

VARAUTUMISSUUNNITELMA POIKKEUSTILANTEISIIN

3-7 PÄIVÄN HÄTÄVARA

SISÄLLYSLUETTELO

1. SELVIITYMISEN EDELLYTYKSET
2. VESI JA VEDENPUHDISTUS
3. VETEEN LIITTYVÄT LINKIT
4. VALO JA LÄMMITYS (KEHO & KOTI)
5. TYÖKALUT JA TARVIKKEET
6. RUOKA JA KUIVATUOTTEET
7. RAVINTEIKKAAT TUOTTEET
8. IMMUNITEETTI JA LISÄRAVINTEET
9. KYLMÄSÄILYTYS SÄHKÖKATKON AIKANA
10. RUOKAPIIRIN PERUSTAMINEN
11. RUOKAPIIRIN LINKIT
12. HYGIENIA JA ENSIAPU
13. VIESTINTÄVÄLINEET HÄTÄTILANTEESSA
14. POLTTOAINE JA BENSIINI
15. CAM-HOIDOT JA ITSEHOIDOT, JOS LÄÄKÄRIIN EI PÄÄSE
16. ERÄTAIDOT JA SELVIITYMISPAKKAUS
17. AJANVIETE
18. LINKKEJÄ

May the Force be with you

Selviytymisen edellytykset

Hallitsetko sinä tilannetta vai hallitseeko tilanne sinua?

Poikkeusoloissa selviytymisen henkisiä haasteita - otteita teoksesta ["Never say die" - Canadian survival manual](#)

Pelon torjuntaan vaikuttavia tekijöitä

- Luota varusteidesi toimivuuteen
- Testaa etukäteen, kun vielä voit
- Luota ryhmäsi suorituskykyyn selviytymistilanteessa
- Keskity kriisitilanteesta selviytymiseen

Selviytymisen 7 vihollista

Kipu, kylmyys, jano, nälkä, väsymys, tylsistyminen, yksinäisyys

Selviytymistä edistäviä mielentaitoja

Päätöksentekotaito, kyky improvisoida ja muuntautua, yhteisöllisyys, kyky pysyä rauhallisena, kärsivällisyys, mielenhallinnan taidot, toivo paremmasta huomisesta varautuessa kuitenkin pahimpaan



VESI, NESTEYTYS JA VEDENPUHDISTUS

- Osta vesipulloja ja kanistereita varastoon (huomioi säilyvyys, itse täytetyt säiliöt säilyvät vähemmän aikaa kuin kaupan elintarvikkeiksi luokitellut vedet)
- Etsi oman alueen lähteet ja oman kunnan/kaupungin vedenjakelupisteet.
- Oma kaivo, etsi paikallisten kanssa
- Vesikanistereita, kannellisia ämpäreitä (mm. Puuilo, Kärkkäinen)
- Vedensuodatin patruunat, suodatinkannut, retkipuhdistin (mm. Aqva Finland)
- Micropur-puhdistustabletti (helppo ja edullinen, löytyy marketeista)
- Jos vettä ei saatavilla, hätävarana keitä lumesta 10 min. trangialla ja suodata joko patruunalla ja/tai suodatinkannuilla
- Nesteytykseen elektrolyyttijauhe ja puhdistamattomat suolat (mm. Puhdistamo, Ketokamu)
- Puhdistuskemikaalit: jodiliuos (sopii myös haavan desifiointiin), vetyperoksidi, kaliumpermanganaatti KMnO_4 (riittää noin teelusikallisen kärjellinen, hapettaa pöpöt)
 - kaikki edellä mainitut löytyvät apteekista.
- Valkaisuaineet (tulee sisältää vaikuttavana aineena natriumhypokloriittia)
- Sadeveden käyttö juomavetenä puhdistuskemikaaleilla tai keitettynä 10 min.
- Puhdistava käänteisosmoosilaitte noin 300 €, aktiivihillisuodatin
- Martat ry suosittelee vettä/juomaa 14 litraa/aikuinen/viikko





https://www.aqva.fi/Juomaveden-suodatuskannut/ekauppa/gW302/?search_group=W302

https://www.karkkainen.com/verkkokauppa/katadyn-mf1t-vedenpuhdistustabletti?id=100193370&gclid=CjwKCAiA-9uNBhBTEiwAN3IINLLhpK8yE5Q3ESQ05E_wuIEdMYymHlvzIAJcmg1i_ranthmC9n_EXoBoCk6IQAvD_BwE

https://www.aqva.fi/Matkalle/ekauppa/gW325/?search_group=W325

https://www.puuilo.fi/plastex-vesiastia-hanalla-10l?gclid=Cj0KCQIAzMGNBhCyARIsANpUkzNIZsLWBsQN22HuZvxk21Q5V1FxxsDpChBOETPqI9sjhVJPGfjFTTEaAhR0EALw_wcB

