

## **VALMISTU HALVIMAKS, LOODA PARIMAT!**

**Kokkuvõtlik TÄIENDATUD kriisikonspekt oma elu-olu kriisivalmiduse üle mõtisklemiseks. Kas ja mil määral valmistud, on Sinu valik. Infot on igale rahakotile aga ka isetegemiseks. Peamine mida lugedes saad on vaimne ettevalmistus, et asjad võivad keeruliseks minna ja siis on Sul paar nippi, kuidas paremini toime tulla.**

### **Alustuseks mõtle enda jaoks läbi ja veendu, et kogu Sinu pere teaks:**

- millal ja kuidas abi kutsuda,
- kus asuvad olulisimad vahendid, mida võib kriisiolukorras vaja minna,
- kuidas vajaduse korral vett või gaasi kinni keerata ja elekter välja lülitada,
- millised peaksid olema kodused varud,
- kuhu saate oma lähedastega ohu korral ajutiselt minna (näiteks maale, suvilasse, naabrite, sõprade või sugulaste juurde),
- millistes olukordades on kindlasti vaja kodust lahkuda ehk evakueeruda,
- millistes olukordades on ohutum jääda koju,
- mida tuleks kodust lahkudes kaasa võtta,
- kuidas hoolitseda erinevates kriisiolukordades oma kodulooma(de) eest.

### **VARUDE PEALE MÕELDES:**

#### **Joogivett arvesta 3L ööpäevas inimese kohta.**

- Soovituslik nädalane veevaru: 21 l joogivett inimese kohta!
- Organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta.
- Veevajadus sõltub vanusest, töö ja tegevuse iseloomust, tervislikust seisundist, ümbritsevast kliimast, suurenenud higistamisest (kuum ilm, raske kehaline töö) ja suurenenud soolatarbimisest.

#### **Toit täiskasvanutele**

- Erinevaid konserve (kala-, lihakonservid, segukonservid, kaunviljakonserv);
- Pakisupid/püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- Valmis makaroni-, köögivilja-, teravilja- või kaunviljaroog lihaga, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata;
- Teraviljatoode (kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis);
- Süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, karamell, konserveeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, kondenspiim, mesi).
- NB! Odav ja ilma keetmata valmistatav on tatrapuder. Pane see õhtul kasvõi külma veega kaane alla seisma ja hommikuks on mõnus puder valmis. Kuuma veega saab kiiremini. Erinevate maitseainete, lisade ja konservidega ei muutu tatar üksluiseks.

## **Toit väikelastele**

- rinnapiimaasendaja pulber (jätkupiimapulber), mis katab vähemalt terve, 6 kuu vanuse imiku päevase piimavajaduse (1 liiter ööpäevas)
- teraviljatooted, mida on kerge valmistada;
- püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis roog väikelastele lihaga, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata;
- lisanduva teraviljatootena põhiroale neutraalse maitsega küpsis;
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, kohvikoor, kondenspiim, marmelaad), mis ei sisalda säilitusaineid ja teisi väikelastele sobimatuid lisaaineid;
- vajalikus koguses pakendatud nõuetekohast vett.

## **Toidu varumise põhimõtted**

- Toit peab olema ohutu ja kvaliteetne tarbimiseks;
- Toidukaup peaks olema pakendatud;
- Toit peaks olema avatuna tarbitav ühe ööpäeva jooksul;
- Toit peaks olema säilitatav temperatuuril 0°...+25° C, ning toode peab lühiajaliselt taluma temperatuuri -30°...+40°C. Toidu eeldatavad säilitustingimused toatemperatuuril on olulised toidu ohutuse tagamiseks ning toidukauba pikaajaliseks säilitamiseks;
- Toidu säilivusaeg võiks olla vähemalt 6 kuud, NB! Kui võrdled hindu võrdle ka säilimiskuupäevi – kallim toode on sageli pikema säilivusajaga!
- Eelistatud on kuivtoit koduseks toiduvalmistamiseks. Toidu pakend võiks olla piisavalt tugev, mugav käsitseda, säilitada.
- Vali toit, mida su pere sööb.
- Mõtle toiduvalmistamisele ilma elektri ja küttekoldeta (priimus)!
- Valmistoit või külma veega valmistatav, on kindla peale minek.

## **Hädaolukorra näidismenüüd**

- Pakk kuivikuid 175 grammi, 558 kcal
- Lihakonserv 300 grammi 866 kcal
- Kommid 100 grammi 517 kcal
- Vesi 3 liitrit
- Kokku: 1941 kcal

## **Üldine kodune kriisivaru soovitus**

- pakisupid/püreepulbrid
- purgisupid ja -road
- kuivikud
- konservid (liha, puu- ja juurviljad)
- kommid, halvaa, küpsised
- imikutoit
- taskulamp ja varupatareid
- esmaabitarbed ja Sulle olulised ravimid

- patareide/ aku pealt töötav raadio
- akupank mobiilsete seadmete laadimiseks
- küünlad ja tikud ning küte
- priimus – toidu, vee jne soojendamiseks/ valmistamiseks
- niisked hügieenilapid
- WC paber
- SULARAHHA

### Maakodu lisavarud

Kui Sul on oma maja ja maalapp siis saad vaadata ka kaugemasse tulevikku. Maal on toidulaua katmine mõnevõrra lihtsam, sest seda saab seal ise kasvatada, korjata ja püüda. Igas talus oleks praegu ettevaatavalt mõistlik omada:

- 10-20 kg soola ja ka suhkrut, millega toitu säilitada ning hoidisteks töödelda ja kui Sul pole, siis asu varuma ka purke jm, kuhu toitu hoidistada.
- Seemneid oma toitu kasvatamiseks, sest neid ei pruugi varsti enam saada olla.
- Kanad jm pudulohused.
- Varustus, millega vajadusel ise toitu hankida: õng, kalavõrgud, püünised, vibu, amb, lõksud ja/või jahirelv. <https://jahimees.ee/et/224-l%C3%B5ksud>
- Vaata allpool ka linki, kuidas ise vibu, nooli ja lõkse teha.
- Kütet kanistritesse nii palju kui on võimalust varuda

### Linnainimese varuplaan

Kui omal pole maakodu, siis lepi varakult kokku kelle juurde maakodusse, sugulaste, sõprade või tuttavate seast, saad kriisi ajaks elama minna. Pane kirja täpne aadress, telefoni number ja varusta end igaks juhuks paberkaardiga, mis aitaks orienteeruda ka juhul, kui internetilevi ei tööta.

