

ZNAJJE PREŽIVLJAVANJA U PRIRODI

# Izazov divlje prirode



David "Sensei" Stainko, prof. kineziologije

**Za preživljavanje u prirodi potrebna je prvenstveno volja, znanje, iskustvo i na kraju oprema. Volja za preživljavanjem je temelj, jer je mentalni stav jednako bitan kao snaga i znanje.** Znanje vam ulijeva sigurnost i rastjeruje strahove. Iskustvo se stječe učestalim svladavanjem vještina i njihovim održavanjem. Kakva god oprema se posjeduje na nju se mora gledati kao prednost, no nedostatak opreme ne znači da niste opremljeni jer sa sobom nosite znanje, vještine i iskustvo. Ista ta znanja i vještine treba proširiti i razvijati, te ne dopustiti da budu zaboravljeni



**MODERAN NAČIN** života uz pomanjkanje kretanja te zagađenje okoliša u gradovima, dovode do jačanja svijesti da se čovjek mora u većoj mjeri okrenuti aktivnostima u prirodi. Ovo rješava oba problema; i nekretanja i loše kvalitete života u gradu, a ako se tome pridoda mogućnost da se kroz ovakve aktivnosti sudionicima programa daju osnovne ekološke smjernice i razvija svijest o očuvanju prirode, onda bi glavni ciljevi programa, i sa stanovišta očuvanja Zemlje, bili ispunjeni. Rekreativno kampiranje, "team building preživljavanje", radne terapije s radom u prirodi, situacijske vježbe vojnih i policijskih snaga koje se provode u prirodi, škola u prirodi kao dio plana i programa redovite nastave

učenika, pa i tjelesne pripreme vrhunskih sportaša koje se provode u divljini, sve su prisutniji. Među mnoštvom programa koji se nude, programi tzv. preživljavanja u prirodi, su jedni od najpopularnijih. Riječ je o obavljanju niza manje ili više složenih motoričkih obrazaca kojima osoba nastoji preživjeti u prirodi i regulirati svoje osnovne biološke potrebe. Tehnika preživljavanja je sastavljena od racionalnih i efikasnih kretanja kojima se u prirodi izrađuje zaklon, potpaljuje vatra, lovi riba ili divlja životinja, skuplja samoniklo jestivo bilje, prikuplja vlagu s biljaka ili izrađuje kondenzacijska zamka radi opskrbe vodom, teren se svladava spuštanjem niz strme litice ili prelaskom rijeke, prenosi se voda, hrana i oprema s nesigurnije na sigurniju lokaciju i drugo.

Svatko se može zateći u situaciji preživljavanja. Treba uzeti u obzir da je definicija preživljavanja vrlo kompleksna jer se ne misli samo na prirodne katastrofe kao što su poplave, potresi, požari, snježne oluje,

## Svi bismo trebali naučiti zapaliti vatru poput naših predaka koji su uspjeli bez šibica, jer se svatko od nas može zateći u situaciji preživljavanja bez šibica ili nekog drugog sredstva za potpalu vatre

nego se i jednodnevni izlet u prirodu bez dovoljno vode i hrane uz neodgovarajuću opremu u trenutku pretvara u stresnu situaciju.

Kako bi netko imao totalnu kontrolu nad prirodnim okruženjem, potrebno mu je iskustvo i znanje. Ako se čovjek iznenada nađe u situaciji preživljavanja, um će preplaviti zbujujuće misli i osjećaji. Treba se što prije suočiti s tim osjećajima; pronaći adekvatno mjesto koje je zaštićeno, tako da se može formulirati plan za opstanak.

Dobro planiranje i priprema će pomoći u prevladavanju teškoća i opasnosti te će nesrećenog održati na životu. Što prije treba izvagati sve pozitivne i negativne aspekte situacije u kojoj se isti zatekne. Glavni prioriteti su zaklon, voda i vatra.

## Borilačke vještine i znanje preživljavanja u prirodi

Preživljavanje u prirodi ima dugu tradiciju u borilačkim vještinama pri obuci ratnika. Još su stari Spartanci svoju djecu od 11 do 13 godina odvodili u nepristupačne predjele prirode i tamo ih ostavljali da se sami snalaze te preživljavaju u prirodi i po nekoliko dana. Cilj takvog odgoja je bio i izgradnja "ratničkog karaktera". Svaki vid slabosti, bilo tjelesne, bilo karakterne, bio je nedostatak koji je mladi ratnik morao nadvladati. Ta je obuka imala za cilj naučiti mlade "ratnike" da poštuju prirodu odnosno da shvate da su i oni dio prirode te da se moraju znati prilagoditi prirodi. Mladići su morali naučiti poštivati njene zakone, njene uvjete i hirove. Važno je bilo da shvate pravilo da u prirodi ne postoje ni kazne ni nagrade, već da postoje samo posljedice. Tek kada su mladići naučili poštivati prirodu, mogli su započeti učiti kako u njoj preživjeti. Ukoliko se priroda poštuje ona će nas prihvatiti i mi ćemo imati koristi od nje. U suprotnom, neće nas žaliti. Jer priroda je surova taman onoliko koliko mora biti.