<https://loydalahde.com/fi/lahteet>

<https://www.ruohonjuuri.fi/products/puhdistamo-elektrolyyttijauhe-sitruuna-lime-120-g>

<https://ketokamu.fi/tuote/ellu-elektrolyyttijauhe-super-vichy-120-g/>

<https://www.matkavaruste.fi/fi/c1577-vedenpuhdistus.html>

CDS aquarius profile vedenpuhdistustabletit tilanteeseen, jossa joutuu seisottamaan vesiä <https://aquarius-prolife.com/en/maltesian-mineral-solution/37-cds-plus-100ml>

VALO JA LÄMMITYS



VALO

- Kynttilöitä, öljykynttilät 95h (ulkona), lyhtyjä, pattereilla toimivia led-valoja/jouluvaloja.
- Taskulamppuja, paristoja, otsalamppuja, tulitikkuja, sytytin, tervaksia

LÄMMITYS (ruoka/koti)

- Puuliesi, trangia, ulkogrilli (voi tehdä tiilistä itse)
- Kaasugrilli, kaasuliesi, risukeitin, nuotio/nuotiopaikka, infrapunalämmitin
- Trangia, joka toimii sprillä
 - Toimii myös kerrostaloasunnossa, koska trangiaa ei lasketa avotuleksi
 - Voi laittaa minne vain
 - Alla pitää olla eristävä pinta, kuten tiskipöytä, metallialusta, kaakelit
- Grillikatos, tee roskiskatoksesta ulkokeittiö
- Polttopuita, risuja, sytykkeitä, kaasua, öljyä, petroolia, kaasupulloja, pellettejä, hiiliä
- Aurinkokennolaturi (kesä), aggregaatti, kaasulämmitin
- Styroksia, vaneria, mattoja, peittoja, routamatto, Finn Foam (ikkunoiden eteen estämään lämmökarkailua), olmastointiteippi (vuotavat kohdat), ilmansulkupaperia
 - Tuuletusluukut kiinni
 - Kodin keskimmäisen huoneen lämpimänä pitäminen
- Asuntovaunun kaasupullot, aggregaatti/aurinkokennot
- Kasvihuoneen lämmitykseen kamiina/aurinkokennot
- Eläintiloihin vahvat lamput aggregaatilla, eläimet asuintiloihin

NUKKUMINEN

- Makuupusseja (talvi), villavaatteita, peittoja, hengittävä kerrasto, vettä kestävät vaatteet, huopasaappaat, satulanahkarasva (tekee nahkakengät vedenpitäväksi)
- Avaruuspeitto, teltta, vedenpitävä pohja ja –päällinen, routamatto, riippumattotelta, lämpösäteilykangas, naamiointikangas (Varusteleka)
- Teltan voi tehdä pöydän alle
- Havupohja pitää pakkasta
- Ahkio, routamatto alustana toimii eristeenä.



TYÖKALUT JA TARVIKKEET

TYÖKALUT, TARVIKKEET

- Akkukäyttöiset/käsikäyttöiset.
- Puukkosaha, kulmahiomakone, mutterinväännin, kirves, käsisaha, puukko, kaira, pora, kiikarit, puutarhanhoitovälinneet, taittolapio, rautakanki, sorkkarauta, tiirikointivälineet, Leatherman/Sveitsin armeijan linkkuveitsi/monitoimityökalu, vasara, naulat
- Itsekoottava pokasaha, Fulltang-puukko (katkeamaton terä), retkisaha, vesuri, köysi, ilmastointiteippi, nippusiteet, paalinaru
- Kompassi, kartat

TULENTEKOVÄLINEET

- Sytytin/sytkäri, tulitikut
- Tulukset (magnesiumpuikko/firesteel), desinfiointigeeli, 9V patterin navat yhteen, patteri ja teräsvilla, suurennuslasi, karkku (vanhanaikaiset tulukset, jotka ovat tehty teräksestä)
- Arinakääpä (saa tulen säilöttyä pitkäksi aikaa), taulakääpä (voi tehdä sytykkeitä, koivuissa kasvava kääpä)

