

Rīcība krīzes situācijās un kara apstākļos

Priekšvārds no autora

Šis apraksts un padomi ir balstīti uz manu personīgo pieredzi, ekspedīcijām, kursiem, mācībām, kuras esmu apmeklējis dažādās valstīs. Dažādiem profesionāļu padomiem un ārvalstu informācijas avotiem. Padomi ir balstīti pamatā uz savu personīgo drošību apstākļos, kad nevar paļauties ne uz vienu citu.

Kara gadījumā nevajag uzskatīt, ka armija karo, bet pārējie domā kā ātrāk aizmukt no valsts. Visaptverošas valsts aizsardzības pamata princips ir, ka pilnīgi visi iedzīvotāji, visu profesiju pārstāvji piedalās aizsardzībā savu profesionālo pienākumu, spēju, zināšanu ietvaros. Pakļaujas Latvijas likumīgai varai un dara visu iespējamo, lai nepakļautos agresora varai, uzstādījumiem un norādījumiem. Sabotē, neiesaistās, pretdarbojas pārrobežu nelabvēļiem un ieburcējiem.

Lai Latvijas bruņotie spēki kvalitatīvi karotu, ir nepieciešams sabiedrības fizisks un morāls atbalsts. Tā kā karavīriem ir nepieciešams ēst, tas nozīmē, ka pārtikas rūpniecībai, loģistikas ķēdēm, piegādei un apgādei jāturpina darboties. Un to vislabāk spēj izdarīt tie cilvēki, kas katru dienu to profesionāli dara. Nebūs tā, ka daļu karavīru aizsūta uz maizes ceptuvi, bet pārējie karo. Lielu daļu ražotāju kara gadījumā spēj ātri pārorientēt savu ražošanu un ražot lietas militārām vajadzībām – metināt šķēršļus, kurus likt uz ceļiem, elektriski nodrošina elektroapgādi un to nerimstoši labo, tāpat ūdenssaimniecībā, gāzes un degvielas apgādē – visiem ir jāturpina strādāt. Nevajag uzskatīt, ka vispārējās mobilizācijas gadījumā pilnīgi visiem iedos ieroci un sūtīs šaut. Daudz svarīgāk kara laikā ir, lai cilvēks, kurš spēj nodrošināt elektrostacijas darbību paliek strādāt elektrostacijā, nekā viņu neapmācītu aizsūtīt karot. Vai šuvējas, kuras ikdienā ražo aizkarus var ātri pārkvalificēties ražojot maskēšanās tīklus. Bārmenis ar pavāru labāk spēs pagatavot ēdienu ar nepieciešamo dienas uzturdevu un to sadalīt porcijās, lai visiem pietiek, nekā ierindas karavīrs bez priekšzināšanām. Šie ir tikai pāris piemēri, kas apraksta, ka pilnīgi visi jūs esat valstij svarīgi un ļoti nepieciešami krīzes situācijās. Tā informācija, kuru militāristiem piegādā civilie iedzīvotāji, skatoties pa savas mājas logu ir brīžiem neatsverama pret to, ko spēj paveikt profesionāli izlūki. Tādēļ domājiet tādās kategorijās – ko es zinu, ko es māku un kā es ar savām spējām var palīdzēt. Un es esmu pārliecināts, ka katrs no jums lasot šo materiālu aizdomāties, ko jūs kā savas jomas speciālists varētu darīt kādā krīzes situācijā vai kara gadījumā. Šis materiāls nav izcila rokasgrāmata vai unikāla pamācība, bet drīzāk var kalpot par iedvesmas avotu, kas liek jums padomāt par savu gatavību lielām nepatikšanām un karam.

Lasot šo materiālu paturi prātā un uzskati, ka tu esi viens. Ne valdība, ne policija, ne glābēji, ne karavīri, ne zemessargi, ne kaimiņi, ne ārvalstis tev nepalīdzēs. Tu esi viens! Pieņem to un izmanto. Sāc domāt!

Viesturs Silenieks

SATURA RĀDĪTĀJS

| | |
|--|-----------|
| VISPĀRĒJĀ SITUĀCIJA | 5 |
| TAVA GATAVĪBA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀM | 6 |
| NEPATIESAS INFORMĀCIJA UN DEZINFORMĀCIJA | 6 |
| KARŠ UN TERORISTU UZBRUKUMI | 7 |
| UZVEDĪBA PIRMS KARA VAI MASU NEKĀRTĪBĀM | 7 |
| RĪCĪBA GADĪJUMĀ, JA PAMANI AIZDOMĪGAS GRUPAS AR BRUŅOTIEM CILVĒKIEM | 8 |
| UZVEDĪBA, JA NAIDĪGI SPĒKI IERODAS TAVĀ DZĪVESVIETĀ | 8 |
| RĪCĪBA, JA ESI SAGRĀBTS PAR ĶĪLNIĒKU | 9 |
| IZDŽĪVOŠANA IENAIDNIEKA SPĒKU SAGRĀBTAJĀ TERITORIJĀ | 9 |
| UZVEDĪBA GADĪJUMĀ, KAD NAIDĪGIE MILITĀRIE SPĒKI AICINA PIEDALĪTIES PUBLISKOS PASĀKUMOS | 10 |
| INFORMĀCIJA PAR MOBILIZĀCIJU | 10 |
| <i>Militārpersonām</i> | <i>10</i> |
| <i>Pilsoņiem, kas spējīgi piedalīties militārās darbībās</i> | <i>11</i> |
| <i>Citiem pilsoņiem</i> | <i>11</i> |
| IZDŽĪVOŠANAS TEORIJA | 12 |
| PAMATA PRINCIPI, LAI IZDŽĪVOTU: | 12 |
| <i>Vēlme izdzīvot</i> | <i>12</i> |
| <i>Zināšanas</i> | <i>13</i> |
| <i>Inventārs, aprīkojums</i> | <i>13</i> |
| PAMATA VAJADZĪBAS, LAI IZDŽĪVOTU | 13 |
| FIZIOLOĢIJA UN HIGIĒNA | 14 |
| <i>Daži noderīgi augu preparāti</i> | <i>14</i> |
| PATVĒRUMS | 14 |
| <i>Patvērums ēkās</i> | <i>15</i> |
| MĀJOKĻA SAGATAVOŠANA KRĪZES SITUĀCIJĀM | 15 |
| <i>Pagrabs kā patvērums</i> | <i>16</i> |
| <i>Koka karkasa būves</i> | <i>16</i> |
| <i>Ķieģeļu ēkas</i> | <i>17</i> |
| <i>Monolīta betona vai betona paneļu mājas</i> | <i>17</i> |
| <i>Drošākās vietas patvērumā</i> | <i>17</i> |
| <i>Grupas patvērums</i> | <i>17</i> |
| <i>Nocietināšanās un šķēršļi</i> | <i>17</i> |
| ŪDENS | 18 |
| <i>Ūdens iegūšanas vietas</i> | <i>19</i> |
| <i>Ūdens attīrīšanas metodes</i> | <i>19</i> |
| <i>Ūdens uzglabāšanas veidi</i> | <i>19</i> |
| <i>Gatavošana ūdens peldē</i> | <i>20</i> |
| <i>Ūdens saudzēšana</i> | <i>20</i> |
| SILTUMS | 20 |
| <i>Kurināmais</i> | <i>20</i> |
| <i>Apģērbs</i> | <i>21</i> |
| <i>Apavi</i> | <i>21</i> |
| PĀRTIKA | 22 |
| PĀRTIKAS UZKRĀJUMU VEIDOŠANA | 23 |
| ĒDIENS | 23 |
| <i>Uzturvielas</i> | <i>23</i> |
| <i>Vitamīni</i> | <i>24</i> |
| <i>Kaltējumi</i> | <i>24</i> |
| DABASZINĀTŅU PRASMES UN ORIENTĒŠANĀS | 24 |
| RĪCĪBA SIRĒNU SKANĒŠANAS GADĪJUMĀ | 24 |
| RĪCĪBA EVAKUĀCIJAS GADĪJUMĀ | 25 |

| | |
|---|-----------|
| EVAKUĀCIJAS SOMAS SATURS | 25 |
| VAIRĀKU DIENU SOMAS SATURS | 26 |
| KĀ EVAKUĒTIES NO KARA PLOSĪTĀS VIETAS | 28 |
| PĀRVIETOŠANĀS APDRUDĒTĀ TERITORIJĀ | 28 |
| UZVEDĪBA PŪLĪ | 28 |
| PĀRVIETOŠANĀS AR KĀJĀM | 29 |
| PĀRVIETOŠANĀS AR TRANSPORTU | 29 |
| MASKĒŠANĀS | 30 |
| SAZIŅA UN SAKARI | 30 |
| TIKŠANĀS VIETAS | 30 |
| PULCĒŠANĀS VIETAS | 31 |
| DRONI | 31 |
| KO NEDARĪT BRUŅOTU NEKĀRTĪBU VAI APŠAUDES GADĪJUMĀ | 31 |
| RĪCĪBA STRĒLNIEKU IEROČU APŠAUDES GADĪJUMĀ..... | 32 |
| RĪCĪBA MĪNAS SPRĀDZIENA GADĪJUMĀ | 32 |
| RĪCĪBA PIRMS SPRĀDZIENA | 32 |
| UZVEDĪBA, JA PAMANI AIZDOMĪGU PRIEKŠMETU VAI SPRĀGSTVIELU | 32 |
| RĪCĪBA ARTILĒRIJAS UZBRUKUMA GADĪJUMĀ | 33 |
| RĪCĪBA SPRĀDZIENA LAIKĀ | 33 |
| PĒC SPRĀDZIENA | 33 |
| SEKUNDĀRIE SPRĀDZIENI UN UGUNSGRĒKI | 34 |
| UZLIESMOJUMS | 35 |
| <i>Saindēšanās ugunsgrēkā</i> | <i>35</i> |
| <i>Ja tu sāc degt.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Ja kāds cits deg.....</i> | <i>35</i> |
| UGUNSGRĒKS ĒKĀS | 35 |
| <i>Elektroinstalāciju ugunsgrēki</i> | <i>36</i> |
| EVAKUĀCIJA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ | 36 |
| <i>Glābēju gaidīšana</i> | <i>36</i> |
| <i>Gatavošanās lēkšanai ugunsgrēka gadījumā</i> | <i>36</i> |
| <i>Lēkšana no augstuma.....</i> | <i>37</i> |
| DEGOŠĀ AUTOMAŠĪNA | 37 |
| <i>Degoša automašīna garāžā.....</i> | <i>37</i> |
| <i>Avarējusi un degoša automašīna</i> | <i>38</i> |
| <i>Ja ārā deg, bet esi braucošā mašīnā.....</i> | <i>38</i> |
| ĶĪMISKAIS UN BIOĻĪSKAIS KARŠ | 38 |
| SIBĪRIJAS MĒRIS | 39 |
| ĶĪMISKĀS VIELAS | 39 |
| <i>Aizsardzība</i> | <i>39</i> |
| GĀZES UN ĶĪMISKĀS VIELAS | 39 |
| <i>Aizsardzība</i> | <i>40</i> |
| ĶĪMISKU VIELU TRANSPORTĒŠANA | 40 |
| KODOLSPRĀDZIENS..... | 40 |
| DETONĀCIJA..... | 40 |
| KARSTUMS..... | 41 |
| <i>Radioaktivitāte</i> | <i>41</i> |
| <i>Atlikušais starojums</i> | <i>41</i> |
| IZDZĪVOŠANAS PADOMS KODOLSPRĀDZIENA GADĪJUMĀ..... | 41 |
| <i>Radiācijas patvertnes</i> | <i>41</i> |
| <i>Aizsardzība no starojuma</i> | <i>42</i> |
| <i>Dekontaminācija</i> | <i>42</i> |

| | |
|---|-----------|
| <i>Medicīniskā aprūpe</i> | 42 |
| JODĪDA PROFILAKSE | 43 |
| <i>Ūdens un radiācija</i> | 43 |
| <i>Dzīvnieki kā barība</i> | 43 |
| <i>Augi kā pārtika</i> | 44 |
| DZĪVĪBAS GLĀBŠANA | 44 |
| NEATLIEKAMĀS PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURS | 45 |
| TŪLĪTĒJAS DARBĪBAS SAŠAUŠANAS VAI DZĪVĪBAI BĪSTAMU TRAUMU GADĪJUMĀ: | 45 |
| <i>Drošība</i> | 46 |
| <i>Masīva, dzīvību apdraudoša asiņošana</i> | 46 |
| <i>Konkrēta rīcība, jeb algoritms masīvas asiņošanas gadījumā</i> | 47 |
| <i>Konkrēta rīcība, jeb algoritms elpceļu pārbaudes gadījumā</i> | 48 |
| <i>Konkrēta rīcība, jeb algoritms elpošanas traucējumu gadījumā</i> | 49 |
| <i>Konkrēta rīcība, jeb algoritms dzīvībai maz bīstamas asiņošanas pārbaudes gadījumā</i> | 50 |
| <i>Konkrēta rīcība, jeb algoritms hipotermijas novēršanai</i> | 50 |
| <i>Kā rīkoties acs traumas gadījumā</i> | 51 |
| <i>Kā rīkoties apdegumu gadījumā</i> | 51 |
| <i>Ko darīt, gadījumā, ja pārplēsts vēders uz zarnas gāžas laukā</i> | 51 |
| <i>Vai drīkst cietušo pārvietot, ja tam ir muguras vai sprandas trauma?</i> | 51 |
| <i>Monitorings un pieraksti</i> | 51 |
| <i>Cietušā transportēšana</i> | 52 |
| STRESS PĒC NOTIKUMA | 52 |
| DAŽI SCENĀRĪJI PĀRDOMĀM UN TAVAS SAGATAVOTĪBAS TESTĒŠANAI. | 53 |

Vispārējā situācija

Pretiniekam nav interese nolīdzināt pilnīgi visu līdz ar zemi – tas prasa daudz resursus, tas izmaksā dārgi, bet vēl dārgāk būs to visu atjaunot, lai varētu paši lietot. Tādēļ sākotnēji notiek izlūkošana, analīze, plānu radīšana, lai darbības būtu ātras, lētas, efektīvas. Šis process var ilgt pat gadiem. Karš nekad nesakās vienā dienā. Ir ļoti daudz priekšvēstneši, kas par to norāda. Sākotnēji ir hibrīda fāze, kurā pretinieks cenšas noskaņot sabiedrību savā pusē. Un to pats vari nojaust, cik paiet laiks, lai kāda valdības kampaņa nonāktu līdz katram iedzīvotājam, un paiet laiks, lai iedzīvotājs saprastu, lai tas kļūtu pārliecināts, mainītu viedokli un nostātos atbalstītāju pusē. Un tam ir divi ceļi – vai nu pārliecināt cik labs es esmu, vai pārliecināt par to cik slikts ir otrs. Pārsvarā izmanto abus variantus – pretinieks slavē cik viņš ir labs, bet cik vietējā vara ir slikta. To dara tādēļ, jo saprot, ka karot pret armiju, sevišķi, ja tā ir skaitliski mazāka, ir viena problēma. Bet daudz lielāka problēma, ja visa nācija ir saliedēta un turas pretī. Tādēļ hibrīd kara vēstneši ir redzami televīzijā, internetā, dažādos sociālajos tīklos, kur pilienu pa pilienam tiek stāstīts cik viss ir slikti un jāmaina vara. Tādā veidā panāk neuzticību pastāvošai varai. Ja sabiedrība vairs neuzticas varai miera laikos, tad kādēļ, lai uzticētos tad, kad ir krīzes situācija? Attiecīgi, ja tu šobrīd domā, ka sākoties karam, pirmais par ko ir jādomā - kā, lai ātrāk aizmūk no valsts, tas nozīmē, ka tu jau esi propagandas upuris un neuzticaties, ka kāds spēs tev nodrošināt drošību. Tu jau esi svešas varas ietekmēts. Vai arī neesi pietiekami apmācīts, sagatavots krīzes situācijām. Pieej jauniem piedāvājumiem kritiski, nepavelcies masu psihozei. Sākoties militāram konfliktam, klausies kādas instrukcijas tev sniedz pašvaldības vadība un valsts pārvalde. Tas ir ļoti būtiski. Kā piemērs, ja visi sakāps mašīnās un dosies vienlaicīgi pa visiem ceļiem prom, tad ir liela varbūtība, ka ar šādu rīcību tu nobloķēsi ceļu un paralizēsiet kustību avārijas dienestiem, militārajam transportam, militārai apgādei, aizkavēsi papildspēku ierašanos. Tādejādi tu būsi tas, kas panācis savu bruņoto spēku kaujas spēju apdraudēšanu. Šādu taktiku pretinieks pat apzināti mēdz izmantot. Var aizsūtīt prom cilvēkus, kas nespēj palīdzēt – slimus, vecus, bērnus, grūtnieces. Pārējiem, un tev konkrēti, ir jāpaliek un jānodrošina pretošanās.

Tava gatavība ārkārtas situācijām

Valdība ir atbildīga par Valsts aizsardzības plānu. Tava pašvaldība ir atbildīga par to, ka tai ir izstrādāts Civilās aizsardzības plāns. Plāni tiek regulāri iedarbināti dažādās mācībās. Plāni tiek atjaunināti un uzlaboti. Tev ir tiesības pašvaldībai prasīt plāna aktualizēšanu un norādīt uz nepilnībām. Pašvaldībai jānodrošina, lai pakalpojumi turpinātu darboties pat civila rakstura avārijas gadījumā. Tas ietver tādus pakalpojumus kā veco ļaužu aprūpe, ūdensapgāde, pašvaldības policija, atkritumu saimniecība, skolas un citi pakalpojumi, servisi un infrastruktūra. Tev kā privātpersonai arī ir atbildība. Pareiza sagatavošanās var ļaut tev tikt galā ar sarežģītu situāciju neatkarīgi no tā, kas to ir izraisījis.

Ārkārtas situācijā palīdzība vispirms tiks sniegta tiem, kam tā visvairāk nepieciešama. Vairākam jābūt gatavam kādu laiku tikt galā pašiem. Jo labāk būs sagatavots, jo lielāka iespēja būs arī palīdzēt citiem, kuriem nav tādas pašas spējas tikt galā.

Vissvarīgākais ir tas, ka tev ir ūdens, pārtika un siltums, un tu vari iegūt informāciju no iestādēm un plašsaziņas līdzekļiem. Jāprot arī kontaktēties ar tuviniekiem. Tev ir kontrolsaraksti ar pārtikas produktiem un precēm, kuras glabājas mājās. Ja tev viss ir sagatavots, tad tavi saraksti var noderēt citiem kā paraugs.

Padomā par to, kādi riski var ietekmēt tevi un tavu apkārtni. Plūdi, ugunsgrēki, ķīmiskās un rūpnieciskās avārijas, vētras, terora draudi un karš.

Nepatiesas informācija un dezinformācija

Nedraudzīgas valstis un organizācijas gadiem izmanto maldinošu informāciju, lai mēģinātu ietekmēt mūsu vērtības un mūsu rīcību. Viens no mērķiem šādai propagandai ir samazināt Latvijas iedzīvotāju vienotību, noturību un vēlmi sevi aizstāvēt.

Labākā aizsardzība pret nepatiesu informāciju un naidīgu propagandu ir kritiski novērtēt informācijas avotu.

10 principi par dezinformāciju

1. Dezinformācijas izplatītāju mērķis ir sēt paniku, vājināt mūsu gribu aizstāvēties. Nepalīdzi viņiem, palīdzi savējiem. Saglabā paškontroli un neizplati emocionālas dabas informāciju sociālajos tīklos.

2. Latvija sevi aizstāv un turpina cīnīties par savu teritoriju. Ja dzirdi pretējo – tā nav taisnība.

3. Netici un neizplati informāciju no apšaubāmiem avotiem. Uzticama informācija ir oficiālajās valsts iestāžu lapās, un sabiedriskās apraides medijos.

4. Nekādā veidā nedalies ar informāciju par Latvijas bruņoto spēku un NATO valstu militārpersonu pārvietošanos. Tā vari nodot tos, kas tevi aizstāv.

5. Latvija savā teritorijā veic aizsardzības karu. Latvijai nav plānu iebrukt citā valstī vai militāri apdraudēt.

6. Agresors izplatīs dažādas baumas ne tikai par karavīriem, bet par militāro un politisko vadību, lai vara zaudētu sabiedrības uzticību. Tiks izplatītas ziņas, kuras nevar pārbaudīt. Tādēļ salīdzini visas šāda veida ziņas ar oficiālajiem avotiem.

7. Informāciju par zaudējumiem var zināt tikai drošības iestādes un Latvijas bruņotie spēki. Visāda izplatītā informācija par Latvijas bruņoto spēku vājumu, nespēju, zaudējumiem ir apzināti veidota, lai grautu karavīru morāli un civiliedzīvotāju vēlmi uz nepretošanos.

8. Agresors ar savu amatpersonu starpniecību izplatīs apmelojumus un informāciju par nodevējiem. Var izmantot nacionāla izskata vai valstisku organizāciju simboliku, lai radītu vēstījumam uzticību.

9. Ienaidnieka mērķis ir sašķelt Latvijas sabiedrību no iekšpuses un sagraut mūsu ticību saviem spēkiem. Latvijā cilvēki ir ļoti dažādi un viedokļi daudzos jautājumus var nesakrist. Taču lieta par ko ir jābūt saliedētiem – atvairīt okupantu. Krīzes situācijās nesāc dalīt rasēs, dzimumos, tautībās, orientācijā, pēc valodām un reģioniem. Jāatbalsta vienam otrs.

10. Ja tiek pārtraukts interneta savienojums vai ir uzlauztas, sabotētas valdības mājas lapas, tad ieslēdz televizoru. Ja televizorā informācija nav, slēdz sabiedrisko radio.

Karš un teroristu uzbrukumi

Ļoti bieži karš sākas ar terora aktiem un ļoti bieži terora akti notiek kara laikā. Šīs lietas var būt saistītas, taču cilvēku rīcība, uzvedība būtiski neatšķiras, jo apdraudējums konkrētā vietā ir teju identisks. Terora uzbrukumi var būt vērsti pret atsevišķiem cilvēkiem vai grupām, pret plašu sabiedrību vai pret tādām vitāli svarīgām sabiedrības funkcijām kā elektroenerģijas piegāde vai transporta sistēma. Lai gan ir daudz dažādu veidu, kā veikt teroristu uzbrukumu, ir daži padomi, kas var būt piemērojami lielākajā daļā situāciju:

- Pārvietojies uz drošu vietu un izvairies no lielām cilvēku grupām;
- Zvani policijai pa tālruni 110 vai glābējiem 112 un ziņo, ja redzi kaut ko aizdomīgu vai svarīgu;
- Brīdini tos, kuriem draud briesmas, un palīdzi tiem, kam nepieciešama palīdzība;
- Izslēdz mobilo tālruni un nezvani nevienam, kas var atrasties bīstamajā zonā. Viņu tālruņa zvana skaņa var atklāt slēpšanās un atrašanās vietu;
- Nezvani nevienam ar savu mobilo tālruni, ja vien tas nav nepieciešams. Ja tīkls ir pārslogots, var būt grūti saņemt svarīgus zvanus;
- Izpildi policijas, ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, un varas iestāžu prasības;
- Nekopīgo neapstiprinātu informāciju tiešsaistē vai jebkādā citā veidā.

Uzvedība pirms kara vai masu nekārtībām

- Neinformē svešiniekus par savām turpmākajām darbībām un plāniem;
- Vienmēr nēsā līdz personu apliecinošu dokumentu. Naudu un dokumentus glabā dažādās vietās, nevis kopā – laupīšanas gadījumā būs lielāka iespēja, ka kaut ko izdosies paglābt;
- Noskaidro savu un tuvāko asins grupu. Pieraksti informāciju par savu un tuvāko cilvēku iespējamām veselības problēmām (piem., alerģija pret zālēm, hroniskas slimības);
- Noskaidro, kur atrodas mājām, darbam un apmeklētajām vietām tuvākās patvertnes un patversmes;
- Centieties pēc iespējas mazāk atrasties prom no mājām un darba, samazini braucienu skaitu bez iemesla, izvairieties no pārpildītām vietām;

- Izejot no telpām, ievēro labās rokas principu un palaid pa priekšu tos, kam nepieciešama palīdzība – tas palīdzēs izvairīties no pūļiem;
- Neiesaistieties strīdos ar svešiniekiem – tas palīdzēs izvairīties no iespējamām provokācijām;
- Gadījumā, ja tiek saņemta informācija no valsts iestāžu oficiālajiem kanāliem par iespējamo apdraudējumu, nodod to citiem cilvēkiem- radniekiem, kaimiņiem, kolēģiem;
- Bruņotu cilvēku, militārās tehnikas, nekārtību gadījumā nekavējoties atstāj bīstamo zonu, ja ir iespēja;
- Izvairies no bruņotām kolonnām un nestāvi kustīgu militāro transportlīdzekļu tuvumā;
- Informē tiesībsargājošās iestādes, vietējās varas iestādes, militārpersonas par personām, kuras veic nelikumīgas un provokatīvas darbības;
- Saskaņojies ar apšaudi, paslēpies tuvākajā patvērumā un kādu laiku pēc apšaudes beigām to neatstāj;
- Ja tuvumā nav šāda patvēruma iespējas, izmanto reljefu (piem., grāvjus, tranšejas, sprādziena radītas piltuves);
- Pēkšņas apšaudes un prombūtnes gadījumā patvertņu tuvumā - noliecies ar galvu pretēji sprādzieniem, un aizsedz galvu ar rokām, apģērbu vai kādiem objektiem;
- Ja tavā tuvumā cietusi persona, sniedz pirmo palīdzību un izsauc ātro palīdzību, policiju, glābējus, ja nepieciešams - militārpersonas. Izvairies no atklātas palīdzēšanas ievainotajiem, kamēr nav beigusies apšaušana;
- Ja esi bijis aculiecinieks traumām vai nāves gadījumiem, kā arī nelikumīgām darbībām (piemēram, arests, nolaupišana, piekaušana), mēģini saglabāt pēc iespējas vairāk informācijas par notikumu apstākļiem.

Rīcība gadījumā, ja pamani aizdomīgas grupas ar bruņotiem cilvēkiem

Ja savā apkārtnē pamani dīvainas bruņotu cilvēku grupas vai jebkurā citā vietā Latvijā, ziņoj par redzēto, zvanot policijai 110 vai 112.

