

Selviytymisopas Äärimmäiseen Hätätilanteeseen



Tämän oppaan on tarkoitus auttaa perus selviytymisessä äärimmäisessä hätätilanteessa.

Tällaisia hätätilanteita voisivat olla esimerkiksi sabotaasin tai luonnonkatastrofin aiheuttama energiantuotannon häiriö tai vaikkapa Euroopan laajuisen katastrofin, kuten sodan aiheuttama häiriö ruoan tai käyttötavaroiden toimituksissa. Tässä oppaassa esitetyt vinkit perustuvat käytännön kokemuksiin, mutta ne eivät välttämättä sovellu kaikille. Oppaan on laatinut Puolustusvoimien ammattisotilas

Tämän oppaan käyttäjä on itse velvollinen selvittämään lainsäädännölliset rajoitukset, jotka liittyvät annettuihin ohjeisiin. Police For Freedom ei ole vastuussa oppaassa annettujen neuvojen toimivuudesta ja turvallisuudesta jokaiselle henkilölle.

Oletko sinä varautunut pahimman varalle?

Jos sähkönjakelu vaurioituu kuukaudeksi, miten selviät?

Saatko polttoainetta jakeluasemalta tai asuntoosi lämpöä?

Tärkeimpiin perustarpeisiin kuuluvat vesi, ruoka ja lämmitys kylmänä vuodenaikana.

Tällaisen tilanteen varalta olisi hyvä olla riittävästi tulentekovälineitä, hyvin säilyvää kuiva- tai purkkiruokaa, kynttilöitä, tulentekovälineitä, lämpimiä villttejä tai makuupusseja, trangia tai vastaava retkikeitin. Keitin toimii sprillä (vakioipoltin) tai kaasupolttimella.

VESI

Veden saanti on perustarpeista kaikista tärkein. Yleisesti ottaen juoksevaa vettä on turvallista juoda. Kuitenkin mikäli yläjuoksulla on kuollut eläin, ulostetta (esimerkiksi pesä) tai saastunutta maa-ainesta, voi virtaavakin vesi olla sellaisenaan juomakelvotonta. Varmin tapa on aina keittää vesi ennen käyttöä. Lumesta saadaan sulatettuna puhdasta vettä, jota voidaan puhtaalta paikalta kerättynä juoda sellaisenaan. Lumi voidaan sulattaa joko kattilassa tai kerätä lunta puhtaaseen muovisäkkiin, joka ripustetaan lämpimään paikkaan roikkumaan. Alapuolella olevaan kulmaan tai pohjaan tehdään reikä, josta sulava vesi voidaan kerätä ämpäriin tai muuhun soveltuvaan keräysastiaan.

Pinta- ja kaivovesissä saattaa olpuolustusvoimien ammattisotilasla aina epäpuhtauksia mukana ja ne olisi siksi hyvä tilanteen vaatiessa suodattaa jollain vedenpuhdistusmenetelmällä. Jos vesi ei haise tai maistu pahalta, yleensä keittäminen riittää.

RUOKA

Jos ruoan saanti erilaisten kriisien vuoksi on vaarassa häiriintyä, olisi syytä olla varastoituna pieni määrä hyvin säilyviä elintarvikkeita. Niitä voi sitten aika ajoin kierrättää ostamalla uusia tilalle ja käyttää vanhoja, kun tuote uhkaa vanhentua. Nyrkkisääntönä vähimmäistarpeesta elintoimintojen ylläpitämiseksi on viisi MJ (n.1200 kcal). Tarve kasvaa nopeasti kylmässä ja rasituksessa. Olisi hyvä perehtyä myös erilaisiin tapoihin ruoan hankkimiseksi luonnosta.

Hiilihydraatteja (riisit ja pastat) saa yleensä edullisesti ja niissä on hyvä säilyvyys. Rasvat säilyvät huoneen lämmössä helpoiten öljyinä pulloissa. Mikäli sähköjen hävitessä jääkaappi uhkaa lämmetä, voidaan voita säilyttää myös puhtaassa (keitetyssä) vedessä, jolloin vesi ei ole kosketuksessa hapen kanssa. Liha voidaan purkittaa, savustaa, pakastaa ja kuivata säilömistä parantamiseksi. Elävä kala säilyy n. viikon verran sumpussa veden alla. Kalaan sopii samat säilöntätavat kuin lihaan. Kalaa on lisäksi helppo säilöä lasipurkkeihin uunissa eli niin sanottu umpioiminen.