RUOAT JA KUIVATUOTTEET

- Jauhot, hiutaleet, ryynit
- Riisi, makaronit, linssimakaroonit, nuudelit, perunamuusijauhe
- Juurekset (myös kuivatettuina)
- Pavut, linssit, härkäpavut, muut tölkkiruokat
- Puhdistamaton suola, kuivatut yrtit, pähkinät, siemenet, kuivatut ruokat
- Kahvi/murukahvi, säilyvä maitoa, maitojauhe, kookosmaito, kookoskerma, kauramaidot, vauvan maidot
- Rasvan lähteitä: voi, laadukkaat öljyt, ghee (voiöljy), kookosöljy
- Munia/munajauhe, kuivaliha, kuivattu kala, pakastetuotteet, maapähkinävoi, proteiinijauheet (esim. hamppu)
- Vesi kanisterissa, valmispullot
- Kuiva ruoka varastoon
- Vauvanruoka
- Eläinten ruoka





RAVINTORIKKAAT RUOAT

- Raakakaakaojauhe, kaakaovoi, raakasuklaa, pakurirouhe, vihreä tee/yrttiteet
- Viherjauheet, speltti, quinoa, hirssi, linssit
- Chiansiemenet, siemenet, pähkinät, kuivatut juurekset
- Mausteet, jos haluat vahvistaa immuniteettiä: kurkuma, chilit, pippurit, inkivääri, fenkoli, ceyloninkaneli, kardemumma, valkosipuli ja sipuli (myös tuoreena)
- Kuivatut sienet, kuivatut yrtit (esim. Frantsilan Aurinkovoima), marjajauheet, sienijauheet
- Proteiininäkkileipä, proteiinijauheet, kuoritut hampunsiemenet, siemennäkkileipä
- Luomu kylmäpuristettu oliiviöljy, voi, kookos, ghee eli voiöljy
- Kuivaliha, hamppuproteiini riisiproteiini, kananmunajauhe, kuivattu kala, pitkään kypsytetyt juustot
- Arctic Nutrion Flow, kombucha

Pidä rasvat valolta ja kosteudelta suojattuna



LISÄRAVINTEET JA IMMUNITEETTI

Lisäravinteet

- D- ja C-vitamiini, sinkki, magnesium, monivitamiinit
- Kalaöljy/omegat, NAC, havupuujuomat, yrttiteet, viherjauheet, kuumentamaton hunaja, propolis,
- Kuusenkerkkä, nokkonen, ghee, pakuri, voikukka

Hoidot

- Yrttijalkakylvyt, ulkoilu, nenän kautta hengittäminen, laulaminen (keuhkot)
- Sauna, infrapunahoidot, Bemer
- Luova tekeminen (hormonit), laulu (keuhkot), mieli (esim. EFT)
- Kokeile pätkäpaastoa viikoittain, kylmiä suihkuja ja/tai avantouintia. Vahvistat immunitettia ja lisäät autofagiaa (kehon oma "siivousjärjestelmä"). Autofagiasta löydät tietoa googlettamalla.
- Helppo aloittaa yöpaastolla, jolloin ruokailun väliin tulee aloittelijoilla 12 t. Lisää aikaa vaikka tunti kerrallaan (esim. 16 t).
- Pätkäpaastosta löydät lisätietoa googlettamalla (intermittent fasting)

KYLMÄSÄILYTYS JOS SÄHKÖT KATKEAA



Käytä ensin jääkaapissa olevat tuotteet. Arkkupakastimessa tuotteet säilyvät pidempään.

Kylmällä säällä pakasteita voi siirtää ulos tai parvekkeelle esimerkiksi pahvilaatikoissa käärittyinä sanomalehtiin.

Hanki pieniä ja isoja styrox-laatikoita ruoan säilyttämiseen ulkona. Laita ämpäriin lunta ja tavarat muovipussiin.

Kaiva pihalle kuoppa, jonne laitat kylmää vaativat tuotteet. Laita tavarat muovipussiin.

Säilö ruoka sahanpurujen alle. Säilyttää esimerkiksi hedelmät ja juurekset hyvänä.