Iz tog razloga mladići su morali steći određena znanja koja se doduše smatraju primitivnim vještinama jer su to znanja koja čovjek poznaje od najranijeg stadija svoje evolucije (paleolitik) koja mu osiguravaju zadovoljenje osnovnih bioloških potreba u prirodnom okruženju. To su izrada skloništa, pronalazak vode i hrane, te potpala, kontrola i upotreba vatre.

Za osobe koje borave u prirodi ili koriste neka od znanja i vještina koje su potrebne za preživljavanje u prirodi, danas se koriste mnogi različiti nazivi. Tako ovisno o zemlji njihova podrijetla, možemo spomenuti neke od tih naziva; voyager (putnik istraživač iz Sjeverne Amerike), trapper (lovac na krzna), highlanders (brđani), mountaineer (planinar), explorer (istraživač), logger (šumski radnik drvosječa), lumberjack (drvosječa), i danas jedan od najčešće korištenih termina bushcraft (naziv potječe od bushrendžera, a najviše se koristi u Australiji, Novom Zelandu i južnoj Africi). Određena znanja i vještine preživljavanja u prirodi su dio obuke u mnogim borilačkim vještinama, poput ninjutsu - shinobi iri (tehnika bešumnog kretanja i vještina penjanja te prodiranja na neprijateljski teritorij), sujiren (obuka borbe u vodi i kretanja kroz vodu), inton-jutsu (prikriivanje tragova, bijeg i sakrivanje), ten mon (poznavanje meteorologije)...

Prije nego krenete na određeno mjesto u "divljinu" uvijek se raspitajte kod lokalnog stanovništva ili kod planinara o specifičnostima područja. Pokušajte predvidjeti moguće opasnosti koje vas tamo mogu zateći. Nosite uvijek propisanu i preporučenu opremu.

### Osnove obuke preživljavanja u prirodi

Na takav pothvat ne idite nikada sami, bez obzira na vaše ranije iskustvo. Prilikom planiranja boravka u prirodi važan faktor je izbor partnera ili odgovarajuće grupe s kojom kanite ići. U početku je dobro da ako nemate iskustva planirate vaš boravak u prirodi s nekim tko već ima dovoljno iskustva, a poslije se možete postepeno i osamostaliti.

Najbolje je ako u grupi imate nekoliko pojedinaca koji su stariji i iskusniji, kao i nekoliko mlađih osoba koje su dobre fizičke pripremljenosti. Također, morate voditi računa i o karakternim osobinama osoba sa kojima planirate ići. Osobe koje su bile ili jesu, pripadnici postrojba vojske ili policije su vrlo poželjne u grupi. Poželjne su i osobe koje vježbaju određene borilačke vještine jer imaju više poštovanja prema starijima i iskusnijima u grupi, što u pojedinim trenucima može biti od presudne važnosti. Takve osobe su naučene potisnuti svoj ego i prilagoditi se grupi. Najveći broj nesreća je uzrokovan pogrešnim ponašanjem i donošenjem pogrešnih odluka. Svaka osoba treba pažljivo izabrati svoj cilj prema svojoj snazi, kondiciji i sposobnostima. Svakako da spremniji i snažniji pojedinci traže teže izazove i zahtjevnija područja divlje prirode, dok manje spremni svoje zadovoljstvo nalaze u ljepoti manje opasnih i pitomijih mjesta. Neki pojedinci koji ne mogu obuzdati i kontrolirati svoju temperamentalnu čud, zaborave da je izazov divlje prirode uvijek veći od mogućnosti pojedinca.

Kada pakirate stvari koje ćete ponijeti trebete voditi računa da vam ništa od potrebnog ne nedostaje a da ničega nema previše. Kada pakirate ranac, vodite računa da najteže stvari idu na dno ranca i što bliže leđima, radi ravnoteže i lakšeg nošenja. Potom idu odjeća i obuća, pa pribor za osobnu higijenu. Na vrh stavite stvari koje vam često trebaju, poput kabanice, hrane, plinske boce i kuhala, konopa i sl.). U džepove ranca stavite stvari koje su sitne ali potrebne za boravak u prirodi poput čaturice za

vodu, karte i kompasa, prve pomoći, nožića, šibice, baterijsku lampu, zviždaljku, čokoladice ili glukozu i sl.