Uzvedība, ja naidīgi spēki ierodas tavā dzīvesvietā

- Paliec savā mājā. Vispirms mēģini saprast notiekošo un tikai tad lemt par savu turpmāko rīcību
- Ja savā pagalmā esi pamanījis karavīrus, neej tiem klāt, jo tā vari kļūt par vieglu mērķi vai par nejaucīgu upuri
- Neesi ziņkārīgs, nepadodies kārdinājumam iet ieskatīties militāro tehniku, ieročus vai karavīrus. Tevi var uztvert kā tiešu apdraudējumu vai spiegu
- Neļauj saviem bērniem spēlēt uz ielas, bērni ir ziņkārīgi, tie var palīst zem tehnikas, izskriet transportam priekšā, kāds var nepamanīt un uzbraukt. Bērni var aizmirst kādu sprāgstvielu vai ieroci
- Neprovocē ienaidnieka karavīrus, redzami uzņemot video kadrus vai tos fotografējot;
- Neturi rokas kabatās, jo tā var radīt aizdomas, ka turi ieroci, sprāgstvielu
- Neveic pēkšņas kustības runājot ar bruņotu personu
- Nekad nestrīdies ar cilvēku, kurš tur rokās ieroci
- Pamet savu mājā, ja tajās ienāk bruņotas personas un vēlas tavā mājā apmesties;
- Ja jādodas uz pilsētu, dod priekšroku kājām, nevis braukšanai.

Rīcība, ja esi sagrābts par ķīlnieku

- Paturi prātā, ka tavs vienīgais mērķis ir izdzīvot
- Pieņem situāciju kāda ir radusies un noskaņojies ilgai gaidīšanai
- Dari visu, lai atturētu sevi un pārējos ķīlniekus no panikas celšanas
- Nokļūstot gūstā, sākotnējās 15–45 minūtes ir ar maksimālu risku, tāpēc nekavējoties izpildi nolaupītāju norādījumus
- Jo vairāk laika pavadāt kopā, jo mazāks ir risks, ka nolaupītāji nodarīs ļaunu
- Nerunā bez nepieciešamības, tikai tad, ja tas ir nepieciešams
- Saglabā draudzīgu attieksmi un nekrāpies
- Nelūdzies, neatvainojies un nesāc raudāt
- Nesniedz saviem nolaupītājiem nekādus novērojumus vai ieteikumus
- Nestrīdies ar nolaupītājiem vai citiem ķīlniekiem
- Negriez muguru nolaupītājiem, ja vien viņi to neliek darīt
- Acu kontakts ar nolaupītājiem ir vēlams, taču skaties acīs pēc iespējas retāk
- Ēd, ja tev tiek piedāvāts ēdiens, pat ja nejutaties izsalcis. Tas liks tev justies stiprākam. Savukārt atteikšanos var panākt naidīgumu
- Mēģini nedaudz atpūsties, apsēdies, ja ir iespēja izvēlēties
- Gadījumā, ja ķīlnieku situācija turpinās, mēģini nedaudz pagulēt
- Nemēģini aizbēgt, ja neesi pilnīgi pārliecināts, ka tas izdosies
- Ja esi pārliecināts, ka iespējams aizbēgt, vēlreiz pārbaudi varbūtību
- Ja kādam no jūsu ķīlniekiem nepieciešama medicīniskā palīdzība, pastāsti par to nolaupītājiem
- Runā konsekventi un mierīgi, un nemēģini kaut ko darīt, pirms to atļauj darīt
- Ja ir iemesls domāt, ka drīzumā būs ķīlnieku glābšanas operācija, vai arī var dzirdēt troksni un šaušanu, atrodi drošu vietu
- Apgulies, nosedz galvu ar rokām un nedari nekādas pēkšņas kustības
- Nekad nesāc skriet pretī cilvēkiem, kuri nāk palīgā - viņi var tevi sajaukt ar nolaupītāju

Izdzīvošana ienaidnieka spēku sagrābtajā teritorijā

- Rūpējies par ūdens piegādi, jo visticamāk, ka ūdens padeve tiks atslēgta, vai aizsals caurules (ja ir ziema)
- Uzpildi visus traukus, ar ūdeni, kamēr vēl vari
- Ja atrodi pilsētā, tad centralizēta ūdens apgāde varētu būt ugunsdzēsēju stacijās, slimnīcās
- Drošākais veids, kā iegūt pārtiku, ir centralizētās humānās palīdzības izplatīšanas vietās
- Veikali var nedarboties vai tikt iznīcināti. Tomēr pārtika var atrasties arī sagrauti veikalu ēkās
- Esi piesardzīgs attiecībā uz pārtikas meklēšanu slēgtos vai sagrautos veikalos, jo tajos var atrasties sprāgstvielas
- Izmanto velosipēdu vai ķerru, lai meklētu un transportētu ūdeni un pārtiku uz savu dzīvesvietu. Tas palīdzēs piesaistīt mazāk ienaidnieka karavīru uzmanību
- Apsver iespēju iegādāties paš aizsardzības ieroci, lai pasargātos no laupītājiem
- Gadījumā, ja ieraugi atstātu ieroci, nesteidzies to paņemt, jo tas var būt mīnēts vai izmantots kā ēsma ienaidnieka karavīriem
- Nestaigā apkārt naktī, jo liela varbūtība, ka tevi nogalinās - ienaidnieka karavīri uzskatīs, ka gājējs ir ienaidnieks, kurš mēģina mainīt pozīciju, pārvadāt ieročus vai veikt izlūkošanu

- Ja atrodaties pilsētā, ej tikai tur, kur labi vari redzēt apkārtni
- Valkā drēbes, kas ienaidnieka karavīros nevarētu radīt kaut jēl kādas aizdomas
- Esi vienkāršs un bez zīmotaņiem vai militāristiskiem elementiem
- Sievietēm un meitenēm nevajadzētu valkāt izaicinoša izskata drēbes
- Nesniedz intervijas, nepiekrīti filmēšanai vai fotografēšanai ar pretinieku.
- Gadījumā, ja kāds cilvēks sāk ar tevi runāt, stādās priekšā, kā kāds palīgs, civilā apģērbā ģērbusies savu spēku militārpersona, pensionēts policists, žurnālists, elektriķis, sociālais darbinieks utt., tad pārliecinies, ka viņš patiešām ir tas, par ko viņš iestājas, jo varbūt mērķis ir izdabūt informāciju, kuru izmantot pret saviem spēkiem vai tevi pašu
- Centies noskaidrot vai tavai māja neatrodas tuvu mīnmetēja pozīcijai, jo tādejādi tava māja ir mērķa tuvumā
- Pārliecinies, ka tavā mājā nav snaiperis bēniņos, kādā telpā, jo snaiperis ir augstas vērtības mērķis un dēļ tā var tikt sagrauta māja ar artilēriju
- Atrodi dažus “likteņa biedrus”, jeb sabiedrotos ar kopā varēsiet aizstāvēties no laupītājiem
- Sameklē kokmateriālus no kuriem telpās vari izveidot papildus nojumes, jeb dubultos griestus, kas var pasargāt no gruvešiem, kas rodas bombardēšanas laikā. Tā var būt arī vieta pārtikas un mantu, inventāra glabāšanai
- Izveido drošu telpu ēkas dziļumā, kura ir labāk nocietināta. Taču padomā par otru izeju, gadījumā, ja jāmūk vai viena izeja aizbrūk.

Uzvedība gadījumā, kad naidīgie militārie spēki aicina piedalīties publiskos pasākumos

- Nesadarbojies ar okupācijas spēkiem
- Neapmeklē sapulces, mītiņus vai citus pasākumus, ko okupanti organizē, nedod viņiem nekādu informāciju
- Ja vari to izdarīt droši, uzņem videoierakstus ar ienaidnieka spēku darbībām un izmantojot pieejamos līdzekļus (piemēram, internetā), lai to pārsūtītu starptautiskiem plašsaziņas līdzekļiem
- Ja ir iespēja, runā ar ienaidnieka karavīriem, lai skaidrotu savus iebildumus pret viņu komandieru propagandu, bet nedraudi viņiem kā privātpersonām. Tā radīsi viņos šaubas, grausi morāli, attiecīgi kaujas spējas
- Izmanto visus pieejamos līdzekļus, lai informētu sabiedrību par agresora noziedzīgajiem nodarījumiem
- Izplati informāciju par faktisko situāciju sociālajos tīklos un pārsūti cilvēkiem personīgi
- Veic kiberuzbrukumus agresora informācijas sistēmām, ja interneta savienojums joprojām ir pieejams
- Sniedz palīdzību tiem, kurus skārusi vardarbība un represīvi pasākumi

Informācija par mobilizāciju

Mobilizācijas kārtību nosaka “Mobilizācijas likums”. Savukārt Latvijas pilsoņu — rezerves karavīru un rezervistu — iesaukšana aktīvajā dienestā mobilizācijas gadījumā notiek saskaņā ar Militārā dienesta likumu.

Militārpersonām

Tu vari tikt iesaukts, ja esi vecumā no 18 gadiem līdz 55 gadiem, un esi pabeidzis militāro pamat apmācību kā karavīrs vai zemessargs

Līdz 60 gadu vecumam, ja esi rezerves virsnieks, ģenerālis/admirālis vai rezervists, kas kvalificēts kā mediķis vai mediķa palīgs

Pilsoņiem, kas spējīgi piedalīties militārās darbībās

Ja esi iesaucamais, bet neesi izgājis pamata militāro apmācību, tu vari tikt aicināts iziet militārās mācības un pēc tam iecelts atbilstošā amatā bruņotajos spēkos uz savu militāro/civilo kvalifikāciju.

Ja esi sieviete, tu vari tikt pieaicināta, ja tu esi pabeigusi militāro pamat apmācību vai tev ir augstākā izglītība medicīnas, māsu vai dzemdniecības jomā, līdz 60 gadu vecumam.

Militārās vienības, kas atbild par iesaukšanu, par to informēs ikvienu iesaucamo personīgi un publiski medijos.

Iesaucamie, kuri uzturas ārvalstīs, tiks informēti ar vēstniecību un konsulātu palīdzību.

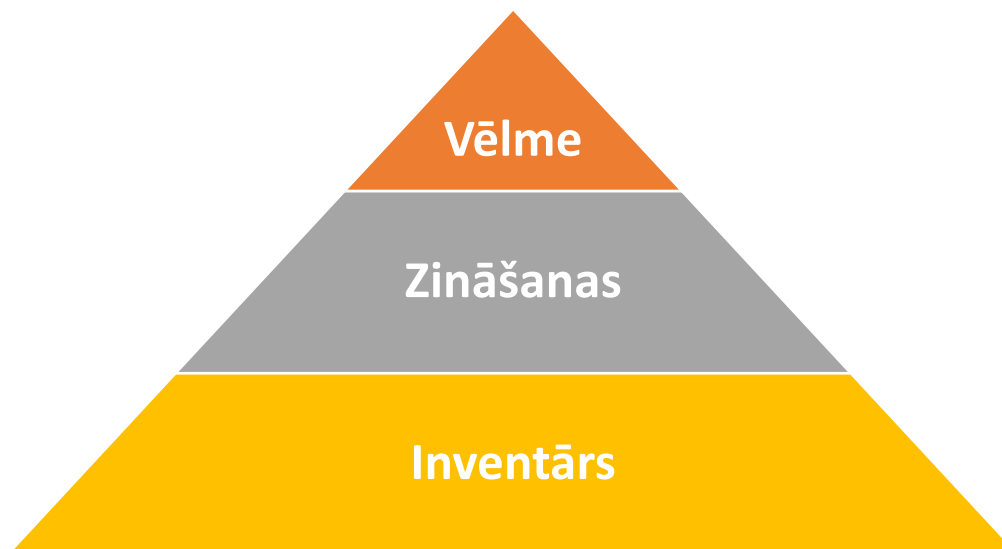
Citiem pilsoņiem

Ja esi iedalīts mobilizācijas personāla civilajā rezervē, tev būs jāieņem amats un jāveic pienākumi.

Mobilizācijas izsludināšanas gadījumā nekrīti panikā. Gaidot, turpini savu ikdienas darbu un privāto dzīvi līdz brīdim, kad tiec aicināts mobilizācijas personāla civilajā rezervē.

IZDŽĪVOŠANAS TEORIJA

Pats galvenais ir vēlme un gribēšanas izdzīvot. Noskaņo sevi kustīgumam un darbam. Ja paliek auksti, negaidi guļot, ka paliks silti. Nepaliks! Domā kā vari iegūt siltumu. Ja esi slapjš, neceri, ka paliksi pēkšņi sauss. Ja gribās ēst, domā kā var iegūt un pagatavot pārtiku. Neviens to Tev neatnesīs. Skaties apkārt, domā kāds ir pieejamais inventārs, līdzekļi un materiāli, lai varētu sekmīgi nodrošināt izdzīvošanu.



Pamata principi, lai izdzīvotu:

Tu kā resurss esi noderīgs, ja esi dzīvs. Sev, savai ģimenei, kolēģiem un valstij. Tādēļ pamatā ir jāapgūst izdzīvošanas prasmes.

Ja kaut viens no šiem principiem trūkst, uzskati, ka ar tevi ir cauri. Gatavojies, izmēģini, testē, eksperimentē, lai tad, kad būs attiecīgais brīdis, tu zinātu kā rīkoties. Krīzes brīdī šis apraksts tev visdrīzāk nebūs pie rokas.

Vēlme izdzīvot

Dzīvotgriba nozīmē nekad nepiekāpties neatkarīgi no situācijas. Ir ļoti pārlicinoši apzināties, ka uz šīs zemes nav nekā tāda, ar ko tu nevarētu tikt galā, un nav vietas, kur tu nevarētu izdzīvot. Kamēr tu ievērosi izdzīvošanas pamatprincipus, sagatavosies un piemērosies, tu tiksī galā. Dažiem cilvēkiem ir spēcīgāka griba nekā citiem, taču mēs visi varam pilnveidoties.

Daži cilvēki stresa laikā pievēršas reliģijai, citi domā par mīļajiem. Bailes no neveiksmes vai biedru pievilšana palīdz stiprināt izdzīvošanas vēlmi. Ikdienā palīdzēs arī lasīšana par pagātnes izdzīvošanas varoņdarbiem. Tev var būt visas pasaules zināšanas un aprīkojums, bet bez dzīvotgribas tu joprojām vari iet bojā. Tādēļ katram pašam ir jāsaprot savas vājās un stiprās puses, taču mans ieteikums krīzes situācijās ir domāt, kustēties, darīt! Un nevis darīt nedomājot. Nejauc aktīvu rosību ar aktīvu darbību. Rosība bez domāšanas veicina haosu. Atslēdz liekās domas uz īsu brīdi, analizē situāciju un rīkojies. Dieva lūgšana krīzē nepalīdzēs. Kamēr lūgsies un gaidīs palīdzību no trešās personas, tu jau būsi miris. Laiks ir svarīgākais faktors izdzīvošanā. Dievu varēsi palūgt, kad būsi drošībā un nebūs nekādas citas prioritātes. Ja esi noslēgtā vidē, vientulībā, tad, lai uzturētu možu garu palutini sevi. Iekārto ērtus apstākļus, radi komfortu. Veic pierakstus, taisi dienasgrāmatu. Tas ir ļoti svarīgi!. Sāc katru dienu ar datumu, raksti laikus, ja zini (vai vismaz aptuveni) raksti, ko šodien darīji, ko redzēji. Ja būs ilgu laiku jāpavada vientulībā, slēgtā vidē, tad var sākties sajūta, ka jūc prāta no tā, ka

pazudīs dienu skaits, domāsi, ka pavadi mūžību. Tādēļ dienasgrāmata ir labs palīgs. Nokļūstot gūstā, sagūstītāju mērķis ir tevi pakļaut, dezorientēt, izmantot. Lai novērstu dezorientāciju, tieši dienasgrāmata (kaut uz sienas) ir palīgs, lai nejuktu prātā.

Zināšanas

Jo vairāk tu zini, jo vieglāk ir izdzīvot. Zināšanas kļiedē bailes. Bailes ir informācijas trūkums. Cilvēks baidās tikai tad, ja tam trūkst informācija, ja tam ir neziņa. Ja tam nav zināšanas un pieredze, tas kļūst šaubīgs, bailīgs un zaudē pārliecību pār savām spējām. Tā ir informācija un zināšanas ne tikai par savām spējām, bet par to, kas notiek tuvā un tālā apkārtnē – kur doties, kā doties, kur rast patvērumu, no kā jāmeklē patvērums, kāda veida patvērums, kur var meklēt palīdzību, kur atrodas slimnīca, kur un kā dabūt pārtiku, enerģiju, apģērbu, jeb tik vienkārša lieta kā bailes no neziņas, kur šobrīd atrodas ģimene. Tādēļ pamata princips ir zināšanas par jebko, lai varētu izdzīvot.

Inventārs, aprīkojums

Cilvēkam var būt labs inventārs, lai izdzīvotu, bet no tā ir maza jēga, ja tas nespēj to daudzpusīgi pielietot. Veiksmi nosaka izdoma un spēja improvizēt ar to, kas ir pieejams. Veikalos ir nopērkami dažādi izdzīvošanas komplekti, jeb “survival kit”. Liela daļa no tiem ir zemas kvalitātes un daudzas lietas no tām ir liekas, jeb izmantojamas ļoti īpašā veidā, retos gadījumos. Tādēļ mans ieteikums ir izveidot pašam savu izdzīvošanas komplektu. Kas var atrasties ikdienā mašīnā vai mājās, ceļojumā dodoties. Taču to var nākties laiku pa laikam papildināt vai modificēt atkarībā no apstākļiem. Universāla recepte nav. Svarīgi, lai tu zinātu, kā improvizēt un izmantot apkārt esošo, lai tu izturētu saskaroties ar izdzīvošanas situāciju.

Izdzīvošanas atgādnē

- I. Izmantošana. Pielieto visus pieejamos apkārtnes resursus
- Z. Zināšanas. izmanto visu, ko zini, ko esat mācījušies
- D. Dezorientācija. Atceries, kur atrodaties, vēro informatīvo un fizisko telpu
- Z. Zaudējumi. Atbrīvojies no bailēm un panikas, nedomā par to, ko vari zaudēt, bet gan to, ko vari šajā situācijā iegūt
- I. Improvizācija. Nav identisku situāciju. Nepārtraukti uzlabo apstākļus
- V. Vērtības. Nezaudē saprātu par cilvēcīgām vērtībām. Nav jākļūst par mežoni, bet apstākļus veido komfortablus, ērtus, lai varētu turpināt baudīt dzīvi. Nezaudē humora izjūtu
- O. Organiska iekļaušanās. Rīkojies kā vietējie iedzīvotāji, neizlec, paliec nemanāms
- T. Turpināšana. Kaut pašam liekas, ka nejēdzīgi, ja labi sanāk, tad turpini, taču neapstājies pie sasniegtā. Dzīvo pēc sava prāta

Pamata vajadzības, lai izdzīvotu

Kā visās dzīves situācijās - jāsāk ar plānošanu, izpildi, novērtēšanu, analīzi. Šīs prioritātes ir kā mājasdarbs ikdienā – izvērtēt katru situāciju, potenciālo, jeb iespējamo apdraudējumu, uzdodot sev jautājumu – kā es rīkošos gadījumā, ja..... Tas ir ikdienas treniņš. Taču nepārspilē un nekļūsti savās ikdienas gaitās paranoisks. Vienkārši piedomā. Tā sevi sagatavosi jau ikdienā sīkām un nelielām likstām, kas krīzes situācijās, šķitīs jau pašsaprotamas. Kā piemērs – kur es dabūšu ūdeni, ja sāks remontēt ūdensvadu? Ko dzeršu, kā pagatavošu ēdamo, kā traukus nomazgāšu, kā mazgāšos, ko podam uzliešu, kur ūdeni es varu uzglabāt nedēļai, divām utt.

Un tā par jebkādu ikdienas situāciju attīsti savu izdomu, uzdodot sev jautājumus – kā labāk darīt? Šo sauc par domāšanu ilgtermiņā, jeb ilgtspējīgu attīstību.

Fizioloģija un higiēna

Iesaku iegaumēt "Trīs likums", jeb procesi, kas palīdz noteikt rīcību prioritāti. Cilvēks var izdzīvot:

- 3 minūtes bez gaisa
- 3 stundas bez regulētas ķermeņa temperatūras (patvērums)
- 3 dienas bez ūdens
- 3 nedēļas bez ēšanas

"Trīs likums" palīdz noteikt prioritātes pamata izdzīvošanas prasmēm: vispirms pajumte, tad ūdens un visbeidzot pārtika.

Ūdens trūkums, lai mazgātos un slikti sanitārie apstākļi var radīt infekcijas risku. Ja ūdens līmenis tualetē vairs nenoblīvē sifonu, slimības var izplatīties no kanalizācijas. Ja trūkst ūdens, tad neizmanto tualeti, bet atstāj blodā pietiekami daudz ūdens, lai tikai piepildītu sifonu un tas radītu ūdens korķi/barjeru. Tā vietā izveido āra tualeti. Izroc garenas formas (grāvi) bedri kaut lāpstas platumā, bet izrakto zemi nemet tālu prom, bet atstāj turpat uz bedres malas. Nokārtošanos veic vienā galā. Katru reizi pēc nokārtošanās, ar lāpstu aizber to vietu, kur ir izkārnījumi. Tā varat turpināt ikdienā pagarinot bedres garumu.

Svīšana palīdzēs noturēt ādas poras vaļā un tās iztīrīt no netīrumiem, taču arī tad, kad dzeršanai nepieciešams viss pieejamais ūdens, mēģini notīrīt rokas pēc tualetes apmeklējuma un pirms ēdiena gatavošanas.

Daži noderīgi augu preparāti

Zemeņu saknes satur atkaļķošanas līdzekli zobu tīrīšanai.

Delfīniju (Delphinium) sēklas var sasmalcināt, lai cīnītos pret utīm.

Bērzu mizu var destilēt, lai iegūtu darvas eļļu, kas mazina sausas ādas problēmas.

Lavandu izmanto, lai gatavotu novārījumu ādas attīrīšanai.

Sūnas darbojas kā antiseptisks un asiņošanu apturošs līdzeklis.

Ceļtekas, jeb ceļmallapas noder pret pušumiem un tulznām.

Patvērums

Daudzi cilvēki, kuri ir spiesti nonākt izdzīvošanas situācijās, bieži nonāk nopietnās nepatīkšanās, jo tie ir pakļauti dabas apstākļu ietekmei un cilvēku apdraudējumam. Lielākā daļa cilvēku izdzīvošanas situācijās mirst no hipotermijas, no kuras var viegli izvairīties, izmantojot pamata izdzīvošanas prasmes. Spēja uzcelt, izveidot patvērumu ir ārkārtīgi svarīga izdzīvošanas situācijā. Ir ārkārtīgi svarīgi novērst vai līdz minimumam samazināt siltuma zudumus. Šeit ir dažas lietas, kas jāpadomā, plānojot būvēt patvērumu:

- Atrašanās vieta (tālāk no briesmām, blakus pieejamiem materiāliem)
- Izolācija (no zemes, lietus, vēja, gaisa)
- Siltuma avots (ķermeņa siltums vai apsildāms)
- Personīgs vai grupas patvērums

Karš, kādu veic Krievija, pēdējos gados ir mainījis tradicionālo izpratni par to, kur ir drošākās vietas patvērumam. Ja agrāk tika uzskatīts, ka civili, publiski objekti nav militāri mērķi, tad Ukrainā pieredzētais rāda, ka vieni no pirmajiem civiliem objektiem pa kuriem notiek uzbrukumi ir izglītības iestādes, slimnīcas, pat psihoneiroloģiskās slimnīcas, dzemdību nami, cietumi, pansionāti, baznīcas, lielveikali, degvielas uzpildes stacijas, elektrostacijas, ūdensapgādes stacijas, siltuma centrāles, atkritumu izvešanas pakalpojumi. Un tam pretinieka puses ir loģiski apsvērumi – ja iedzīvotāji saprot, ka nebūs kur ārstēties, bērniem nebūs skola (aktīvas kara darbības laikā bērni skolu neapmeklē, taču skola ir vieta, kura var apkalpot lielas cilvēku masas – klases, kurās dzīvot un gulēt, liela ēdnīca, lai daudzu pabarotu, liels skaits tualešu), nebūs iespēja gūt kultūru un garīgumu, nebūs iespēja iegūt dzeramo ūdeni, pārtiku, siltumu, degvielu, elektrību telefona uzlādei, apkurei, ēdiena gatavošanai, tad cilvēki saprot, ka ir jādodas prom. Un tas militāristiem ir tieši nepieciešams, lai tauta pati atbrīvo apdzīvotas vietas, tādejādi ir daudz vieglāk okupēt teritorijas. Piemēram cietumus mēdz izmantot gūstekņu ievietošanai, tādēļ to telpas iepriekš ir jāatbrīvo. Esošiem cietumniekiem piedāvā nosacījumus, ka tiks izlaisti, ja pārnāks karot iebrucēju pusē. Ir kam piesola naudu, kas ir papildus motivācija nokļūt brīvībā. Rezultātā tas ir veids kā atbrīvoties no ieslodzītajiem, kas nākotnē var radīt sociālu problēmu iebrucēju varai, taču, ja tos kara laikā nogalina, tad nav ne tiem jāsamaksā, ne jāuztraucas par iebrucēju karaspēka zaudējumiem. Līdzīgi ir ar psihoneiroloģisko slimnīcu pacientiem, kuru masveida atrašanās publiskā telpā mēdz radīt problēmas vietējiem iedzīvotājiem un grauj to morāli. Atkritumu neizvešanas rezultātā veidojas slimības, kā rezultātā vide kļūst ārkārtīgi nepatīkama un nepiemērota dzīvošanai.

Patvērums ēkās

Apzinies, ka atkarībā no ieroču veida, ēku sienas ir cauršaujamas. Ja ne ar pirmo šāvienu, tad varbūt ar trešo, astoto utt. Padomā par to, kāda ir konkrētās būves konstrukcija – mūsdienās būvētās stikla sienu biroja ēkas ar plānām starpsienām, tāpat kā lielveikali, kuri tiek būvēti no metāla karkasa, pie kā stiprināti skārda lokšņu paneļi ar siltinājumu ir nepiemēroti, lai droši uzturētos.