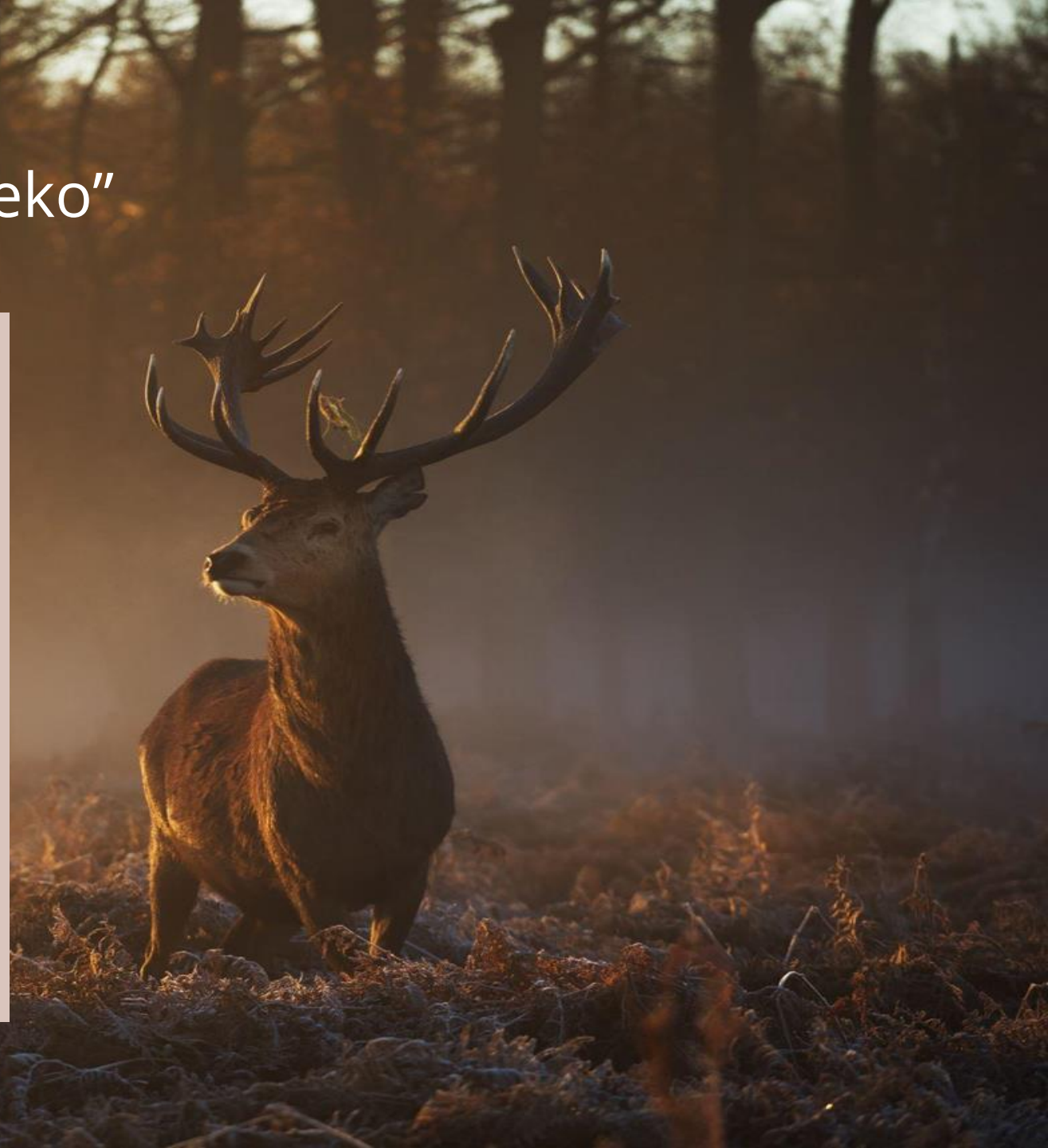
Luonnonvesissä säilytys. Laita ruoka pussiin. Sido pussi narulla kiinni puuhun.

OMAN ALUEESI RUOKAPIIRI "Reko"

- Etsi oman alueesi ruokapiirit
- Verkostoidu oman alueesi ruoantuottajien tai kauppiaiden kanssa.
- Yksi hakee kerran viikossa yhdeltä tuottajalta ruokatarvikkeita
- Jakeluihin ja hakuihin osallistuu jokainen mahdollisuuksien mukaan vuorollaan

Lisää oman alueesi aikataulut ja pysähdyspaikat:

-
-
-
-
-
-





NETISTÄ TILATTAVAT RUOAT / RAVINTO

Ekolo <https://www.ekolo.fi/>

Ekotukku <https://ekotukku.fi> (yrittäjille)

Aduki tukkukauppa <https://www.aduki.fi/> (yrittäjille)