Svakako jedan od najvažnijih ako ne i najvažniji dio opreme je adekvatna obuća. Za lakše uspone i pješčenja koriste se lakše i mekanije cipele. Ako je potrebno kretati se po kamenju ili kroz snijeg, tada se koriste glomaznije i tvrđe cipele. Najbolje su tzv. duboke cipele, koje će smanjiti mogućnost povrede skočnog zgloba, kao i zaštititi nogu od drugih vanjskih utjecaja (kamenje, snijeg). Treba voditi računa da se pri kupnji obuće uzme jedan broj veće cipele kako biste mogli obuti dva para čarapa, donje tanke i preko njih deblje, vunene. Vodite računa da sa sobom ne nosite "nove cipele", već one koje ste od prije nosili i razgazili, i za koje znadete da su vam udobne.

Bilo bi dobro da su hlače elastične, od materijala koji se može osušiti na tijelu. Donje rublje bi trebalo biti od materijala koji efikasno odvodi znoj s kože i predaje ga gornjim slojevima odjeće. Da bi funkcioniralo mora biti skroz pripijeno uz tijelo. Ukoliko imate bazni sloj odjeće dobar, bilo bi dobro da i za drugi sloj odjeće oda-

### Preživljavanje u prirodi ima iznimno dugu tradiciju u borilačkim vještinama pri obuci ratnika

berete nešto od brzosušećih materijala. Vodite računa da drugi sloj odjeće ima dobru toplinsku i vjetro izolaciju.

Kada ste došli na određite trebete postaviti šator, ili ukoliko nemate šator, sami napraviti odgovarajući zaklon. Uz pomoć noža i sjekirice se za otprilike sat vremena može napraviti odgovarajući zaklon od pruća, granja i lišća. Zaklon predstavlja ključnu fizičku barijeru između čovjeka i okrutne prirode. U situaciji preživljavanja, mora se pronaći ili izgraditi vlastiti zaklon koji će štiti od vjetra, vlage, sunca ili zime, ovisno o klimatskom području. Kod izrade skloništa, potpale vatre, ili u želji da nešto vežete ili osigurate potrebno je znati kako to uraditi.

Najbolje je zaklon napraviti negdje na ivici šume, nikada u šumi. Poslije kiše u šumi još satima kaplje voda, a jak vjetar često lomi granje drveća. Pazite da zaklon



ne postavljate ispod usamljenog drveta jer su česta meta gromova. Zaklon se nikada ne smije podizati na stazi koju koristi divljač. Dobro je zaklon napraviti u blizini vode, ali isto tako treba imati na umu da zvuk tekuće vode može prikriti druge zvukove koji bi mogli ukazati na opasnost. Voda je ljudima jednako važna kao i zrak, a u sušnim krajevima se mora osigurati izvor za svaki dan. Ukoliko se ostane bez vode treba se upoznati sa što više načina prikupljanja vode te osigurati tu istu vodu pitkom i na sigurnom. Odrasla osoba može preživjeti tri minute bez zraka, tri dana bez vode, tri tjedna bez hrane. Stoga voda treba biti prioritet. Ne treba čekati da se potroše sve zalihe, novi izvor svježe vode treba tražiti odmah. U situaciji preživljavanja jedna litra vode može trajati i do četiri dana, a ako je neophodno posljednja četvrtina litre traje i do tri dana. Ljudsko tijelo gubi dvije do tri litre vode svakodnevno što znači da tu količinu treba nadomjestiti uzimanjem tekućine ili hrane jer i hrana u sebi sadrži udio vode. Gubitak tekućine disanjem i znojenjem povećava se s radom i temperaturom. Voda unutar našeg tijela odgovorna je za niz vitalnih funkcija poput uklanjanja otpada, opskrbe energijom, regulaciju tjelesne temperature i mentalne oštine.

Najbolje je sumnjati da je sva voda zagađena. Stajalice, smrdljive lokve su izvori zaražene i nečiste vode, ali i one



mogu biti pitke ako je to nužno. S druge strane, čista, hladna, protočna, bogata kisikom voda koja je naizgled sigurna za piće bez pročišćavanja može također biti uzrok raznim želučanim tegobama. Uvijek treba tražiti najčišći dostupni izvor vode, a potom iz nje ukloniti bilo kakve tvari koje su se nakupile. Najlakši način da se to izvede je napinjanje vodopropusne tkanine prilikom pretakanja iz jednog (zagađenog) u drugi (čišći) spremnik vode. Jedna od metoda je filtriranje u boci uz uporabu kamenja i pijeska. Ukoliko nemate bocu, treba improvizirati, u takvoj situaciji može se koristiti i čarapa. Slojevi kamenja i pijeska ovog filtera za vodu uklonit će čestice nečistoća zagađene vode ostavljajući je dovoljno čistom i spremnom za prokuhanje. Voda se treba temeljito prokuhati (najmanje pet minuta). Prije odlaska na spavanje, treba prokuhati dovoljno vode za sljedeći dan, spremiti je i ostaviti na otvorenom da se ohladi.