Mājokļa sagatavošana krīzes situācijām

- Noskaidro, kur atrodas tuvākās nojumes un pārbaudi pagraba stāvokli;
- Pārbaudi avārijas izejas esamību;
- Veidot dzeramā un tehniskā ūdens krājumus
- Veido ilgtermiņa uzglabāšanas produktus;
- Pārbaudi pirmās palīdzības aptieciņas pieejamību un tās saturu;
- Izdomāt kādi medikamenti tev var būt nepieciešami ilgākam laikam, to derīguma termiņš;
- Sagatavo ugunsdzēsamos aparātus;
- Parūpējies par alternatīviem telpas apgaismojuma līdzekļiem elektrības padeves pārtraukuma gadījumā (lukturi, sveces);
- Sagatavo iespējas ēdiena gatavošanai, ja nav gāze un elektrība;
- Savāc nepieciešamākās lietas un dokumentus steidzamas evakuācijai;
- Parūpējies par sava transporta stāvokli un degvielas rezervēm;
- Padomā par alternatīvu mājas apkuri centrālā apkures atslēgšanas gadījumā.

Pagrabs kā patvērums

No strēlnieku vai artilērijas ieročiem visdrošāk ir slēpties ēku pagrabos. Vislabāk, ja pagrabam ir vismaz divas izejas, jo sprādziena un gruvešu rašanās rezultātā ieeja var tikt nosprostota. Pagrabus ir laikus jā sagatavo, lai tiem būtu ventilācija, sausi un silti. Pagrabos jāparedz iespēja vajadzības gadījumā nodrošināt apkuri, dzeramo ūdeni, labu apgaismojumu, kuru varētu pievienot ģeneratoram. Tumsa, pustumsa cilvēkiem uzdzēn depresiju. Šauri, tukši pagrabi uzdzēn klaustrofobiju. Pagrabus jācenšas iekārtot kā ērtu, patīkamu mājokli, kurā var ilgi uzturēties. Ja pagrabos ir iebūvēti plaukti mantu glabāšanai, tad tie var noderēt kā guļvietas. Militārā izpratnē par pagrabu var uzskatīt tādu būvi, kur pagraba griesti ir ne augstāk kā apkārtējās zemes līmenī. Puspagrabs, kuram daļa sienas ir virs zemes nav drošs pagrabs, jo, ja tiek šauts, piemēram ar tanku pa šāda puspagraba sienu, vai blakus puspagraba sienai uzsprāgst lādiņš, tad pagrabs var nepasargāt. Šādi puspagrabi ir daudzām daudzstāvu paneļu mājām. Taču jebkurā gadījumā šāds patvērums ir drošāks, nekā atrašanās ēkas pirmajā, otrajā un citos stāvos. Tādēļ būvējot jaunus pagrabus, ir jāparedz, lai visas šīs lietas vajadzības tiktu paredzētas.

- Labākā izvēle ir pagrabs ar dzelzsbetona griestiem un stiprām sienām;
- Izveido spēcīgus un plašus plauktus un novieto tos pie sienas, lai tu varētu tos izmantot arī kā divstāvu gultas vai solus;
- Plāno avārijas izeju no sava pagraba.
- Uzstādi ventilācijas atveri pagrabā, papildu ventilācijas atveri, kas varētu kalpot kā skurstenis;
- Ieplāno apkures iespējas (krāsni, plīti) un dūmu izvadu;
- Padomā par ugunsdrošību (izmanto ķieģeļus, betona blokus vai tamlīdzīgi);
- Ieklāj koka grīdu (koka dēļus vai dēļus), lai saglabātu siltumu;
- Ja pagrabā ir logi, ieplāno maisus, kurus papildīt ar smiltīm, lai nosegtu logus no iekšpuses, lai pasargātu sevi no šķembām. Maisus iekšpusē izvieto tā, ja pa logu iekšā tiktu mesta granāta, lai tā neieripo telpā, bet, lai paliek starp logu un maisiem;
- Padomā par apgaismojumu pagrabā, kas darbosies bez elektrības – gāzes lampa, sveces, lielas kapacitātes akumulators, bet vienlaikus padomā par akumulatora uzlādes iespējām;
- Glabā pagrabā daļu no saviem krājumiem (pārtika, ūdens, siltas drēbes un pamata nepieciešamās lietas);
- Ir vismaz 40 litru muca vai cits ūdens trauks;
- Ieplāno vietu, ko izmantot kā WC (var izmantot spaini ar vāku);
- Ja pagrabs ir daudz stāvu mājā, tad plāno kopā ar kaimiņiem telpu izmantošanu -vienu telpa gulēšanai, viena ēšanai, viena pārtikas glabāšanai, viena tualetei.

Koka karkasa būves.

Pārsvārā šādas ēkas sastāv no koka karkasa, kas pildīts ar siltināmo materiālu kas apšūts no ārpuses un iekšpuses ar apdares dēļiem vai citu materiālu. Tādu ēku sienas ir viegli cauršaujamas. Daudzas pirms 100 gadiem būvētas ēkas, kuras no ārpuses izskatās, ka ir ķieģeļu, patiesībā ir koka karkasa ēkas, kas ir apšūtas ar koka skaliņiem un apmetas ar betona javu plānā kārtā. Vai arī ārpuses apdare ir viena ķieģeļa biezumā. Tā vēl jo projām ir koka ēka un ugunsgrēka gadījumā tā degs kā koka ēka. Uguns liesmas var izplatīties pa starpsienām uz augšu.

Ķieģeļu ēkas

Atkarībā no ķieģeļa sienu biezuma un siltinājuma veida, ķieģeļu ēkas var pasargāt no kājnieku ieročiem. Taču ne no liel kalibra ložmetēja vai artilērijas. Artilērijas lādiņam trāpot pa ķieģeļa sienu, siena izjūk vairāku kvadrātmetru platumā un trieciena vilnis kopā ar būves materiāliem, telpas saturu izplatās ēkas iekšpusē. Tādēļ neatrodies pie ārsienām, bet lien dziļumā. Uzturies ēkas vidus daļā.

Monolīta betona vai betona paneļu mājas

Šāda tipa ēkas ir visdrošākās pilsētvidē. Tās ir ļoti izplatītas 80-to gadu būvētos mikrorajonos. Betona paneļiem pa vidu ir metāla armatūras stieņi, kas satur paneli kopā pat tad, kad tas ir kādā vietā cauršauts. Betona paneļi savā starpā ir sametināti vai konstrukcijā ir paredzēti, ka tie ir savstarpēji sašķēti. Ja lādiņš trāpa kaut vienā telpā, pārējās telpas var palikt neskartas un ēka nesagāžas. Tāpat arī ugunsgrēks betona paneļu mājās izplatās lēnāk un to ir iespējams lokalizēt.

Drošākās vietas patvērumā

Nestāvi pie stikla vitrīnām, skatlogiem, kas izbirs un uzkritīs virsū. Nestāvi pie viegliem objektiem, kurus sprādziena vilnis ar paātrinājumu ietriekt ķermenī. Ja logu stikli ir izbiruši, tad aizklāj tos ar aizkariem, palagu, kādu auduma gabalu, saplāksni, dēļiem. Ja ir nepieciešamība paskatīties ārā, tad nestāvi loga vai durvju ailē. Pieej pie ailes no sāniem, skaties no sāniem. Ievēro, lai aizmugurē nav gaismas avots uz kura tavš siluets un ēna būs pamanāma kā uz skatuves. Labāk uz logam pretējās sienas nostiep tumšas krāsas audumu, tādejādi siluets būs mazāk pamanāms.

Grupas patvērumš.

Ja jāpaliek vairākiem cilvēkiem vienā patvērumā, tad visiem jāvienojas par to, kurš ir līderis vai kādam jāuzņemas vadība. Ir jābūt stingrai kārtībai un organizētībai. Taču nepieļauj diktatūru – visas lietas ir iepriekš jāizrunā, jāļauj izteikt idejas, viedokļus, bet līderim ir jāpieņem lēmums. Visām lietām, visām rīcībām un darbībām ir jābūt visiem skaidrām. Ja kāds kaut ko nesapratīs, tas var neziņā, neizpratnē iegāzt visus pārējos. Skatoties pēc cilvēku fiziskās kondīcijas, spējām un zināšanām, tos ir jāliek pie darba. Jānosaka vietas gulēšanai, ēšanai, tualetei un mazgāšanās. Ja tualete būs visās malās, tad pašiem ātri tiks radīti pretīgi apstākļi, cilvēki kļūs neapmierināti, uzbudināti, sāksies konflikti, izplatīsies slimības. Skaidra kārtība ir vienlaicīgi skaidrība visiem un nerodas konflikti. Jāsagatavo grafiks sargāšanai, ēdiena gatavošanai un citām rutīnas lietām. Nevajag ļaut kādam tēlot varoni, kurš saka, ka var negulēt vairākas dienas. Pirmās dienās varēs, bet pēc tam šāds sargs nebūs ne darītājs, ne gājējs, ne karotājs un kritiskā brīdī iegāzīs visus pārējos. Atpūta ir ļoti svarīga un netērē lieki enerģiju darot bezjēdzīgas lietas. Labāk, lai cilvēks gul, nekā traucē citiem. Nodarbini arī bērņus. Stāsti bērņiem, kas notiek, kāpēc tā notiek, kas jādara, kāpēc tā jādara. Izstāsti viņiem kā jārikojas dažādās situācijās, dažādos scenārijos. Stāstot bērņiem tu pats sāksi domāt par lietām, kuras pirms tam nebija ienākušas prātā. Domā par izklaidi bērņiem. Spēlējiet spēles, ja nav paņemta bērņiem kāda rotaļlieta, tad izgatavo to no pieejamiem materiāliem.

Nocietināšanās un šķēršļi.

Tas ir pašsaprotami, ka pat miera laikos cilvēki teritorijas apjož ar žogu, aizslēdz durvis, logiem liek slēģus, restes, uzlīmē plēvi stikliem, lai neizbirst, izvieto video novērošanas kameras.

Drošības plēvi stikliem iesaku uzlīmēt katram un ne tikai ēkas ārpusē esošajiem logiem, bet arī iekšdurvīm, stikla vitrīnām, galdiem ar stiklu. Tas arī ikdienā palīdzēs izsargāties no traumām, nerunājot par karu, kurā visi šie stikli būs kā ieroči, kas pavērsti pret pašu. Kara gadījumā nocietināšanās, jeb drošība ir jāveic apjomīgāk un pārdomātāki. Saproti arī pretinieku – ja tā uzdevums ir ātri pakļaut visu pilsētu, tad tam ir jāieiet katrā mājā, katrā telpā, lai pārlicinātos, ka tajā nav bruņoti cilvēki. To sauc par “ēku tīrīšanu”. Iedomājies kāds enerģijas patēriņš un laiks ir nepieciešams, lai deviņ stāvu ēkā izstaigātu visus stāvus, pārmeklētu visas telpas. Taču tu vari vēl vairāk pretinieku novājināt, ja izveidosi kārtīgas barikādes, slazdus, lamatas, šķēršļus no sadzīvē pieejamām lietām – sadzen un saskrūvē dēļos naglas, aizbarikādē ar mēbelēm kāpnes uzejai uz nākamo stāvu. Savelc stieples, pieliec elektrību, virves un pilnīgi jebko, kas aizkavē. Izveido sprāgstvielu butaforijas, kas uzreiz prasīs laiku atsaukt sapierus, lai atmīnētu. Rezultātā var gadīties, ka laika trūkuma dēļ pretinieks neriskē tādos brīžos un dodas uz citu objektu. Nevajag uztvert, ka pretinieks ir neuzvarams. Ar sadzīvē pieejamām lietām tu dažkārt vari būt daudz neprognozējamāks un bīstamāks, jo šādām situācijām vairums karavīru nav apmācīti. Pamata domai ir jābūt maksimāla pretinieka aizkavēšana – katra individuāla un rezultātā pretinieka kopumā. Neieņem emocionālu noskaņojumu, ka tevi vajā. Pagriez savās domās stāstu otrādi – tu esi tas, kas vajā. Tu esi saimnieks savā īpašumā, savā zemē un tev nav nevienam iebrucējam jāpakļaujas! Sagatavo un glabā mājās tukšus maisus, kuros vajadzības gadījumā vajadzēs bērt smiltis un nocietināt vājākās vietas. Smilšu maisus nav nepieciešams lielus, bet tādus, lai tajos var iebērt ap 2 spaiņus smiltis. Smiltis ir smagas, tādēļ lielāka tilpuma maisus nemaz nepacelsi. Jo mazāks maiss, jo gadījumā, kad to sašaus, no nocietinājuma izbirs mazāk smiltis. Smilšu maisus jākrauj pamīšus (kā ķieģeļu sienu) un vismaz divās rindās.

Ūdens

Tā kā cilvēka ķermenis sastāv līdz pat 78% no ūdens, tad ūdenim izdzīvošanā ir augstāka prioritāte par uguni vai pārtiku. Ja tiek brīdināts par krīzi, piepildi pēc iespējas vairāk tvertnu, īpaši karstā laikā. Lej vannā, atkritumu tvertnēs, spaiņos, podos, kannās, izturīgos polietilēna maisos, kurus droši nosien. Uzglabā ūdeni tumsā. Ja ūdenim spīdēs virsū gaisma, attīstīsies aļģes. Ūdens ir apjomīgs un smags, novieto to uz stabilas virsmas. Visdrošāk to ir glabāt pagrabā, kur, iespējams, pašam nāksies uzturēties. Neglabā to bēniņos, pie logiem, jeb citās vietās, kur šaušanas gadījumā tas var iztecēt.

Ideālā gadījumā cilvēkam vajadzētu izdzert apmēram 2 litrus ūdens dienā. Daudzi cilvēki izdzīvošanas situācijās iet bojā no dehidrācijas. Vai arī lietojot pārtikā netīru ūdeni, kurā veidojušies patogēni, kas tādejādi izraisa caureju un tās rezultāta rodas vēl lielāki ūdens zudumi organismā. Papildus ar ūdeni pārnēsātiem patogēniem minerālvielas un metālus var atrast ūdeņos leļpus rūpnieciskām un lauksaimniecības teritorijām. Arī aukstā laikā ir jādzert ūdens, kaut arī sevišķi neprasās. Taču vēlams to uzsildīt, jo dzerot aukstu ūdeni ķermenis patērē daudz enerģijas, lai to uzsildītu. Ūdens uzlabo asins cirkulāciju, tādejādi arī mazāk salst. Nikotīns sašaurina asinsvadus un tādēļ palielinās organisma atdzišana.

Ja nav elektrība, centralizētajās attīrīšanas iekārtās nestrādā sūkņi, apstājas notekūdeņu pārstrāde un neattīrītie ūdeņi nonāk upēs vai jūrā. Tas izraisa milzīgu piesārņojuma katastrofu – ūdens nav lietojams ne pārtikā, ne, lai mazgātos. Upēs iet bojā dzīvā radība un tādēļ zivis pārtikā nav izmantojamas.

Ūdens iegūšanas vietas

Labākā tīra dzeramā ūdens ieguves vietas ir akas, avoti, nelieli strauti, upes vai caurplūstoši ezeri. Latvijā ir arī dzerams caur smiltīm filtrēts un vārīts jūras ūdens, jo tajā sāls saturs ir niecīgs. Vietās, kur ir augsti gruntsūdeņi, tur var rakt bedri un satecināt gruntsūdeņus. Taču pilsētvidē situācija ir sarežģītāka – jāapzinās, ka brīdī, kad pilsētā vairs nav elektrība, nestrādā centralizētās ūdensapgādes sūkņi un ūdens padeve apstājas. Tādēļ jāapzina tuvākās savrupmājas, kurās ir mehāniskie sūkņi, kādi visbiežāk ir redzami kapos. Vai arī teritorijas, kurās var būt dziļurbums, spice, kura darbojas ar elektrisko sūkni un vienlaicīgi ir pieejams strāvas ģenerators. Ja dzīvo savrupmājā, jau laikus nodrošinies ar elektrības ģeneratoru un pietiekamā apjomā degvielu tam. Iegādājies saules baterijas, kas nodrošina elektrību. Sava, alternatīva elektroenerģija ir milzīgs ieguvums krīzes situācijās. Savāc visu pieejamo lietus ūdeni. Nolauz apakšējās notekcauruļu daļas un novirzi plūsmu tvertnē, piemēram, atkritumu konteinerā. Pat ja lietus ūdens ir tīrs, notekcaurules var to piesārņot, tāpēc ūdeni jāsterilizē. Var vākt ledu un kausēt sniegu. Taču, ja nav tilpņu vai vieta, kur sniegu uzglabāt, tad labāk ir kausēt ledu, jo tas ir daudz blīvāks nekā sniegs un aizņem mazāk vietas, ir vieglāk pārnēsājams ar rokām, ātrāk kūst karsējot, jo ledū, atšķirībā no sniega, ir mazāk gaiss, kas kalpo kā siltuma izolators.

Ūdens attīrīšanas metodes

Ūdens attīrīšana ietver arī ūdens filtrus. Gan maza izmēra, kas domāti ceļojumiem vienai personai, gan rūpnieciskie, kas domāti ūdensvadiem. Ja ir situācija, ka ūdensvadā nav ūdens, tad noslēdz ūdensvadu, noņem tur esošo filtru un izmanto to ūdens filtrēšanai no mucas, kannas, spaiņa vai pudeles lejojot ūdeni caur šo filtru. Ja rūpnieciski ražota filtra nav, tad uztaisi savu filtru spainī vai ūdens balonā, lielākā pudelē, kuru izmanto kā piltuvi, kuras apakšdaļā ir pēc iespējas blīvāks filtrējamais materiāls, bet augšpusē rupjāks - piemēram, apakšā drāna, augstāk - no izdeguša ugunsкура paņemtu tīra koka ogle (neder ogle no degušas plastmasas, riepām un mēbelēm), vēl augstāk sūnas, sausa zāle, vēl augstāk baltas smiltis, grants. Doma tāda, ka sākotnēji šāda filtra augšpusē uzkrāsies gruži, dziļāk smalkākas frakcijas aļģes, bet blīvākajā filtrā duļķes.

Ūdens uzglabāšanas veidi

Vēlams, lai ūdens iepriekš atrodas mājās esošajā noliktavā hermētiskās ūdens pudelēs. Savlaicīgi saņemot informāciju par iespējamo apdraudējumu, jāpiepilda visas iespējamās tvertnes ar ūdeni – Baseins, vanna, mucas, kannas, katli, bļodas, termosī vai pat izturīgi polietilēna maisi, kas ir pielieti aptuveni līdz pusei.

Ja ir iespēja ūdeni uzglabāt kādā mucā, tad to uzglabā pēc iespējas vēsākā vietā, uzliec vāku, vai pārstiep plēvi, jeb vaskadrānu, skapīša durvis utml. Ja ūdens tvertnes ir vairākas, tad var iezīmēt, kurš ūdens ir uzturā lietojams, kurš tehniskām vajadzībām. Vienā mucā var atrasties filtrēts, otrā vēl nefiltrēts, jeb vienā svaigs, otrā jau nedēļu stāvējis. Tādejādi varēs labāk kontrolēt ūdens apjomu un kāds ar netīrām rokām neiegrābsies dzeramajā ūdenī.

Mazās devās individuālai dzeršanai ūdeni jāuzglabā termosā, plastmasas pudelē, blašķē. Aukstā laikā vēlams ūdeni uzsildīt un ieliet blašķē, kuru var glabāt zem apģērba, tuvāk miesai, vai pa nakti ielikt guļammaisā vai zem segas, lai ūdens visu laiku būtu silts, bet vienlaicīgi tas ilgu laiku kalpos kā termofors ķermeņa siltuma uzturēšanai.

Gatavošana ūdens peldē

Ūdeni, kurā paredzēts gatavot ēdienu, obligāti jāvēra vismaz astoņas minūtes, bet ūdeni, kas nav tik ilgi vārīts, var izmantot pārtikas kārbu vai konservu sildīšanai, ja tas ūdens nesaskaras ar pārtiku.

Sildot konservu kārbu ūdens peldē vai uz atklātas uguns, vēlams kārbas augšpusi nedaudz atvērt vai izdurt caurumu, lai kārbā neuzkrājas spiediens un tā neuzsprāgst.

Ūdens saudzēšana

Pēc katra ēdiena ēšanas nav jāsteidz mazgāt traukus. Nekas slikts nenotiks, ja traukā, kur bijusi zupa ieliks kartupeļus vai makaronus un pēc tam no tā paša trauka uzdzersi tēju, jo vēderā tas viss tāpat samaisīsies. Domā saimnieciski un racionāli.

Netērē ūdeni drēbju mazgāšanai, izņemot apakšveļai. Pēc lietošanas nekad neizlej ūdeni. Ļauj nogulsnēm nosēsties, un ūdeni varēsi izmantot vēlreiz.

Pirms ēdiena gatavošanas ir ļoti svarīgi nomazgāt rokas, bet pārējais ķermenis var pagaidīt, kamēr līs lietus vai būs pieejams liels ūdens apjoms. Ķermenis ražo dabiskās eļļas, un, kamēr poras tiek turētas atvērtas, veselība netiks ietekmēta. "Pie smakas ātri vien pierod, un saviesīgi pasākumi krīzes situācijā ir reti. Ja dušas ir maz, izmanto mitru drānu sloksnes mazgāšanai — drānas, kas atstātas zālienos vai krūmos pa nakti, var savākt pietiekami daudz mitruma, lai noslaucītos, neiztērējot ūdens krājumus.

Ievainotajām personām ir jādod priekšroka peldēšanai, un visi viņu pārsēji regulāri jāvēra.

Siltums

Pat ja tā nav tieša izdzīvošanas nepieciešamība, uguns vai siltuma avots ir viens no visnoderīgākajām izdzīvošanā. Siltums var palīdzēt sasildīt ķermeni vai pajumti, izžāvēt drēbes, uzvārīt ūdeni un pagatavot ēdienu. Tāpat uguns var sniegt psiholoģisku atbalstu izdzīvošanas situācijā, radot drošības un drošības sajūtu.

Apdzīvotā vietā izmantot uguni ar atklātu liesmu ir diezgan bīstami, jo dūmi ir tie, kas piesaista uzmanību. Kā arī, slēgtās telpās, pagrabos to ir bīstami kurināt, jo uguns izdedzina elpošanai nepieciešamo skābekli vai cilvēki var aiziet bojā no sadūmojuma. Tādēļ plānojot pagrabus (kaut daudzstāvu dzīvokļu mājā) padomā par dūmvada ierīkošanu.

Lai iegūtu uguni, ir vienmēr jāparūpējas, lai mājās būtu krami, šķiltavas, sērkokčiņi un kāds labi uzliesmojošs materiāls. Visdrošākā lieta ir krami, jo tie kalpo ilgi, nesabojājas samirkstot ūdenī. Lai darbotos ar kramu ir nepieciešamas nelielas iemaņas, jo ne vienmēr cilvēki, kuriem lietošanā ir krams, spēj ar to aizdedzināt. Kramus var iegādāties tūrisma un mednieku veikalos. Taču, ja nekā no tā nav, var izmantot iekārtas, kas rada dzirksteles – elektroiekārtas, slīpriņas, vīles u.c. Kā arī, jāmeklē viegli uzliesmojošas vielas, lai vieglāk aizdedzināt. Visvieglāk atrodama ir degviela, nagu laka vai tās noņemšanai domāts acetons, vate, sintētisko audumu šķiedru pūkas, saberzts smalkās pūkās papīrs, porolons, putuplasts, kas uguns aizdedzināšanai ir nepieciešamas ļoti maz.

Kurināmais

Izdzīvošanas inventārā ir jābūt iekurināmam materiālam – sausajam spirtam, svecēm, šķiltavām, kramiem un sērkokčiņiem. Sagatavo iekuru tā, lai varētu to iekurināt izmantojot tikai vienu – divus sērkokčiņus. Nesteidzies, nedomā, ka koka pagali aizdedzināsi ar vienu sērkokčiņu. Sagatavo rūpīgi iekuru! Pūkas no apģērba, bērza tāsi, skalus, sveķainus kokus, vati, kas

izmērcēta parafīnā, papīru, benzīnu utml. Ja tev nav pieredze uguns iekurināšanā – ej ārā uz kādu ugunsdrošu vietu un mācies iekurināt ar dažādiem iekurināšanas veidiem un materiāliem. Daudziem cilvēkiem paiet desmitiem minūtes, kamēr iemācās iekurt ugunsroku ar kramu. Kad iemācīsies, paies sekundes, lai iekurtu. Tas noderēs!

Ja nav pieejams tradicionālais kurināmais – gāze, elektrība, malka, tad sāk dedzināt to, kas ir pieejams, bet vismazāk varētu būt nepieciešams nākotnē. Sāk ar kokiem, krūmiem, sausiem augu kātiem, šūpolēm, dārza mēbelēm, atkritumiem, mazsvarīgiem dokumentiem un papīriem. Kad tie beigsies, dedzini mēbeles. Pārsteidzoši daudz siltuma izdalīs arī kartons, grāmatas un sarullētas avīzes, eļļas.

Daudzi mūsdienu audumi un mēbeles, īpaši PVC un putuplasta bloku mēbeles, sadedzinot rada indīgas gāzes. Ja šos priekšmetus dedzini, uztaisi improvizētu krāsni dārzā vai, ja esi spiests dedzināt dzīvoklī, kurini uguni pie atvērta loga. Nosedz seju ar mitru drānu, kad tev jāpieiet pie ugunsruka, lai to koptu, uzturētu un gatavotu ēdienu. Gatavojot ēdienu indīgos dūmos, obligāti katlam jābūt ar cieši piegulošu vāku!!

Apģērbs

Ķermeņa siltuma saglabāšana ir būtiskāka par uguni. Ģērbies kā kāposts - apģērbu velc slāņos, kārtās, kur katrai kārtai pa vidu ir gaisa telpa. Nekādu apspīlētu apģērbu, leggingus un tamlīdzīgi pieguļošu. Var izmantot neapspīlētu termoveļu. Pielūko, lai nesvīsti. Slapjas drēbes žāvē. Ja aktīvi ej, tad apģērbu var žāvēt uz ķermeņa. Ja guli, tad velc visu slapjo nost. Ja jāšķērso ūdeņi, tad labāk drēbes novelc (arī ziemā), ieliec ūdens noturīgā maisā bet izkāpjot krastā uzvelc sausās drēbes. Izmanto ūdens necaurlaidīgas drēbes (Gore-TEX), jeb plēves maisu ar izgrieztu caurumu galvai. Taču, ja būs intensīvi jākustas, tad ūdens necaurlaidīgās drēbēs visdrīzāk svīdīs un būs slapjš no saviem sviedriem, no apģērba iekšpuses. Ja steigā jāņem apģērbs, neņem sezonāla tipa apģērbu – šortus, vestes, bet ņem tādu, kas der visos laika apstākļos. Nekas traks nenotiks, ja karstā laikā vajadzēs kādu apģērba kārtu novilkt. Bet problēmas būs tad, tad vajadzēs aukstā laikā sasildīties šortos un vestē. Tāpat rēķinies, ka ugunsgrēkā, ejot caur krūmiem, pa mežu, rāpojot pa gruvešiem, lienot pāri žogiem, atrodoties mitrā, sapelējušā pagrabā labāk jutīsies garā apģērbā, nekā īsā. Nevelc košas drēbes – pašam būs grūtāk paslēpties, ja tas būs nepieciešams.