Ruohonjuuri <https://www.ruohonjuuri.fi/>

Hyvinvoinnin tavaratalo www.hyvinvoinnin.fi

Kärkkäinen <https://www.karkkainen.com/verkkokauppa/>

Ketokamu <https://ketokamu.fi/kauppa/>

Yrttipaja www.yrttipaja.fi

Golden Earth <https://goldenearth.eu>

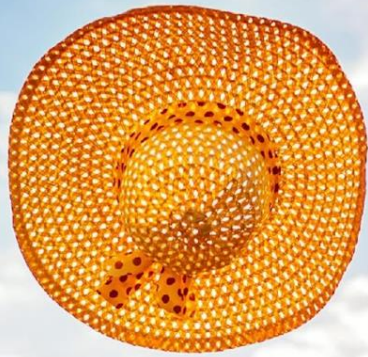
FitnessFirst <https://fitnessfirst.fi>

[Luomutarina.fi/page/nain-se-toimii](https://luomutarina.fi/page/nain-se-toimii)

A decorative oil lamp with intricate carvings sits on a mound of sand. A stream of smoke rises from the spout, drifting upwards into a dark night sky filled with stars and glowing nebulae. The word "HYGIENIA" is written in large, white, sans-serif capital letters across the upper left portion of the image.

HYGIENIA

- Iso purkki kookosöljyä, voiteet
 - Kookosöljy sopii hampaiden pesuun, voiteeksi ja kehon puhdistamiseen esim vanulapuilla.
 - Hellävarainen eikä tarvitse vettä kaveriksi.
 - Kookosöljy on antiviraalinen.
 - Toimii palovammoihin yhdessä rasvalappujen kanssa.
- Alumiinitonta ruokasoodaa
- WC- ja käsipaperit (toimii myös eristeenä)
- Jos vettä ei käytettävissä, muovipussin voi kietaista pytyn ympärille hätävarana.
- Pesulaput (kehon puhdistukseen)
- Luontoystävälliset pesuaineet, mäntysuopa, Marseille-saippua, sappisaippua, etikka (voi puhdistaa käytännössä kaiken)
- Vauvojen vaipat, naisten kuukautissiteet/ kupit
- Kuivikkeet, kissanhiekat,



ENSIAPU

- Omat henkilökohtaiset lääkkeet (varmuusvara), kuumemittari, hiilitabletit, lois- ja ripulilääkkeitä
- Palosammutin/sammutinpeite
- Avaruuspeitto (lämpö)
- Ensiapulaukku, sakset, haavanpuhdistusaine, rasvalaput (palovammoihin), sideharso, laastarit, teepuuöljy
- Oman alueen kontaktit jos lääkärit eivät ole saatavilla (tämä kerätään jokaisesta kaupungista/kunnasta/MKR:n tiimeissä erikseen).
- Tukkoisen hengityksen avaus: eteerinen öljy, eucalyptusöljy
- Lääkeyrtit: cayennepippuri (toimii verenvuodon tyrehtyttämiseen), pajunkuori (aspiriini), mesiangervo (asetyyilisalisyylihappo)