### **Vatra je esencijalna**

Vatra je jako bitna u preživljavanju. Ona suši odjeću, najbolji je izvor topline, kuha hranu, prokuhava vodu, daje svjetlo noću, otklanja insekte i još mnogo toga. Biti u mogućnosti zapaliti i održavati vatru je vještina koja se mora svladati i usavršiti. U sklopu opreme, uvijek bi se trebao nositi neki pouzdani način za potpalu vatre (šibice, upaljač). Također, svi bismo trebali

naučiti zapaliti vatru poput naših predaka koji su uspjeli bez šibica. Tri su glavne komponente potrebne za potpalu vatre, a to su gorivo, kisik i toplina. Za učinkovito paljenje mora biti neograničena količina svakog od navedenih. Prilikom paljenja vatre treba pripremiti najsušne moguće drvo te osigurati dovoljnu količinu istog ovisno o namjeni za koju se priprema.

Primitivni način paljenja vatre je trenjem. Ova podcijenjena metoda je korisna, jer je gotovo uvijek moguće naći sve potrebne materijale. Nakon što je oprema prikupljena potrebno je samo nekoliko sekundi da bi se proizvela vatra. Od svih tehnika paljenja vatre trenjem, metoda luka i svrdla je najučinkovitija te pouzdana jer se može koristiti u svakom okruženju. Potrebno je napraviti svrdlo, dužine oko 20 cm i dva cm u promjeru te zaokružiti jedan kraj svrdla kako bi se ostvarila što veća površina za trenje, a na drugom kraju gdje svrdlo pridržavamo i upiremo s držačem za svrdlo, napraviti manju površinu kako ne bi došlo do nepotrebnog trenja. Zatim je potreban luk od drveta dužine oko 70 cm na koji se veže komad užadi ili tetive na oba kraja tako da luk ima napetost. Baza je izrađena od istog drveta kao i svrdlo, te je dugačka oko 30 cm i debljine dva cm. Na njoj se treba izraditi utor za svrdlo, te izrez u obliku slova "V" čija je svrha skupljanje drvene strugotine. Metoda luka

i svrdla, proizvodi dim i ujedno užarenu strugotinu koju oprezno prilazemo prethodno pripremljenoj suhoj travi ili kori.

U prirodi se vrlo lako zaluta, naročito ako su nepovoljne vremenske prilike: magla, kiša, mrak... I vrlo iskusnim poznavacima se događa da se izgube, ali to nije strašno ako znate kako se orijentirati. Jedna od najjednostavnijih metoda je da se popnete na vrh brda ili najviše drvo i osmotrite okolinu. Zapazite neku točku koja će vam biti orijentir određeno vrijeme. Važno

## **Odrasla osoba može preživjeti tri minute bez zraka, tri dana bez vode, tri tjedna bez hrane. Stoga voda treba biti prioritet**

je da idete što više pravolinijski prema tom orijentiru. Možete se orijentirati i pomoću sata na način da promatrate sunce na staklu sata, i okrećete sat sve dotle dok se pravac sunca ne poklopi s malom kazaljkom. Prepolovite ugao između male kazaljke i broja 12 na satu i dobiti ćete pravac - jug. Možete pratiti let ptica, koje idu prema jugu.

Za vrijeme vedre noći, pravac sjevera može se odrediti dovoljno precizno po Sjevernjači ili Polarnoj zvijezdi. Ona se nalazi u sazviježđu malih kola (mali medvjed) a najlakše ju je pronaći pomoću velikih kola (veliki medvjed). Sjever možete odrediti i prema tamnijoj pruzi na drveću koja se uvijek nalazi na sjevernoj strani. Vlažna kora se najsporije suši na sjevernoj strani, na kojoj ima najmanje sunca. Kora drveća sa sjeverne strane je hrpavija i obično je obrasla mahovinom. Gljive koje žive na drveću bolje rastu sa sjeverne strane, zbog više vlage. Sjeverni dio šume oslobađa se snijega do dvije nedjelje kasnije od južnog dijela, na sjevernim padinama snijeg se duže zadržava nego na južnim.

Ako naiđete na potok, krenite nizvodno. Potok vodi u dolinu, prema rijeci, a tu ćete prije ili kasnije naići na ljude. Za preživljavanje u prirodi potrebna je volja, znanje, iskustvo i oprema. Volja za preživljavanjem je temelj, jer je mentalni stav jednako bitan kao snaga i znanje. Znanja i vještine treba proširiti i razvijati, te ne dopustiti da budu zaboravljeni. ■