

BIULETYN SURWIWALOWY



NR 6/2020
Marzec
2020

CZASOPISMO STOWARZYSZENIA POLSKA SZKOŁA SURWIWALU GRUPA REGIONALNA MAZOWIA

#ZostanWDomu



PREPPING

DOMOWY SURVIVAL

Wywiad z Krzysztofem Lisem

BUSHCRAFT



OUTDOOR



PRZYGODA

Spis treści

1. Wstęp	3
2. O SPSS	4
3. Infografiki MZ i WHO	5
4. Wywiad – Krzysztof Lis	9
5. Temat miesiąca - Preppersi	12
6. Temat miesiąca -Prepping Jak się przygotować na...?	14
7. Sprzęt – Co w garach piszczy?	17
8. Test sprzętu - Kaszotto	21
9. Sprzęt – B.O.B.	23
10. Łączność - Alternatywa dla komunikacji radiowej	27
11. Kultura i media – Epidemia strachu	29
12. Recenzja – Survival Zombie	30
13. Recykling surwiwalowy - Przyłbica	31
14. Zakończenie	34



Wstęp

Niestety...

Sytuacja survivalowa, która spotyka nielicznych, stała się ogólnym przeżyciem naszego społeczeństwa, prawie całej ludzkości. Coś co niedawno było fantazją pisarzy, reżyserów i scenografów filmowych, stało się naszym udziałem. W Polsce, jak w wielu krajach, ogłoszono stan epidemii, a WHO ogłosiło ogólnoświatową pandemię koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującą chorobę o nazwie COVID-19.

Nie będziemy na łamach BS pisać czym jest ta choroba, co to za wirus, ale wspólnie zastanowimy się jak można przygotować się na dalszy rozwój sytuacji.

Odpowiedzialność,

to słowo klucz które dziś nabiera całkowicie nowego sensu, nie tylko jesteśmy odpowiedzialni za siebie, swoich najbliższych, ale także sąsiadów, współpracowników, mieszkańców naszej miejscowości, naszego kraju oraz ziemi.

#ZostanWDomu

To akcja i hasło które powinniśmy wziąć do serca i zostać w domu, choć nie jest to łatwe, szczególnie dla Nas, Leśnych Ludzi. Samodyscyplina w takich warunkach pokazuje nasz hart ducha...

Hart ducha..

W niedawnej rozmowie z Krzysztofem KRISKIEM Kwiatkowskim, wymienialiśmy uwagi, dotyczące sytuacji jaką mamy. Kisek podkreślił znaczenie naszej psychiki w przetrwaniu tej epidemii. Nasze nastawienie jest najważniejsze, jak my przyjmujemy wymuszoną okolicznościami izolację.

Izolacja, jaka nastąpiła w myśl hasła "Zostań w domu", to czas dla mnie, tylko ode mnie zależy jak ja go spędzę. Każdy ma inne potrzeby, ale warto się na chwilę zatrzymać, pomyśleć co w tym czasie mogę zrobić dla siebie i swoich bliskich. Niektórzy pracują zdalnie. Ale dzięki pracy w domu, zyskali dodatkowy czas, który kiedyś potrzebowali na dotarcie i powrót z pracy, ten dodatkowy czas można przeznaczyć na zgłębianie wiedzy, nabywanie umiejętności. Ja w wolnym czasie skupiam się właśnie na pogłębianiu wiedzy i rękodziele. Czytam zaległe lektury, wymyślam nowe patenty, testuję je, piszę programy zajęć i warsztatów z bushcraftu i survivalu. To też czas, aby wrócić do starych pasji, których z różnych przyczyn (najczęściej czasowych) nie mogłem kontynuować. Zająłem się modelarstwem, robieniem biżuterii, projektowaniem i szyciem ekwipunku turystycznego. Przypuszczam, że każdy z Was chciał nauczyć się nowego wężła, jakiejs plecionki (aby wypleść choćby survivalową bransoletkę), wydłubać kukłę, wyrzeźbić łyżkę, zrobić hobostove lub inne rzeczy które odkładał na kiedyś tam... Może to "kiedyś tam" nastąpiło właśnie teraz? Wykorzystajmy ten czas jak najlepiej potrafimy i jak chcemy. Możemy z rodziną poczytać na głos, pograć w gry, porobić wspólnie zabawki, pośpiewać. Staramy się w tym pomóc, szczególnie naszym milusińskim. Mamy kilka propozycji, zapraszamy na fanpage na FB Stowarzyszenia Polska Szkoła Survivalu Grupa Regionalna MAZOVIA. A jakby co, to nawet leniuchowanie też bywa konstruktywne ;)