Villivihanneksissa, sienissä ja marjoissa on vähänlaisesti energiaa. Niistä saadaan kuitenkin vitamiineja ja kivennäisaineita. Erilaiset pähkinät, kuivahedelmät, taatelit ja siemenet ovat hyviä ravintorikkaita kuivamuonia. Omaan hätävarakaappiin voi myös varata muutaman kuukauden tarpeen jonkinlaisia vitamiinivalmisteita.

Eri vitamiinien puutokset aiheuttavat muutamassa viikossa mm. väsymystä, iho-oireita, hampaiden irttoamista ja vastustuskyvyn alentumista.

MARJAT

Marjat ovat helpoimpia käyttää luonnon ravinnoista. Ne on helppo tunnistaa ja ne voidaan kohtuullisen helposti säilöä pakastamalla, kuivattamalla, hilloksi keittämällä, fermentoimalla tai survomalla (puolukka).

SIENET

Suomessa on huonoinakin sienivuosina yleensä saatavilla edes jonkinlaista saalista parhaimmista ruokasienistä. Sienistä tunnetuimpia ruokapöydässä ovat erilaiset tatit, haperot ja rouskut. Suomessa kasvaa kuitenkin neljä tappavan myrkyllistä sienilajia, joten sienestykseen on syytä perehtyä hyvän sienikirjan kanssa.

VILLIVIHANNEKSET

Villivihanneksia löytyy luonnosta paljon, mutta alkuun on syytä keskittyä sellaisiin kasveihin, jotka on helppo tunnistaa. Pahimmissa tapauksissa väärin tunnistetun villivihanneksen tilalta saattaakin poimia myrkyllisen kasvin. Villivihanneksiakin kannattaa syödä kohtuullisesti ja käyttää niitä muun ruoan lisukkeena. Nykyään tietoa on runsaasti tarjolla ja kerättäviä kasveja voikin laajentaa nopeasti, kun tietoa karttuu.

Villiyrtilit sisältävät runsaasti vitamiineja, mutta energiaa niistä saa niukasti. Ne on helppo säilöä kuivattamalla tai pakastamalla. Kuivaamisen voi tehdä joko kuivurissa tai sitten kuivassa ja lämpimässä paikassa esimerkiksi uunin päällä tai saunan lauteilla. Tässä on muutama helposti tunnistettava peruskasvi:

NOKKONEN

Parhaimmillaan 10-15cm pituisina versoina. Sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Voidaan käyttää kuten pinaattia esimerkiksi leivontaan, keittoihin, muhennoksiin, kastikkeisiin, lettuihin yms. Polttelu häviää keitettäessä. Voidaan säilöä kuivattamalla tai pakastamalla (ryöpättynä).

VOIKUKKA

Voikukan voi hyödyntää kokonaan. Lehdet salaatteihin, pinaatin tapaan ruokiin tai kuivattuina yrttijuomiin. Kokonaista kasvia voidaan käyttää puuroon, velleihin ja muhennoksiin. Juurista saadaan hyvää kahvinkorviketta kuivaamalla ja paahtamalla. Nuput voidaan paistaa tai marinoida lisukkeeksi ja kukkia voidaan käyttää siman valmistukseen.

PIHATÄHTIMÖ (VESIHEINÄ)

Voidaan käyttää kokonaan salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin. Käytetään ennen kukintaa.

MAITOHORSMA

Nuorina versoina salaatteihin tai parsan tapaan syötäväksi. Lehdistä saadaan teetä. Nuoria lehtiä voidaan käyttää sämpylätaikinaan. Vanhemmiten lehdet muuttuvat kitkeriksi. Kitkeryyttä voidaan vähentää fermentoimalla. Juuret voidaan käyttää myös kahvin korvikkeena. Koko kasvi voidaan käyttää myös eläinten rehuksi.

KUUSI

Kerkät voidaan syödä sellaisenaan tai niistä voidaan valmistaa siirappia. Neulasista voidaan keittää teetä.

