

Varautumissuunnitelma



Seleviytymis-hankkeen
varautumissuunnitelma
muodostuu kolmesta, varautumisen
eri
osa-aluetta kertovasta videosta

Varautumissuunnitelman tavoitteena
on kehittää materiaalista ja henkistä
varautumista poikkeustilaa varten

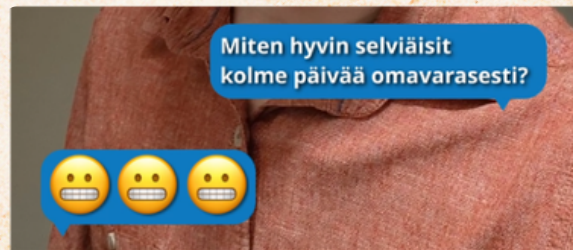




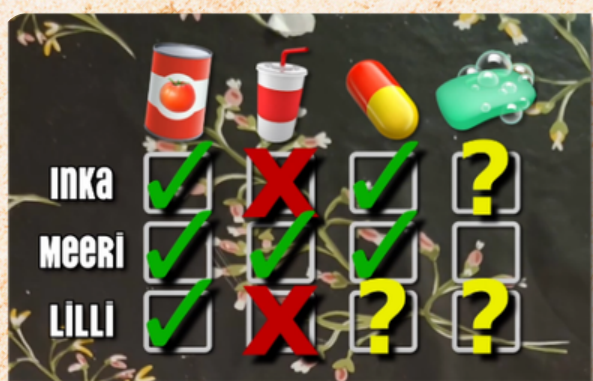
72H-kotivara



Kotivara on tärkeä osa
materiaalista varautumista.
Kun on kotivara kunnossa, ei
tarvitse huolehtia jos esim. sähköt
menee pidemmäksi aikaa pois



Videolla käydään läpi tärkeimpiä
kotivarassa hyödyllisiä olevia
asioita



Selvitetään kuinka seleviytymis-
hankkeen työntekijät pystyisivät
selvitä 72h kodista löytyvillä
varoilla



72-H kotivara

Mitä hyvän kotivaran tulisi sisältää:

Vettä - n. 2 litraa per päivä, eli 6 litraa per henkilö

Ruokaa - helposti säilytettävää ja valmistettavaa ruokaa
esim. säilykkeet, näkkileipä, pähkinät

Retkikeitin - tai vaihtoehtoinen tapa valmistaa ruokaa

Valoa - Taskulamppu/otsalamppu ja paristoja

Viestintä - Paristoilla toimiva radio ja varavirtalähde

Maksaminen- käteistä, koska korttimaksut ei välttämättä toimi

Lääkkeet - omat välttämättömät lääkkeet + ensiapupakkaus

Hygienia - wc-paperi, käsidesi, saippua, kosteuspyyhkeet,
roskapussit, ja muut arkiset hygieniatarvikkeet

Lämmitys- lämpimät vaatteet ja peitot

Muut - tulentekovälineet, teippi, monitoimityökalu, kynttilät,
ämpäri vedensäilytykseen

Lisäksi lapsille ja lemmikeille tarvittavat välineet

Kotivaraa suunnitellessa kannattaa valita tuotteita, joita käytät muutenkin, näin saat kotivaran ruokavarastot pidettyä hyvänä!

Seleviytymisreppu



Seleviytymisreppun ideana on pystyä pärjäämään kodin ulkopuolella hätätapauksessa siihen asti, kunnes pääsee turvalliseen paikkaan tai avun piiriin

Reppuun on valmisteltu välttämättömiä tarvikkeita, jotka mahdollistaa tilanteen tullessa nopean poistumisen ja selviytymisen



Videolla näytetään miltä näyttää selviytymis-hankkeen työntekijän reppu!



Seleviytymisreppu

Vettä

1-2 litran juomapullo
ja vedenpuhdistustabletit

Vaatteet

vaihtovaatteita
takki vuodenajan mukaan
hanskat

Tulentekovälineet

Tulukset
tai vedenkestävät tulitikut

Hygieniavälineet

matkasaippua, kosteuspyyhkeet,
hammasharja ja -tahna,
vessapaperi

Majoittumisvälineet

paracord, teippiä,
makuupussi

Muut

Käteistä
tunnistautumisvälineet

Ruoka

hyvin säilyvää
ja helposti valmistettavaa

Ensiapu

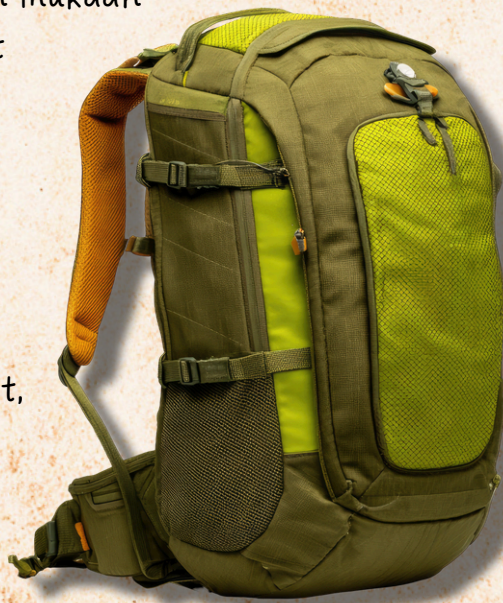
ensiapupakkaus
lämpöviitta

Työkalut

monitoimityökalu
tai puukko ja pihdit

Viestintä

Puhelin + varavirtalähde
lista tärkeistä numeroista
ja osoitteista



Muista pakata reppu oikeaoppisesti:
painavat tavarat selän lähelle ja usein tarvittavat sivutaskuihin
helposti saataville!

Video repun oikeaoppisesta pakkaamisesta!



Henkinen selviytyminen

Luonnossa selviytyminen ei jää pelkkään materiaaliseen varautumiseen, vaan tärkeä osa sitä on sen henkinen ja mielellinen puoli



Stressi, pelko, ja paniikitilanteiden miettiminen, ja niihin suhtautumisen suunnittelu ennalta helpottaa itse tilanteessa selviytymistä

Henkistä selviytymistä lisää erityisesti tottuminen luonnossa elämiseen ja että tunnistaa omat reaktiot, joihin voi sitten opetella menettelytapoja jo etukäteen

Katso vinkit henkiseen selviytymiseen!



Henkinen selviytyminen

Lista asioista, miten voit varautua henkisesti selviytymään:

- Harjoittele yksin olemista luonnossa turvallisesti ja lyhyitä aikoja kerrallaan
- Harjoittele rauhoittumista ilman puhelinta
- Harjoittele taitoja
 - suunnistaminen kartalla ja kompassilla
 - tulentekotaidot
 - majoittuminen luonnossa
- Opettele tunnistamaan omat stressi- ja paniikkireaktiosi
- Tee epä mukavuusharjoituksia
 - esim retkiä sateessa tai pimeässä
- Harjoittele päätöksentekotaitoja
- Opettele pysähtymään ennen toimintaa
- Harjoittele varasuunnitelmien tekoa
 - mitä teen jos varuste rikkoutuu
- Pidä selviytymispäiväkirjaa
 - Mikä toimi? Mitä pitää vielä opetella?
- Rakenna retkirutiini
 - varusteiden tarkistus, reitti, sää, yhteydenpito, varasuunnitelma