Ja apģērbā paliek karsti, velc kādu kārtu nost. Kad paliek vēsi, velc kārtu virsū. Pārvietošanās laikā var pat nākties vairākas reizes pārgērbties. Tas ir normāli un pareizi, nejūties neērti citu priekšā visu laiku ģērbjoties. Tikai dari to ātri, nekavējat citus, jo drošība un laiks ir paši svarīgākie. Ja trūkst apģērba, bet ir auksti, izmanto jebkādu siltumizolācijas materiālu, kuru bāz aiz krekla, biksēs (izņemot celtniecības vati, jo tā kairinās ādu) – samīcītus salmus, sausu zāli, niedres, lupatu skrandas, porolonu no mēbelēm, putuplastu, automašīnu sēdekļu polsteru materiālu, dažādu apšuvumu, gofrēto kartonu no iepakojumiem un jebko citu, kas spēj uzturēt siltumu. Nelieto apģērbu ar tajos iestrādātajiem atstarotājiem. Uzspīdinot lukturi, vai skatoties nakts redzamības iekārtu infrasarkanās gaismas spektrā (video novērošanas kameras, droni) tie ļoti labi būs pamanāmi.

Apavi

Pārvietojies vienmēr ar apaviem kājās. Arī ūdeņus šķērsojot. Ja sadursi pēdas uz gliemežvāka, stikla, akmens šķautnes vai kāda priekšmeta – uzskati, ka tava pārvietošanās ir beigusies. Tu kļūsti par nastu pārējiem un kavēsi visus, apdraudēsi citus un būs viegls mērķis pretiniekam.

Nem līdzi vismaz 5 pārus zeķes! Vislabāk pārvietoties ar šņorzābakiem, jo tie ir universālāki dažādos gada laikos, dažādos apstākļos. Var jau domāt, ka gumijas zābaki slapjā laikā ir labāki. Bet, ja tie ir vienīgie apavi ar kuriem jāpārvietojas -20 grādos vai + 20 grādos, arī telpās, tad kājas būs beigtas. Slapjus zābakus visātrāk ir izžāvēt ar zeķēm, kurām paliekot mitrām, tās novelk no kājām un izžāvē. Tas nozīmē, ka slapjos zābakos kājās uzvelk sausas zeķes. Tad tās uzņem mitrumu no slapjajiem zābakiem. Pēc tam slapjās zeķes velc nost un žāvē, un velc atkal zābakos sausas zeķes. Atkarībā no zābakiem, bet aptuveni ar 5 zeķu pāriem zābakus var izžāvēt. Kad neej, velc slapjos zābakus un zeķes nost, un žāvē kājas. Ja kāju āda izmirkst, tā kļūst plāna, vārga, veidojas tulznas un iešana būs beigusies. Ja zeķes nav pieejamas, izmanto autus – plāns auduma gabals (palags, krekls), kuru sagriež vismaz ap 30 x 50 cm lielu, un aptin ap pēdu zeķu vietā. Ja auduma gabals ir garāks, tad gumijas zābakos auti pat ir labāki, siltāki nekā zeķes un nešļūk uz leju, ja pareizi aptīti. Ja kājas svīst vai kļūst mitras, tad var izmantot talka pulveri, kuru izmanto zīdaiņiem dibena pūderēšanai, lai tas nav mitrs.

Nekad neguli ar slapjiem zābakiem kājās – zābakus neizžāvēsi, bet nākamajā rītā gājējs arī nebūsi, jo kājas būs izsutušas un beigtas. Apģērbu un apavus var žāvēt arī lielā salā. Jo ārā vēsāks, jo sausāks gaiss un ātrāk iztvaiko. Pirms apavu žāvēšanas lielā salā tos pilnībā atver vaļā, izņem auklas, tās labāk žāvēt siltumā. Apzinies, ka sasaluši zābaki būs kā no koka – tajos nevarēs iebāzt kāju, ja tie būs palikuši aizvērti. Vēl sliktāk, ja tajos būs palikušas ievērtas un sasalušas auklas. Nākamajā rītā visdrīzāk zābakiem nāksies palēkāt pa virsu, palauzīt, lai padarītu mīkstus. Vai, ja tie būs palikuši atvērti, tad būs iespēja ieaut kājas un staigāt. Tie salīdzinoši ātri atkal paliks mīksti. Zābakus var žāvēt tajos sabāžot sausu avīzi. Avīze labi uzsūc un izvada mitrumu, sevišķi no purngaliem.

Nekad nežāvē apavus pie ugunsкура vai tuvu krāsnij! Ir ļoti iela varbūtība, ka nenovaktēsi un sabojāsi. Padomā, kas tev svarīgāk – zābaki ar kuriem vari skriet pa stikliem, staigāt pa sniegu vai zābaki, kuru tev vairs nav?

Pārtika

Pārtika ir ļoti būtiska, sevišķi novājinātiem organismiem, taču bez ēdiena cilvēki var izdzīvot apmēram 3 nedēļas. Vasaras laikā Latvijas dabā atrast pārtiku ir salīdzinoši vienkārši. Ir ļoti daudz ēdamo augu par kuriem šeit neuzkavēšos, lasi ārstniecības augu grāmatas. Lielākas grūtības pārtikas ieguvē ir pilsētā, jo cilvēki pārsvarā savu dzīvi veido ar pārtikas uzkrājumiem veikalā, nevis glabā mājās. Sevišķi ņem vērā, ka elektrības neesamības gadījumā nestrādā ledusskapis un tādēļ saldēti produkti ilgi neglabāsies ne veikalā, ne mājās. Priekšrocība ir ziemā, sala laikā, kad pārtiku var glabāt ārā. Tādēļ ir ieteicams veidot pārtikas uzkrājumus, kurus ikdienā patērēt, bet vienlaicīgi arī atjaunināt krājumus ar svaigu pārtiku. Ieteiktu pārtiku sadalīt divās grupās – ātri vārāmo, vieglu, ko var iemest nelielā mugursomā ātrās evakuācijas brīdī, kas būtu pietiekama aptuveni 3 dienām. Tāda, kas aizņem maz vietas, ir viegla, mitruma un trieciena izturīgs iepakojums. Piemēram sausās zupas un putras, ātri vārāmie makaroni, konservi, šokolāde, cukurs enerģijai, kafija, tēja. Apskati jau laikus pārtikas produktu kaloriju tabulas un sagatavojat enerģētiski visbarojošākos produktus. Ja esi vegāns vai veģetārietis, tad uzskati, ka karam sākoties ar šis dzīvesveids ir beidzies. Iemācies ēst visu vai arī būsi badā. Pie kopīgās pārtikas sadales neviens necimperlēsies ar ēdiena gatavošu tādiem, kam kaut kas nepatīk, kaut kas negaršo, nelieto kaut ko uzturā, ir aizspriedumi un tamlīdzīgi. Visiem klātesošajiem būs vienādi noteikumi, vienādas iespējas un nebūs neviens vienlīdzīgāks par pārējiem.

Nelieto alkoholu, jo tas dehidrē un dezorientē. Taču stiprais alkohols ieteicams, ja vidē sāk izplatīties slimības no netīrības. Tādēļ pirms katras ēdienreizes ir vēlams iedzert ne vairāk kā 50 gramus degvīna, bet pirms norīšanas izskalojot ar degvīnu muti. Stiprais alkohols noder arī roku dezinfekcijai pirms ēšanas.

Pārtikas uzkrājumu veidošana

Pārtikas glabāšana ir labs ieradums, jo īpaši, ja dzīvo izolētā vietā, kas var kļūt pilnīgi atdalīta. Ja Tev ir gada pārtikas krājumi noliktavā un tos laiku pa laikam papildināsi, kad tie būs izlietoti, tu ne tikai varēsi pārdzīvot sliktāko, bet arī varēsi dzīvot par pagājušā gada cenām.

Krājums nav jāveido vienā piegājienā. Veido to pakāpeniski, izmantojot īpašos piedāvājumus lielveikalos. Pērc papildu skārda bundžu vai paciņu ar ilgu uzglabāšanas termiņu, un noliec to glabāšanā. Pārlicinies, vai visi iepakojumi ir izturīgi pret kukaiņiem un grauzējiem. Ja oriģinālie iepakojumi nav domāti ilgstošai uzglabāšanai, pārber, pārlej saturu traukā, kas ir hermētiski noslēdzams. Uz iepakojuma vai trauka uzraksti nosaukumu un derīguma termiņu ar ūdens noturīgu marķieri. Ērts un vienkāršs veids kā glabāt un transportēt beramus produktu, ir saberot tos izlietotu dzērienu PET pudelēs. Tā tiek nodrošināts hermētiskums, nepļīst nesot, metot, peldot, transportējot. Pudeles caurspīdīgums nodrošina to, ka var redzēt cik atlicis saturs. Var ar ūdens noturīgu marķieri uz pudeles iezīmēt dienas devu normas (strīpas kā lineālā), tādejādi nebūs problēmas ar dozu noteikšanu. Ilglaiīgi uzglabājot caurspīdīgās pudeles vajadzētu glabāt tumšā vietā. Tādēļ labākā uzglabāšanas vieta ir pagrabs – vēss, tumša un drošāks uzbrukuma gadījumā, nekā bēniņi, pieliekamie augšstāvos. Ja nav pieejams pagrabs, tad jāierīko pēc iespējas vēsākā, tumšākā telpā jāveido noliktava, glabātava.

Ēdiens

Vispirms izmanto pārtikas produktus, kas ātri bojājas. Treknie ēdieni ir pirmie, kas bojājas, un konservi – pēdējie.

Atceries, ka, tiklīdz pazūd elektrība, ledusskapis un saldētava pārstāj darboties, lai gan var paiet zināms laiks, līdz produkti atkustu, ja atver ledusskapja durvis, tad pēc iespējas retāk un uz īsu laiku.

Uzvāri pienu, lai tas ilgāk glabājas.

Sacep stingri gaļu, ietin to audumā un apglabā zemē. Vispirms pagatavo cūkgaļu (kurai ir visaugstākais tauku saturs), tad jēra gaļu, pēc tam liellopu gaļu (kuru vislabāk var saglabāt).

Kad ledusskapis vairs nedarbojas, noņem motoru, izņem plastmasas iekšpusi, termoizolāciju, izgriez caurumu apakšā, novieto to uz dažiem akmeņiem vai ķieģeļiem un ar uguni zem tā izmanto kā kūpinātavu.

Ēdienu izvēle būs atkarīga no individuālās gaumes, bet vienkāršie produkti saglabāsies labāk un tos var izmantot daudzveidīgāk. Taču pamata princips ir glabāt pārtiku, kurai ir ilgs uzglabāšanas termiņš un daudz kalorijas. Bada gadījumā jebkas būs gardums.

Uzturvielas

Pārtikai ir jābūt tādai, kas nebojājas, viegli uzglabāt, viegli nest, vienkāršs izmantot, satur bagātīgas uzturdevas. Ieteicams liofilizētu (ļoti zemā temperatūrā sasaldēta un pārvērsta pulverī), vai dehidrētu (iztvaicēts ūdens no produkta). Šāda veida pārtika ir vieglāka, aizņem maz vietas. Liofilizēti ir vislabākie gan pēc garšas, gan tekstūras, kā arī saglabā minerālvielas,

kas tiek zaudētas dehidrācijas rezultātā. Lai gan abiem ir nepieciešams ūdens šķīdināšanai, smagos apstākļos tos var ēst arī sausā veidā.

Vitamīni

Aptiekās ir nopērkamas hermētiskā futlārī ūdenī šķīstošas Multivitamīnu tabletes. Tās var likt klāt ūdenim vai jebkuram dzērienam. Organisms spēj uzkrāt vitamīnu krājums līdz pat mēnesim. Pēc tam tie jāatjauno, citādi veselība cietīs. Stresa situācijās organisms vitamīnus patērē ātrāk. B grupas vitamīni (un minerālvielas, kalcijs un cinks) ir pirmie nepieciešami. Vitamīnu tabletēm nav neierobežots glabāšanas laiks, taču nav novērots, ka hermētiski noslēgtā iepakojumā arī pēc derīguma termiņa beigām varētu notikt saindēšanās.

Kaltējumi

Kaltētas (žāvētas) ogas, augļi un rieksti ir barojoši, un tie arī jāiekļauj uzturdevā. Sevišķi jānodrošinās ar riekstiem, kam augsta uzturvērtība – valrieksti, Brazīlijas rieksti. Visiem šiem produktiem ir jābūt hermētiskā iepakojumā, jo sasūcoties mitrumu, tie sāk pelēt. Riekstus un kaltētos augļus ir ērti uzglabāt PET pudelēs.

Dabaszinātņu prasmes un orientēšanās

Jo vairāk zināsi par dabu, jo labāk varēsi izdzīvot brīvā dabā. Viena no būtiskākajām lietām ir spēja prognozēt laika apstākļus, tādejādi jau laikus pienācīgi tiem sagatavoties – kaut vai tā iemesla dēļ, lai sagatavotu mitekli stipra vēja un lietus laikā. Vai laicīgi sagatavoties izmantot lietu dzeramā ūdens vākšanai. Tas attiecas ne tikai uz lauku teritorijām, bet arī pilsētvidē, kad ēkām ir izbiruši logu stikli un veidojas caurvējš, trūkst dzeramais ūdens. Dabā atrodoties, zinot dzīvnieku paradumus, ir iespēja tos vieglāk nometīt, veidojot slazdus (Latvijā miera laikā slazdi un medīšana ar loku ir aizliegti ar likumu). Zināšanas par ēdamajiem augiem, par materiālu pielietojamību, par ķīmiju, bioloģiju un fiziku noderēs ne tikai aizsardzībai, bet arī uzbrukumam.

Ikdienā ir vēlams vairāk staigāt ar kājām, braukt ar velosipēdu, lai labāk iepazītu apkārtni. Tev ir jājūtas kas saimniekam savā zemē un tā ir jāpārzina. Brīvos brīžos staigā pa dažādiem maršrutiem, pastudē kartes, pameklē tajās dažādus īsceļus cauri pagalmiem, lai savā tuvējā apkārtņē justos pārliecinošāk nekā potenciālais pretinieks. Šādi staigājot un analizējot apkārtni pamanīsi kādas patvēruma vietas, ūdens ieguves iespējas, elektrības sadales punktus, un daudz ko citu. Izmanto to kā izklaidi brīvajam laikam ar visu ģimeni. Uztaisi savu svarīgāko krīzes situācijas karti.

Rīcība sirēnu skanēšanas gadījumā

- Ja dzird sirēnas, pīkstošu skaņu televizorā vai radio, kas ilgst vairākas minūtes, tas ir brīdinājums par trauksmi;
- Pāliec uz vietas. Ja esi darbā vai mājās. Paziņo kolēģiem un kaimiņiem par trauksmi, jo, iespējams, ka tie nav dzirdējuši;
- Atvieno elektroierīces, atslēdz gāzes un ūdens padevi
- Izslēdz gaismu, aizver aizkarus un meklē patvērumu savā pagrabā vai cita piemērotā vietā
- Paņem Ātrās evakuācijas somu ar visu tās saturu

- Apģērbies un steidzami doties uz tuvāko kolektīvās aizsardzības vietu vai kādu citu patvertni
- Ja esi uz ielas, ceļa, dodies uz tuvāko vietu, kur patverties
- Ieslēdz radio (arī telefonā ir pieejams) kanālus, klausies turpmākos norādījumus;

Rīcība evakuācijas gadījumā

Ja ir paziņojums, ka jāevakuējas no mājokļa, tad pirms došanās prom:

- Aizver centrālo gāzes padeves aizslēgu;
- Noslēdz ūdens padeves ventili;
- Izslēdz centrālos elektrības drošinātājus;
- Aizver logus;
- Aiztaisi ventilācijas šahtas;
- Aizver logus;
- Ņem līdzi personīgos elpceļu aizsarglīdzekļus un pirmās nepieciešamības preces;
- Dodies uz patvertni vai pulcēšanās vietu;
- Palīdzi tiem, kam nepieciešama palīdzība.

Evakuācijas vai pārceļšanās uz drošāku zonu gadījumā tev būs vajadzīgas 2 mugursomas. Cita veida somas neiesaku, jo ņem vērā, ka pleca somu, ceļojuma koferi pa pilsētu, lielceļu vai mežu tālu nepanesīsi. Arī tad, ja evakuācija notiek ar mašīnu, nekad nevar zināt cik tālu ar mašīnu varēsi aizbraukt, kas var atgadīties un kādi varētu būt iespējamie krīzes scenāriji. Nepieciešamā būs maza izmēra (ap 30-35 Litru) mugursoma, kurā likt pašas nepieciešamākās lietas, kuras domātas, ja nav iespējas, nav laika paņemt vairāk mantas. Un lielā soma (ap 90 Litru), kurā salikt mantas dzīvošanai ilgākam laikam. Saturs jāsatavoj laikus iepriekš. Vismaz izplēs šo sarakstu, ielaminē un atstāj redzamā vietā vai mugursomā kā atgādni.

Evakuācijas somas saturs

- Pase, ID un visu nepieciešamo dokumentu kopijas (dzimšanas apliecība, militārā apliecība, izglītības dokuments, darba grāmatiņa vai pensijas apliecība, īpašuma dokumenti)
- Nauda (skaidra nauda un bankas kartes)
- Mobilais telefons
- Lādētāji mobilajiem telefoniem, citām iekārtām
- Power banka, baterijas
- Radio aparāts ar baterijām
- Pieres lukturītis
- Kompas
- Pulkstenis
- Instrumentu komplekts (multitool)
- Nazis
- Ūdens noturīgs piezīmju blociņš, zīmulis, pildspalva, ūdens noturīgs flomāsters
- Diegs, adatas
- Sērkokociņi, šķiltavas, krami
- Siltas drēbes
- Termosega
- Apakšveļa

- Ērti apavi
- Higiēniskie līdzekļi
- Pirmās palīdzības aptieciņa (sīkāk skati sadaļā “Dzīvības glābšana”)
- Medikamentus, kurus lieto katru dienu, kā arī medikamentu receptes
- Trauks, kurā var gatavot pārtiku
- Bļoda, krūze
- Ūdens
- Pārtika 3 dienām, kurus var uzglabāt ilgu laiku un nav nepieciešama īpaša sagatavošana

Vairāku dienu somas saturs

Liela izmēra, ietilpīga mugursoma (ap 90 Litru), kurā salikt pārējās lietas. Ideāli, ja mugursomas ir viena ražotāja un ir viena modeļa komplekts, kas ir paredzēts, ka mazā mugursoma ir lielās mugursomas sastāvdaļa. Miera laikos šī somas var un pat vajag izmantot dažādos pārgājienos, lai pierod pie somas, saproti kā to regulēt, kā uzlabot, kur, ko krāmēt.

Ēdiena gatavošanai

- Bļoda
- Karotes (ar karoti var ēst visu, ar dakšu zupu nepaēdīsi)
- Šķiltavas
- Sērskociņi
- Krami
- Sausais spirts vai ekvivalents iekuram
- Prīmusa deglis
- Baloni prīmusa gāzei
- Katli 2 (ieteicami viegli tūristu katli, kas satilpst viens otrā)
- Nazis

Pārtika

- Sāls, pipari, cukurs
- Kafija
- Tēja
- Maize
- Cietais siers
- Vītīnāta desa
- Konservi
- Sausās zupas, biezputras
- Ūdens 2L dienā
- Sūkājamās konfektes (ledenēs)

Apģērbs

- Garās bikses daudz kabatām 1x
- Krekli garām piedurknēm 1x
- Apakšbikses 3x
- Zeķes 5x
- Lietus virsjaka 1x
- Darba cimdi 1x
- Cepure vēsam laikam

- Siltā jaka 1x
- Siltā virsjaka Dūnu jaka
- Šņorzābaki, ērtai staigāšanai kājās un plānāki apavi telpām

Ekipējums

- Dokumenti, pase
- Telefons
- Telefona un elektro iekārtu lādētāji, vadi, pārejas
- Powerbanka, baterijas
- Multitool instruments (Leatherman vai Victorinox)
- Pieres lukturis
- Apvidus karte(-s)
- Guļammaiss aukstam laikam. Komforta temperatūra (-10°)
- Tūristu paklājs
- Telts ar tentu (3 vai 4 sezonu(gadalaiku))
- Virve atsaitēm, žāvēšanai, siešanai u.c. 3mm, 50m (paracord)
- Adata, diegs
- Ūdens noturīgs pierakstu blociņš un zīmulis, pildspalva tievs permanentais flomāsters
- Gumijas espanderi 4x
- Ūdens noturīgi maiši šī inventāra salikšanai. Dažāda izmēra, dažādu krāsu, iespējams ar caurspīdīgu daļu, lai vieglāk redzēt saturu
- Mugursoma ap 90 L, pret lietus pārvalks
- Mugursoma ap 20 L

Medicīna, higiēna

- Pirmās palīdzības aptieciņa
- Aptieciņa ar ikdienas zālēm (Multivitamīni, pret caureju, pretšāpju, tūlzu plāksteri, talks, leikoplasts, vate, marles pārsēji, rehidrona pulveris)
- Ziepes
- Zobu birste
- Zobu pasta
- Roku krēms
- Higiēniskās salvetes
- Tualetes papīrs

Ieteikums ir pamēģināt visu savāktu inventāru, sakraut mugursomās un apskatīties vai tas iet iekšā. Ja neiet, tad vai nu iegādājies lielāku somu, iegādājies papildu kabatas somai (ja somas konstrukcijas pieļauj), iegādājies mazāka izmēra inventāru, lemācies labāk sakrāmēt, izdomā, kas ir mazāk svarīgs un atstāj mājās.

Pamata princips pareizai mugursomas sakrāmēšanai ir – smagās mantas tuvāk mugurai un dziļāk somā. Mugursoma jānes uz gurniem, cieši savelkot gurnu siksnu, nevis jānes uz pleciem. Ja savelkot gurnu siksnu un noņemot pleca lentas soma nekrīt zemē, bet guļ uz gurniem, tad soma stāv pareizi. Salīdzini, cik tievs cilvēkam ir mugurkauls un cik lieli ir gūžu un kāju kauli. Neliec lielu svaru uz maziem kauliem, traumēsi muguru un plecus. Ja sāk tirpt pleci, tad savelc gurnu jostu stingāk un palaid plecu siksnas vaļīgāk.

Kā evakuēties no kara plosītās vietas

- Ja vari izvēlēties, atstāj pilsētu un dodies uz maz apdzīvotu vietu, ciemu, pie lauku radiem, draugiem cik drīz vien iespējams. Laukos cīņa ir mazāk iespējama, un tev būs mazāk grūtību nodrošināt sevi ar pārtiku un ūdeni
- Sagatavo savu vairāku dienu un ātrās evakuācijas mugursomu
- Izplāno iepriekš maršrutu pa kuru dosies
- Dodies pa ceļiem, kurus ir norādījusi atbildīgā struktūra, kas organizē evakuāciju (evakuācijas koridori)
- Citi ceļi var būt bīstami dēļ intensīvas militārās satiksmes vai būt nedroši dēļ uzbrukumiem
- Mēģini neizmantot ceļus, kas ved gar stratēģiskiem objektiem
- Centies neizvēlēties ceļus, kurus nezini vai neesi pārliicināts, ka pa tiem var izbraukt
- Brauc tikai diennakts gaišajā laikā, jo tumsā ir grūti atšķirt civiliedzīvotājus no militārpersonām
- Nakšņošanai dod priekšroku vietās, kur dzīvo kādi cilvēki nevis tukšām ēkām, kurās ir notikušas kaujas, jo tādās ēkās var būt izveidoti militāri slēpņi uzbrukumiem, ēka būt mīnēta un tajā atrodas slazdi
- Ja uz ielām vai telpās ir nogalināti cilvēki, to nevajadzētu aiztikt, jo pastāv varbūtība, ka tie ir mīnēti
- Neatgriezies savās mājās, kamēr karadarbība nav beigusies, jo pretinieks var uztvert, ka nodarbojies ar izlūku datu vākšanu, un tiks sagūstīts vai likvidēts

PĀRVIETOŠANĀS APDRUDĒTĀ TERITORIJĀ

Uzvedība pūlī

Ja atrodies lielā pūlī, vai panikas pārņemtajā pūlī:

- Aizpogā pogas, aiztaisi rāvējslēdzējus
- Izmet visu, kas ir ass vai var iedurties sev vai citiem
- Izņem auskarus, pīrsingus, ķēdītes, kakla rotas vai lakatu, šalli
- Novelc brilles
- Nebāz rokas kabatās
- Pārvietojies uz pūļa perifēriju, tālāk no skatuves vai platformām
- Ja esi piedrūzmētā telpā, dari visu, lai neatrastos telpas centrā
- Kad pārvietoies kopā ar pūli, neturies pie priekšmetiem, vienkārši ej ar plūsmu
- Izvairies no iereibušiem, agresīviem vai bruņotiem cilvēkiem
- Ja pūlī sākas grūstīšanās, turi rokas saliektas uz krūtīm, lai pasargātu diafragmu no saspiešanas
- Atrodoties pūlī izvairies no apstākļiem, kuros vari būt saspīests
- Dari visu, lai nepakluptu, nepieliekto, jo pūlis tevi var sabradāt
- Ja kaut ko nomet, nemēģini to pacelt neatkarīgi no tā cik tas svarīgs
- Ja pūlis sāk spiest, bet esi kopā ar draugiem, tad mēģiniet izveidot trīsstūri – sastājaties trīsstūrī ar sejām uz vidu, pleciem saspīestiem kopā, stingri apķerat un turat viens otru, lai kāds nepakluptu. Tā nodrošināsit visus trīs pret plaušu saspiešanu
- Ja sanāk paklupt, mēģini aizsargāt galvu un centies celties kājās
- Ja nevari piecelties, apgulies embrija pozā, piespied savus ceļgalus pie vēdera un nosedz galvu ar rokām/plaukstām
- Centies nodrošināt pēc iespējas lielāku aizsardzību dzīvībai svarīgiem orgāniem.