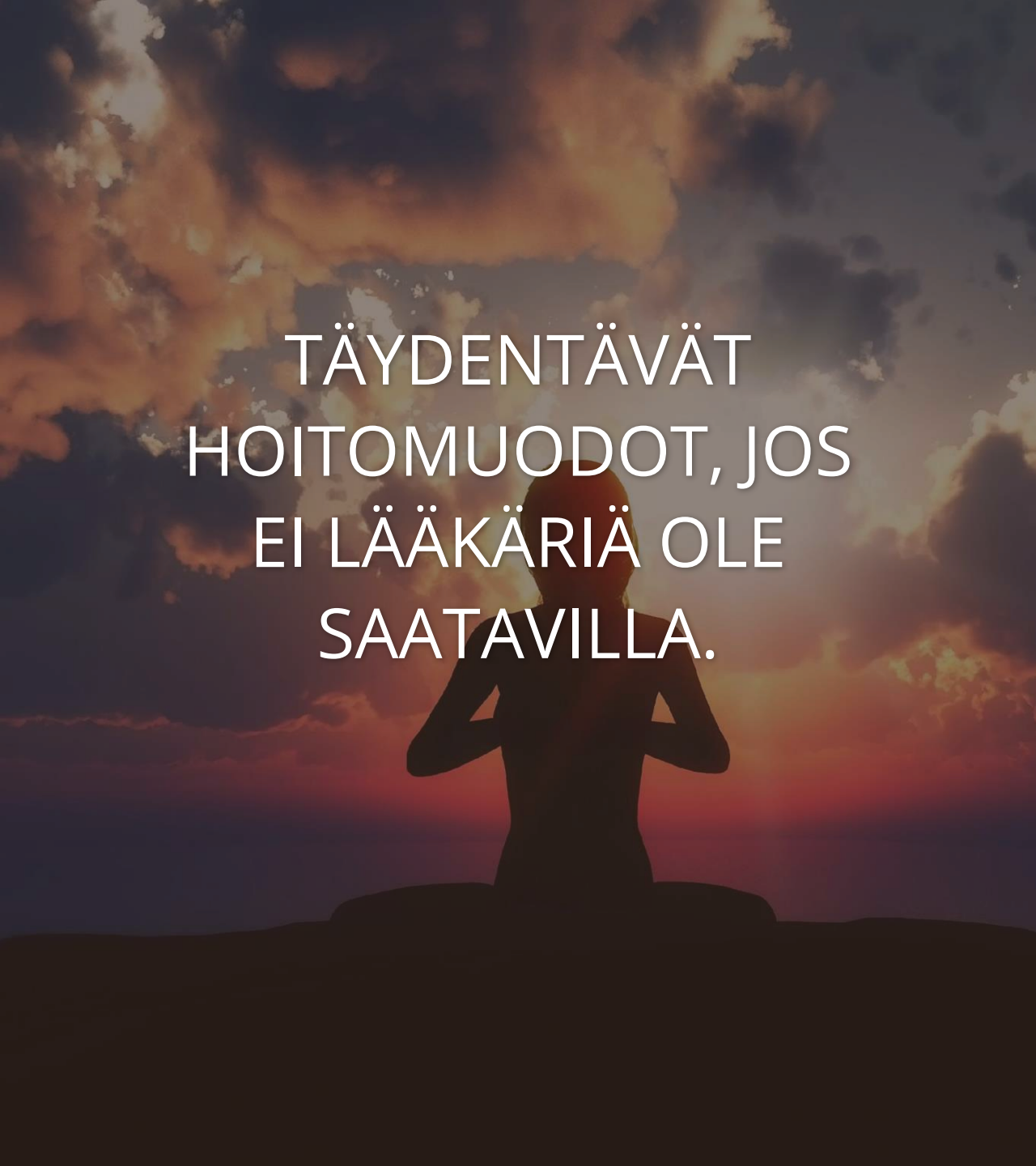


VIESTINTÄ, TAPAAMISET JA RAHA

- Verkostoidu ennakkoon: läheiset, naapurusto, MKR, VKK, Me Kansa, Kristallipuolue, Sotelaiset ym.
- Kuuntele radiosta yleistä tiedotusta ja ohjeita kriisissä toimimiseen
- Radioamatöörit jokaiseen tiimiin
- Sovi oman porukan kanssa tapaamiset, aika ja paikka (esim. klo 12/18 kaupungin/ kunnan kirkko tms.)
- Varaudu käteisellä, piilota käteistä tarvittaessa
- Oravanahat/"farm coin"
- Ruokaretriitti.fi -tapaamiset
- Torikahviliike (lauantaisin klo 13-15)

POLTTOAINEET

- Kanistereita, bensiini (kylmänesto/säilytysainetta rautakaupasta, diesel (tankki täyteen periaatteella), etanoli
- Kaasupullon säilytys lämpimässä (ei yli -20 C pakkaseen)
- Aggregaatti + moottorilämmitin/ lohkolämmitin
- Bensiini säilyy vain muutamia kuukausia. Kanisterin sisältö kannattaa ottaa käyttöön säännöllisesti ja varata uutta.
- Älä säilytä bensiiniä sisätiloissa. Pidä bensiini auringolta suojassa. Säilytä bensiiniä metallikanisterissa.
- Polttoaineen loppuessa polkupyörä ja kärry tavaroita varten

A silhouette of a person in a yoga pose (Tadasana) is centered in the lower half of the image. The background is a dramatic sky with orange, yellow, and dark blue clouds, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on the upper half of the image.

TÄYDENTÄVÄT
HOITOMUODOT, JOS
EI LÄÄKÄRIÄ OLE
SAATAVILLA.

