rīcību nelaiemes gadījumā, un, ja būsiet to iegaumējis, tas var glābt jūsu dzīvību. Kad jūs iekāpjat lidmašīnā, jums norāda uz rezerves izejām un iesaka, ko darīt ārkārtas apstākļos. Ja braucat ar kuģi, jums jāpiedalās nodarbībā, kurā iepazīstina ar glābšanas laivām un instruē, kā rīkoties, ja kuģis jāpamet.

Visdrošākā vieta lidmašīnā ir tās tālākajā astes daļā. Avārijas gadījumā tā bieži nolūst, un visvairāk izdzīvojušo ir sēdējuši tieši tur. Ja esat pasažieris nelielā lidmašīnā, vienmēr apjautājieties pilotam par lidojumu: cik tas būs ilgs un pāri kādai teritorijai (kalniem, mežiem u. tml.) būs jālido. Pievērsiet uzmanību detaļām – avārijas gadījumā tās var kļūt svarīgas.

NEPAREDZAMAIS

Kā jūs varat sagatavoties neparedzamajam? Jau gatavošanās paredzamajām grūtībām un briesmām ir gana grūta, un kāda ir iespēja sagatavoties pilnīgi nezināmai nelaimei? Tomēr tās nebūt nav tik nezināmas, jo parasti cilvēki uzreiz iedomājas kuģa vai lidmašīnas avāriju vai lidmašīnas piespiedu nolaišanos nepazīstamā, skarbā apvidū.

Tieši tādēļ šī grāmata ir sarakstīta. Tomēr vēl svarīgāk ir zināt par visām iespējamām prasmēm, ko varētu izmantot, pielāgojot tās visdažādākajām situācijām, un attīstīt tādu domāšanu, kas palīdzētu atrast konkrētu problēmu risinājumu, lietojot šīs prasmes. Tā ir gatavošanās neparedzamajam.

Bet tas vēl nav viss. Jūs varat papildināt savu ekipējumu ar dažiem sikiem priekšmetiem, kas vairākkārt palielinās jūsu iespējas izdzīvot. Tas svaru kausam var likt nosvērties par labu veiksmi vai neveiksmi. Šie priekšmeti satilpst mazā kārbīņā, ko var viegli ieslidināt kabatā vai somā un visur nēsāt līdzī. Tas ir jūsu izdzīvošanas piederumu komplekts. Ja notiks kāds negadījums, jūs būsiet priecīgs, ka tas vienmēr jums ir līdzī.

Izdzīvošanas piederumu somiņā atrodas lielāki priekšmeti, tomēr šie piederumi ir pietiekami kompakti, lai ceļojot tos vienmēr nēsātu līdzī piestiprinātus pie siksnas, piemēram, nazi (*sk. "Izdzīvošanas soma"*).

Ja jums nav šo izdzīvošanas piederumu, jums, protams, pastāv iespēja improvizēt, taču sajūta ir daudz drošāka un izejas pozīcija – labāka, ja šie priekšmeti ir jums līdzī.

IZDZĪVOŠANAS SITUĀCIJA

Kas ir pats svarīgākais, ko vienmēr jāņem līdzī kopā ar izdzīvošanas komplektu?

Ņemiet līdzī savu prātu. Stresa pilnās izdzīvošanas situācijās nekas nevar pārspēt veselā saprāta un pieredzes apvienojumu.