KOIVU

Lehtiä voi syödä sellaisenaan tai keittää teeksi.

PETTU

Saadaan parhaiten suorasta, oksattomasta männystä, jossa ohut kuori. Pettu irtoaa helpoiten keväällä lumien sulettua. Kirveellä tai kuorimaraudalla (ja puukolla viimeistelemällä) kuoritaan ruskea kuoriaines ensin tarkoin pois. Mikäli jälsi- ja nilakerros irtoaa helposti, voidaan kerros viillellä sopiviin suikaleisiin ja irrotetaan se nylkemällä. Tiukassa oleva kerros veistetään varovasti niin, ettei varsinaista puuta irtoaisi mukana.

Ylimääräinen aines vuollaan tarkoin pois, niin että jäljelle jää vain valkoinen nilakerros eli liina. Liina sisältää haitallisia ainesosia, jotka poistetaan keittämällä tai paahtamalla. Paahtaessa haitalliset aineet nousevat pintaan, josta ne voidaan kaapia pois. Toinen tapa on keittää runsaassa vedessä 2-3 tuntia, jonka jälkeen pettu kuivataan huolellisesti. Kuivauksen jälkeen pettu voidaan jauhaa jauhoiksi. Paras tapa on käyttää pettua jauhон jatkeena. Pettu on haitallinen suuria määriä käytettynä. Myös haavan jälsikerroksesta saadaan samalla tavalla tehtyä jauhoja.

KALA

Helpoiten hankittava proteiinin lähde on kala. Ilman kalastuslupaa saa kalastaa mato-ongella ja pilkillä. 18-65 vuotias tarvitsee uisteluun kalastonhoitomaksun ja lisäksi pyydyksellä tai usealla vieheellä pyydetessä tarvitaan lisäksi vesialueen omistajan lupa. Lisätietoa saatavilla osoitteessa eraluvat.fi.

Onki ja pilkki ovat edullinen hankinta pahan päivän varalle ja ne mahtuvat pieneen tilaan. Helppokäyttöinen yleensä hyvin kalaa tuottava pyyntiväline on katiska, jonka käyttöön ei tarvita kovinkaan paljon perehtymistä. Hyviä pyyntitapoja on myös verkot, iskukoukut, tuulastus ja uudempana tulokkaana jousikalastus. Mikäli et omista mitään kalastusvälineitä, voit hätätapauksessa tehdä koukun esimerkiksi hakaneulasta.

Jos käytössä ei ole pyydystä tai venettä, voidaan atraimen sijasta käyttää tilapäisenä pyyntivälineenä myös keppiin kiinnitettyä puukkoa. Lempeämpi pyyntitapa on käyttää silmukkaa, joka pujotetaan hauen ympärille. Rantaviivalla varovasti kulkemalla tai matalassa rantavedessä polskimatta kulkemalla voidaan tavata hauki keskellä kirkastaa päivää tai heti pimeän tultua. Pimeällä tarvitaan taskulamppu tai lyhty valon lähteeksi. Mikäli käytössä ei ole tartuntaväkäsillä varustettua atrainta, painetaan atrain tai vastaava nopean survaisun jälkeen pohjaa vasten. Jos käytetään silmukkaa, pujotetaan lenkki varovasti kalan keskiselän alueelle, tempaistaan nopeasti lenkki kireälle ja heitetään kala rannalle.

Kalat esikäsitellään teurastamalla ne heti vedestä nostamisen jälkeen. Aivojen kohdalle lyödään napakka isku kepillä ja leikataan kurkkuvältilimo auki. Jos leikkuukohta on epäselvä, kannattaa leikata koko kurkku auki selkärankaan asti. Perkaamisessa raaputetaan suomut irti veitsellä ja poistetaan evät. Suolistus tehdään avaamalla vatsa peräaukosta pään alapuolelle ja poistetaan sisälmykset. Veitsellä leikattaessa pitää varoa sappirakon puhkaisua, koska se vaikuttaa makuun ja liha alkaa pilaantua nopeasti. Mäti, maiti ja maksa kannattaa myös ottaa talteen arvokkaina ravintoaineina. Talvella kala voidaan säilyttää perkaamatta.