Oma moonakott varudega paki kaasa, sest keegi ei pea Sind oma varudest ülal pidama. Ole valmis ja paku end appi kodu- ning maatöödeks. Mida kasulikumaks end muudad seda suurem on tõenäosus, et Sulle peavarju pakutakse.

Kui Sul ei ole lähedasi, kellelt abi paluda, liitu kiiresti oma piirkonna KOOS OLEME TUGEVAMAD kogukonnaga ja küsi sealt, kas keegi saab Sulle peavarju pakkuda. Paku vastu oma oskusi, tööjõud, vm, et teha end vajalikuks. Maakondade kogukonnagruppide Fb grupid leiad konsepti lõpus!

Hoia alati valmispakitud, ja võimalusel juba autos, seljakott kõige esmavajalikuga. Koosta see ellujäämiskott vastavalt oma võimalusele looduses ellujäämiseks toodud listi alusel. Kõige olulisemad seal on kindlasti: enesekaitsevahendid (relv, pipragaas), akupank (soovitavalt päikesepaneeliga), tasku- ja pealamp, varupatareid, raadiosaatja, suured tugevad mustad prügikotid, võimalusel koormakate, mägiaivari teip, foolium, olulised dokumendid, pildid lähedastest, mitmekülgne tuletõrjumise varustus, nuga, kokkukäiv saag, paberkaart, binokkel (kui vähegi võimalik ka öövaatlusseade!), tugev nöör, telkmantel, termotekk, soojad sokid, müts,

kindad (sobivad ka mugavad kummise peopesaga töökindad), kaelussall, fliis ja varupüksid, ravimid, batoonid vm kiire energia allikad, niisked salvärtid, sularaha ja hõbe ning oma väärisesemed, millega saad vajadusel ka kaubelda.

Hoia seljakott autos ja varud koos väärtuslike esemetega valmis ühes kohas, et need hädajuhul kiirelt autosse laadida. Kui Sul pole autot aga on koht kuhu linnas pageda, organiseeri oma varud juba eelnevalt sinna kohale.

### **Vajalikud kontaktid ja suhted**

Suhtle oma piirkonna inimestega ja koosta endale loetelu sõbralikest mõttekaaslastest, et kriisi ajal teaksid hinnata, kas Su ukse taha tullakse heade või halbade kavatsustega. Vahetage telefoni numbreid, aadresse ja leppige kokku salajane kogunemiskoht juhuks kui telefoniside kaob. Kirjuta üles kogukonna eestvedajate ja teiste aktiivsemate inimeste kontaktid. Igaks juhuks ka omavalitsuse ning riigiasutuste telefoninumbrid, kust vajadusel infot hankida. Usaldusväärsemate sõpradega võid vahetada ka aadresse, et teaksite, side puudumisel, kust teineteist leida.

NB! Naabrite meelsust ja suhtumist on vaja uurida enne kriisi, et teaksid, kes on sõber ja kes tahab võib-olla Sinu varude kallale tulla. Tee näiteks nagu muuseas juttu, et oled paar asja ekstra varunud, sest ajad tunduvad kahtlased vmt. Kui inimene naerab selle välja või ei haaku siis ära rohkem oma plaanidest ega varudest midagi räägi.

Tõsiste mõttekaaslastega naabruskonnas saad luua oma väikese kogukonnagrupi ja mõelda ühiselt, kuidas kriis paremini üle ealda. Hoia pigem eemale üleolevatest inimestest, kelle puhul näed, et neid motiveerib ego mitte soov aidata. Sa tunned nad ära sellest, et nad igal võimalusel ja iga hinna eest püüavad kogukonnas liidrirolli haarata ning teisi kamandada.

### **Sidevahendid**

Kui Sul on võimalus, võid end varustada raadiosaatjaga. Parem kui Sul on neid kaks ja seda eriti pere peale. Juhul kui mobiililevi kaob on võimalus, et raadioside säilib. Raadiosaatjatest vali sellised, mis võimaldaks igaks juhuks sidet pidada nii tavalistel kui ka jahimeeste sagedustel. Sagedusvahemikud seega: VHF 136-174 MHz, UHF 400-470 MHz. Mida kaugemale ulatuva leviga seda parem, aga arvesta, et pakendil on leviulatus kirjas ideaaltingimustes, mida reaalelus pole. Raadiosaatjaid leiab nt:

- Oomipood
- Tehnoturg
- Jahiatarvete poed
- Kuldne börs jmt portaalid
- Amazon, Ebay
- Uuri ka oma kogukonnast, kust ja mida nemad on tellinud

Soeta endale patareide, dünamo või päikesepatareidega töötav väike raadio. Uudiseid ja kriisiinfot saad kuulata muidugi ka autoraadiost.

Garanteeritud sidepidamiseks lepi kogukondades teistega juba praegu kokku üks kindel ja turvaline koht, kus saate kriisi aegu igapäevaselt kindlal kellaajal kokku. Näiteks, kui õhtul läheb elekter ja mobiilside levi ära ega taastu, siis järgmisel päeval kell 12.00 kohtute x kohas. Uudiste vahetamine, suhtlus ja teineteisele toeks olemine aitab raskeid aegu kergemini üle elada.