Sairaanhoidajat, perushoitajat, opiskelijat

- Fytoterapia, homepatia, luonnonlääketiede, Ayurveda, kiinalainen lääketiede
- Fysioterapeutit, osteopaatit, hierojat, kalevalaiset jäsenkorjaajat
- Energiahoitajat
- Bioresonanssihoitajat
- EFT itserauhoitusmenetelmä, mielen alueen hoitajat
- Keskusteluryhmät/piirit
- Täydentävien ja vaihtoehtoisten (CAM) hoitojen MKR Telegram/joku muu?
- Uuden Ajan Palvelut, Hoitolanssi

Erätaidot

Vesisuodatin, kenttäversio

Tarvikkeet: Korkillinen muovipullo, kangasta, hienoa hiekkaa, hiiltä (erillinen ohje alla)

1. Leikkaa pullosta pohja pois. Tee pullon korkkiin reikä. Laita reiän peitoksi pieni kangastilkku.
2. Pullo korkki kiinnitettynä pullon suu alaspäin, täytä pulloon kerros hiiltä päälle kangastilkku ja uusi kerros hienosta hiekasta.
3. Hiekkakerroksen päälle kaadetaan puhdistettava vesi. Valmis, puhdistettu vesi valuu korkista säilytysastiaan.

Puuhiilen valmistus

Kuumenna nuotioon laitetussa metallisessa, kannellisessa purkissa puun kappaleita. Kannen ei tarvitse olla täysin ilmatiivis, riittää, että purkkiin ei pääse ulkopuolelta liikaa ilmaa palamisen aikana, muutoin puu ei hiilly, vaan palaa tuhkaksi asti. Valmis hiili murskataan noin 1-2 mm rakeiksi.

LISÄTIETOA VARAUTUMISEEN

[https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/
https://72tuntia.fi](https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/https://72tuntia.fi)

<https://pelastustoimi.fi/pelastustoimi/varautuminen>
[https://pelastustoimi.fi/koti-ja-arki/ennaltaehkaisy/72-
tuntia](https://pelastustoimi.fi/koti-ja-arki/ennaltaehkaisy/72-tuntia)

[https://pelastustoimi.fi/pelastustoimi/varautuminen/sa
hkokatko](https://pelastustoimi.fi/pelastustoimi/varautuminen/sahkokatko)

<https://ruokareitti.fi/>

<https://www.tracegrow.com/?>

<https://www.varusteleka.fi/fi>

[https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/22584
87/PEVIESTOS-
luonnonmuonaohjelmanlumo1985.pdf/9fe0d164-62ea-
4a26-b3b4-f93abebe1cd8/PEVIESTOS-
luonnonmuonaohjelmanlumo1985.pdf](https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmanlumo1985.pdf/9fe0d164-62ea-4a26-b3b4-f93abebe1cd8/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmanlumo1985.pdf)

MIELENHALLINTA JA TYLSYYDEN ROVION ESTÄMINEN



Toiminta

- ***Älä jää yksin***
- Kevennä huoliasi
- Juttele naapureiden tai läheisten kanssa
- Sovi kaveriporukan kanssa yhteisilloista
- Opiskele, opettele uusia taitoja, tulosta koulutusmateriaaleja, jos netti käytettävissä
- Harjoittele mielenhallinnan taitoja (EFT, NLP jne.)
- Meditoi
- Tanssi, liiku, laula, runoile, anna sielusta asti tulla ulos kaiken, minkä on tarpeen tulla
- Harrasta

Välineet

- Kirjat, maalausvälineet, piirustusvälineet,
- Lautapelit, pelikortit
- Käsityö, kudonta, askarteluvälineet

Kauppalista tavaroille aihealueittain

RUOAT JA KUIVATUOTTEET

- Jauhot, hiutaleet, ryynit, riisi, makaronit, linssimakaroonit, nuudelit
- Perunamuusijauhe jne
- Juurekset ym., pavut, linssit
- Muut tölkkiruokat
- Puhdistamaton suola
- Kuivatut yrtit, pähkinät, siemenet, kuivatut ruokat,
- Kahvia, teetä, pakuria
- Säilyvää maitoa, maitojauhetta, kookosmaito, kookoskerma, kauramaidot, vauvan maidot
- Rasvan lähteet: voi, laadukkaat öljyt, Ghee (voiöljy)
- Munia, kuivalihaa
- Pakastetuotteita
- Proteiinijauheita, maapähkinävoi
- Vettä kanisterissa, valmispullot

RAVINTEIKKAAT RUOAT

- Raakakaakaojauhetta, kaakaovoi, raakasuklaa
- Pakurirouhe, vihreä tee/yrteet
- Chlorella, spirulina, ym viherjauheet
- Speltti, quinoa, chiansiemenet
- Siemenet, pähkinät
- Kuivatut juurekset ym.
- Mausteet: jos haluat buustata immunitettiin: kurkuma, mustapippuri, inkivääri, fenkoli, ceyloninkaneli, inkivääri, pippuri, chilit, kardemumma
- Kuivattuja yrtejä (esim. Frantsilan Aurinvoima)
- Marjajauheet, sienijauheet, kuivatut sienet, proteiinijauheet, hampuproteiini
- Proteiininäkkileipä, kuoritut hampunsiemenet, siemennäkkileipä
- Luomu kylmäpuristettua oliiviöljyä, voita, kookos, ghee eli voiöljy
- Kuivaliha, kananmuna, kala, pitkään kypsytetyt juustot