Pārvietošanās ar kājām

Ja uzbrukums ir pēkšņs, tad pirmais princips ir "rakties zemē". Ielec kādā bedrē, iedobē, ieplakā, aiz betona blokiem, smilšu vaļņa, lien iekšā kanalizācijas šahtās, pagrabos. Esi prātīgs ar kabeļu komunikāciju šahtām, elektrības sadales skapjiem, elektrību jo tur vari dabūt ar elektrību. Pamanot drošākus apstākļus, izdevīgā brīdī ātri pamet bīstamo vietu, pirms tam noskatot nākamo drošo vietu, kur varētu paslēpties, pieplakt. Šādi turpini pārskrējieniem līdz nokļūsti daudz drošākā vietā. Ja pārvietojies tumsā, tad neizmanto lukturi. Iemācies pierast arī ikdienā pie pārvietošanās tumsā. Tas attīsta maņas, jo sāksi labāk izprast telpu. Cilvēka acij, lai pierastu pie tumsas, ir nepieciešamas pat līdz 30 minūtēm. Tādēļ nedari tā, ka 5 minūtes staigā ar lukturi, 5 bez utt. Tas, ka tu neredzi pretinieku nenožīmē, ka pretinieks neredz tevi. Sevišķi apstākļos, kad karavīri ir aprīkoti ar nakts redzamības iekārtām. Mednieku, ieroču, tūrisma preču un elektropreču veikalos var iegādāties infrasarkanās gaismas nakts redzamības iekārtas un termovizorus, kas tev var noderēt.

Nepārvietojies pa ielas vai ceļa vidu. Ja pārvietojies mežainā apvidū, tad, lai nenomaldītos ej paralēli ceļam pa mežu, maksimāli tālu no ceļa, bet, lai ceļa aprises ir redzamas, lai nenomaldītos. Ja meža nav, tad pārvietojies pa grāvji, uzbēruma malu. Tā būs iespēja pēkšņi pieplakt pie zemes un vari tikt nepamanīts. Pilsētvidē pārvietojies tuvāk ielas malai, gar ēkām, tikai ne gar pašu ēkas sienu, jo rikošets no lodes, kura atsitās pret ēkas sienu lido līdz aptuveni 30cm attālumam no sienas. Ej tādā attālumā, lai vēl kāds varētu paspraukties gar sienas pusi tev garām. Skaties visu laiku apkārt, nevis tikai tajā virzienā, kur skrien. No ēkas var birt laukā stikli un krist uz galvas. Ja pilsētā ir gruveši, tad uz zemes var būt stikli, dēļi ar naglām, elektrības vadi. Neej vienā barā, nespiežaties viens otram, virsū. Ja pēkšņi nāksies skriet atpakaļ, slēpties vai kāds paklups, tad sāksies grūstīšanās, burzma un problēma būs visiem. Izretojaties. Ja būsiet barā, tad uzšaujot pa baru vienam noteikti trāpīs. Taču vienam pašam var arī netrāpīt. No pretinieka viedokļa pa baru ir lietderīgi šaut ar mīnmetēju, pa vienu visdrīzāk ne.

Ja ir dzirdams viens šāvieni un viens trāpījums, tad pastāv varbūtība, ka darbojas snaiperis. Uzreiz slēpies aizsegā un domā (labāk domā ilgāk, nekā kusties) kā nepamanīts vari tikt prom. Rēķinies, ka var nākties arī vairākas stundas tādā vietā un pozīcijā, pozā atrasties.

Pārvietošanās ar transportu

Ar transportu centies pārvietoties tikai dienas gaišajā laikā, jo naktī var nesaskatīt, ka mašīnā pārvietojas civilpersona, bet uzskatīt, ka pretinieks. Uzmanies no ceļmalās atstātiem objektiem, kas var būt sprādzienbīstami priekšmeti. Ja iespējams, izvairies no tiltiem, pārvadiem, estakādēm un tuneļiem, kas var būt mīnēti vai potenciālas lamatas. Ja pabrauc zem tilta (pārvada, tuneļa) pa vienu joslu, tad centies pārkārtoties pirms izbraukšanas uz citu joslu, jo pastāv varbūtība, ka pretinieks gaida tevi izbraucam pretējā pusē pa to pašu joslu pa kuru iebrāci. Ieturī distanci un intervālu starp pārējiem transportlīdzekļiem, lai sprādziena izraisītas straujas bremsēšanas gadījumā būtu iespēja izvairīties no avārijas. Sastrēgumos brauc tādā attālumā, ka nepieciešamības gadījumā jebkurā brīdī būtu iespējams apbraukt, izgriezties, nogriezties, ja priekšā sākas apšāude, sprādzieni (nesēdi astē). Ja sākas apšāude, transportlīdzekļi labāk ir pamest. Apstājies, lec ārā, slēpies grāvī, padziļinājumā, bedrē, caurtekās. Kad apšāude beidzas, uzreiz nekur nedodies, nogaidi.

Maskēšanās

Padomā par maskēšanos – tas, ka tu neredzi pretinieku, nenozīmē, ka pretinieks neredz tevi. Iebāžot galvu zemē, aizsedzot acis ar plaukstām nebūt nenodrošina to, ka esi neredzams. Maksimāli centies saplūst ar apkārtni. Vēl nav izdomāts ideāls maskēšanās apģērbs pat militārpersonām. Nopērkot dārgu kamuflāžas apģērbu tāpat tiks pamanīts aktīvi kustoties. Atrodies asfaltēta laukuma vidū vai uz mājas jumta izslējies pilnā augumā. Uz balta fona redz jebko, kas nav balts. Tieši tāpat uz tumša fona var pamanīt jebkuru citu uzkrītošu krāsu. Ja nespēj pielāgot apģērbu videi, tad pārvietojies pa vidi, kura ir līdzīga tavam apģērbam. Jo raibāka vide, jo būsi grūtāk pamanāms. Raibā sadzīves atkritumu kaudzē ir vieglāk noslēpties nekā uz vienveidīga fona. Vairums gadījumu kustība ir tā kas nodod. Vari nomaskēt savu apģērbu kā vien vēlies, bet tevi nodos kustība. Kusties tikai tad, kad tas ir patiešām nepieciešams. Pārvietojies pa ēnu, nelien saules apspīdētos laukumos. Vari nomaskēt savu īpašumu, padarot to “nesakarīgu”, neiekārojamu. Taču, ja kā civilpersona maskēsies militāriem līdzekļiem – kamuflāžas tērpā, ar maskēšanās tīklu, tad pretinieks var padomāt, ka esi militārists vai tavs mājoklis ir militārs objekts un radīsies papildus vēlme to iznīcināt.

Saziņa un sakari

Sarunā ar ģimeni, tuvākajiem cilvēkiem saziņas signālus gadījumos, kad telefona sakari nav iespējami. Piemēram, norunātajā vietā atstāt kādu neuzkrītošu norādi, kas apliecina, ka otrs te ir bijis un nozīmē to, ka būs/nebūs šajā vietā atkārtoti norunātajā laikā un vietā. Ja atstāj kādu zīmīti, tad neraksti tajā skaidri saprotamu adresi un laikus. Raksti lietas, kuras tikai jūs savstarpēji saprotat un nenodod otru. Informācijas apmaiņas vietas var būt drošas un nedrošas. Piemēram, sarunāt var informācijas nodošanas vietu kādā mežā, ielu krustojumā, pagalmā, kas izplānošanas brīdī šķiet droša, bet tad, kad būs nepieciešams, tad tieši tajā vietā, var būt aktīva karadarbība. Šos scenārijus ir jāizspēlē miera laikā, lai krīzes situācijā tev un taviem tuvajiem viss visiem būtu skaidrs. Par šīm vietām nestāsti nevienam citam. Šobrīd šo padomu vari uztvert kā vienas brīvdienas izklaidi – izdomā, paplāno kartē, aizej un dabā apskati vai vieta patiešām ir ērti piekļūstama dažādos laika apstākļos, dažādos gada laikos. Vai nav daudz skatītāju un logu no kuriem var šo vietu redzēt. Un tas nenozīmē, ka vietai ir jābūt ārkārtīgi nomaļai, kur katrs svešinieks tiek uzreiz pamanīts.

Tikšanās vietas

Tikšanās var būt nepieciešama gan kā aktīvas kara darbības laikā, gan fāzē, kad teritoriju jau ir pārņēmuši pretinieki, bet turpinās cilvēku medības, ir ierobežota pārvietošanās, ir izsludinātas komandantstundas.

Sarunā ar ģimeni, tuviniekiem, uzticamajiem draugiem jau laicīgi vismaz divas, trīs tikšanās vietas un laikus, kad tur jābūt. Piemēram viena tikšanās vieta upes labajā krastā, otra kreisajā un kāda vieta(-s) ārpus apdzīvotas vietas. Tāpat arī tikšanās grafiku un laiku šajās vietās. Piemēram pāra dienās tikšanās labajā krastā pāra stundās, bet nepāra dienās kreisajā krastā nepāra stundās. Nav pareiza recepte šādiem gadījumiem – ir jāpieiet radoši un loģiski. Tas atkarīgs no vietas, vides kādā dzīvo, strādā, uzturies. Tas atkarīgs no tā, kur ir aktīva kara darbība, kur pasīva. Nevajag dogmatiski ielānot upes labajā un kreisajā krastā, ja tuvumā upes nav. Jāņem vērā, ka tiltus var uzspriecināt vai ieviest uz ceļiem kontrolpunktus un tādēļ pārvietošanās būs apgrūtināta vai neiespējama. Var gadīties situācija, kad ir traucēta pārvietošanās un satikšanās var būt neiespējama vairākas dienas un nedēļas. Tas nekas, turpiniet pēc norunātā plāna tik ilgi, kamēr izdodas. Speciālo operāciju karavīri vēl daudzus gadus pēc operāciju noslēguma apmeklē iepriekš norunātās vietas, jo var būt situācijas, ka

kāds pazudušais karavīrs ierodas. Iespējams, tas bijis vairākus gadus gūstā un beidzot nokļuvis brīvībā. Tādēļ nedrīkst zaudēt cerību, ja nav pārlicinoša informācija, ka gaidītais ir miris. Iespējams, ka cilvēks pirms miršanas kādam svešam ir izstāstījis par šo satikšanās vietu un svešinieks vēlas nodot svarīgu informāciju. Taču esi piesardzīgs šādos gadījumos, jo var arī ierasties nevēlamais.

Pulcēšanās vietas

Pulcēšanās vietas parasti ir tādas, kur tiek sniegta palīdzība – patvertnes, pārtikas un ūdens izdales vietas, civilās aizsardzības līdzekļu izdales vietas, humānās palīdzības izdales vietas, medicīniskās aprūpes vietas, savākšanās punkti pie organizēta publiskā transporta, pieturvietas, evakuācijas punkti, robežkontroles punkti. Visos šajos objektos uzmanies par savu un apkārtējo drošību. Šādas vietas teroristi un pretinieki mēdz izmantot terora aktiem un iebiedēšanai, dezinformācijas sēšanai un panikas organizēšanai. Ja esi kopā ar ģimeni, biedriem, tad turaties kopā, vēro, ziņo par ko aizdomīgu. Ievēro kārtību, kādu nosaka atbildīgie dienesti un personāls

Droni

Droni, jeb bezpilota lidaparāti kaujas laukā arvien vairāk tiek izmantoti. Ne tikai profesionālie, militārām vajadzībām ražoti, bet arī vienkārši veikalā nopērkami rotaļu un amatieru droni. Ir daudz drošāk pacelt dronu un paskatīties, kas notiek ēkas otrā pusē, kvartāla galā, aiz meža, nekā sūtīt cilvēku. Izmanto šīs tehnoloģijas iespējas savās interesēs.

Kā izvairīties no droniem? Pārvietojies zem jumtiem, zem koku vainagiem. Zemu lidojošu dronu biežāk var sadzirdēt nekā pamanīt. Sadzirdot vai ieraugot dronu stingsti. Kājās stāvošu cilvēku ir grūtāk pamanīt, nekā gulošu, jo no augšas cilvēks izskatās kā punkts, kā kaut kas iegarens. Saulainā laikā cilvēka ēna vairāk nodod, nekā pats cilvēks. Tas, ka debesīs ir drons nebūt nenozīmē, ka esi jau pamanīts. Nogaidi kamēr drons aizlido un tikai pēc tam sāc grozīt galvu un skatīties apkārt. Ja pamani dronu, kad guli zemē, tad sakļauj kājas un rokas kopā, jo kopā sakļautas kājas un rokas var sajaukt ar baļķi mežā (pie nosacījuma, ja tev nav košās krāsās drēbes un koši apavi), vai sajaukt ar kādu konstrukciju pilsētā, vai nodomāt, ka esi miris. Augstākas kvalitātes civilie un militārie droni ir aprīkoti ar infrasarkanās gaismas kamerām vai termo kamerām, ar kuru palīdzību var redzēt tumsā vai saskatīt siltuma avotus. Tādejādi uz aukstas zemes siltu cilvēku var vieglāk pamanīt. Dienā, kad dažādi priekšmeti saulē ir uzsīlušies, tad no sava ķermeņa izstarotā siltuma mazāk vajag baidīties. Problēmas ir naktī, kad viss ir vienlīdz atdzisis un izceļas siltuma avots. Sevišķi, ja tas kustīgs. Nelieto apģērbu un apavus, kuros ir iestrādāti atstarotāji. Infrasarkanās gaismas spektrā tie spīdēs kā lukturi.

Ko nedarīt bruņotu nekārtību vai apšaudes gadījumā

- Neej pie logiem, ja dzirdi šāvienus;
- Nenovēro atklātā veidā karadarbības gaitu, nestāvi atklātā vietā un neskrien zem uguns;
- Nestrīdies ar bruņotiem cilvēkiem, atklāti nefotografē un nefilmēt viņu klātbūtnē;
- Nedemonstrē ieročus vai ieročiem līdzīgus priekšmetus;
- Neņem pamestos ieročus un munīciju;

- Nepieskaries sprādzienbīstamiem un aizdomīgiem priekšmetiem, nemēģini tos izjaukt vai pārvietot uz citu vietu - tā vietā nekavējoties ziņot par to atrašanās vietu Valsts policijai zvanot 110;
- Nevalkā armijas formastērpu vai kamuflāžas apģērbu - labāk valkāt tumšas drēbes, kas nepiesaista uzmanību;
- Izvairies no jebkādiem simboliem, jo tie var izraisīt neadekvātu reakciju.

RĪCĪBA STRĒLNIEKU IEROČU APŠAUDES GADĪJUMĀ

- Ja atrodies ārā brīdī, kad dzirdi šaušanu, nesāciet skriet, bet nekavējoties nometies zemē un aizsedz galvu ar savām rokām. Pat nedomājiet meklēt tīrāku vietu, krīti zemē, kur stāvi;
- Pieploc pie zemes cik zemu vari un palieciet tik ilgi, kamēr dzird šaušanu. Ja starp tevi un šāvējiem ir priekšā kāds aizsegs, lien, rāpo uz drošāku vietu, bet tā, lai tevi neredz – tunelis, bedre, ieplaka, grāvis, ēkas pirmais stāvs;
- Ja nav aizsega, paliec, kur esi un steidzies uz drošāku vietu tikai tad, kad šaušana apstājusies;
- Ja pie savas mājas dzirdi šaušanu, neej pie logiem, izslēdz gaismu un paslēpies kādā iekštelpā (telpā, kurai skatoties no ēkas ārpusē priekšā ir vismaz divas sienas). Piemēram vannas istaba, tualete;
- Ja, atrodoties mājās, dzirdi šāvienus un saproti, ka tas vairs nav droši, tad dodies uz pagrabu vai pa drošāku ceļu pamet mājas un dodies uz tuvāko patvertni.

RĪCĪBA MĪNAS SPRĀDZIENA GADĪJUMĀ

Rīcība pirms sprādziena

Šādam scenārijam jābūt vienmēr gatavam. Pirms ej uz publisku pasākumu, padomā kāda būs tava rīcība gadījumā JA NU..... Jo lielāks potenciālais apdraudējums, jo vairāk tev vajadzētu sagatavoties:

- Esi informēts par savu apkārtni, galvenokārt, kādi ir tavi ikdienas un tavi evakuācijas ceļi, izejas no ēkām, iespējamie sastrēgumi gājēju satiksmei un aizdomīgi transportlīdzekļi, savādi cilvēki un objekti ceļmalā, piemēram, atkritumu urnas, soliņi, kartona kastes, mucas, atstāti čemodāni, mugursomas;
- Esi gatavs doties prom nekavējoties. Uzklauti varas iestādes. Ja tiek likts doties prom – dari tā!

Uzvedība, ja pamani aizdomīgu priekšmetu vai sprāgstvielu

- Nekad nepieskaries sprādzienbīstamiem priekšmetiem, jeb priekšmetiem, kas ir aizdomīgi un varētu būt sprādzienbīstami;
- Nekad nemēģini noskaidrot, kas tajā atrodas, necel to, vai nenes citur, nemet to malā, nebaksti ar koku, nemet kaut ko virsū;
- Nesmēķē un nelieto mobilo tālruni aizdomīgu priekšmetu tuvumā;
- Atkāpies no aizdomīgā priekšmeta un paslēpies aizsegā aiz kādas biezas un stabilas konstrukcijas, ēkas, jeb aizej ieplakā, grāvī, lai sprādziena gadījumā tu neciestu. Iespējams, ka priekšmets ir iedarbināms ar tālvadības mehānismu, jeb ar laika kontroli;
- Cik ātri vien iespējams, ziņo par savu atradumu policijai;

- Ja iespējams, nepamet vietu, neļauj citiem cilvēkiem tuvoties objektam;
- Sagaidi policiju vai sapierus, un parādi virzienu, kur atrodas priekšmets;
- Ja pamani transportā aizdomīgu objektu, paziņo transportlīdzekļa vadītājam, izsauca policiju.

Rīcība artilērijas uzbrukuma gadījumā

- Ja ir klaja vieta, artilērijas zāli var pamanīt laikus iepriekš kā uguns uzplaisnījumu (naktī) un dūmu mākonī. Pēc tam sadzirdēsi izšaušanas troksni (skaņas ātrums ir ap 344 metri sekundē);
- Pēc novērotā šāviena un trokšņa, ir atlikušas dažas sekundes laika, lai patvertos. Tādēļ pārvietojoties visu laiku skaties vietas, kurās vari patverties dažādu sekunžu laikā;
- Paslēpies pagrabā vai citā dziļā telpā;
- Telpās ieņem vietu iekštelpas stūrī, starp nesošajām sienām;
- Neatstāj patvērumu vismaz 10 minūtes pēc šaušanas, jo pēc zāles parasti notiek atkārtoti šāvieni, lai piekorigētu trāpījumus;
- Pastāv liela varbūtība, ka kaut kur Tavā tuvumā atrodas pretinieks - artilērijas korigētās, kas redz trāpījuma vietu un noziņo artilēristiem korekciju, lai nākamais šāviens būtu precīzs. Ja pamani tādu, paziņo militārpersonām.

Rīcība sprādziena laikā

Nekrīti panikā! Esi mierīgs, bet nestāvi. Ja sprādziens ir pūlī, tad viennozīmīgi pūlī sāksies panika, pūlis sāks skriet, pat trākot. Uztver pūli kā vienu veselumu, nevis daudz atsevišķus cilvēkus. Pūļa uzvedība ir līdzīga straujai upei pavasarī - tas nesās visur, kur ir mazākā pretestība. Tādēļ vispirms nokļūsti drošā vietā, kur pūļa straume tevi "neaizskalo".

- Sprādziens parasti nekustīgus objektus pārvērš ātrgaitas šāviņos. Atceries, ka tam, kas iet uz augšu, ir kaut kad jānokrīt, tāpēc uzmanies no krītošiem priekšmetiem un lidojošiem gružiem;
- Sprādzienus bieži pavada ugunsgrēki, tāpēc uzmanies no iespējamiem termiskiem viļņiem (paaugstinātas temperatūras sakarsēta gaisa stabi);
- Paliēc zem dūmiem (rāpo vai tupus staigā kā pīle). Taču apzinies, ja sprādziens ir pūlī, tad pūlis sāks skriet un tevi nogāzīs, sabradās. Analizē situāciju;
- Izmanto tikai kāpnēs (neizmanto liftus) – pārbaudi durvis. Pie durvju rokturiem ar plaukstu neķeries, jo tie var būt uzkaršuši, varbūt jau sācies telpas otrā pusē ugunsgrēks. Pārbaudi rokturus ar plaukstu virspusi pirms atvēršanas. Ja karsti, tad never, meklē citu izeju!;
- Sprādziena laikā tiek bojātas arī ēkas konstrukcija, tāpēc īpaši uzmanies no kāpnēm, sienām un griestiem, kas var bez brīdinājuma sabrukt;
- Ja esi palicis sprādziena laikā ēkā, tad paliēciet tur, ja tas ir droši, jo ņem vērā, ka sprādziens var saturēt arī kodolvielas, bioloģiskus un ķīmiskus aģentus, tāpēc pievērs uzmanību simptomiem;
- Ja atrodies ārā, dodieties pēc iespējas tālāk un pēc iespējas ātrāk, līdz esi drošībā.

Pēc sprādziena

- Ja esi iesprostots kādā vietā, izmanto lukturi, kas ir telefonā, jo visdrīzāk cits lukturis var nebūt tuvumā iegūstams. Neizmanto sērkociņus vai šķiltavas. Sprādzieni var izraisīt gāzes noplūdi. Gāzes noplūdes laikā lietojot šķiltavas, tu būsi tas, kas izraisīs otru sprādzienu;

- Ja ir daudz putekļu, paliec pēc iespējas nekustīgāk un veic visas kustības lēni, aizsedz muti ar drānu, labāk ar mitru. Ja no bailēm esi apčurājies, vēl labāk, liec slāpās apakšbikses pie mutes, bet velc atpakaļ virsdrēbes. Taču seko līdzī apstākļiem un prioritātēm, jo labāk ir nevis zaudēt laiku un ģērbties, bet labāk ātrāk ir tikt prom.
- Ja ēka ir sabrukusi un esi palicis drupās - netrako, tas nepalīdzēs. Ja sauksi aktīvi pēc palīdzības, tad vari sarīties putekļus un būs tikai sliktāk. Klauvē ar kādu metāla gabalu, akmeni, ķieģeli pret cietu virsmu, lai pievērstu uzmanību ar skaņu. Kad glābēji veic glābšanas darbus, tie reizi stundā uz 10 minūtēm apstādina motorus, ģeneratorus, iekārtas, lai varētu klausīties skaņas. Izmanto šo brīdi uzmanības pievēršanai;
- Ja jāpalīdz kāds dabūt laukā no gruvešiem, tas jādara ļoti prātīgi, jo pāri palikusī ēkas daļa vai gruvešu kaudze var sagrūt un nospiest drupās palikušo. Labāk ir pagaidīt glābējus un piedāvāt tiem palīdzību. Ja būs nepieciešams, tad tie tevi pasauks;
- Dažreiz sprādziens vai ugunsgrēks var būt tikai sākums. Ja notiek neliels sprādziens, tā mērķis var būt, lai pūlis sāk skriet uz evakuācijas izeju, kur varētu atrasties vēl viena jaudīgāka bumba, kas gaida uzspridzināšanu;
- Ja tev tuvumā nav apavu, izmanto visu, ko vari atrast, kas nodrošinās aizsardzību pret pēdu traumām. Salocīts apģērbs, kas apsiets ap kājām, kartona iepakojums vai vairākās kārtās plastmasas maisiņi. Ja esi veikalā, tad liela varbūtība, ka kaut kur tuvumā pie kases ir kāda atvilktnē ar līmlenti. Izmanto līmlenti, lai piesaitētu kaut ko pie pēdām.

Sekundārie sprādzieni un ugunsgrēki

- Sprādziena izraisītie ugunsgrēki ievērojami palielina sekundāro sprādzienu risku – cauruļvadu gāzei, balonu gāzei, benzīnam, šķīdinātājiem un dažādi sadzīves ķīmijai ir iespēja eksplodēt.
- Uzliesmojošas vielas var ātri aizdegties ar sprādzienam līdzīgu spēku. Pastāv sprādziena risks, ja šādas vielas tiek uzglabātas noslēgtos konteineros, piemēram, aerosolu baloni. Ja saturs tiek aizdedzināts caur plīsumu vai bojātu vārstu, vai ja tvertne tiek pakļauta karstumam, tvertnē izveidojies spiediens izraisīs sprādzienu. Sākotnējais sprādziena spēks saturu izdala lielā ātrumā – strūklā vai mākonī. Tas var aizdegties sajaucoties ar skābekli gaisā. Tas viss notiek nepilnā sekundē.
- Sprādzieni var notikt arī tad, ja tiek radīta sprādzienbīstama atmosfēra. Gāze, smagie šķīdinātāji un šķidrās degvielas izgarojumi, un daži putekļu veidi, kas ir viegli uzliesmojoši, un var uzkrāties slēgtā atmosfērā, līdz tiek sasniegts kritiskais līmenis.

Sprādzieni var izraisīt ķīmisku reakciju, kas izraisa ugunsgrēku. Ir tāds termins “Uguns trīsstūris”, jeb trīs sastāvdaļas, kas nodrošina, ka uguns turpinās degt. Ja kāds no šiem elementiem tiek neitralizēts, tad liesmas nodziest. KARSTUMS – DEGVIELA - SKĀBEKLIS.

KARSTUMU vai liesmu parasti dzesē ar ūdeni. Ūdens ir klasisks uguns dzesēšanas veids – ar šļūteni vai spaini.

SKĀBEKLIS burtiski baro uguni. Ārā tas ir gandrīz neiespējami, taču “atņemt” skābekli ir galvenais uzdevums, lai apturētu vai palēninātu ugunsgrēkus iekštelpās. Mazā mērogā šādi darbojas ugunsdzēsības sega.

DEGVIELA. Viela, kas deg – degoši šķidrums, koks, plastmasa u.c. Ja nav viela kam degt, tad degšana apstājas. Bet pilsētvidē degviela ir visur!

Uzliesmojums

Ugunsgrēkam pieņemoties spēkā, notiek divas lietas. Pirmkārt, gaisa temperatūra telpā krasi paaugstinās. Karstot mēbelēm un citām sadzīves lietām rodas dūmi un indīgas gāzes. Otrkārt, svaiga gaisa padeve tiek iesūkta telpā, kad karstais gaiss paceļas un izplūst ārā. Gaisa temperatūra paaugstinās, līdz tā pārkarst un notiek uzliesmojums. Telpas daļas, kas nav saskarē ar liesmām, aizdegas no sakarsētā gaisa, kas telpu apņem liesmās dažu sekunžu laikā! Tiklīdz ir noticis uzliesmojums, telpā palikušais gaiss būs pietiekami karsts, lai uzceptu plaušas ikvienam, kas to elpo!