## **Kui elektrit pole**

Vähemalt üks laetud akupank peaks Sul telefoni laadimiseks alati varuks olema. Mida võimsam seda parem. Võimalusel osta päikesepaneeliga iselaadiv akupank või mitu erinevat lahendust. NB! Akupank tuleb pärast ostmist täis laadida!

Kuna mitu varianti on alati parem kui ainult üks, soeta koju võimalusel ka elektrigeneraator ning varu kütet nii palju kui rahakott kannatab. Millise kütte peal generaator töötab pole eriti vahet. Üks on lihtsalt oluliselt kallim kui teine. Kindlasti tasub kaaluda ka päikesepaneelidega lahendusi, millest paar näidet siin:

- <https://www.xn--pikesepaneelid-5hb.ee/online/home/13-Suvilakomplekt600w.html>
- <https://www.xn--pikesepaneelid-5hb.ee/online/home/98-matkakomplekt-p%C3%A4ikesepaneeliga.html>

## **Majaomanikule**

Hoolitse selle eest, et saaksid tavapäraselt elektri abil töötavaid uksi ja väravaid avada ka mehaaniliselt. Hoia võtmeid kindlas kohas, et need vajadusel kiiresti üles leida. Ühenda valve- ja hoiatussüsteemid katkematu toiteallika ehk UPS seadmega. Soovitav on igal korral vähemalt üks akutoitel töötav suitsuandur.

Kodus võiks olla vähemalt üks elektrist sõltumatu kütteseade, mida saaks siseruumides ohutult kasutada. Näiteks tavaline või gaasikamin, puuküttega ahi või pliit. Samuti sobib generaatoriga töötav elektriradiaator, soojapuhur, soojuspump vms. Varu aegsasti ka kuivi puid ja gaasi.

Jälgi, et saaksid vee kaevust kätte elektripumbata, näiteks käsipumba või nõõri ja ämbri abil. Harva kasutatava kaevu vesi ei pruugi olla koheselt joogikõlblik. Lase kaev juba praegu ära puhastada. NB! Kui päris puhta vee varud on siiski piiratud ja Sul on koduloomad, saad neile joogiks anda ka vihma- või lumesulatusvett.

Kui kanalisatsiooniteenus katkeb ja elad nt linnamajas, kus pole kuivkäimla võimalust, saad tualetina kasutada prügikotte. Soovitav on lisada prügikotti ajalehti, saepuru, turvast või muud imavat materjali.

## **Kodu kaitseks**

Arvesta sellega, et kriiside ja nälja ajal võivad kurjad inimesed soovida Sinu varusid jõuga endale saada. Ja meeleheitele viiduna võib ka heast inimesest saada röövel. Ainus lahendus on end

kaitsta ja varusid peita. Head oleks näiteks ehitada maaalune salajane kelder, milleks inspiratsiooni leiad ehk siit: <https://www.youtube.com/watch?v=6hUGf6UzxT4>

Kui Sul pole peidetud keldrit võimalik ehitada saad oma varusid turvaliselt peita ka anumates maa alla kaevatuna. Kartulid saab peita näiteks võsas maasse kaevatud suurematesse aukudesse. Vooderda peidikud heinte, põhu ja näriliste võrguga. Ka vilja peideti nii juba muinas- ja keskajal.

Mõistlik on soetada kaanega raudkaste ja peno, villajääke, millega vooderdatud maasse kaevatud aukudesse saad peita kuivained. Kasti peale augu täiteks pane soovitalat liiva või muud pinnast. Ära jaga sotsiaalmeedias pilte oma hoidistest ja varudest. Samuti ära räägi varudest oma tutvusringkonnas. Mida vähem teatakse seda väiksem on oht, et keegi tuleb Sinu varusid röövima.

Oma varude kaitsmiseks ja kodu turvalisemaks muutmiseks on palju võimalusi igale rahakotile:

- Paigalda liikumisanduriga valgustid sissekäikude juurde ja pimedatesse nurkadesse oma hoovis. Lisa võimalikult palju valgustust, et röövlid tunneks end paljastatuna. Valgustus toas näitab, et inimesed on kodus.
- Vaheta odavad ukسلukud ja kinnitused kvaliteetsete vastu.
- Vaheta ukseraamides odavad lühikesed kruvid pikkade vastu, et sissemurdmine uksest oleks raskem ja aeganõudvam ettevõtmine.
- Paigalda välisuksele piilusilm, et näeks, kes on ukse taga ning oskaks olukorda adekvaatselt hinnata.
- Pane oma maja ja valduse ümber üles suured hoiatavad sildid valvesüsteemi ja koera kohta isegi juhul kui Sul neid pole.
- Jäta õue ja verandale laste mänguasju jmt. mis ajaks ründaja segadusse.
- Loo head suhted naabritega ja anna teada kuna tuled ning lähed, et nad saaks Sulle teatada, kui Sinu maja juures midagi ebatavalist toimub.
- Hoia ukсед, aknad ja garaažiuksed lukus. Kontrolli igal õhtul üle, kas on lukus.
- Lisa akendele purunemiskindlad turvakiled, millest osad on ka tumendatud ja peeglina toa sisemust peitvad <https://bit.ly/3ITZo0e>
- Eemalda maja ümbert kõrged puud ja põõsad, mille taha pätid võiks peituda.
- Hoia tuleohtlikud materjalid turvalises kohas.
- Mõttele välja peidikud rahale ja toidule.
- Kaalu akendele trellide paigaldamist.
- Vaheta tavalised ukсед tugeva sisuga või metalluste vastu.
- Vähemalt ühele toale võiks paigaldada metallukse ka elamises sees.
- Vaheta tavalised aknad purunemiskindlate vastu.
- Ehita võimalusel majja paksude seinte ja metalluksega tulekindel turvatuba.
- Muretse endale valvekoer või haukuva koeraga alarmsüsteem.
- Tekita võimalusel majast salajane väljapääs.
- Lõika välja piiluavadega aknakatted millega aknad vajadusel kinni lüüa.
- Hoia valmis suured mustad prügikotid ja teip, millega aknad ning ukseavad kinni teipida.