LÄMMITYS RUOKA /KOTI

- Puuliesi, kaasuliesi, kaasua ja kaasupulloja
- Trangia -keitin + Sinol/Marinol spripolttoaineet
- Ulkogrilli, kaasugrilli, risukeitin, nuotio
- Polttopuita, risuja, sytykkeitä
- Öljyä, petrolia
- Pellettejä, hiilet
- Aurinkokennolaturi (kesä), aggregaatti
- Kaasulämmitin
- Styroksit, vanerit, matot, peitot, routamatto
- Finn-Foam eriste
- Ilmastointiteippi, ilmansulkupaperia
- Asuntovaunun kaasupullot

TULENTEKOVÄLINEET

- Kaasu-/bensiniäsytyttimet, tulitikut/myrskytikut
- Tulukset (magnesiumpuikko/ firesteel)
- Desinfiointigeeli (sisältää alkoholia!)
- Suurennuslasi

TYÖKALUT / TARVIKKEET

- Akkukäyttöiset/käsi­käyttöiset työ­koneet esim. pora
- Puukkosaha, kirves, käsisaha, kaira, taittolapio
- Kulmahiomakone
- Mutterinväännin,
- Kiikarit, kompassi, kartat selviytymisalueesta
- Puutarhanhoitovälineet
- Rautakanki, sorkkarauta, tiirikointivälineet
- Leatherman tai vastaava työkalu
- Varaparistot (AA/AAA/LR44/9V)

VALAISTUS

- Kynttilöitä, lyhtyjä
- LED-valoja / jouluvaloja ym.
- Taskulamppuja, otsalamppuja
- Tulitikkuja, sytytin
- Tervaksia, tulukset

VESI, NESTEYTYYS JA VEDENSUODATUS

- Vedensuodatin, suodatinkannu ja varapatruunoita
- Elektrolyyttijauhe (esim. Puhdistamo, Ellu)
- Vesikanistereita, kannellisia ämpäreitä
- Jodiliuos, vetyperoksidi, kaliumpermanganaatti
KMnO₄ valkaisuaineet, (natriumhypokloriittia)

NUKKUMINEN

- Makuupusseja (talvi),
- Villavaatteita, hengittävät kerrastot, vettä kestävät vaatteet
- Peittoja, avaruuspeitto
- Huopasaappaat
- Alumiinifolio, lämpösäteilykangas, naamiointikangas
- Teltta, telttaan vedenpitävä pohja ja –päällinen, riippumattoteltta, routamatto

- **Nopean lähdön varustautuminen (reppu / auto)**

Erillinen ohjevideo tulossa myöhemmin...

Muistilista

- - Kalenteri, jossa kartta ja päivittäisiä asioita
 - Miten toimia, minne mennä kriisitilanteessa
- - Tulostetarroja, joissa oleellisia ohjeita
 - Kerää käyttökelpoisia reseptejä
 - Selvitä maatiloja, josta mahdollista saada polttoainetta, aggregaatti, ruokaa, kokoontumistiloja jne.

LUONNONMUONAT ks. Puolustusvoimien luonnonmuona

<https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS->

[luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf/9fe0d164-62ea-4a26-b3b4-f93abebe1cd8/PEVIESTOS-](https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf/9fe0d164-62ea-4a26-b3b4-f93abebe1cd8/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf)

[luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf](https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf/9fe0d164-62ea-4a26-b3b4-f93abebe1cd8/PEVIESTOS-luonnonmuonaohjelmalumo1985.pdf)

A photograph of a forest floor. In the foreground, a large, horizontal log is covered in vibrant green moss. To the right of the log, a simple wooden frame, possibly for a fire pit or a small structure, sits on the ground. The background is filled with trees and more moss-covered logs, with sunlight filtering through the canopy, creating a warm, golden glow.

**On kaksi tapaa elää:
voit elää kuin mikään ei olisi ihmeellistä, tai
voit elää niin kuin kaikki olisi ihmeellistä**

**Seuraa sydäntäsi
ja selviydyt kaikesta**

- vanha MKR sananlasku