LIHA

Lihaa saadaan kasvattamalla ja metsästämällä. Lihan kasvattaminen on tarkkaan säädeltyä toimintaa ja siihen kannattaa perehtyä perusteellisesti ennen toiminnan aloittamista. Suhteellisen helppohoitoisia ovat alkuun kesäkanat, joista saadaan munia kesän ajan ja loppusyksystä saadaan lihaa talteen. Lisätietoa ruokavirasto.fi

Metsästykseseen pääsee parhaiten käsiksi selvittämällä oman alueen riistanhoitoyhdistykseltä tulevat metsästyskurssit ja sitä kautta aloittaa metsästysharrastus. Saaliin saaminen vaatii metsästystaitoa. Se karttuu parhaiten kokeneen metsästäjän seurassa. Nykyisin on myös paljon tietoa tarjolla netissä ja kirjoissa.

Metsästys on luvanvaraista toimintaa ja vaatii metsästyskortin ja metsästysoikeuden. Ampumaseisiin tarvitaan lisäksi hallussapitolupa. Metsästysjouselle ei tarvita hallussapitolupaa, mutta vetojäykkyyden ja nuolten tulee olla määräysten mukaisia. Lisää tietoa osoitteessa riista.fi

LÄMPÖ

Tuleeko sinun taloosi lämpöä, jos sähköverkko lamaantuu? Vaikka lämmitysmuotona olisi puu, kaukolämpö, maalämpö tai öljy, niin lämmitysjärjestelmät tarvitsevat yleensä sähköä esimerkiksi kiertovesipumppuihin. Miten selviät, jos ulkona on -20°C, eikä lämmitys toimi sisätiloissa?

Alempana esitetyt lämmitystavat (kynttilä ja keitin) eivät sovellu normaalioloissa kokeiltaviksi. Tämä ohje on tarkoitettu ainoastaan äärimmäisten hätätilanteiden varalta, jos täytyy valita henkiin jäämisen ja paleltumisen väliltä.

Näihin tilanteisiin on myös hyvä varautua. Jos et pääse väliaikaisesti kenenkään sellaisen luokse kenellä on puilla lämpiävä takka tai uuni, niin on hyvä olla esimerkiksi lämpimät haalarit, lämmin makuupussi tai vastaavaa, mihin pääsee suojaan. Veden lämmitykseen tarvitset joko kaasui- tai polttonestetoimisen keittimen. Lämpimän ruoan ja juoman nauttiminen edesauttaa kylmässä selviämistä merkittävästi. Termospullo on myös hyvä olla näitä tilanteita varten, jolloin vettä ei tarvitse joka kerta keittää, kun haluaa lämmintä juotavaa.

Lisälämpöä saat mukavasti kuumavesipullolla, jonka voi asettaa makuupussin tai haalarin sisälle. Kuumavesipullon voi korvata myös virvoitusjuomapullolla, joskin kuumuus saattaa muuttaa pullon muotoa. Virvoitusjuomapullo asetetaan sukan tai villasukan sisälle, jotta se ei polta ihoa.

Mikäli lämpötila käy todella alhaiseksi, voi sisälle laittaa esimerkiksi tavallisen kesäkäyttöön tarkoitetun halvan teltan (10-15€ arvoinen kahden hengen teltta käy hyvin. Tällöin voit lämmittää pelkkää pientä telttaa, eikä vähäinen lämpö häviä koko asunnon ilmatilaan. Jopa kynttilä saattaa riittää nostamaan teltan sisäosan lämpötilaa.

Trangia-keittimen poltin lämmittää talvella jopa ulkona olevan teltan lämpimäksi (poltin on oltava aina irti maasta niin kuin sen käyttö on suunniteltu. Kynttilää ei voi kuitenkaan jättää vartioimatta teltan sisällä, joten lepäämisen ajaksi kuumavesipullo on turvallinen vaihtoehto.

VALO

Valon saanti on hyvä turvata taskulampulla ja riittävällä määrällä paristoja. Tavalliset paristot eivät säily varastoitunakaan monia vuosia, joten varmin tapa on ostaa valaisin, jossa on oma virran tuotto (pieni pyöritettävä dynamo) tai omalla aurinkokennolla varustettu valaisin. Valopetrolilla toimiva myrskylyhty on myös hyvä valaisuväline.