- Valmistu tõsiselt oma kodu kaitsmiseks. Ja valmistu halvima jaoks. Seda saab teha odavate vahenditega ja nutikalt igaüks. Inspiratsioon: <https://www.youtube.com/watch?v=V--Q00d1CZM>
- Meisterda maja ümber DIY hoiatusalarm vanadest plekkpurkidest <https://www.youtube.com/watch?v=GMcqXUvrkGA>
- Ehita maja ümber kõrge aed ja varusta see okastraadi vmt, mis näitab, et valdus on korralikult kaitstud.

## Pere kriisiplaan

Koosta lihtne kriisiplaan, milles mõtlete pereliikmetega läbi järgnevad punktid:

1. Kohtumispaik. Kus perekond häda korral kohtub - nii majas kui ka õues.
2. Teekond. Varuteekond kohtumispaika võib olla ka akna kaudu väljumine.
3. Kommunikatsioon. Kuidas suhelda omavahel ohu korral. Nt kui keegi teisel korrusel kuuleb mingit häält siis kuidas ta edastab info turvaliselt esimesele korrusele? Telefoniga, kokkulepitud signaaliga vm.
4. Öökapike. Asjad, mis on öösel voodi kõrval alati valmis: taskulamp, 24/7 täislaetud akuga telefon, autovõtmed (nt autoalarmi käivitada) ja enesekaitsevahendid.

## Enesekaitseks

Varu enese ja kodu kaitseks midagi, millega saad end kaista distantsilt: gaasiballoon, tulirelv, kompaktne amb, võib midagi muud, millega saaksid sissetungijale tekitada kahjutuks tegemiseks piisavat valu. Kui tekib lähivõitlus saab oma elu kaitseks kasutada ka taserit, raudlatti, puuhalgu, nuga, kirvest, haamrit, vmt.

Kõige olulisem on aga mõista, et kui Sind rünnatakse, pead SINA olema vähemalt sama agressiivne või veel agressiivsem kui ründaja, sest muidu pole Sul võimalust ellu jääda. Tekita ründajale valu. Löö, tõuka, torka ja tee mis iganes, et tekitada enda ja ründaja vahele distants kuna see annab paremaid võimalused ellu jääda. Pea meeles, et Sa võitled oma elu eest! ÄRA KUNAGI ALLA ANNA!

Erinevaid enesekaitsetooteid leiad nt:

- <https://www.relvad.ee/19-hobirelvad>
- <https://www.handy.ee/tootekategooria/ammud/>
- <https://jahimees.ee/et/53-vibud-ja-ammud>
- <https://www.jahipaun.ee/netipood/kategooria/relvad/>

## Improviseeritud enesekaitse

Kui Sul pole võimalik endale midagi enesekaitseks osta ära heida meelt. Ole loominguline ja õpi oma ümbruses nägema asju, mida enesekaitseks kasutada:

- Kui tahad midagi toekamat virutamiseks võid soki sisse panna kivi, peotäie hoiukassas olevat metallraha või mõne raske eseme. Nii on mugavam lüüa.
- Tihedasse rulli keeratud peenest moeajakirjast saab tugeva löögirelva, mida teibi või kasvõi patsikumidega saab stabiilsemaks muuta.
- Lähikontaktis saab löömiseks kasutada kasvõi plastmassist pastakat aga ka tavalist markerit. Markerit sisuosa võib asendada pika naelaga ning täita marker seest nt epoksiidvaiguga. Naela otsa saab teravamaks nühkida nt vastu betooni. Müügil on ka tõhusad taktikalised ja metallist kirjutusvahendid!
- Kinnitades za 25 cm metallketi kummagisse otsa tabalukud saad nii tõhusa rattaluku kui ka enesekaitsevahendi, millega ründajale vastu pead virutada.
- Nägu ja pea on õrnad kohad ka kõige tugevama inimese puhul. Sellepärast on ründaja takistamiseks ja oma elu päästmiseks kõige mõistlikumad löögid just näkku või pähe. LÖÖMISEKS SOBIVAD väga erinevad asjad: kindlasse haardesse võetud telefon; vihmavari; puidust või metallist jalutuskepp; pooltäis plastikust veepudel; termostass, suure metallist korpusega käekell; metallpandlaga püksirihm; metallist multitööriista ots surutuna rusikasse; sobiva kujuga terava äärega võtmehoidja; metallist otsaga pudeliavaja; haamer; pika varrega metallist kastrul, (poleks löödu) klaastaara, jne. Ole loominguline, sest kaalul on Sinu ja Su pere elu.
- Kaitsekiibiks rünnaku eest sobivad paljud asjad, sh nt seljakott, mida välja sirutatud kätega enda ja krujategija vahel hoida.