Saindēšanās ugunsgrēkā

Parasti cilvēki domā, ka uguns "sadedzina cilvēkus līdz nāvei". Vairumā gadījumu nāve notiek pirms liesmas sasniegušas upuri. Cilvēks nomirst no dūmiem un toksiskām gāzēm. To rezultātā cilvēku noved pie *asfiksijas*. Oglekļa monoksīds un lielais pelnu, un oglekļa daļiņu daudzums dūmos neļauj skābeklim nokļūt plaušās un asinsritē. Cilvēks ļoti ātri zaudē samaņu un nosmok. Kad daži materiāli, īpaši mākslīgie, deg, tie rada ne tikai oglekļa monoksīdu, bet arī toksiskas gāzes. Tie bieži ir ļoti indīgi un nogalinās daudz ātrāk nekā dūmi.

Skaidrā patiesība ir tāda, ka daudzas mājas un lietas tajās satur materiālus, kas degot rada toksiskus izgarojumus. Visizplatītākie un potenciāli nāvējošie mākslīgo vai sintētisko materiālu veidi un toksiskie izgarojumi, ko tie izdala, ir poliuretāna putas (bieži izmanto mēbelēs), cianīdi, tostarp cianūdeņradi, PVC (izmanto elektrisko vadu pārklāšanai un plastmasas izstrādājumos) un hlorūdeņradi.

Ja tu sāc degt

Visos gadījumos nepieciešams rīkoties ātri, taču esi pēc iespējas mierīgāks. Lielākā daļa apģērba materiālu viegli deg, bet sintētika var izkust turpat uz ādas. Tādēļ kara gadījumā nevelc sintētisku apģērbu.

- Nekavējoties nogulies uz zemes. Neskrien, tas nepalīdzēs. Ja nu vienīgi dažus metrus līdz ūdenstilpei. Ja būs jāskrien tālāk, tad ieelposi karstas liesmas un gūsi elpceļu apdegumu;
- Sakrusto rokas pāri krūtīm un uzliec plaukstas uz pleciem, vienlaicīgi aizklājot seju, lai tādejādi to pasargātu no liesmām;
- Kad esi apgūlies, sāc vārtīties, rullēties, lai apslāpētu liesmas;
- Ietinies paklājā, vilnas segā vai nesintētiskajos aizkaros;
- Pagriezies ar galvu pret vēju, lai liesmas iet prom no tevis nevis vējš tās dzen sejā;
- Kad liesmas apdzēstas, zvani ātrajai palīdzībai

Ja kāds cits deg

- Cilvēks visdrīzāk kritīs panikā ;
- Nogāz viņu zemē;
- Apklāj, ieritini segā vai kādā savā apģērba gabalā, ja tas nav sintētisks;
- Zvani ātrajai palīdzībai;

Ugunsgrēks ēkā

Dūmi parasti ir pirmā ugunsgrēka pazīme. Ja ugunsgrēks joprojām ir neliels, mēģini to nodzēst, pārklājot ar segu vai biezu aizkaru (lai liesmām atņemtu skābekli), vai izmanto smiltis, ūdeni, ugunsdzēsamo aparātu, ja tas ir pieejams un piemērots.

Elektroinstalāciju ugunsgrēki

Ja pastāv kāda ugunsgrēka iespējamība, ko izraisa elektrības kļūme, nelieto ūdeni, kamēr nav izslēgta strāva, vai iekārta vēl atrodas elektrotīklā. Izslēdz arī gāzi no tīkla. Ja televizori vai datori aizdegas nelej tiem virsū ūdeni. Pat pēc atvienošanas ir pietiekams atlikušais elektriskais lādiņš, lai radītu triecienu (pat lai tevi nogalinātu).

Evakuācija ugunsgrēka gadījumā

Ja ugunsgrēks jau ir pārāk liels, lai to apkarotu ar pieejamajiem resursiem, evakuē ēku.

- Izslēdz strāvu no elektrotīkla;
- Aizver visas sasniedzamās durvis un logus;
- Mēģini ierobežot uguni, kamēr evakuācija ir pabeigta, un novērst uguns izplatīšanos pirms glābēju ierašanās;

Uguns virzās uz augšu ātrāk nekā uz leju, lai gan grīda vai siena, kas sabrūk, liesmas pārnes uz zemāku līmeni. Īpaši bīstamas ir kāpnēs, lifta šahtas un ventilācijas šahtas.

- Nekad neizmanto liftu ugunsgrēka laikā, jo lifta šahta darbojas kā skurstenis, kā arī degot rodas īssavienojumi un paliksi iesprūdis liftā;
- Pirms durvju atvēršanas pārbaudi, vai ap to malām nav dūmu, un pārbaudi, vai nav karstuma. Metāla durvju rokturi ir labs veids kā pārbaudīt. Ja tie ir karsti vai tikai silti, tad neatver durvis — pārbaudi rokturus ar plaukstu virspusi. Satverot kliņķi vari gūt apdegumus. Stipras durvis var aizturēt liesmas 30 minūtes vai ilgāk. Taču jauno projektu mājās mēdz būt dažādu plastmasu durvis, kuras drīzāk ir labs degšanas avots nekā spēj pasargāt.

Glābēju gaidīšana

- Ja jūties izolēts un nevari nokļūt drošībā, dodies uz telpu pēc iespējas tālāk no uguns (bet ne uz augšu, ja vien neesi pārliecināts, ka caur jumtu vari nokļūt uz blakus ēku vai, ka glābēji ar garām kāpnēm vai citu aprīkojumu atrodas ļoti tuvu). Ja ir iespēja, izvēlies telpu ar vismīkstāko zemi ārpusē, bez margām apakšā, vai kur ir gultas veļa, vai aizkari, kurus vari samezgot virvē. Zālieni, puķu dobes, pat grants celiņi ir mīkstāki nekā asfalts, betons vai bruģis;
- Aizver durvis un aizpildi visas spraugas ap tām ar aizkariem, lupatām, paklājiem vai citu biezu materiālu, kas prasīs ilgāku laiku, lai aizdegtos. Ja iespējams, samitrini tos. Ja trauksme vēl nav dota, mēģini piesaistīt uzmanību caur logu;
- Lai izsistu logu, izmanto kādu mēbeli. Taču necenties mest mēbeli pret stiklu, bet stingri turi to rokās un neatlaid. Jo var gadīties, ka vienīgo istabā esošo krēslu izmetīs cauri stiklam, bet logam pa perimetru paliks stikla lauskas, kuras, ja neizsitīs, tad kāpjot laukā sagriezīsies. Ja nav cieta priekšmeta ar ko izsist stiklu, tad ir jāizmanto roka, kura vispirms ir aptīta ar lupatu, lai nesagrieztos. Alternatīva ir elkonis, ja mugurā ir biezs apģērbs.

Gatavošanās lēkšanai ugunsgrēka gadījumā

Ja glābšana netiek nodrošināta, nelec no liela augstuma.

- Sasien palagus, segas, paklājiņus, pārvalkus un citus stiprus materiālus, lai izveidotu virvi — pat ja tā nenasiedz zemi, tas samazinās attālumu, kurā tev būs jākrīt. Sasien tos izmantojot *plakano* mezglu un pārbaudi velkot, vai katrs posms ir izturīgs;

- Piesien savu improvizēto virvi pie radiatoriem, apkures caurulēm vai izsitot stiklu, piesien pie rāmja biezākās daļas. Ja virve nav pietiekami gara, noņem zemē spilvenus, matraci - jebko, kas mīkstinās tavu piezemēšanos.
- Ja nav materiālu, kurus izmantot par virvi, izkāp pa logu un karājies pie palodzes. Ja nav palodzes, turies pie loga rāmja apakšas.

Lēkšana no augstuma

Kad esat veicis visus ieteiktos pasākumus, lai samazinātu kritiena augstumu, padomā par galvas aizsardzību — motociklista avārijas ķivere ir ideāla, taču noderēs krekls vai dvielis, kas aptīts ap galvu kā turbāns.

- Kad esi pēc iespējas zemāk un esi gatavs lēkt, atspiedies no ēkas ar vienu kāju un, atlaižot rokas, nogriezies no sienas un saliec kopā ceļus. Atstāj rokas uz augšu, lai aizsargātu galvas sānus. Ceļiem jābūt kopā tādēļ, ka kopā saspiedušies tie nodrošinās to, ka katra kāja trieciena brīdī neaiziet uz savu pusi un netiks samežģīta, salauzta. Kā arī, kopā saspiesti ceļi ir kā paškontrolē, ka nepiezemēsies uz vienas kājas, bet ar abām vienlaicīgi, tādējādi samazinot trieciena spēku;
- Piezemējoties, saliec ceļus vairāk un apgāzies uz muguras, taisot apaļu kūleni uz muguras (joprojām aizsargājot galvu un paceļot kājas gaisā). Tas palīdz novirzīt trieciena enerģiju lielākā laukumā un palielina tavas iespējas gūt mazākas traumas;
- Lēkšanu ieteicams neizmantot līdz pēdējam brīdim, bet labāk gaidīt glābējus. Iespējams, ka kāds pēdējā brīdī atnesīs kāpnes, nostieps segu, piebrauks ar mašīnu, kurai varēs lēkt virsū. Sevišķi necenties lēkt, ja augstums ir lielāks par 4 metriem.

Degoša automašīna

Vislielākās briesmas automašīnām ir degvielas tvertnes aizdegšanās risks — tā var eksplodēt, visur izšļakstot degošu degvielu. Mērķis ir kontrolēt uguni, pirms tā sasniedz degvielas tvertni. Visam ir uzliesmošanas temperatūra, un degvielas tvertne ir vairāk apdraudēta nekā lielākā daļa lietu. Parasti degvielas padeves caurule (ja tā nav aizsargāta) aizdegas vispirms, darbojoties kā drošinātājs, kas galu galā aizdedzina tvertni. Liesmas pārņem automašīnas salonu dažu sekunžu laikā. Ja salons jau aizdedzies, labāk mūkat, pirms vēl uzsprāgusi bāka, nekā tērēt laiku salona dzēšanai. Automašīnās esošais ugunsdzēsamais aparāts izpūš visu tajā esošo saturu dažās(!) sekundēs. Ja plāno dzēst uguni ar ugunsdzēsamo aparātu, atrodi degšanas avotu un koncentrē visu dzēšanas jaudu uz avotu. Ja sāksi no mazākās liesmas dzēšanas, tad visdrīzāk nepietiks galvenajam avotam.

Degoša automašīna garāžā

Ja automašīna aizdegas slēgtā telpā, piemēram, garāžā, drīz uzkrāsies dūmi un toksiski izgarojumi. Vispirms mēģini nodzēst uguni, bet, ja tas nav iespējams, izstum automašīnu no ēkas, pirms tā vēl vairāk apdraud dzīvību un īpašumu.

Nekāp automašīnā. Tu vari darīt visu no ārpuses, ieskaitot stūrēšanu. Ja iespējams, stum vai izvelc automašīnu. Ja mašīna ir ar parasto aizdedzi, pagriez atslēgu ar īsiem intervāliem. Mašīna spēcīgi raustīsies uz priekšu. Aizdomājies kādai nākotnē vajadzētu būt uguns drošai automašīnas uzglabāšanai – ārā? Zem nojumes? Garāžā? Garāžā ar slīpumu uz durvīm? Garāžā, kas atrodas pagrabā zem ēkas?

Avarējusi un degoša automašīna

Avarējošā, sašautā automašīnā durvis var iestrēgt. Ja mašīna aizdegas, centies atvērt vai izsist stiklu.

Ja uguns ir automašīnā, izmanto ugunsdzēsamo aparātu, ja tas atrodas salonā. Vai centies apslāpēt liesmas ar paklāju vai mēteli, bet liec uzsvaru uz izkāpšanu, nevis uz dzēšanu. Daudzu automašīnu apšuvumā izmantotie sintētiskie materiāli ātri deg, izdala biezus dūmus un toksiskas gāzes. Tie saglabāsies pat tad, kad liesmas ir nodzisušas, tāpēc pēc iespējas ātrāk izkāp ārā.

Ja ārā deg, bet esi braucošā mašīnā

Ja ugunsgrēks ir ārpusē, piemēram, izlijusi degvielas deg, kūla deg, deg pēc pēkšņa sprādziena. Ja ir iespējams, ugunī nebrauc. Ja brauc, tad padomā, cik lielā teritorijā priekšā deg un vai spēsī izbraukt cauri uguns posmam. Ja neredzi, kur uguns lauks beidzas, tad iekšā nebrauc. Bet, ja tomēr ir jābrauc, turi logus aizvērtus, izslēdz ventilatoru, lai tas nevelk dūmus iekšā un ātri brauc cauri. Izbraucot no bīstamās zonas, izkāp, pārbaudi vai automašīna nav aizdegusies. Ja ir, centies dzēst vai ātri pamet degošo automašīnu.

ĶĪMISKAIS UN BIOĻĢISKAIS KARŠ

Mūsdienu tehnoloģijas un domāšana arvien vairāk liecina par tendencēm ar plašākām iespējām vardarbībai un terorismam.

Ir valstis, kas finansē un atbalsta teroristu aktivitātes citās valstīs, ar kurām tām ir politiskās nesaskaņas. Tāpat ir dažādas sekta, grupējumi vai garīgi slimi cilvēki, kam ir nosliece uz masu slepkavībām, pat nerēķinoties ar paša dzīvību. Pat otrādi – uzskatot šāda veida uzbrukumus par iespēju nokļūt svēto kārtā. Plašsaziņas līdzekļu atspoguļojuma globālais raksturs un publicitāte, ko tas var sniegt, arī ir veicinājis terorisma izmantošanu.

Realitāte ir tāda, ka mēs visi esam potenciālie mērķi un mēs visi esam neaizsargāti pret teroristu un pat dažu valstu valdību masveida uzbrukumiem. Dažas pasaules valstis rada reālus draudus, ražojot milzīgu daudzumu nāvējošu baktēriju un ķīmisko vielu. Tās ir salīdzinoši viegli izkļaidzamas un apdraud lielas teritorijas.

Bioloģiskie aģenti iedalās divās grupās: patogēni (mikrobi) un toksīni. Patogēni ir dzīvi mikroorganismi, kas izraisa letālas slimības, piemēram, Sibīrijas mēri.

Baktērijas ir jāieelpo, jāiekļūst caur uzplēstu ādu, gļotādu, vai caur gremošanas traktu. Tās nereaģē uzreiz, jo tām ir jāvairojas ķermeņa iekšienē un jāpārvar ķermeņa aizsargspējas. Šis inkubācijas periods svārstās no stundām līdz mēnešiem atkarībā no baktērijas veida.

Bioloģiskos aģentus ir grūti noteikt, neviena no mūsu fiziskajām maņām tos nevar noteikt. Bieži pirmās pazīmes ir slimības izraisītāja iedarbībai pakļauto upuru simptomi, ko dažkārt primāri var novērot uz dzīvniekiem.

Toksīni dabiski sastopami augos un dzīvniekos, taču tos var ražot un izmantot kā tūkstoš reižu nāvējošākus ieročus. Toksīni rada līdzīgu iedarbību kā ķīmiskās vielas, bet nereaģē uz tādu pašu ārstēšanu. Atšķirībā no mikrobiem, tie var iekļūt veselā ādā, un to simptomi parādās nekavējoties. Simptomi ir paralīze, krampji, drudzis, čūlas, izsitumi, šoks un nāve.

Sibīrijas mēris

Sibīrijas mēris ir slimība, ko pārnēsā dzīvnieki un joprojām katru gadu nogalina daudz cilvēku. Tas ir viens no zināmākajiem un reālākajiem draudiem, jo Sibīrijas mēra sporas nedraudzīgiem spēkiem ir salīdzinoši viegli pieejamas. Slimību pārnēs no beigtiem dzīvniekiem uz cilvēkiem tādos apgabalos kā Dienvidamerika, Tuvie un Tālie Austrumi, Āfrika. Dažās valstīs Sibīrijas mēris ir dabīga parādība, kura periodiski uzplaiksnī. Ādas šūnās Sibīrijas mēra baktērija var saglabāties vairākus gadu desmitus. Pazīmes uz mirušā liemeņa ir vēdera uzpūšanās, tumšas krāsas asinis, kas izplūst no nāsīm un tūpļa. Izvairies no jebkādas saskares un rūpīgi nomazgājies, ja notikusi nejauša saskare. Ātrāk meklē profesionālu padomu. Antibiotikas var palīdzēt, un ir pieejams serums Sibīrijas mēra ārstēšanai.

Agrīnās slimības pazīmes ir pustulas (pustula ir sarkana, iekaisis pūtītes plankums ar acīmredzamu tumšu galviņas centru. Galviņa ir piepildīta ar puvi, eļļu un šūnu atliekām). Sibīrijas mēri ražo arī kā bioloģisku ieroci.

Ķīmiskās vielas

Ķīmiskie līdzekļi ir šķidrums, gāzes, pulveru un aerosolu veidā. Tie var ietekmēt elpošanu, nervu sistēmu vai asinis.

Ķīmiskās vielas ir grūti noteikt, tāpēc uzmanies vai tev pašam vai klātesošajiem nav aizdomīgu simptomu. Visredzamākās ir apgrūtināta elpošana, klepus, nieze un asaras. Dabā var novērot, apvītušu veģetāciju, iespējams, ir apkārtnē manāmi miruši dzīvnieki un kukaiņi. Dažiem līdzekļiem nav smaržas, bet citiem ir raksturīga smarža. Piemēram nesen kā nomiruša ķermeņa izdalīts aromāts Heksonāls ir ar līdzīgu aromātu kāds ir svaigi plautai zālei. Mandeļu smarža var liecināt par cianīda klātbūtni, taču ne vienmēr un ne visi to var saost.

Aizsardzība

Visam ķermenim jābūt pārklātam ar piemērotu apģērbu, kas neļauj ķīmikālijām piekļūt ķermenim. Ūdensnecaurlaidīga virsdrēbe, aizsargbrilles un maska ir būtiska. Dodies prom no bīstamās zonas un pēc iespējas ātrāk veic dekontamināciju (priekšmeta vai telpas atbrīvošana no kaitīgiem bioloģiskiem, ķīmiskiem vai radioaktīviem aģentiem).

Gāzes un ķīmiskās vielas

Salīdzinoši slēgtās vai slēgtās telpās (garāžās ar iedarbinātu dzinēju, patvertnē, kurā ir ģenerators un nav nodrošināta izplūdes gāzu atsūknešana), telpās ar sliktu ventilāciju, telpās ar apkuri var iestāties skābekļa trūkums un notikt saindēšanās ar oglekļa monoksīdu.

Māju un transportlīdzekļu ugunsgrēkos un rūpnieciskās vietās, sadedzinot plastmasu un citus materiālus, pastāv toksisku izgarojumu risks. Rūpniecības un ceļu satiksmes negadījumi, kuros iesaistītas ķīmiskās vielas, rada vēl vienu apdraudējumu.

Ja atrodies pagrabā, patvertnē, tad seko līdzi ar ko tiek kurināts. Jābūt labai ventilācijai - skurstenim un gaisa pieplūdei, lai telpā esošie paši sev nepadarītu galu. Neaiztaisi krāsns durvis hermētiski, lai liesmas nenoslāptu, lai skurstenim nav aizsprostojumu un visu laiku būtu svaiga gaisa pieplūde. Nededzini dažādas plastmasas un nezināmas vielas, ja nav izcila ventilācija. Arī kurinot lakotas koka mēbeles izdalās daudz toksisku vielu. No telpām, kurās uzturēs izvāc visas nevajadzīgās ķīmiskās vielas. Tās var apgāzties, kādam uzlīt, uzbirt un aizdegties sprādziena vai ugunsgrēka gadījumā.

Ja esi ticis pakļauts dūmiem vai ķīmiskām vielām, pēc iespējas ātrāk nokļūsti svaigā gaisā un izskalo ķīmiskās vielas ar lielu ūdens daudzumu. Atceries, ka ūdens pievienošana dažām ķīmiskām vielām var izraisīt vēl bīstamākas reakcijas.

Izvairies pieskarties jebkurai personai, kas ir piesārņota ar ķīmiskām vielām, un neveic atdzīvināšanu no mutes mutē, kamēr nezini, kādas ķīmiskās vielas ir iesaistītas.

Aizsardzība

Ja tev ir aizdomas par bioloģisko aģentu klātbūtni, aplic kaut ko ap muti un degunu, lai izvairītos no ieelpošanas. Maz ticams, ka tev būs maska vai gāzmaska. Ap seju aptin mitru drānu, kas izgatavota no cieša, blīva pinuma. Nosedz visas atklātās daļas un atstāj nedrošo zonu pēc iespējas ātrāk. Ieviec bikses zeķēs un valkā cimds. Kad esi ārpus bīstamās zonas, rūpīgi nomazgājies ar ziepēm un ūdeni. Iztīri zobus, matus un nagus. Mazgā visu apģērbu un aprīkojumu karstā ziepjūdenī. Vēl labāk apģērbu ir ielikt polietilēna maisā, cieši to aiztaisīt. Kad sekos informācija no speciālistiem kā rīkoties, būs skaidrs vai apģērbu drīkst mazgāt, sadedzināt, jeb citādi utilizēt.

Ķīmisku vielu transportēšana

Uzmanies no dažādām cisternām, konteineriem, lielām un mazām tilpnēm, ko pārvadā pa dzelzceļu, autoceļu, jeb atstātas publisku vietu, ūdeņu tuvumā. Uz konteineriem, tilpnēm var būt norādīti dažādi simboli par bīstamību, taču tie var būt apzināti aizklāti. Iespējams, ka nedraudzīgie spēki ir nozaguši no kādas rūpnīcas ķīmisku vielu un novietojuši publiskā vietā, attaisījuši un ātri aizbēguši, tādēļ nav vēl pienācīgi noslēpuši ķīmiskās vielas raksturojošos marķējumus. Necenties pats novērst noplūdi, jo varbūt noplūde radusies dēļ tā, ka ķīmiskas reakcija rezultātā konteinerā kāpis spiediens un viela tiek izspiesta ārā. Aizverot ventili, padarīsi cisternu sprādzienbīstamu. Iespējams, lai apstādinātu reakciju, viela ir jādzesē. Iespējams, ka vielu nedrīkst dzesēt ar ūdeni, jo tad reakcijas rezultātā tā var aizdegties. Respektīvi, ir ļoti daudz varbūtību kā rezultātā nodarbojoties ar neprofesionālu pašdarbību var nodarīt vēl daudz lielāku ļaunumu. Ja šķiet kas aizdomīgs, tad ziņo dienestiem.

KODOLSPRĀDZIENS

Lai gan kodolsprādziens ir maz ticams, daudzām valstīm ir kodolieroči, un tās ir jāuzskata par draudiem.

Kodolsprādziena tūlītējais apdraudējums ir sprādziens, karstums un starojums. To seku nopietnība būs atkarīga no ieroča izmēra un veida, sprādziena attāluma vai augstuma, laika apstākļiem un reljefa.

Detonācija

Detonācija izraisa sākotnējo triecienvilni. Vēl jaudīgāka ir gaisa saspiešana, ko rada uguns bumbas strauja izplešanās. Spiediena vilnis, kas virzās uz āru no detonācijas vietas, sagrauj ēkas, izrauj kokus un piepilda gaisu ar lidojošiem priekšmetiem un gružiem, krietni pēc tam sekos karstums. Šādā veidā tiek iztērēta aptuveni puse no kopējās sprādziena enerģijas.

Kad sprādziena vilnis ir pagājis, gaiss steidzas atpakaļ, lai aizpildītu tukšumu, radot papildu bojājumus. Tādos attālumos, kur sākotnējais sprādziens ir tikai vājinājis konstrukcijas, šis vakuuma efekts pabeigs darbu.

Karstums

Kodolsprādziena radītais termiskais starojums (siltums un gaisma) sasniedz temperatūru, kas ir karstāka nekā saule. Tuvumā detonācijas vietai visi uzliesmojošie materiāli tiks aizdedzināti — pat iztvaicēti. Hirosimas bumbas gadījumā apkārtne tika sadedzināta 4 km attālumā. Mūsdienu ieroči ir daudzas reizes jaudīgāki par šo bumbu, un to iedarbība ir daudz plašāka.

Radioaktivitāte

Papildus termiskajam starojumam kodola skaldīšanās rada alfa un beta daļiņas, un gamma starus. Radioaktīvie nokrišņi nosēžas uz zemes, parādoties baltiem pelniem vai putekļiem, tie ir iznīcinātās vielas atliekas, nevis pati radioaktivitāte. Radiāciju nevar noteikt ar cilvēka maņām. Geigera skaitītājs ir nepieciešams, lai reģistrētu tā klātbūtni, par ko liecina ciparnīca vai skaņas signāls, kas kļūst arvien satrauktāks, palielinoties starojumam.

Alfa daļiņas. Tām ir zema iekļūšanas spēja ķermenī, un no tām ir viegli aizsargāties. Tās nevar iekļūt ādā, bet tās rada nopietnas problēmas, ja tiek norītas vai ieelpotas.

Beta daļiņas. Tās ir nedaudz vieglāk iekļūstošas ķermenī. Noslēdzošs apģērbs un zābaki nodrošinās pilnīgu aizsardzību. Uz atklātas ādas tās izraisa apdegumus. Norijot tās “uzbrūk” kauliem, kuņģa-zarnu traktam, vairogdziedzerim un citiem orgāniem.

Gamma stari. Tie ir ļoti caurlaidīgi un bīstami. Tie ceļo daudz lēnāk nekā alfa un beta stari, bojājot visas ķermeņa šūnas.

Atlikušais starojums

Sākotnējais starojums, kas izdalās kodolsprādziena pirmajā minūtē, var nogalināt, taču tas ilgst īsu laiku. Kad sprādziens ir pagājis, sākotnējie radiācijas draudi nav. Tomēr atlikušā starojuma iedarbība var būt tikpat bīstama. Atlikušā starojuma daudzums ir atkarīgs no tā, kā bumba tiek uzspridzināta. Ja sprādziens notiek augstu virs zemes un uguns bumba nepieskaras zemei, rodas maz atlikušā starojuma — to, ko kodolfiziķi sauc par “tīru bumbu”. Ja eksplodē uz zemes vai tās tuvumā, milzīgs augsnes un gružu daudzums tiek uzņemts uz augšu lielā augstumā un nokrīt atpakaļ uz zemes kā radioaktīvi putekļi. Smagākas daļiņas nokrīt sprādziena tuvumā, bet vieglākas vējš var iznest plašā teritorijā, izplatot radioaktivitāti.