NB! Kui Sul on võimalus soeta endale siiski üks taktikalise enesekaitse servaga metallist taskulamp. Nii saad kaks vajalikku funktsiooni ühes tootes. Ära tunned sellised lambid sakilise või „lainetava,, serva järgi nagu nt siin: <https://bit.ly/3ISPjR7>

## Riietus ja toimetulek looduses

Kui Sina tahad valmistuda rohkemaks, näiteks jala linnast maal elavate sugulaste juurde matkamiseks, oleks looduses liikumiseks mõistlik soetada:

- veekindlad jalanõud ( matkasaapad või soojad kummikud)
- spetsiaalsed matkasokid, millega jalg ei higista
- veekindlad püksid ja jope või teiste riiete peale tõmmatav veekindel komplekt
- soe pesu ja kihiline riietus, et seda saaks vastavalt temperatuurile kohandada
- müts, buff või kaelarätt, kindad, sobivad ka töökindad ehituspoest
- veekindel seljakott või seljakoti kate
- hea nuga ja teritaja
- pealamp ja taskulamp
- väike binokkel
- tugevat nööri või köit, traati
- esmaabitarbed, plaastrid, valuvaigistid
- 20 cm kokkukäiv oksasaag või/ja väikene matkakirves
- tuletegemise komplekt lõkke tegemiseks: tulepulk, suur välgumihkel, tulealustus materjali, tikud jne
- magamiskott, mis sobib Eesti talveõösse sobiv kvaliteetne toode
- termotekk



- telkmantel
- teeküünlad
- paberkaardid
- kompass <https://jahimees.ee/et/81-kalastustarbed#/kategoriad-varustus>
- metallist kruus, et lõkkel sooja teed teha, võib-olla ka priimus jmt.
- enesekaitsevahendid  
<https://www.jahipaun.ee/netipood/kategooria/muu/enesekaitseks/pipragaasid-geelid/>

Kui Sind selline ettevalmistus huvitab saad internetist või matkapoest ise edasi uurida. 72 tunniks vajaliku varustuse inspiratsiooniks <https://www.youtube.com/watch?v=TD7fZB4gew> Kohenda see ise meie kliimasse pidades meeles, et kõige olulisem on hoida keha soojas ja kuivana. Kui pead kodust lahkuma paki seljakotti või autosse varude juurde ka olulised dokumendid ja võimalikult värsked fotod oma lähedastest, et neid oleks vajadusel võimalik otsida.

Loodusega sõbraks saamiseks vajalikke tooteid jmt saad soetada Taivosteris, Jahipaunas jt jahipoodides, samuti Osta.ee, Kuldses börsis jmt.

### Tuletegemine looduses

Varusta end kindlasti korraliku tuletegemispulgaga. Looduses pikemalt ellu jäämisel on tule tegemine otsustava tähtsusega. Seepärast, ja eriti kui Sul puudub kogemus, varusta end erinevate lahendustega:

- Tulepulgad <https://www.relvad.ee/tule-tegemiseks/2660-mil-tec-tulepulk-suur-4046872182723.html>
- DIY ehk TEE ISE, vaseliinvatitupsud tulealustuseks jmt saad valmis teha nii metsas kui kodus <https://www.youtube.com/watch?v=cnKpzxQ2hVU>
- DIY parafiin tulealustajad <https://www.youtube.com/watch?v=uCni8yLXR3w>
- DIY veekindlad tikud [https://www.youtube.com/watch?v=v2NV8\\_f3Csc](https://www.youtube.com/watch?v=v2NV8_f3Csc)
- Metsast tule alustamiseks kiirelt vajaliku materjali leidmiseks on juhatus siin: <https://www.youtube.com/watch?v=pj0XAsOWNfs>
- Suur välgumihkel
- Tamponid, sest nendega saab hästi tule käima jne

### Vesi looduses

Vett saab häda korral ka looduslikest veekogudest. Enne tarbimist puhasta vett keetes või ise valmistatud või poest pärit filtrite abil. Veepuhastuseks vajalikku saab muuhulgas nt Taivosterist ja Matkaspordist.

Vett saab ise puhastada kihiti pandud aktiivsöest, liivast ja kruusast tehtud filtri abil, mille kohta piltõpetus on soovitatav juba enne kriisi ära vaadata nt siit: <https://www.wikihow.com/Make-a-Water-Filter> Selliselt puhastatud veel peaks enne joomist ühe minuti jagu keeda laskma, et häviksid kõik mikroorganismid ja bakterid.

Kuuldavasti puhastavad nii mõnedki matkajad vett legendaarse MMS-ga. Levinuim viis valmistada tassitais kosutavat vett on täiskasvanule kuni 3 tilka üht ja 3 teist koostisosa suure kruusitäre vee kohta. Paljud allikad soovitatavad alustada aga pigem 1 tilk pluss 1 tilk. Selles toote osas peaks igaüks kindlasti enne tarbimist ise uurimistööd tegema ja alustama miinimumarvust tilkadest.

Matkapoodides müüakse „kohe valmis,, veepuhastuslahendusi, mida looduses on lihtne kasutada. Need on aga loetelus ka kõige kallimad.

Alati tasub teada, kus on Sinu piirkonnas allikad ja kas sealt saab vajadusel vee kätte. Selliseks uurimistööks võid kasutada kaardiotsingut, kus näidiseks on praegu pandud Tartumaa allikad: <http://register.keskkonnainfo.ee/envreg/main#HTTPTa5WUHRWOZd7ksNevSRJhdHwli4iQI>

Teadaolevalt kasutavad inimesed hea joogivee tarbeks Taevaskoja, Kavilda oru, Karilatsi ja Alatskivi allikaid. Leia kaardil endale sobiva asukohaga allikas ja mine kontrolli, kas ning kuidas kohapeal seis on.