Radiācija sabrūk. Tomēr, lai gan 70 procenti daļiņu pēc sprādziena paliek radioaktīvas vienu dienu vai mazāk, ir vajadzīgi gadi, lai to starojums sabrūk. Tajā pat laikā, ja bumba detonē virs zemes, tās radītais sprādziena vilnis ir plašāks nekā tai, kas detonē uz zemes. Tā ir atbilde uz jautājumu par kodollādiņa pārķeršanu, notriekšanu gaisā – jāizvēlas starp lielāku sprādziena vilni un lielākiem pirmatnējiem, fiziskiem postījumiem vai lielāku radioaktīvo piesārņojumu.

Izdzīvošanas padoms kodolsprādziena gadījumā

Parasti radioaktivitātes iedarbības simptomi ir slikta dūša, vemšana, vispārējs vājums. Uz ādas parādās čūlas, kurām ir tendence iegūt pelēku nokrāsu.

Radioaktivitāte, kurai pirmajās stundās varētu tikt pakļauta neaizsargāta persona ir lielāka nekā pārējās nedēļas laikā saņemtā. Pirmajā nedēļā tā pārsniegs to devu, kas uzkrāta pārējā dzīves laikā, kas pavadīts tajā pašā piesārņotajā zonā. Tāpēc ir svarīgi būt aizsargātam sākotnējos posmos.

Radiācijas patvertnes

Ja nav izveidots dziļš bunkurs, kas aprīkots ar gaisu, ūdens un pārtikas krājumiem, kur pārļaut kodol konfliktu un tā sekas, vislabākā aizsardzība ir dziļa tranšeja ar jumtu, ko klāj metrs vai

vairāk zemes. Ja detonācija ir pietiekami tālu, lai neradītu pilnīgu iznīcināšanu, tranšeja un zeme pasargās no sprādzieniem, karstuma un starojuma.

Aizsardzība no starojuma

Nav iespējams pilnībā pasargāties no visa starojuma, bet pietiekams patvēruma materiāla biežums samazinās radiācijas līmeni līdz niecīgam līmenim. Zemāk ir daži risinājumi, kas nepieciešami, lai samazinātu starojuma ietekmi par 50 procentiem.

- Meklē reljefu, kurā ir dabiska patvēruma vieta, piemēram, ielejas, gravas, grāvji un klinšaini atsegumi. Ja tev nav sagatavota tranšejas nojume, sāc rakt ātri! Tiklīdz bedre ir pietiekami liela, kāp iekšā un turpini rakšanu, lai samazinātu starojuma iedarbību, kas joprojām rakšanas laikā turpinās. Uzliec jumtu. Pat ja tikai no auduma, tas samazinās putekļu nokļūšanu tev virsū. Iekļūstošie stari joprojām var tevi sasniegt, tāpēc mēģini labāk izveidot pēc iespējas biežāku jumtu.
- Ja esi atklātā vietā, pēc iespējas ātrāk dodies uz savu patvertni. Kad esi patvertnē, noņem virsdrēbes un apglabā tās vismaz lāpstas dziļumā zem zemes nojumes zemākajā galā. Nedodies ārā, kamēr tas nav absolūti nepieciešams.
- Neizmanto atkārtoti izlietotos apģērbus. Pirmajās 48 stundās nekādā gadījumā neizej no patvēruma.
- Ja izmisīgi nepieciešams ūdens, trešajā dienā ir pieļaujama īsa iziešana ārā, kas ilgst ne vairāk kā 30 minūtes. Septītajā dienā turpmāko ekspozīciju no pusstundas var pagarināt līdz vienai stundai un pēc tam no divām līdz četrām stundām uz nākamajām četrām dienām un no trīspadsmitās dienas 8 stundas, kam seko atpūta patvertnē.

Lai saņemtu palīdzību, iespējams, būs jāiet kājām. Automašīnas var nedarboties elektromagnētisko impulsu dēļ – arī nekas cits elektrisks nedarbosies.

Dekontaminācija

Ja tavs ķermenis vai pat tavs apģērbs ir bijis pakļauts starojumam, tas ir jādekontaminē. Kad esi nokļuvis patvertnē, nokasi augsni no patvertnes grīdas un berzē(tīri) ar to atklātās ķermeņa daļas un virsdrēbes. Notīri to un izmetiet augsni ārā. Ja iespējams, noslauki ādu ar tīru drānu. Efektīvāk, ja ir pieejams ūdens, rūpīgi nomazgā ķermeni ar ziepēm un ūdeni, nevis ar zemi.

Medicīniskā aprūpe

Visas brūces ir jāpārklāj, lai novērstu alfa un beta daļiņu iekļūšanu caur tām. Apdegumi, ko izraisījuši beta daļiņas un gamma stari vai sprādziena vētras karstums, ir jānomazgā ar tīru ūdeni un jāpārklāj. Urīnu var izmantot, ja nav pieejams nepiesārņots ūdens. Acis ir jāaizklāj, lai novērstu turpmāku daļiņu iekļūšanu, un uz muts un deguna jānovieto mitra drāna, lai novērstu turpmāku ieelpošanu.

Radiācija ietekmē asinis un palielina uzņēmību pret infekcijām. Ievēro visus piesardzības pasākumus, pat pret saaukstēšanos un elpceļu infekcijām.

Ja pārtikas produkti netiek uzglabāti dziļās patvertnēs, vai ar īpašu aizsardzību, tie visticamāk būs absorbējuši kādu radioaktivitātes pakāpi. Esi piesardzīgs attiecībā uz pārtiku, kas satur augstu sāls saturu, piena produkti, piemēram, piens un siers, un jūras veltes. Literatūrā ir minēts, ka esot konstatēts, ka pārtika ar sāli un citām piedevām radioaktivitātes koncentrācija ir augstāka nekā pārtikā bez tiem. Visdrošākie ir konservos esošas zupas, dārzeņi un augļi. Sālīta un apstrādāta gaļa ir daudz vieglāk piesārņota nekā svaiga. Kauli absorbē visaugstāko radioaktivitātes līmeni, tad liesa gaļa ar vismazāko tauku saturu.

Jodīda profilakse

Ņem kālija jodīdu (KI) vai kālija jodātu (KIO₃) tabletes, vai 5% joda tinktūru.

Ieteicamā vienreizēja stabilā joda deva dienā:

- Pieaugušajiem un pusaudžiem vecumā no 13 līdz 16 gadiem ir 130 mg. Vai 170 mg kālija jodīda, vai kālija jodāta;
- Bērniem vecumā no 3 līdz 12 gadiem 65 mg kālija jodīda vai 85 mg kālija jodāta (puse no pieaugušā deva);
- Zīdaiņiem no 1 mēneša līdz 3 gadiem deva ir 30-35 mg kālija jodīds un 40–45 mg kālija jodāts (ceturtdaļa pieaugušā deva);
- Jaundzimušajiem līdz 1 mēneša vecumam 15 mg kālija jodīda vai 20 mg kālija jodāta (viena astotā daļa no pieaugušo devas);
- Ja nav pieejamas tabletes vari lietot 5% joda tinktūru:
- Bērniem līdz 2 gadu vecumam 1-2 pilieni tinktūras trīs reizes dienā laika periodā, kas nepārsniedz 7 dienas;
- Bērniem, kas vecāki par 2 gadiem un pieaugušajiem jālieto 3-5 pilieni tinktūras trīs reizes dienā ne ilgāk kā 7 dienas.

Ūdens un radiācija

Ja vien tas nav no aizsargāta avota, nedzer ūdeni vismaz 48 stundas pēc detonācijas.

Izvairies no ūdens, kas ņemts no ezeriem, baseiniem, dīķiem un citiem stāvošiem virszemes ūdeņiem. Filtrē visu ūdeni un uzvāri pirms dzeršanas.

Šādi avoti ir vismazāk piesārņoti (vismazākā riska secībā):

1. Pazemes akas un avoti;
2. Ūdens pazemes caurulēs/tvertnēs;
3. Sniegs, kas ņemts dziļāk, jeb tuvāk zemes virsmai;
4. Straujas upes.

Vari izrakt caurumu pie strauji plūstošas ūdens straumes un ļaut ūdenim tajā iefiltrēties. Notīri visas putas, kas veidojas uz virsmas, un paņem ūdeni. Filtrē to caur smilšu un grants, ogles slāņiem (izroc dziļi, lai tos iegūtu) kannā ar caurumiem apakšā vai caur zeķēm. Vāri nepiesārņotā traukā. Dekontaminē traukus, rūpīgi mazgājot tos ātri tekošā vai vāritā ūdenī.

Dzīvnieki kā barība

Dzīvnieki, kas dzīvo pazemē, ir pakļauti mazākai starojuma iedarbībai nekā tie, kas dzīvo uz virsmas: āpši, caunas, kurmji un līdzīgi dzīvnieki ir vislabākie varianti, taču, kad tie izklūs ārā, tie arī tiks inficēti. Tomēr šādi pārtikas avoti ir jāizmanto. Jūs palielināsiet savu piesārņojumu, taču alternatīva var būt badošanās.

Zivīm un ūdensdzīvniekiem būs lielāks piesārņojums nekā sauszemes dzīvniekiem no tās pašas teritorijas. Putni būs īpaši piesārņoti, un tos nevajadzētu ēst. Tomēr olas ir droši ēst.

Lai samazinātu gaļas radīto piesārņojumu, nelieto liemeņus, velc cimdus vai izmanto drānu, lai aizsegtu rokas. Pēc dīrāšanas nopietni mazgā liemeni un rokas. Izvairies no gaļas lietošanas ar kauliem. Skelets saglabā 90 procentus no starojuma, tāpēc atstāj vismaz 3 mm gaļas uz kaula. Izmet visus iekšējos orgānus.

Augi kā pārtika

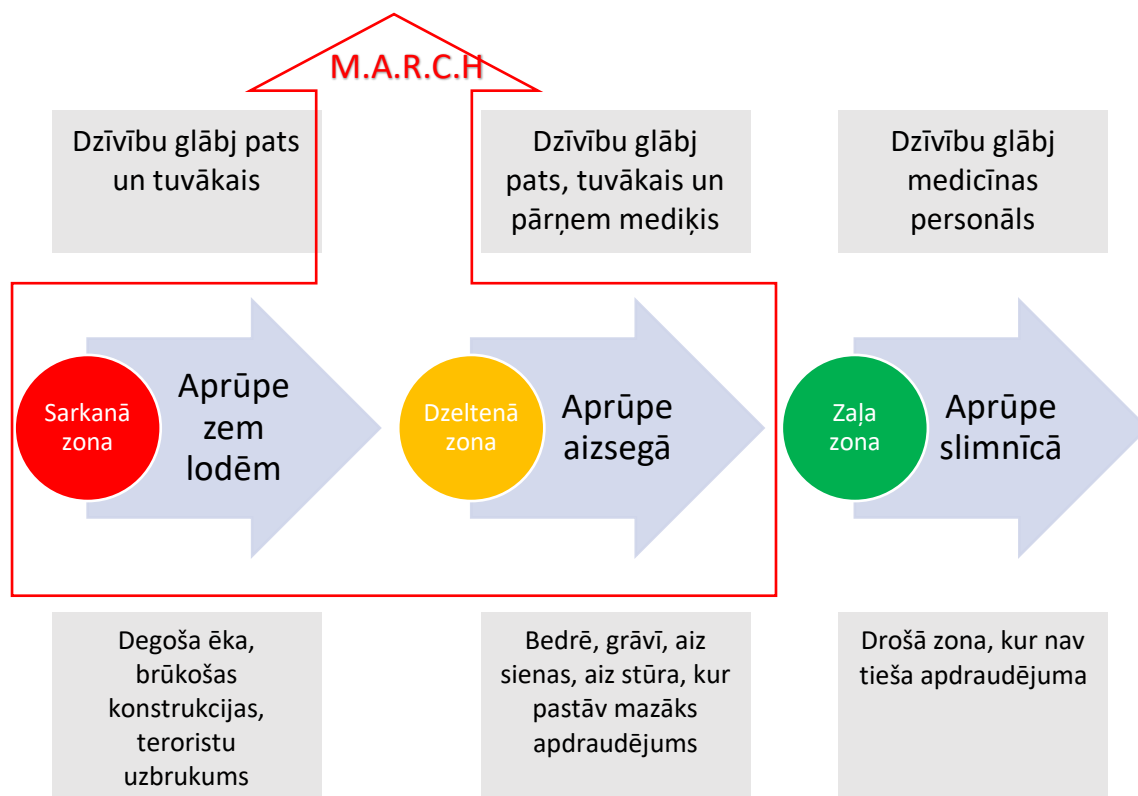
Drošākie ir sakņu dārzeņi ar ēdamiem bumbuļiem, kas aug zemē, piemēram, burkāni, kartupeļi un bietes, kāļi, rutki. Pirms gatavošanas tos labi nomazgā un nomizo.

Nākamie drošākie ir augļi un dārzeņi ar gludu mizu. Visgrūtāk ir dekontaminēt augus ar krokainu ārpusi to raupjās tekstūras dēļ. No tiem vajadzētu izvairīties.

Vienkāršu Geigera skaitītāju var iegādāties internetā sākot no 100 eiro. Taču nav ieteicams pašauties uz zemes kvalitātes mēraparatūru, jo tā var maldināt sevi, apkārtējos un sēt nevajadzīgu paniku. Vai reāla apdraudējuma gadījumā mērījumi var nebūt precīzi. Labāk ir sekot līdz oficiāliem informācijas avotiem – Radiācijas un kodoldrošības centra informācijai.

DZĪVĪBAS GLĀBŠANA

Lai izdzīvotu, ir jābūt veselībai. Veselība ir fiziskā un prāta spēja. Tādēļ primārais ir saglabāt savu ķermeni bez traumām. Kaujas laukā ap 85% mirst no noasiņošanas, ap 10% no pneimotoraksa, ap 5% no elpceļu problēmām vai cita veida traumām. Taču līdz pat 90% mirst vēl pirms tiek nogādāti slimnīcā. Aptuveni 18% no nāvēm kaujas laukā ir novēršamas. Pēc 2014. gada Ukrainas kara pieredzes, pirmajā vietā mirstība civiliedzīvotāju vidū ir no sirds mazspējas, otrkārt no asiņošanas (lodes, sprādzienu radītas šķembas) un treškārt no apdegumiem. Respektīvi, cilvēki ar vāju sirdi aiziet pirmie. Tādēļ trenējies, sporto ikdienā! Bet pārējo likstu novēršanai tu vari sagatavoties.



Kaujas laukā cietušā aprūpe iedalās 3 posmos: 1. Aprūpe apdraudējuma laikā 2. Aprūpe drošajā zonā 3. Aprūpe medicīnas iestādē. Jāsaprot, ka mediķiem nav pienākums glābt dzīvību apstākļos, kuros tiek apdraudēta paša mediķa dzīvība. Šis ir gadījums, kas nav attiecināms uz

Hipokrāta zvērestu. Tādēļ tu, tava biedra dzīvība apšaudes gadījumā ir tevis paša rokās. Un tev ir jādara viss, lai cietušo dabūtu prom, drošākā vietā, kur nav tiešs apdraudējums.

Tev jāapzinās, ka tu veic tikai primārās darbības dzīvības glābšanai. Visu pārējo izdarīs profesionāli mediķi ātrajā palīdzībā un slimnīcā. Tādēļ pamata uzdevums ir nodrošināt, lai cietušā stāvoklis nepasliktinās. Tu neesi ne dievs, ne ārsts, bet tikai cilvēks, kas glābj dzīvību citam cilvēkam. Darbojies ar apziņu, ka tu dari, ko vari, bet vienlaicīgi paturi prātā, ka tavas darbības nedrīkst pasliktināt tavu un cietušā stāvokli. Ar veselības uzlabošanu nodarbošies mediķi, sanatorijas, rehabilitācijas centri. Tas izklausās skarbi, bet pieej šim procesam kā strādnieks rūpnīcā pie konveijera – izdari, kas tev jādara un nodod tālāko procesu profesionāļiem. Tādēļ iegādājies profesionālu pirmās palīdzības aptieciņu, kurā ir pirmās nepieciešamības lietas dzīvības glābšanai. Šajā aptieciņā neliec iekšā savas ikdienas zāles un citas lietas, kas ir mazsvarīgas būtisku traumu gadījumā. Viss, kas ir lieks, tas tikai traucē, rada grūtības atrast nepieciešamo un meklējot vajadzīgo var zaudēt laiku dzīvības glābšanai. Aptieciņai ir jābūt katram ģimenes loceklim, nevis vienai uz visu ģimeni. Ja kāds tiek sašauts, tad izmanto cietušā aptieciņu, nevis savu. Tev tavējo varbūt vajadzēs vēlāk. Aptieciņai ir jābūt visu laiku līdzās, jo neceri, ka kādam citam būs viss nepieciešamais priekš tevis, ja arī viņu sašaus. Viens no resursiem, kur iegādāties profesionālu pirmās palīdzības aptieciņu ir <https://israelifirstaid.com>

Neatliekamās Pirmās palīdzības aptieciņas saturs

(<https://israelifirstaid.com/the-israeli-stop-the-bleed-personal-kit/>):

- Gumijas cimdi (2) liela izmēra
- Žņaugis (2) izpakots, gatavs lietošanai
- Nospiedošais pārsējs (2)
- Materiāls tamponēšanai (2)
- Krūšu līmlente ar vārstu(2)
- Marles binte (2)
- Paramediķu šķēres
- Folijas sega
- Ūdensnoturīgs marķieris, tievs
- Trīsstūra lakatiņš
- Leikoplasts
- Pieres lukturītis
- Spirta salvetes
- Paracetamols - nenarkotiskais pretsāpju līdzeklis perorālai lietošanai
- Meloksikāms* - nesteroīdais pretiekaisuma līdzeklis perorālai lietošanai
- Moksifloksacīns* - pretinfekcijas līdzeklis perorālai lietošanai

*Meloksikāms un Moksifloksacīns ir recepšu medikamenti, kurus ģimenes ārsts tā vienkārši neizrakstīs, bet vairākās valstīs tā ir pašsaprotama lieta aptieciņās.

Tūlītējas darbības sašaušanas vai dzīvībai bīstamu traumu gadījumā:

Smagu traumu vai šautu brūču gadījumā ir vienkārši pamata principi, jeb algoritms kā rīkoties (tas atšķiras no tā ko auto skolās māca).

Iesaku izmantot MARCH vai (SMARCH) algoritmu, ko izstrādājuši mediķi, karavīri, glābēji no visas pasaules, ņemot par pieredzi daudzas militārās misijas un katastrofas, terorisma

operācijās visā pasaulē. Te vairāk: <https://deployedmedicine.com> un telefona aplikācija ar nosaukumu "Deployedmedicine"

SMARCH ir saīsinājums no S-Security (drošība) M-Massive bleeding (masīva, būtiska, dzīvību apdraudoša asiņošana), A – Airways (elpceļi), R – Respiratory (Elpošana), C- Circulation (asins cirkulācija), H – Heat (siltums).

Algoritms ir jāpielieto tieši tādā secībā kā ir uzrakstīts. Ja uztraukumā pamani, ka kaut kas sajaukts, atgriezies vietā, kur sajauci secību un turpini pareizā secībā.

Drošība

Cietušā un glābēja drošība. Ja kāds ir sašauts, tad neskrien palīgā nāves zonā zem lodēm, jo tādejādi būs divi sašautie. Ja sašautais ir pie samaņas, tad skaļi, bez histērijas saki priekšā cietušajam, kas jādara, jo cilvēks var būt apdullis, dezorientēts un apjucis. Komandas dublē ar rokām, saki, rādi, lai ieņem kādu aizsegu aiz kāda šķēršļa. Rādi, kurā virzienā, nevis saki pa labi vai kreisi, jo vienmēr rodas jautājums no kuras puses skatoties pa labi vai pa kreisi. Ja nenodrošināsi to, ka cietušais ir aizsegā, tas var dabūt vēl kādu ievainojumu. Saki, lai atrod brūci, lai uzliek savu žņaugu, aizspiež brūci. Lai pats sevi glābj, nevis paļaujas uz citiem. Citus var nesagaidīt vai citi var nemācēt rīkoties, būt apjukuši. Cietušā dzīvība pamatā ir paša cietušā rokās. Tikai tad, kad ir salīdzinoši droši iet pēc cietušā, tad novērtē cietušā svaru un savas spējas aizvilkt cietušo līdz drošākai vietai – aiz stūra, grāvī, bedrē, vārtrūmē, telpā utt. Pirms veic tālākās darbības, ir ieteicams uzvilkt gumijas cimds, lai tu izsargātos no iespējamās infekcijas, sevišķi, ja cietušais ir nezināms cilvēks. Taču esi reāls – ģimenes loceklis, kura veselības stāvokli tu pārzini, nez vai varēs tevi inficēt. Kā arī jāņem vērā, ka gumijas cimdu uzvilšana nepieredzējušam paņem diezgan daudz laika. Ja man piedāvā, ka man glābj dzīvību kara apstākļos bez cimdiem vai es iztektot asinīm vēroju kā mans glābējs minūti cenšas uzvilkt cimds, velkot tos saplēš un meklē nākamos cimds, kuru varbūt arī nemaz nav, tad es izvēlos, lai mani glābj bez gumijas cimdiem.

Izsauc mediķus

Novērtē vizuāli cietušā stāvokli. Tādejādi sapratīsi kā turpmāk rīkoties. Ja cietušais ir bezsamaņā nesāc ar sirds masāžu. Kaujas laukā, liela apdraudējuma gadījumā tā ir laika tērēšana. Apskati vai cilvēkam cilājas krūšu kurvī, vai var sajūst tā elpu. Ja tas elpo, tad uzskati, ka būs labi.

Masīva, dzīvību apdraudoša asiņošana

Cilvēks visātrāk var aiziet bojā no masīvas asiņošanas. Tādēļ pats pirmais solis ir apturēt masīvu asiņošanu. Nesajauc dzīvībai bīstamu asiņošanu no dzīvību neapdraudošas asiņošanas – stienis kājā vai norauts pirksts nenozīmē, ka asiņošana ir dzīvību apdraudoša, jo cilvēks nenoasiņos pāris minūšu laikā. Kā var zināt vai ir masīva asiņošana – tumšas krāsas asinis, asinis šļācas ar strūklu, liela asins peļķe zemē, asinīm noplūdis apģērbs, norauta ekstremitāte (norautas ekstremitātes gadījumā ne vienmēr var būt asiņošana, jo ķermeņa muskuļi spazmu gadījumā uz laiku var saspīest asinsvadus un asinis var masveidā netecēt). Ja cilvēkam ir traumēti maģistrālie asins vadi, tad tas var nomirt 2 minūšu laikā! Ja cilvēks ir zaudējis samaņu, tad aizmirsti par elpināšanu un sirds masāžu dzīvībai bīstamas asiņošanas brīdī. Veicot sirds masāžu tu tikai zaudēsi laiku un ātrāk izpumpēsi no ķermeņa tur vēl palikušās asinis. Atcerieties – tev ir tikai 2 minūtes, lai masīvu asiņošanu apturētu! Ja skarta ir ekstremitāte (roka, kāja), tad liec žņaugu! Aizmirsti auto skolās mācīto par to, ka nelieto žņaugu – atkārtot

– asinis iztecēs no maģistrālajiem asins vadiem 2 minūšu laikā. Žņaugš bez paliekošām komplikācijām var stāvēt 2 stundas. Pēc ASV armijas pieredzētā Irākas un Afganistānas kara laikā, pat 4 stundas turēts žņaugš nerada būtiskas komplikācijas. Un, ja arī rada – izvērtē, kas ir svarīgāk – 2 minūšu laikā pazaudēts cilvēks vai pēc 4 stundām amputēts loceklis, bet dzīvība ir saglābta. Nekad neliec žņaugu uz citām ķermeņa daļām kā tikai uz kājām un rokām. Žņaugam jābūt pēc iespējas platākam, lai pēc iespējas mazāk bojātu audus. Virve, gumijas expanders, marles lenta īsti labi neder, lai nesabojātu audus žņauga likšanas vietā. Minimālais ieteicamais platums ir vismaz 4 centimetri. Iesaku iegādāties jau laicīgi taktisko žņaugus CAT, RMT, SOF (SOF ir mans iecienītākais, jo ātrāk uzliekams) (<https://israelifirstaid.com>) Visās tajās ķermeņa daļās, kur nevar, nedrīkst likt žņaugu, ir jāliek nospiedošais pārsējs.

Konkrēta rīcība, jeb algoritms masīvas asiņošanas gadījumā

- Novērtē no kurienes ir asiņošana un kontrolē visus asiņošanas avotus. Izmanto ekstremitāšu žņaugu, lai kontrolētu dzīvībai bīstamu ārēju asiņošanu. Uzliec žņaugu tieši uz ādas 5 -8 centimetrus virs asiņošanas vietas. Ja masīva asiņošana ir redzama cauri apģērbam un nevar redzēt tieši kurā vietā, tad žņaugu var likt uz apģērba, bet pēc iespējas augstāk. Ja žņaugu izmanto “zem lodēm” un virs drēbēm, bet nokļūstot drošā vietā secini, ka brūce nav ar būtisku apdraudējumu dzīvībai, tad sākumā uzliec nospiedošo pārsēju un tad atlaid žņaugu. Ja asiņošana netiek kontrolēta ar pirmo žņaugu, uzliec otru žņaugu augstāk, blakus pirmajam (tas nozīmē, ka pirmās palīdzības aptieciņā jābūt vismaz 2 žņaugiem). Pēc žņauga uzlikšanas pārbaudi distālo pulsu (pulsu uz ekstremitātes plaukstas locītavas vai, ja žņaugš uzlikts uz kājas, tad virs potītes. (*Šo ir mājās jātrenē, mēģini sev un citiem atrast, sataustīt pulsu. Tas nav nemaz tik vienkārši*). Ja pulsa nav, tas nozīmē, ka asinsrite ir apstādināta un žņaugš darbojas. Piefiksē laiku cikos ir uzlikts žņaugš. Ja šajā brīdī jums nav laika uzrakstīt laiku uz žņauga, cikos tas ir uzlikts, tad neizmirsti to izdarīt beigās, kad cietušā stāvoklis ir stabilizēts un visas steidzamās darbības ir veiktas. Filmās var redzēt, ka žņauga uzlikšanas laiku uzraksta ar marķieri cietušajam uz pieres, vai uz rokas, taču tas nav droši, jo rakstīto uz rokas var mediķi nepamanīt, bet uz pieres rakstītais var izsmērēties, sevišķi, ja cietušais ir nosvīdis, aiztiek sev pieri.
- Uzliec hemostatisko pārsēju ar tiešu spiedienu, ja žņaugš nav pieejams vai kamēr žņaugš tiek sagatavots lietošanai. (*Iesaku mājās patrenēties uzlikt žņaugu pats sev uz visām ekstremitātēm dažādās vietās ar katru roku atsevišķi. Tev tas ir jāpaspēj ne ilgāk kā minūtes laikā, sākot no brīža, kad tu paņemat rokās aptieciņu līdz pilnīgai žņauga uzlikšanai, pievilkšanai. Tavām ekstremitātēm nekas kaitīgs nenotiks, ja uz pāris minūtēm uzliksi žņaugu. Taču tu sapratīsi, cik tas ilgu laiku aizņem, kādas sāpes rodas cietušajam – jo ilgāk cietušajam žņaugš ir uzlikts jo sāpes pieaug. Žņaugu, kuru izmanto treniņiem nav ieteicams likt aptieciņā. Tādēļ labāk iegādāties mācību žņaugu kādā košā krāsā, lai var atšķirt mācību no aptieciņā liekamā*).