## Liha loodusest

Kui poest toitu ei saa tuleb see Sul endale ise püüda. Sa ei jää nälga ka siis kui pole relva,ambu vmt peent varustust. Kala või saaklooma ettevalmistamine toidu tegemiseks on lihtne ja jõukohane kõigile. Vaata kuidas need asjad käivad ja ole valmis, sest valmisolek on pool võitu:

- Lihtsa õnge tegemine: <https://www.youtube.com/watch?v=nvON99LEIYw>
- Taskuõnge juhend: <https://www.youtube.com/watch?v=A2cklmuz-Bg>
- Hädapärase vibu saad saare või pöögipuust meisterdada ka ise: <https://www.youtube.com/watch?v=MnKAaehyegM> ja niisamuti nooled <https://www.youtube.com/watch?v=uE011NYFhyQ>
- Kala või väikeelukite püüdmiseks lihtsa lõksu põhimõte: <https://www.youtube.com/watch?v=v2SHSK4vPFO>
- Jänese puhstamine: <https://www.youtube.com/watch?v=Fo1rD3WPzps>
- Hirve esialgne puhastamine: <https://www.youtube.com/watch?v=EdFtwFN5G4A>
- Hirve naha eemaldamine,, tükeldamine ja liha säilitamine: <https://www.youtube.com/watch?v=y4eFWfOvDI>

## Ööbimine looduses

Metsas vastupidamiseks vajad ennekõike sobivat kihelist riietust, mütsi, korralikke veekindlaid jalanõusid, sooje sokke, head nuga, nõõri, telkmantlit, tuletegemise varustust, metallist anumad veekeetmiseks, sooja kergest tekki, magamiskotti ja väikest kirvest või/ja saagi. Mida rikkalikum varustus seda mugavam elu.

Magamislavatsi saad endale teha 20 minutiga laotades oksti langenud puudest valmistatud karkassile. Kuuseokstest saad eriti pehme aseme. Kui Sul on musti prügikotte, saad nendesse kuivanud lehti kogudes madratsi laadse toote. Vaata lavatsii lihtsat põhimõtet siit: <https://www.youtube.com/watch?v=YWfISFKReFo>

Igaühele jõukohase, omapärase ja püsivama metsaonni idee:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CcajKRmEWn8>

Energiaõltnumatu pisikese kodu loomiseks inspiratsiooni leiad aga siit:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ISt96KFFHxA>

## Tervis

Kõige targem on harjutada end hakkama saama ilma tablettideta, karastuda ja toituda tervislikult. Loobudes aegsasti kõigist sõltuvustest. Ravimid, antidepressandid, alkohol, kohvi, sigaretid, suhkur – ilma nendeta oled vaba ja nende toodete puudumine ei saa Sind endast välja viia ning nõrgaks teha.

Siiski on tark varuda koduapteeki teatud universaalseid tooteid. Igaüks teeb oma pere jaoks sobiva valiku ise. Siin on mõned näited, mida kaaluda:

- Südamespriin – vedeldab verd ja aitab kergendada vaktsineerituga kokkupuutel tekkivaid tervisehädasid.
- Paracetamol – alandab liiga kõrget palavikku, menstruaatsiooni ja peavalusid.
- Palderjan – rahustav ja und soodustav.
- Validool – vererõhku alandav, rahustav ja paanikat leevendav.
- Erinevad valuvaigistid.
- MMS – keha immuunsüsteemi tööd ergutav ja samuti vee puhastamiseks kasutatav multif. toode, mis aitavat neutraliseerida ogavalku, leevendavat põletikke ja viirusinfektsioone ning olla abiks isegi vähist tervenejatele.
- DMSO – väga mitmekülgne ja MMS-ga käsikäes käiv toode, mis olla abiks luumurude paranemisel, erinevate valude puhul, verejooksude peatamisel jpm. Enne nende toodete kasutamist tee põhjalik uurimistöö ja alusta ettevaatlikult 1-3 tilgast, sest inimesed on väga erinevate vajadustega.
- Sipelgapuukoor – looduslik antibiootikum, viiruste- ja põletikuvastane, antibakteriaalne jne
- Kassiküüs – looduslik antibiootikum, põletikuvastane, allergiaid leevendav jne
- Kolloidhõbe – antiseptiline, puhastav, ärritusi vähendav jpm.
- Päril mesi, mis säilib igaviku ning sobib tervistavate rahvaravi retseptide jaoks.
- Pipraplaaster – soojendav, verevarustust parandav, hingamisteedele ja lihasvaludele.
- Plaastrid, marli- ja elastikside ning vatt haavade jm vigastuste puhuks.
- 80% viin – haavade puhastamiseks, desosprei ja nt ravimtaimedest tinktuuride tegemiseks.
- Vesinikülhipend 3% - antimikroobne, soodne vahend haavakeste ja naha puhastamiseks.
- D, C, E, B ja Sulle vajaliku dvitamiinid, tsink, jood, kollageen,
- Haavaniit ja nõel - <https://www.medical24.ee/niidi-noela-komplekt>
- BurnGel – põletuste SOS <https://www.medical24.ee/pain-relieving-gel-bottle-120-ml>
- Esmaabikomplektid jmt – tellida saab neid nt ka Saksamaa Amazonist.
- Allergiaravimid – vajadus nende järgi võib tekkida ootamatult.

NB! Kui siiski tahad kutsuda kiirabi aga levi pole, siis tee SIM-kaart telefonis mitteaktiivseks. Nuppudega telefonist võta lihtsalt SIM-kaart välja ja helista 112. Nutitelefon tuleb taaskäivitada ja jätta seejärel SIM-kaardi PIN-kood sisestamata ning helistada 112.

Pärast hädaabikõnet aktiveeri SIM-kaart uuesti. Vaid aktiveeritud SIM-kaardi korral saab päästekorraldaja levi olemasolul Sulle tagasi helistada. Kui aga igasugune telefonside puudub, ja ise hakkama ei saa, mine abi kutsuma lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabibaasi või haigla erakorralise meditsiini osakonda.

## Ravimtaimed

Varu raamatuid või prindi internetist välja materjale, mis räägivad kodusest tervise hodimisest ravimtaimedega. Kõigil ravimitööstuse poolt loodud rohtudel on mingid kiired või aeglased kõrvaltoimed, sest nende eesmärk ei ole Sind tervendada vaid kliente juurde tekitada. Seepärast on mõistlik tutvuda ravimtaimede maailmaga ning õppida ise endale salve, tinktuure või kasvõi sobivat loodusteed valmistama. Vaata inspiratsiooniks poola keelest inglise keelde tõlgitud loetelu ravimtaimedest, mida saad korjata ka oktoobris: <https://bit.ly/3G162tu>

## Autoomanikule

Kriitilistel aegadel on mõistlik hoida auto kütusepaak pidevalt täis. Hoia auto ebavajalikust kraamist puhas, et vajadusel saaksid oma varud koos perega kiiresti autosse pakkida ning maakoju pakku sõita. Kui mingi detail vajab väljavahetamist või parandamist, siis lahenda see asi kiiresti, sest pärast ei pruugi Sul selleks enam aega ega võimalust olla. Varu kanistritesse kütet, sest kütus ehing tõuseb edaspidi veelgi. Soeta autole kõike esmavajalikku: mootoriõli, jahutsuvedelik, klaasipesuvedelik, talvine kütuselisand, vajadusel uus aku jne. Nii ei jää Sinu autosõidud ajutiselt suletud poodide või tanklate tõttu tegemata.

Külmal ajal eriti, hoia võimalusel autos hädaabi varu. Näiteks termotekk v lihtsalt soe tekk, müts, kindad, telefonilaadimiseks juhe ning pistik, taskulamp, varupatareid, batoonid, küpsised vmt, joogivett, väike labidas, nuga, enesekaitseks gaas, prügikotid, esmabi komplekt, teede atlas paberkaardjal jm mida arvad, et võiksid vajada.

## Nipid

Suured mustad prügikotid on väga multifunktsionaalsed tooted, mida tasub autos varuks hoida ja matkale kaasa võtta. Koti neljale tokile toetades saad vihmavee kogumiseks anuma, mis sobib ka vee transpordiks. Suurest prügikotist saad hädapärast teha vihmakindla onni ja kuiva aseme kasvõi märjale pinnasele. Kui öö on külmem kui arvestasid, poe kotti ja tõmba end seal kerra. Vee- ning õhukindel plastikaatkott hoiab hästi Sinu kehasooja kinni. Päeval saad lisa-sooja ja tuulekindlust, kui teed prügikoti põhja ning külgedele pea-käte jaoks augud. Musta prügikotiga saad seljakotile ka vettpidava katte tekitada. [https://www.youtube.com/watch?v=etyXHX5TH\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=etyXHX5TH_g)

Müts peas hoiab keha soojas! Hoia aastajale sobiv peakate alati varuks, sest katmata pea kaudu hajub soojus kehast ning Sul hakkab kiirelt külm. Nutikas ja mitmeotstarbeline, randme- ja

kaelasoojendus ning mütsi asendus või lisakiht, on ka buff ehk kaelussall või torusall, mida saab nt spordi või matkapoest.

Kui Sinu telefon või seljakott pole veekindel siis investeeeri minigrippidesse, kuhu saad eraldi sorteeritult niiskuse eest peitu panna telefoni, tikud, riided ja kõik muu oma maise vara. Gripsulgemisega kilekottides on hea eraldi hoida ka musta ja puhast pesu. Kui riided on kuivad siis on nad seljakotis ka kergemad.

Puhtust saad looduses hoida nt tekstiilist lappi või käterätti märjaks tehes ning sellega keha üle pühkides. Nii on vee kulu minimaalne ja Sa ei lödista end pooleldi riides olles märjaks. Nii seepi kui ka šampooni saab osta väikestes alumiiniumkarbikestes, mis on mugavad reisikotti pista. Soodsamalt saad kui seebitüki olemasolevasse karpi ise parajaks lõikad. Matka- ja militaarpooides müüakse ka väga õhukesi kompaktsid ning kiiresti kuivavaid käterätte juhaks kui soovid oma matkakotti kaalu eriti kerge hoida.

Külmas looduses saad kiiresti pisut sooja, kui süütad teeküünla ja tõmbad telkmantli üle pea. Külma magamiskotti saad aga talutavaks, kui magamiskotti hingeõhuga soojemaks õhkad.

Foolium on geniaalne materjal, millega saab muuhulgas tõkestada mobiilside levi ja sel moel oma asukohta peita. Mitmekihilisest fooliumist meisterdatud kausikeses saad anuma puudumisel väiksel tulel vett keeta ja pika harulise oksa abil küpsetuspanni improviseerida. A kujulisele taustale taskulambi valgust suunates saad rohkem valgust nt lugemiseks. Samuti küttekolde ümber asetatud foolium peegeldab soojust soovitud suunas ega lase sel nt läbi onni seina õue kaduda. Fooliumiga saabisegi kääre tervitada  
[https://www.youtube.com/watch?v=7mA-cp\\_nGpc](https://www.youtube.com/watch?v=7mA-cp_nGpc)

Näo-, käte-, jalgade- ja kehakreemi, meigieemaldi ning juuksemaski saad kriisi ajal asendada üheainsa tootega, millega saad praadida nii toitu kui ka tervsiliku lisaampsuna kasutada. Imeline universaaltoode, mis kõike asendab on muidugi kookosrasv. Näiteks üks teelusiktais kookosrasva kohvitassi leevendab söögiisu. Soodsalt on kvaliteetset kookosrasva müügil nii Maximas kui ka Vararealiseerimise keskustes. Lõhnav variant olla kuuldavasti tervislikum.

Soodsalt saad oma varusid täiendada ise leivakrõbuskeid tehes. Osta poest aegunud leiba, viiluta suupärasteks juppideks, laota küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning pista ahju. Ahjusuu jäta pisut lahti, et leivad ei küpseks vaid pigem kuivaks. Kuivatatud leivakrõbuskid säilivad üsna kaua. Neid saab süüa krõpsudena, dipikastmega või keeta rosinaid lisades ja leotades leivasuppi.

Ku kortermajas kaob küte aga Sul on gaasipliit ja saad selle tööle, siis aseta ahju paar kolm telliskivi. Küta kivid soojaks ja tee ahjuuks lahti. Kolides perega kõik koos magama soojaks köetud kööki saate suletud ruumi soojemana hoida ka kehasoojusega. Iga keha lisab toa temperatuurile paar kraadi juurde.

Kui Sa elad vanas majas ja fassaadi soojustuseks raha puudub saad ajutise soojustuskihi teha ka lumest. Loobi maja ümber olev lumi vastu maja seina alt üles, vähemalt poole vööni ja saadki pisut soojema kodu.

Plekkpurkidest saab teha miniahju jpm põnevad  
<https://www.youtube.com/watch?v=3dChzk7xAxI>

NB! Toit, alkohol, valuvaigistid, ravimid, sigaretid, sool, suhkur jmt töötab kriisi ajal ka maksevahendi ning vahetuskaubana.

### **Kogukonnad**

Selleks, et kriisid edukamalt üle elada liitu oma piirkonna mõttekaaslastega. „Koos oleme tugevamad,, maakonnagrupid Facebookis:

Tartumaa: <https://www.facebook.com/groups/241159131202010>

Saaremaa: <https://www.facebook.com/groups/971608946955380>

Võrumaa: <https://www.facebook.com/groups/173121674910134>

Põlvamaa: <https://www.facebook.com/groups/1032515880829947>

Hiiumaa: <https://www.facebook.com/groups/917276875533838>

Virumaa: <https://www.facebook.com/groups/210846684335345>

Raplamaa: <https://www.facebook.com/groups/863777794329837>

Viljandi: <https://www.facebook.com/groups/849377302359765>

Virumaa: <https://www.facebook.com/groups/210846684335345>

Pärnumaa: <https://www.facebook.com/groups/618393575818587>

Järvamaa: <https://www.facebook.com/groups/860912874551957/>

Läänemaa: <https://www.facebook.com/groups/333399675236539>

Jõgevamaa: <https://www.facebook.com/groups/204828835017207>

Kogukondade Liit: <https://www.facebook.com/groups/264178418085305>

Vaimse tervise tugigrupp: <https://www.facebook.com/groups/950481915574076/>

### **Ole kursis toimuvaga**

Käimas on infosõda ja peavoolumeedia ning Facebook nii Eestis kui ka mujal maailmas, varjab inimeste eest tõtt. Hea näitena laialt levinud tsensuurist, keelduvad Eesti meediakontsern Postimees grupp (sh Kuku ja Elmari raadio) jt, sh kohalikud lehed, avaldamast Suure

Meeleavalduse reklaame. Nad kardavad, et 23.10.21 läheb Tallinnasse, Vabaduse Väljakule, k 12.00, kohale POOL EESTIT ja kogu pettus paljastatakse kõigi eestlaste jaoks!

Seepärast püütakse rahvast hoida teadmatuses ja võtta meilt ära vabadus oma meelt avaldada nagu Põhiseadus seda lubab. Adekvaatse info saamiseks tuleb seega kasutada alternatiivseid allikaid nagu näiteks:

Sõltumatu uudisteportaal, kust saab muuhulgas alla laadida infolehti ja materjale:  
[www.eestivabaks.ee](http://www.eestivabaks.ee)

Üleestiline, suurim kogukond - suhtlus ja värsked uudised maailmast ning Eestist:  
<https://t.me/estoniaworldwide>

FB lehed, kus saad jooksvalt tõest infot toimuva kohta:

- <https://www.facebook.com/paastameeestilapsed>
- <https://www.facebook.com/eestimaavabaks>
- <https://www.facebook.com/Eestimaataasvabaks>
- <https://www.facebook.com/estoniaworldwide>
- <https://www.facebook.com/eestivabaksuusleht/>
- <https://www.facebook.com/Kohtumaja-101586195598373>
- <https://www.facebook.com/koosmuudamemaailmaparemaks>
- <https://www.facebook.com/objektiiv>
- <https://www.facebook.com/vanglaplaneet>
- <https://www.facebook.com/TelegramEE>

Telegrami äpi infokanalid, mida tasuks uurida:

- <https://t.me/estoniaworldwide>
- <https://t.me/ajumudija>
- <https://t.me/vladfreedom evolve>
- <https://t.me/ReinerFuellmich>

- [https://t.me/project\\_veritas](https://t.me/project_veritas)
- <https://t.me/rtintl>
- <https://t.me/iceagefarmer>
- <https://t.me/intelops>
- <https://t.me/CovidRedPills>
- <https://t.me/thedurancom>
- <https://t.me/reclaimthenet>
- <https://t.me/covidvaccinevictims>
- <https://t.me/NTDNews>

### **Kokkuvõtteks**

Arvesta sellega, et olukord võib kriisiks eskaleeruda väga kiiresti ja siis pole Sul enam aega midagi varuda ega ka mõelda, mida üldse kaasa pakkida ning kuhu minna. Mõtle läbi, milline on Sinu jaoks ohuolukorra määratlus, millal kodust lahkuda, kuhu teele asuda ja mismoodi kohale jõuda. Pane end vaimselt valmis. See ongi juba pool võitu!

Loodan südamest, et kõik läheb hästi ja peagi saame üheskoos selle kirjutise üle naerda. Paraku meenutavad erinevad ametkonnad meile viimasel ajal ise, et oleksime kriisiks valmis. Toimuvate sündmuste ja peaministri agressiivsete sõnavõttude põhjal, oleks ebamõistlik ohtu eirata.

Palun kirjuta mulle Facebookis otse, kui Sul on siia midagi vajalikku täienduseks lisada.

Heade soovidega,

Kriisikonspekti koostaja Liina Veski

Kasutatud algallikad ja materjalid allaldaadimiseks:

[www.kriis.ee](http://www.kriis.ee)

<https://bit.ly/3AWmXtC>

<https://survivalife.com/Ultimate-Survival-Skills-Guide.pdf>