Žņaugš skaitās pareizi uzlikts tad, ja asiņošana ir apstājusies, ja neapstājas, tad pievelc stingrāk.

Nekādā gadījumā neliec žņaugu uz kakla un neļauj bērniem ar to spēlēties vienatnē!!!

- Ja asiņošana ir vietā, kur nevar uzlikt žņaugu (paduse, cirksnis), tad artērija ir jānospiež lietojot hemostatisko pārsēju. Alternatīvi hemostatiskie līdzekļi: ChitoGauze (*marle piesūcināta ar zālēm un želejveidīga uzbriestošu līdzekli, kura satamponētā brūcē*

uzbriest un aizspiež asinsvadus no iekšpuses) vai XStat (ērtāks dziļām, šaura trakta locītavu brūcēm), iTClamp (platam kņāģim līdzīga aizspiedoša skava, kas saspiež, aizspiež brūci no ārpusēs) var lietot atsevišķi vai kopā ar hemostatisko pārsēju vai XStat (šļircei līdzīga izskata konteineris, kurš pildīts ar auduma/želejas tipa medikamentu, kas aizpilda šautu brūci, ievadīts brūcē uzbriest un aizspiež asinsvadus. Pēc būtības tā ir tamponēšana). Parasti mediķi par šo līdzekli nav priecīgi, jo jāpatērē laiks un darbs, lai slimnīcā brūci iztīrītu. Taču izvērtē, kas svarīgāks – cilvēka dzīvība vai mediķu neērtības slimnīcā cietušajam atrodies narkozē. Ņem vērā, ka tamponēšanas laikā cietušajam būs lielas sāpes, tas visdrīzāk kliegs, traucēs tev darboties. Tādēļ var nākties ņemt palīgā vēl kādu cilvēku, kas savalda cietušo. Neņem vērā šos kairinājumus un dari savu darbu – tu glāb cilvēkam dzīvību, kurš vēlāk par tev pateiksies.

- Hemostatiskie pārsēji jāuzliek un vismaz 3 minūtes stingri jātur roka virsū un jāspiež ar tiešu spiedienu. Katrs pārsējs darbojas atšķirīgi, tādēļ, ja neizdodas kontrolēt asiņošanu, jāliek virsū jauns pārsējs un stipri jāspiež, jāsaitē.
- Galvas un kakla ārējai asiņošanai, izmanto tikai spiedošo pārsēju. Nekādā gadījumā žņaugu! Tehnoloģijām attīstoties arī medicīnā ir rasti risinājumi, kas ar mehāniskiem palīglīdzekļiem aizspiež brūci līdzīgi kā kņāģis. Viens no tādiem līdzekļiem ir iTClamp, kas jāuzliek uz brūces un jāaizspiež. Taču ar šo jābūt apieties un cilvēkiem ar vājākiem nerviem var būt mulsinoši. Taču izmantojot iTClamp nav nepieciešams papildu tiešs spiediens, ja to lieto atsevišķi vai kopā ar citiem hemostatiskajiem palīglīdzekļiem. Ja iTClamp tiek uzklāts uz kakla, veic biežu elpceļu uzraudzību un novērtē, vai hematoma nav paplašināta, kas var apdraudēt elpceļus. Ja ir pazīmes par hematomas paplašināšanos, atbildē jāizveido papildus elpceļu (par šo tālāk tekstā). **NELIETO** iTClamp uz acs vai uz plakstiņa vai ap 3 cm to tuvumā).
- Veic hemorāģiskā šoka sākotnējo novērtējumu (izmainīts garīgais stāvoklis, ja nav smadzeņu traumas un/vai vājš vai neesošs radiālais pulss) un atbildē tūlītēju šoka reanimācijas pasākumu uzsākšanu.

Konkrēta rīcība, jeb algoritms elpceļu pārbaudes gadījumā

Ja cietušais ilgāku laiku atrodas bez gaisa, neelpo, tad tas var nomirt. Tādēļ jāpārlicinās, ka tas spēj elpot un jānovērš traucējumi.

- Ja apziņa cietušajam nav traucēta un nav elpceļu problēmas, tad nav nepieciešama iejaukšanās elpceļos
- Ja cietušais ir bezsamaņā un bez elpceļu aizsprostojumiem, tad novieto cietušo uz muguras, ērtā pozīcijā.
- Pacel zodu vai notupoties uz ceļiem cietušajam galvgalī, tā, lai cietušā galva atrastos tev starp ceļiem, un maigi velkot pacel žokli uz aizmuguri, tādejādi piepaceļot zodu uz augšu. Atver cietušajam muti. Ar savām acīm un pirkstiem kārtīgi pārbaudi mutes dobumu, rīkli vai tur nav kāds svešķermenis – košļājamā gumija, smiltis, gruži un citas lietas, kam tur nevajadzētu atrasties.
- Ja cietušais ir ar elpceļu aizsprostojumiem vai draudošu elpceļu obstrukciju, tad ļauj cietušajam ieņemt jebkuru pozu, kas vislabāk aizsargā elpceļus, ieskaitot sēdēšanu un/vai noliekšanos uz priekšu. *Nekad neuzspied pie samaņas esošam cilvēkam atrasties*

tādā pozīcijā kādā tas nevēlas! Iespējams, ka cietušais nevar parunāt, ir apjucis, bet viņa ķermenis ieņem tādu pozu kādā tas vislabāk jūtas. Nedari cietušajam pāri, jo viņam tā jau slikti.

- Ja saproti, ka cietušais ir pie samaņas, cenšas elpot, tas neizdodas, sāk panīkot, jo baidās nosmakt, tad izmanto zoda pacelšanas vai žokļa vilces manevru. Un labajā nāsī (*labā nāss parasti cilvēkam ir lielāka*) ievieto Nazofaringeālo elpvadu. Pirms to ievieto, tas jānosmērē ar komplektā esošu lubrikantu (<https://israelifirstaid.com/robertazzi-nasopharyngeal-airway-lube/>) vai jāieziež ar jebko citu, kas rada slīdamību. Mediķi mani kritizēs, bet kara gadījumā der kaut vai siekalas. Atkal atgādināšu – kas ir svarīgāk – miris cilvēks vai darbošanās ne pēc medicīnas akadēmijā mācītā. Esi vienmēr radošs, racionāli un domā par būtisko.

Nekad neizmanto Nazofaringeālo elpvadu, ja cietušajam ir galvas, sejas trauma, tek šķidrums pa nāsīm vai ausīm, sejas apdegumi – tā tu nodarīsi cietušajam vēl lielākas traumas!

Ja cietušais ir bezsamaņā, var ķerties pie radikālākām metodēm – ķirurģiski ievietot Ekstraglotisko elpceļu. Par šo es nerakstīšu, jo tas ir domāts tikai apmācītiem cilvēkiem ar izpratni anatomijā un medicīnā.

Vienmēr atceries, ka cietušā elpceļu stāvoklis laika gaitā var mainīties un tas ir bieži jānokontrolē.

Konkrēta rīcība, jeb algoritms elpošanas traucējumu gadījumā

Atgērb cietušo. Nevis izgērbt pliku, bet paver vaļā drēbes, lai var apskatīt, pārbaudīt cietušā ķermeni meklējot brūces. Lai to kvalitatīvi izdarītu, ir ar abu roku izplestiem plaukstu pirkstiem diezgan stingri jābrauc pa ādu to stiepjot, velkot. Ir situācijas, kad brūces caurums ir tikai dažus milimetrus plats. Piemēram, Krievijā ražotā automāta AK-47 lodes diametrs ir tikai 7,62mm un tādu caurumu var nepamanīt, ja muskuļi ir saspringti. Tādēļ braucot šādā veidā pa cietušā ādu dažkārt var atplešot brūci to pamanīt, vai arī pirksti ieslīd lodes radītā caurumā un to var sajūst. Ņem vērā, ka šāda darbība tiek veikta tumsā – naktī, neapgaismotās telpās un redzēt asinis nemaz nav iespējams. Taču sajūst, kā rokas slīd pa asiņainu ādu var. Tādēļ pēc katras šādas braucīšanas ir jāpaskatās uz cimdziem vai uz tiem ir/nav asinis. Ja ir, tad jārikojas. Rēķinies, ka cietušais no sāpēm, traumām var būt apkakājies, apčurājies, tādēļ ne vienmēr sajūtot slīdēšanu tās būs asinis.

Ja ir aizdomas par pneimotoraksu (gaisa uzkrāšanās pleiras dobumā) no tā, ka cietušajam ir nopietna krūšu kurvja trauma vai primārs trieciena ievainojums un viens vai vairāki no šiem simptomiem:

- Smags vai progresējošs elpošanas traucējums.
- Smaga vai progresējoša tahipnoja (medicīniskais stāvoklis, kam raksturīga elpas biežuma palielināšanās).
- Elpošana ar skaņu vai tā ir izteikti samazināta vienā krūškurvja pusē
- Šoks
- Traumatiska sirds apstāšanās bez acīmredzami letālām brūcēm

PIEZĪME: Ja netiek veikta savlaicīga ārstēšana, sasprindzinājuma pneimotorakss var progresēt no elpošanas traucējumiem līdz šokam un traumatiskam sirds apstāšanās brīdim.

- Ja ir redzams šāviena caurums krūšu kurvī, plaušu rajonā, tad tavš, amatiera līmeņa risinājums ir aiztaisīt šo caurumu, lai gaiss neiet ārā. Vai nu izmantojot aptieciņā esošo ChestSeal ar vārstu, kas nodrošina, ka gaiss necirkulē abos virzienos, vai jebkādu materiālu, kas ir pie rokas, kas netaisnīgi cauri gaisu (polietilēna maisiņu, tukšu čipsu paku, dokumentu kabatiņu utml.) un pielīmē ar leikoplastu, celtnieku līmlenti pie ādas tā, lai nebūtu gaisa sprauga (*esi radošs – līmē kaut ar līmi, tikai, lai tā nenokļūst brūcē, jo līmi slimnīcā notīrīs vai tā dabīgi noies ar sviedriem un atjaunojoties ādai, bet tas ir sīkums salīdzinājumā ar zaudētu dzīvību*). Ja caurums krūšu kurvī ir no lodes, tad meklē šāviena izejas caurumu ķermeņa otrā pusē. Taču ņem vērā, ka atkarībā no lodes veida, vai lodei atsitoties pret kaulu, lode var novirzīties, mainīt trajektoriju, un izejas caurums var nebūt tieši pretī, ķermeņa otrā pusē. Lode var ieiet iekšā ķermenī pa sānu, bet iziet ārā pa plecu utml. Tādēļ vienmēr redzot šautu brūci ķermeņa vienā pusē, meklē caurumu citā vietā.

Augstāks līmenis, par ko šeit nerakstīšu, ir dekompresijas adatas (katetra) ievietošana, jeb gaisa izlaišana. Ja tuvumā ir kāds mediķis vai apmācīts karavīrs, zemessargs, tad prasi tiem pēc palīdzības, jo daļa no tiem ir apmācīti.

- Turpini novērot cietušo, jo varbūt blīvējums nav noturīgs, atlīmējies. Ja tā, rīkojies – līmē stingrāk, līmē ar citu materiālu. Ja cietušajam attīstās pastiprināta hipoksija (Skābekļa daudzuma samazināšanās organisma audos; skābekļa bads), elpošanas traucējumi vai hipotensija (arteriālā spiediena pazemināšanās) un ir aizdomas par spriedzes pneimotoraksu - noņem pārsēju. Respektīvi, ja kaut ko darot stāvoklis uzlabojas, tas nozīmē, ka dari pareizi. Ja pasliktinās, tad nedari tā.
- Sāc mērīt pulsa oksimetriju (mērīt pulsu). Taču jāņem vērā, ka šoka vai izteiktas hipotermijas apstākļos rādījumi var būt maldinoši.

Konkrēta rīcība, jeb algoritms dzīvībai maz bīstamas asiņošanas pārbaudes gadījumā

- Turpini pārmeklēt visas pārējās ķermeņa daļas no matu galiem līdz kāju pirkstiem, ieskaitot apavu novilkšanu, ar izplestiem pirkstiem meklējot asiņošanu. Ja cietušajam sāp vienā vietā, tas nenozīmē, ka tam nav citas traumas. Neuzticies šajā posmā cietušā teiktajam, ka tam viss ir kārtībā! Turpini pārmeklēt.
- Atrodot nelielu asiņošanu, lieto pārsēju atkarībā no brūces lieluma un asiņošanas jaudas.
- Šajā posmā veic arī laužto ekstremitāšu imobilizāciju.

Konkrēta rīcība, jeb algoritms hipotermijas novēršanai

Zaudējot daudz asiņu, cilvēks sāk atdzist. Tādēļ ir svarīgi cietušā dzīvības glābšanas gadījumā sekot līdz, lai tas atrodas pēc iespējas siltākos apstākļos – izsargāties no vēja, caurvēja, lietus, sniega utml. Jau laikus jācenšas cietušo nolikt uz kāda termo izolējošas virsmas cik nu tas ir iespējams. Labāk uz dēļu grīdas, izcelt no eņģēm durvis un novieto uz tām, nolikt uz paklāja utml. Hipotermija ir ķermeņa atdzišana, kas ir dzīvībai bīstama. Tu vari apturēt dzīvībai bīstamu asiņošanu, atjaunot elpošanu, bet cilvēks var nosalt dēļ tā, ka nebūsi tam uzturējis ķermenī siltumu. Ja iespējams, nomaini slapju apģērbu ar sausu apģērbu un pasargā no turpmākiem siltuma zudumiem. Tādēļ pārbaudot cilvēka asiņošanu zem apģērba, neatsedz pliku – pārbaudi un, ja viss kārtībā, uzreiz aizklāj.

Ietin cilvēku folijas segā, kas ir aptiecinā. Folijas segai pa virsu varat uzklāt jebkādu auduma gabalu – segu, palagu, aizkarus, apģērbu, paklāju, kaut polietilēna plēvi, ja ir pie rokas. Taču sasedz ar tādu loģiku, lai laiku pa laikam var ātri piekļūt un apskatīties vai kādā vietā neturpinās asiņošana. Pārbaudi un atkal sasedz.

Kā rīkoties acs traumas gadījumā

Noloki zupas karotes kātu, lai tas aplokas nedaudz ap galvu un piesaitē karoti pie galvas ar karotes izliekumu uz ārpusi. Nekādā gadījumā neliec spiedošo pārsēju! Ir teorētiķi, kas saka, ka jāaizsien arī otra, veselā acs, lai cilvēkam nebūtu vēlme skatīties apkārt, tādejādi kustinot un kairinot arī cietušo aci. Taču iedomājies situāciju, kurā apkārt notiek karš, šauj, sprāgst, brūk ēkas, deg un cilvēkam ir aizsietas abas acis. Vai dēļ vienas acs traumas ir vērts zaudēt dzīvību? Speciālu medicīnisko acs aizsargu var iegādāties šeit:

<https://israelifirstaid.com/transparent-plastic-round-shaped-eye-wound-shield/>

Kā rīkoties apdegumu gadījumā

Apdegumi var arī nebūt ārēji redzami. Cilvēks var ieelpot gāzes, ķīmisku vielu tvaikus, kas veido apdegumus no iekšpuses – mutē, rīklē un plaušās. Ja apdegums ir lielāks kā 10% no ķermeņa laukuma, tad tas tiek uzskatīts par bīstamu. Visvienkāršākais veids kā to noteikt, ir, ja apdegums ir lielāks par cietušā plaukstu, tad tas var būt bīstams dzīvībai. Apdegumus, to veidotas čūlas nedrīkst pārdurt. Apdegumu gadījumā traumētā vieta ir jāpārsedz ar sausu audumu. Lai cietušajam nesāktos hipotermija, tas jāietin folijas segā un jānovieto siltumā.

Ko darīt, gadījumā, ja pārplēsts vēders uz zarnas gāžas laukā

Piesien ar auduma gabalu – kreklu, vai jebko citu zarnas pie vēdera. Nekrāmē zarnas atpakaļ vēderā kopā ar smiltīm, putekļiem un apkārtnē esošajām baktērijām. Mediķi saliks visu atpakaļ slimnīcā.

Vai drīkst cietušo pārvietot, ja tam ir muguras vai sprandas trauma?

Atkarībā no apstākļiem. Ja cietušais ir nokritis no augstuma, nav nekādu pazīmju, ka ir papildus apdraudējums – nevar nekas uzgāzties virsū, nevar tikt sašauts, nedeg ēka utml., tad cietušo nevajag kustināt, bet aprūpēt cik vien tas ir iespējams nekustinot. Gadījumos, kad ir apdraudējums cietušā dzīvībai, tad jāvērtē apstākļi - kā ir labāk – vai cietušais milzīgās sāpēs sadeg mašīnā, kādā brūkošā ēkā vai tas turpmāko mūžu, iespējams, (bet nav garantēts) pavadīs ratiņ krēslā. Atceries, ir karš!

Monitorings un pieraksti

Pieraksti uz lapiņas drukātiem burtiem visu, ko esi izdarījis cietušajam. Pieraksti žņauga uzlikšanas laiku. Pārlicinies vai uz žņauga ir uzrakstīts žņauga uzlikšanas laiks, ja žņaugam ir vieta, kur to rakstīt. Pieraksti kādi medikamenti doti. Iedod cietušajam 400 mg moxifloxacin tableti. ASV armijā jebkuru vaļēju traumu gadījumā bez vilcināšanās cietušajam jālieto antibiotikas un pretsāpju līdzeklis. Jāņem vērā, ka pat stipri pretsāpju līdzekļi iedarbojas pēc krietna laika nevis momentāni. Nevajag cilvēku mocīt. Nekas slikts nenotiks, ja iedosi, bet slikts notiks, ja neiedosi Galvenais to pieraksti, nodod informāciju mediķiem. NATO valstu militārpersonām ir izstrādātas īpašas cietušo kartītes (veidlapa, kurās visas augstāk aprakstītās darbības tiek attēlotas. Un šādai kartītei jāatrodas aptiecinā, taču Latvijā medicīnas aprūpe

nav sasaistīta vienā algoritmā ar militārpersonām, glābējiem, policiju un citiem dienestiem, kuri ir apmācīti MARCH algoritma pielietošanā).

Cietušā transportēšana

Kad cietušais ir sakopts, visas augstāk minētās MARCH algoritma darbības izpildītas, tad to var piesiet pie nestuvēm, lai nesot neizkrīt. Un nogādāt līdz tuvākajam transportlīdzeklim, kas transportē līdz mediķiem. Ja nav nestuves, gatavo improvizētas nestuves, kas veidotas no izceltām durvīm, dēļiem, kārtīm, kurām apsiets audums. Cietušo nesiet prātīgi, lai neizkrīt no nestuvēm un netiek izbojāts viss darbs, kuru veici glābjot dzīvību. Uzskati, ka savu darbu esi paveicis tikai tajā brīdī, kad cietušais ir nodots mediķu rokās, nevis pārsiets un atstāts bezspēcīgs gaidot nāvi!

Stress pēc notikuma

Sprādzieni, šāvieni, cilvēka nogalināšana, uzbrukumi, nolaupīšana, bruņota laupīšana, kādas teroristu darbības vai auto avārija var būt dziļi traumatiskas ar ilgstošām sekām. To sauc par posttraumatisko stresu. Gadījumos, kas Ķīlnieki un nolaupīšanas upuri var būt fiziski un garīgi noguruši, dažkārt viņiem ir neracionāla vainas sajūta. Terorisma upuri var slikti gulēt, tiem var būt galvassāpes, migrēna, reiboņi, sāpes krūtīs, elpošanas grūtības, gremošanas traucējumi, grūtības koncentrēties. Ja tas turpinās ilgāku laiku, tad nepieciešams vērsties pie ārsta. Sevišķi liela pieredze šajā jomā darbā ar pacientiem ir militārajiem psihologiem.

DAŽI SCENĀRĪJI PĀRDOMĀM UN TAVAS SAGATAVOTĪBAS TESTĒŠANAI.

Izlasi scenāriju. Padomā, kas var notikt, kā attīstīties un kāda Tev šobrīd, tagad būs pirmā rīcība. Pieraksti visu, kas Tev nepieciešams, lai izdzīvotu.

1. Ir sācies karš. Novembra beigas. Tiek pārtraukta elektrības apgāde, jo uzspridzinātas apakšstacijas, maģistrālie elektrības pārvades tīkli. Elektroapgādes atjaunota varētu būt pēc 5-6 nedēļām.

| Notikums | Mana tūlītējā rīcība | Kā man nākotnē vajadzētu sagatavoties, lai mani šis neietekmētu |
|--|-----------------------------|--|
| <i>Nedarbojas nekas, kas funkcionē ar elektrību. Turpina darboties tās iekārtas, kurām ir alternatīvā barošana. Uz laiku darbojas tās iekārtas, kurām ir akumulatori.</i> | | |
| <i>Degvielas uzpildes stacijās nedarbojas degvielas sūkņi. Degviela caur sūkņiem nav pieejama.</i> | | |
| <i>Veikaliem nevar pievest ar degvielas autotransportu pārtiku</i> | | |
| <i>Atkritumi netiek izvesti, jo trūkst degviela atkritumu mašīnām. Pilsētās sāk uzkrāties atkritumu kaudzes. Sākas smakas, sāk izplatīties slimības.</i> | | |
| <i>Medicīnas iestādēs, kurās nav ģeneratori, uzreiz apstājas aparatūra, apgaismojums. Tajās iestādēs, kur ir ģeneratori, sāk trūkt degviela. Nav liela izmēra tvertnes, kur uzglabāt degvielu.</i> | | |
| <i>Pilsētās nav apgaismojums. Veikalos nestrādā ledusskapji. Veikalos nestrādā kases aparāti. Nestrādā elektroniskā norēķinu sistēma. Nestrādā ventilācija. Nestrādā signalizācija. Daudzus veikalus slēdz, jo tie nespēj apkalpot pircējus.</i> | | |
| <i>Iestājas pārtikas trūkums, jo liela daļa veikalu to netirgo dēļ tā, ka pircēji nespēj norēķināties.</i> | | |
| <i>Visi, kas veikalos iepriekš pirkuši dzeramo ūdeni, to vairs nevar nopirkt.</i> | | |
| <i>Tā kā nav elektrība, nedarbojas ūdens apgādes sūkņi. Centralizētā ūdens apgāde apstājas. Ūdens vēl ir pieejams vietās, kur ir ūdens torņi.</i> | | |
| <i>Pārstāj darboties centralizētās kanalizācijas sūkņi</i> | | |
| <i>Pārstāj darboties dzeramā ūdens attīrīšanas iekārtas</i> | | |

| | | |
|--|--|--|
| <i>Pārstāj darboties kanalizācijas notekūdeņu attīrīšanas iekārtas, neattīrītie ūdeņi nonāk upēs, jūrā</i> | | |
| <i>Dzeramo ūdeņi no upēm kurās ietek kanalizācija pārtikā vairs nevar lietot</i> | | |
| <i>Sāk slāpt zivis upēs</i> | | |
| <i>Pārstāj darboties centralizētā apkure ar ūdeņi, jo nedarbojas elektriskie sūkņi</i> | | |
| <i>Visās ēkās, kur ir pilsētas centralizētā apkure sāk salt</i> | | |
| <i>Mobilos telefonus nevar uzlādēt</i> | | |
| <i>Nestrādā televizori un radio aparāti bez baterijām, nav iespējams saņemt skaidru informāciju par to, kas notiek.</i> | | |
| <i>Trešajā dienā cilvēkiem tomēr gribas ēst, tie sāk nesankcionēti iekļūt slēgtajos veikalos un ņemt pārtiku. Sākas marodierisms</i> | | |
| <i>Lai pārtrauktu marodierismu, tiek izsludināta komandantstunda. Diennakts tumšajā laikā no mājām nedrīkst iet ārā.</i> | | |
| <i>Par deficīta precēm kļūst degvielas kannas</i> | | |
| <i>Par deficīta precēm kļūst ūdens glabāšanas tvertnes</i> | | |
| <i>Par deficīta precēm kļūst pārtika, ūdens</i> | | |
| <i>Tiek izpirkti strāvas ģeneratori</i> | | |
| <i>Pieprasīts kļūst koksnes kurināmais</i> | | |
| <i>Pieprasītas kļūst koksnes apkures krāsniņas</i> | | |

2. *Noticis terora akts kodolspēkstacijā Latvijas pierobežā. Ir radiācijas noplūde. Nākamajā dienā sola vēju Latvijas virzienā. Latvijā elektrības padeve nav traucēta.*

| Notikums | Mana tūlītējā rīcība | Kā man nākotnē vajadzētu sagatavoties, lai mani šis neietekmētu |
|-----------------|-----------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |

3. *Liels masu pasākums, kas pulcējis ap 10 tūkstošus apmeklētāju vienuviet. Atskan sprādziens. Ir bojā gājušie, ap 100 cietuši, kas sauc pēc palīdzības. Pēc minūtes atskan otrs sprādziens pasākuma teritorijas pretējā pusē. Atskan šāvieni.*

| Notikums | Mana tūlītējā rīcība | Kā man nākotnē vajadzētu sagatavoties, lai mani šis neietekmētu |
|-----------------|-----------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |