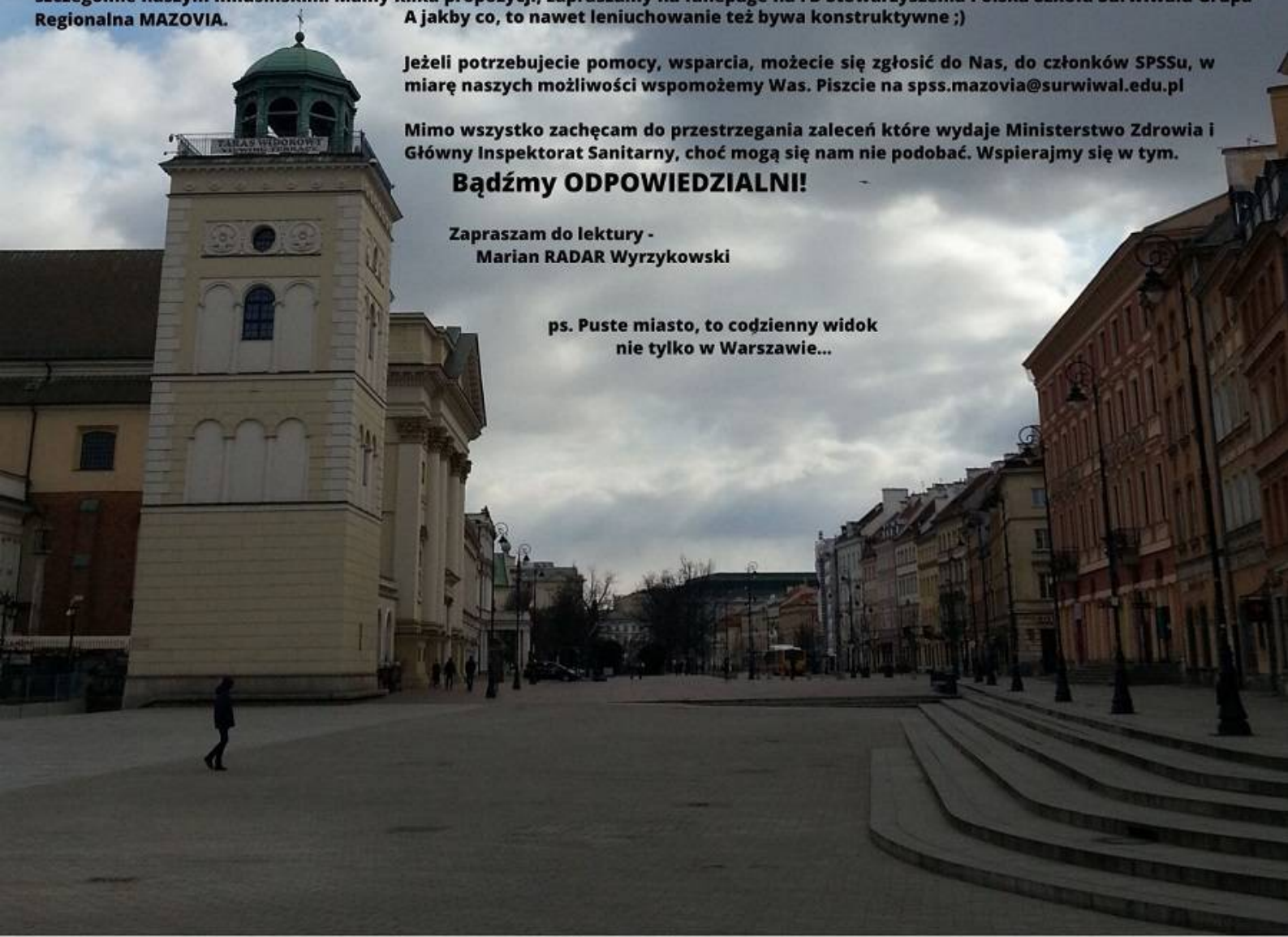
Jeżeli potrzebujecie pomocy, wsparcia, możecie się zgłosić do Nas, do członków SPSSu, w miarę naszych możliwości wspomóżemy Was. Piszcie na spss.mazovia@surwiwal.edu.pl

Mimo wszystko zachęcam do przestrzegania zaleceń które wydaje Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny, choć mogą się nam nie podobać. Wspierajmy się w tym.

Bądźmy ODPOWIEDZIALNI!

Zapraszam do lektury -
Marian RADAR Wyrzykowski

ps. Puste miasto, to codzienny widok
nie tylko w Warszawie...



STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWAŁU

Tworzymy wspólną przestrzeń dla wszystkich
miłośników sztuki przetrwania



KILKA SŁÓW O NAS...

Doskonale wiemy jak ważną rzeczą w codziennym życiu jest zaufanie. Tylko z właściwym partnerem warto podejmować wyzwania i realizować założone cele. Wzajemne zaufanie to gwarancja sukcesów na wielu płaszczyznach życia. Dlatego pragniemy przybliżyć Państwu nasze Stowarzyszenie, tak aby ewentualna współpraca przyniosła jak najdalej idące korzyści.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu powstało 18 grudnia 2010 r. w celu stworzenia wspólnej przestrzeni dla tych wszystkich, którzy czują swoje zainteresowanie i związek ze sztuką przetrwania. Zakres naszej działalności jest ukierunkowany prospołecznie i obejmuje szerokie spektrum tematyczne. Warto tu wymienić nasze zaangażowanie w rozwój multiwiedzy z zakresu sztuki przetrwania, rozwój metodyczny instruktorów i trenerów outdooru, kształtowanie postaw proekologicznych, prowadzenie działalności społecznie użytecznej w sferze nauki, edukacji, oświaty, wychowania i resocjalizacji, prowadzenie szeroko rozumianej działalności proedukacyjnej, promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia i wiele innych.

Swoje cele realizujemy głównie poprzez organizację i prowadzenie spotkań szkoleniowych, warsztatów, kursów, treningów, wypraw, zgrupowań, obozów, konferencji, sympozjów oraz współpracę z organizacjami oraz instytucjami zarówno z sektora państwowego jak i prywatnego. Możemy też pochwalić się sporą kadrą instruktorską o wysokich kwalifikacjach. Wypracowane przez nas standardy i metodyka są gwarancją jakości. Od 2018 roku jesteśmy oficjalnym partnerem Center for Outdoor Ethics - Leave No Trace.

Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu jest liczącą się marką i gwarancją najwyższych standardów.



Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie - www.surwiwal.edu.pl



2018 PARTNER

Przydatne infografiki Ministerstwa Zdrowia i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)



NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej **1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy choroby** lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odciekającym na bazie alkoholu. Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust. Zakrywaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz. Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch wnętrza dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



World Health Organization

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce



World Health Organization

- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi

Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem



World Health Organization

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyć ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health Organization

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania w miejscach publicznych



- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży



World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu **niezwłocznie zwróć się o pomoc lekarską oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o niedawno odbytych podróżach**



World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu
z osobami, które mają
gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z
mydłem oraz stosuj płyny
dezynfekcyjne do rąk na
bazie alkoholu

Unikaj dotykania
oczu, nosa lub ust



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski



Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską



Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia
nieodgotowanego
pożywienia



Unikaj spluwania
w miejscach publicznych

Unikaj bliskiego
kontaktu oraz
podróży z chorymi
zwierzętami



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Używaj oddzielnych desek
oraz noży do krojenia
surowego mięsa oraz
gotowanego pożywienia



Umyj ręce między
kontaktem z surowym
i gotowanym
pożywieniem



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy
spożywać mięsa
pochodzącego od
chorych zwierząt



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo
przyrządzone
produkty mięsne można
bezpiecznie spożywać,
nawet jeśli pochodzą
z obszarów
w których występują
ogniska zachorowań



World Health
Organization

Koronawirus

– informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Często myj ręce wodą i mydłem.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.



Krzysztof Lis - współtwórca bloga i kanału na YouTube "DOMOWY SURVIVAL", współautor książki "Domowy survival", propagator preppingu, zagorzały miłośnik strzelectwa i podróży oraz odpoczynku w ciszy natury

Z Krzysztofem Lisem (**K.L.**) rozmawia Marian Wyrzykowski (**M.W.**).

M.W.: Jesteś znany jako twórca bloga i kanału YouTube *Domowy Survival*. Czy możesz przybliżyć historię pomysłu i początków swojej działalności?

K.L.: W zasadzie to jestem tylko jego współtwórcą, ale jako że teraz w zasadzie tylko ja się pokazuję na naszym kanale na YouTube, to jakoś tak wyszło, że ludzie utożsamiają mnie z blogiem i kanałem. Tymczasem gdy on powstawał w 2010 roku, jego inicjatorem był mój przyjaciel, Artur Kwiatkowski a ja mu tylko tam pomagałem z jakimiś technicznymi sprawami (np. uruchomieniem samego bloga, rejestracją domeny i tak dalej). Potem zacząłem pisać jakieś artykuły gościnnie, a ostatecznie uznaliśmy, że po prostu będziemy obaj równoprawnymi redaktorami bloga. Potem, gdy uruchamialiśmy kanał na YouTube, Artur wolał pozostać anonimowy i twarzy nie pokazywać, więc to ja zostałem twarzą DS. I tak to się do teraz ciągnie.

Na pomysł założenia bloga wpadł Artur, gdy próbowaliśmy znaleźć jakiś polski serwis na temat przygotowań na sytuacje awaryjne. On wtedy od jakiegoś półtora roku słuchał amerykańskiego "The Survival Podcast", podcastu o tak zwanym nowoczesnym survivalu, czyli właśnie takich przygotowaniach. Mocno się wokół tej tematyki zakręcił, a mnie polecił, bo wiedział, że autonomia energetyczna i samowystarczalność są mi bliskie, więc i ja się wkręciłem. Ale jakby sięgnąć pamięcią jeszcze głębiej wstecz, to te zainteresowania też mi się nie wzięły znikąd. Są efektem tego, że pod koniec lat 90. graliśmy z kolegami w liceum w gry serii Fallout, ukazujące świat po wojnie atomowej, w którym tylko część ludzi przeżyła tę wojnę, bo byli schronieni w dużych, podziemnych "kryptach". Mnie to zafascynowało, gdy jakoś przypadkiem wpadłem parę lat później na informacje, że Amerykanie rzeczywiście sobie budują przydomowe schrony na ewentualność przeżycia opadu radioaktywnego (od którego, notabene wzięta się nazwa tej serii gier, bo po angielsku opad radioaktywny to właśnie *radioactive fallout*). Wtedy ten nowoczesny survival mocno mnie zainteresował, bardziej pod kątem autonomii energetycznej i budowy tych podziemnych schronień, a

potem jak się zgodaliśmy z Arturem na studiach, to jakoś to poszło...

M.W.: Skąd czerpałeś wzorce?

K.L.: Przede wszystkim z tego, co gdzieś udało mi się przeczytać, podpatrzeć, obejrzeć. Pierwszą książkę o tradycyjnym survivalu ("Podręcznik survivalu" Petera Darmana) dorwałem w ręce też jakoś w liceum, w podobnym czasie, co grałem w tego Fallouta. Szybko zrobiłem sobie zestaw survivalowy, który nosiłem w blaszanej puszcze. Nigdy do niczego mi się nie przydał, ale jednak go nosiłem, bo wydawało mi się to słuszne. Z czasem wyewoluował z niego mój zestaw EDC, czyli ten do codziennego noszenia. Oczywiście nie ma tam piły drutowej ani haczyków i żyłki na ryby (były częścią mojego pierwszego zestawu survivalowego), ale sprzęt do rozpalania ognia już się w nim znajduje...

Gdy Artur pokazał mi "TSP", zacząłem go pasjami słuchać i układać sobie wiedzę z tego podcastu w głowie. Oglądałem też pewnie programy telewizyjne o survivalu, jak choćby te nagrywane przez niebudzącego jeszcze wtedy kontrowersji Beara Gryllsa. Ale i polskich autorów cenię. Bardzo lubię książki Jacka Pałkiewicza i Wojciecha Cejrowskiego. Ale z całą pewnością największy wpływ na mnie miał "Robinson Cruzoe", którego przeczytałem jeszcze w podstawówce.

Poza tym inspirujący dla mnie byli bardzo moi rodzice i dziadkowie. Nie byli ludźmi specjalnie zamożnymi na ówczesne standardy, więc zawsze mieli przydomowy ogródek z jakimiś warzywami. Na zimę robili własne zapasy pod postacią przeróżnych przetworów i mrożonek, zresztą zawsze mieli też i zapas papieru toaletowego, który w czasach komuny był towarem dostępnym nawet trudniej, niż teraz, gdy ludzie przygotowując się na koronawirusa rzucili się po niego do sklepów.

M.W.: Dlaczego zacząłeś się przygotowywać?

K.L.: Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, bo to po prostu zawsze było dla mnie coś naturalnego. Gdy zacząłem zarabiać pieniądze, naturalnym było dla mnie, że trzeba mieć jakieś oszczędności na gorszą sytuację zawodową, że warto mieć także jakieś niezależne od etatu źródło dochodów. Gdy zrozumiałem, że analogicznie należy traktować żywność (mieć jej zapas i własne źródło, choćby ogród czy sad), wodę (zapas + sprzęt do uzdatniania) i inne rzeczy niezbędne na co dzień, po prostu zacząłem sobie to wszystko budować.

M.W.: Co na to Twoja rodzina? Czy podziela Twoje poglądy?

K.L.: Zdarzały się przeróżne spięcia, ale w tej chwili już wszyscy patrzą na moje działania ze zrozumieniem i sami też patrzą na codzienne decyzje pod kątem przygotowań do sytuacji awaryjnych.

M.W.: Czy prepping jest Twoim stylem życia?

K.L.: Tak, można tak powiedzieć. To trochę styl życia, a trochę po prostu taki filtr, przez który się patrzy na świat. Przy każdej, małej, czy dużej decyzji. Szukając mieszkania na wynajem brałem pod uwagę szereg kryteriów z tego nowoczesnego survivalu, jak choćby możliwość wystawienia na słońce baterii słonecznych i wyprodukowania choć niewielkiej ilości prądu w sytuacji awaryjnej. Do dziś ubrania wolę wybierać funkcjonalne niż eleganckie. Samochód ma dla mnie być użyteczny, a nie ładny. I tak dalej i tak dalej...

M.W.: Masz jakieś inne pasje, zainteresowania?

K.L.: Lubię podróże i wycieczki. Lubię spać pod namiotem, albo w hamaku, w lesie pod tarpem. Kiedyś się obrażałem na tradycyjny survival, czyli sztukę przetrwania w lesie. Pewnie częściowo dlatego, że przez zbyt długi czas nosiłem sobie w kieszeni ten zestaw survivalowy, który do niczego nigdy mi się nie przydał. Albo dlatego, że uważałem, że ja się w lesie nigdy nie zgubię, bo nie chodzę do lasu, którego nie znam. Teraz jednak czerpię frajdę z bycia blisko przyrody. Z gotowania na kuchence turystycznej na drewno, albo na ognisku typu dakota. Ze spania pod namiotem albo pod tarpem. Nie umiem rozpalać ognia poprzez pocieranie patyków, ale może kiedyś się nauczę.

Od wielu lat fascynuje mnie także strzelectwo. Zaczęło się od wiatrówek, potem były repliki airsoftowe, w to środowisko bardzo mocno wsiąknę na kilka lat. Potem przestałem mieć czas jeździć na strzelanki i jakoś o tym zapomniałem. A potem trafiłem na strzelnicę, gdzie zacząłem strzelać ze współczesnej broni palnej. Ostatecznie zrobiłem sobie patent strzelecki i licencję zawodniczą Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego. Do dziś staram się co najmniej kilka, kilkanaście razy w roku pojechać na jakieś zawody, albo po prostu na strzelnicę, poćwiczyć. Skupianie się na dziurawieniu papieru pozwala mi się kompletnie oderwać od tego, co zaprzęta moją głowę na co dzień. Własnego pozwolenia jeszcze nie zrobiłem, więc pozostaje mi korzystanie z broni klubowej, albo z uprzejmości kolegów. Ale i to daje mi olbrzymią frajdę.

M.W.: Czy mógłbyś w kilku zdaniach opisać środowisko preppersów w naszym kraju?

K.L.: Trudno jest mi opisać nasze środowisko, bo jest w nim masa ludzi o różnych poglądach, których łączy jedna wspólna oś zainteresowań. Mamy tu ludzi ze środowisk mocno konserwatywnych, żeby nie powiedzieć nacjonalistycznych, ale też ludzi o światopoglądzie mocno liberalnym. Mamy ludzi twardo stąpających po ziemi, ale i takich, którzy wierzą, że świat jest zatrutowany przez chemtrails albo w jakieś inne teorie spiskowe. Wszystkich tych ludzi łączy natomiast mniejszy lub większy brak zaufania do rządu i państwowych służb, które miałyby nam pomóc w sytuacjach awaryjnych. On jednak nie ma nic wspólnego z polityką, bo prepperzy po prostu zdają sobie sprawę z tego, że w Polsce jest za mało pieniędzy na to, by pomóc szybko i każdemu, kto tej pomocy potrzebuje. Abyśmy więc nie potrzebowali pomocy, musimy radzić sobie sami.

M.W.: Czy chciałbyś coś powiedzieć naszym czytelnikom od siebie?

K.L.: Że lepiej nosić, niż się prosić. I żebyśmy wszyscy dbali o zdrowie, bo noże to się lubią gubić w lesie czy na łące, ale nowy nóż można kupić, a jak się zdrowie popsuje to jest naprawdę trudno.

M.W.: Bardzo dziękuję za rozmowę.

Zapraszamy do zapoznania się z blogiem:

<https://domowy-survival.pl/>



PREPPERSI

Autor: Nazwisko do wiadomości redakcji

Preppersi, kim są? Kiedy powstał ten ruch, czym się kierują?

Żeby odpowiedzieć na te pytania trzeba zastanowić się nad stwierdzeniem „*umiesz liczyć, licz na siebie*”. Najlepszym wyjaśnieniem tego stwierdzenia będzie przykład, a przykład im bliższy tym więcej powie i bardziej trafi do naszej świadomości.

Polska - epidemia koronawirusa. Pytanie do władz państwa: „*Co z osobami, przebywającymi na kwarantannie, samotnymi, jak zrobić zakupy... nie mogąc wychodzić z domów?*” Odpowiedź decydentów: „*Tym zajmie się wojewoda i jego służby.*” Odpowiedź wojewody: „*Mamy moc decyzyjną, ale brak nam podmiotów, które mogą to zadanie wykonywać, mam nadzieję, że obywatele są przezorni i zrobili zapasy na tę ewentualność!*”

Jeszcze kilka tygodni temu Polskie fora obieły memy naśmiewające się z osób robiących zapasy.

Kim zatem są preppersi?

To osoby, które mają świadomość realnych możliwości państwa i swojego położenia w społeczeństwie pod względem kolejności otrzymania pomocy.

Kiedy powstał ten ruch?

Nie ma żadnego ruchu. Preppersi to poziom świadomości ludzi i realna odpowiedź na bieżącą sytuację oraz zbiór doświadczeń społecznych. Oczywiście, jak w każdej grupie ludzi, jest podział w zależności od potrzeb i oczekiwań, tak więc mamy osoby, które nie afiszują się z preppingiem, oraz takie które się łączą w grupy i zakładają naszywki identyfikacyjne. Ludzie od zawsze robili zapasy i przygotowywali się na sytuacje skrajne. Takie sytuacje były normą. Czym był przednówek i piwnice pełne przetworów? Odpowiedzią na czas, w którym kończą się plony.

Jaki zatem jest obszar zainteresowania preppersów?

Odpowiedź: normalna egzystencja, uniezależniona

od kogo- i czegokolwiek! Rodzi się pytanie, co zatem potrzebne jest do egzystencji człowieka? Zapewne dostęp do: jedzenia, picia, dachu nad głową, ciepła, leków, środków higieny, etc. To te główne. Żeby zapewnić te potrzeby potrzebujemy środków (finanse), oraz możliwości zakupu (czyli dostępność produktów). Preppersi, to osoby, które po prostu mają tego świadomość! Nie tak dawno temu władze państw takich jak: Szwecja, Norwegia, Niemcy, Kanada oraz Polska wyraźnie informowały obywateli o konieczności wywiązywania się z obowiązku obywatelskiego jakim jest: posiadanie zapasów żywności, wody, środków higienicznych i leków na okres 2 tygodni! Te zapasy mają na celu danie państwu czasu na przyjscie obywatelowi z pomocą, jako, że wydolność państwa jest ograniczona i nie do każdego obywatela pomoc dotrze w pierwszej kolejności. Co może spowodować taką sytuację? Wiele czynników:
katastrofy naturalne,
działania wojenne,
epidemie,
blackouty,
etc, etc.

Przykłady? proszę bardzo:

Katastrofy naturalne – te z ostatnich czasów to: tsunami w rejonie Indonezji, plaga szarańczy obecnie w Pakistanie i Afryce, trzęsienia ziemi, epidemie ... włącz TV. Blackouty? Poczytaj o braku zasilania w rejonie Szczecina 8 kwietnia 2008 r., a także o przypadkach blackoutów na świecie, oraz o tym jakie problemy rodziły. Działania wojenne ... są daleko od nas, a więc nie mają wpływu na nasz obraz sytuacji. Jednak wystarczy porozmawiać z dziadkami i zauważyć ilość konfliktów zbrojnych na świecie by dodać 2 do 2 i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Czy preppersi to pesymiści żyjący z obsesją zagrożenia?

I tak i nie. Tak, jak wśród każdego społeczeństwa mamy pesymistów, optymistów, ludzi niesionych przez prąd dziejów niczym g... w potoku, jak i ludzi świadomych czasów, tak i w preppersowskim gronie mamy do czynienia z ludźmi o różnych poziomach świadomości. Tak więc, w zależności od owej świadomości, jedni będą kupować makaron i wódkę, inni robić plany zapotrzebowania w razie

zagrożenia oraz na podstawie symptomów nadciągających zagrożeń odpowiadać na nie w sposób adekwatny, zabezpieczając swoje rodziny i siebie. Ostatnio wiele mówi się w naszym kraju o dywersyfikacji zasobów energii, by nasz kraj nie był zależny od surowców energetycznych od jednego, w dodatku totalitarnego kraju. Przenieśmy zatem to na gospodarstwo domowe i obywatela. Namawia się nas do porzucenia paliw kopalnych i stałych (w ramach walki z emisją CO₂) i namawia na przejście na opalanie gazem oraz korzystanie z energii elektrycznej. Jak to wygląda w naturze? Namawia się nas do uzależnienia od energii, której nie jesteśmy w stanie sami wyprodukować i do zależności od państwa, które reguluje zarówno cenę jak i możliwość „zakręcenia kurka” w każdym momencie! Piece na paliwa stałe mogą być ekologiczne i nie emitować nadmiaru skażeń (zapraszam... pokażę w naturze), a bajkę o emisji CO₂ wyjaśni każdy chemik, który zapozna nas z faktem, że spalanie gazu ziemnego powoduje emisję pary wodnej i CO₂.

Co jest kluczowe dla preppersów – fakt, że opał (np. przy piecu opalonym drewnem) jesteśmy w stanie zdobyć sami w przypadku kryzysu. Węgiel kupimy na zimę i mamy. Natomiast energię elektryczną i gaz mogą nam odciąć (tak, jak to miało miejsce w Szczecinie w 2008 r.). I nie panujemy nad tym. Pozostaje zaufanie instytucjom państwa. Do nas i tylko do nas należy w której grupie społecznej się „zalogujemy”.

Preppersi to ludzie, którzy mają świadomość uzależnień i ich hobby polega na wynajdowaniu remedium na problemy. Zatem jest to hobby, jak każde inne, ale różnica polega na tym, że w sytuacji takiej jak obecna w kraju, ci hobbyści mają i są zabezpieczeni. Inni zatracają się w chaosie wydarzeń. Odpowiedź na pytanie: szaleńcy, panikarze czy realiści należy do nas. Równocześnie nasza odpowiedź preppersów kompletnie nie obchodzi, preppersi pracują dla siebie i bliskich. Realna różnica jest taka, że preppers już posiada to, co jest jemu i jego bliskim potrzebne w sytuacji kryzysowej i dzięki temu ma czas, czas na spokojną ocenę sytuacji i trzeźwe podejmowanie decyzji w momencie gdy inni zaczynają wpadać w panikę. Skądś to znamy ?

Pozdrawiam

Jeden z „nich”

Zdjęcie: Marian Wyrzykowski

Autor: Marian Wyrzykowski

W poniższym artykule postaram się dać kilka wskazówek, które mogą naprowadzić Was na określenie własnych potrzeb. Skupimy się na zapasach żywności i środków czystości, których potrzebujemy do w miarę normalnej egzystencji.

Spis

Na wstępie warto przejrzeć co mamy w szafkach kuchennych (o lodówce i zamrażarce nie zapominając) i zrobić spis naszych zapasów oraz listę produktów, które najczęściej kupujemy. Gdy mamy je obie, możemy przystąpić do robienia listy zakupowej. Wpisujemy na nią wszystko co

potrzebujemy i chcielibyśmy kupić. Segregujemy listę na produkty, świeże, długoterminowe, chemiczne.

Świeże to produkty o najkrótszym terminie przydatności do spożycia m.in. pieczywo, wędliny, owoce i warzywa. Tych produktów nie włączymy do listy naszych zapasów.

Długoterminowe to kasze, makarony, gotowe dania w słoikach, konserwy, które mogą długo poleżeć (nawet kilka lat).

Chemiczne, to choćby środki czystości dla nas i naszego domu czyli: szampony, mydła, pasta do zębów, płyny do zmywania, prania i płukania, papier toaletowy i ręczniki papierowe itp.

Zakupy

Gdy dokonaliśmy podziału, możemy zająć się ilością, którą potrzebujemy kupić. Możemy zdublować każdy produkt, który kupujemy – np. jeśli robimy raz w miesiącu duże zakupy, podwajając każdy produkt zrobimy zakupy na dwa miesiące, jeśli raz w tygodniu to wystarczy na dwa itd.

Można również robić zakupy „przy okazji”, idę do sklepu po dwie bułki i wędlinę, to dodatkowo kupuję np. konserwę i makaron, tak długo aż zgromadzę odpowiednią ilość zapasów.

Postarajmy się mieć w domu zapasy na ok. 3 tygodnie. Każdy produkt wpiszmy na listę z oznaczeniem daty przydatności.

Przy kupowaniu zachowajmy racjonalizm, spróbujmy przewidzieć ile potrzebujemy żywności. Wchodząc do sklepu nie wykupujemy od razu całych półek i zgrzewek mąk, kasz, konserw, których np. nie zjemy bo nie lubimy, ale są to biorę, albo cały koszt mrożonek których nie będziemy w stanie zmieścić w przyłódówkowej zamrażarce (szczególnie, że tam prawie zawsze coś mamy).

Przy wyborze kierujmy się też tym, w jaki sposób przyrządzimy potrawy. Najczęściej jest to gotowanie, smażenie lub pieczenie, czyli obróbka termiczna. Ale też może się tak zdarzyć, w bardzo pesymistycznym zbiegu okoliczności, że dopływ prądu i gazu może

zostać odcięty... i co wtedy? Warto kupić małą turystyczną kuchenkę i kilka kartuszy z gazem. W zapasach można mieć np. kaszę kuskus, kaszę manną, makaron ryżowy, które można zalać wrzątkiem, bez potrzeby gotowania, co oszczędzi nam czas i energię. Przed właściwym gotowaniem niektóre kasze i ryż można namoczyć w wodzie, co najmniej 12 godzin przed przyrządzeniem, co zmniejsza długość gotowania o kilka minut.

Produkty

Poniżej przedstawiam przykładowy spis produktów dla 4 osobowej rodziny na mniej więcej tydzień:

1. makaron 400g – 2 op.,
2. ryż 400g – 1 op.,
3. kasza
gryczana/jęczmienna/mazurska/manna/kuskus 200g – 1 op.,
4. płatki owsiane 200g – 1 op.,
5. mąka 1kg – 1 op.,
6. płatki kukurydziane 1kg – 1 op.,
7. mleko 1L – 7 kartonów,
8. olej 1L – 1 butelka,
9. koncentrat lub przecier pomidorowy – 2 op.,
10. warzywa suszone 300g – 1 op.,
11. konserwa mięsna/warzywna 300g – 3-4 szt.,
12. dżem/powidła/marmolada 500g – 1 szt.,
13. Sałatka pasteryzowana 500/900g – 3 szt.,
14. ogórki konserwowe/kiszone 900g – 1 szt.,
15. oliwki 300g – 1 szt.,
16. sosy w słoiku 450g – 3 szt.,
17. pasztet 300g – 1 szt.,
18. suszona cebula 500g – 1 op.,
19. konserwa rybna 120-170g – 2/4 szt.,

20. grzyby suszone 50g – 1 op.,
21. pieczarki/pikle/papryka marynowana 450g – 1 szt.,
22. miód 200g – 1 szt.,
23. musztarda 200g – 1 szt.,
24. ketchup 400g – 1 szt.,
25. groszek/kukurydza/fasola konserwowa 400g – 1 szt.,
26. musli/orzechy/ziarna/suszone owoce 200g – 1 op.,
27. kotlety sojowe 150 g – 1 op.,
28. ciecierzycy/fasola/soczewica suszona 200 g – 1 op.,
29. sól/przyprawy po 1 op.,
30. czosnek – 1 szt.,
31. pieczywo chrupkie/wafle ryżowe 250g – 7 op.,
32. herbata/kawa – 1 op.,

Warto aby nasza dieta była zróżnicowana, ten przykładowy spis warto wzbogacić o dodatki:

1. ocet,
2. syrop klonowy,
3. ciastka/wafle,
4. czekolada,
5. cukier,
6. kakao,

Oprócz jedzenia trzeba mieć środki czystości, kosmetyki – to wybór bardzo indywidualny i nie podejmuję się spisania listy, poniżej podaję jedynie rzeczy, których używa każdy członek rodziny:

1. papier toaletowy – 7 rolek,
2. ręcznik papierowy – 2 rolki,

3. chusteczki higieniczne 100 szt. – 1 karton,
 4. mydło w płynie/w kostce – 1/2 op.,
 5. płyn do zmywania 1L – 1 butelka.
- Dodatkowe przedmioty to:
1. kuchenka gazowa – 1 szt.,
 2. kartusz z gazem 450 g – 5 szt.,
 3. baterie do latarek (po 3 komplety na latarkę),
 4. świece – 14 szt.,
 5. zapalniczka/zapałki - 2 szt.,
 6. filtr do wody (jeśli używamy jakiegoś sposobu filtracji np.: dzbanek).



Nie zapominajmy o naszych pupilach – karma sucha, w puszkach, żwirek, siano, mieszanka ziaren, itp. Te rzeczy trzeba zgromadzić na dłuższy czas niż dla nas, zwierząt nie obejmie żadna pomoc humanitarna (np.: dostarczenie racji żywnościowej).

Oczywiście, jest to lista przykładowa, którą można dowolnie korygować, zmieniać. Aby przygotować się do zakupów, można przez tydzień spisywać co i ile się zużyło, to daje realny obraz naszych potrzeb. Nie wpisywałem wody, niestety jest to tak duża ilość, że trudno mi ją oszacować (ponad 150 litrów).

Spokoju życzę -

Marian Wyrzykowski

Zdjęcia: autor



foto 1. Wojskowe racje żywnościowe, zbiory autora

Co w garach piszczy?

Czyli zastosowanie wojskowych racji żywnościowych w szeroko pojętym survivalu.

Autor: Wojciech Jasewicz

Wojskowe racje żywnościowe, przez jednych są uwielbiane, przez drugih znienawidzone. Miłośnicy survivalu, off-roadu, ludzie lasu, preppersi, każdy choć raz spotkał się wojskowymi racjami żywnościowymi, niektórzy uważają je za nieodzowny element wypadów, biwaków, szkoleń, rajdów czy innej formy wypoczynku, dla innych są żelaznym zapasem na wypadek „W”, schowanym gdzieś w domu, garażu czy wożonym w aucie na czarną godzinę.

Dlaczego wojskowe racje są tak chodliwe? W czym tkwi ich jest fenomen? Krajowe czy zagraniczne? Postaram się odpowiedzieć na te pytania. Ten artykuł nie będzie opisywał szczegółowego menu każdej racji żywnościowej, bo na ten temat jest masa informacji w Internecie, i o zgrozo nie będę się wypowiadał czy mi smakowały. Ten artykuł będzie zbiorem opowieści i uwag z życia, czasami zabawnych, czasami mających wpływ na realizację zadania, jak mówił klasyk: diabeł tkwi w szczegółach, uczmy się na błędach innych.

Jako żołnierz zawodowy z prawie dwudziestoletnią

służbą wojskową, uczestnik kilku misji zagranicznych, szkoleń oraz ćwiczeń międzynarodowych spotkałem się wielokrotnie z różnymi formami żywienia żołnierzy. Osobiście oprócz naszych rodzimych „S”-ek byłem żywiony racjami amerykańskimi, brytyjskimi, holenderskimi, kanadyjskimi czy francuskimi i nie chodzi mi o jednorazowy poczęstunek, ale o sytuacje gdzie tzw. „S”-ki czy MRE stanowiły podstawę wyżywienia. Ten artykuł chciałbym poświęcić polskim wojskowym racjom żywnościowym.



Foto 2: Zestaw indywidualnej racji żywnościowej „S”

Jako żołnierz pamiętam czasy, kiedy tak zwany suchy prowiant stanowiła reklamówka z żarciem. W środku znajdowały się dwie bułki, kilka plasterków wędliny lub pół pętka kielbasy, serek topiony, ćwiartka pomidora, czasami kilka plasterków żółtego sera, czekolada lub baton z Elbląga (można było stracić zęby) – tak często wyglądał suchy prowiant żołnierza ZSW, który z jakichkolwiek powodów nie mógł być żywiony na stołówce żołnierskiej. Trzeba było „to” szybko zjeść, szczególnie latem, bo szybko się psuło.

Dlatego fajnie było, gdy dostawaliśmy takie małe

„S”-ki – 3 paczuszki na dzień, hermetycznie zamknięte, stanowiły całodienne wyżywienie żołnierza. Wygraną w totka było, gdy dali zestaw ze skondensowanym mlekiem w tubce. Częstotliwość sytuacji, gdy zamiast posiłków w naturze dostawialiśmy „S”-ki zwiększała się, a razem z nią zawiązana monotonia czy zjeść pasztet, mielonkę czy salceson? A może odwrotnie? Dlatego jeśli tylko była taka okazja, jedliśmy amerykańskie MRE i zazdrościliśmy naszym sojusznikom różnorodności posiłków.

Prawie po dekadzie doczekaliśmy się naszych rodzimy S-R-ów i S-RG - różnorodność posiłków, możliwość podgrzania posiłku w terenie, gdzie pasztet czy mielonka jest tylko dodatkiem do dania głównego. S-R jest to 1/3 racji dziennej, czyli 3 racje stanowią całodzienné wyżywienie, zaś S-RG jest to całodzienna racja żywnościowa.



Foto.3 Indywidualna Racja Żywnościowa S-R



Foto. 4 Indywidualna Racja Żywnościowa S-RG

W trakcie szkoleń z zakresu SERE gdzie podstawą żywienia, co prawda ograniczonego, jest S-R/S-RG zaczęliśmy wyciągać z racji S-RG zestaw do gotowania i podgrzewania posiłków z zapalkami ponieważ żołnierz z założenia ma rozpać sobie ogień za pomocą krzesiwa. Na początku robiliśmy to sami, potem kazaliśmy robić to kursantom i wrzucać do kartonu po SRG. Jakie było moje zdziwienie, gdy żołnierze zaczęli wrzucać wszystko inne, to co im się wydawało, że nie będzie potrzebne: opakowanie po SRG, cukier (bo nie słodzę), przyprawy, w tym sól, kubki do napojów, dwa worki strunowe, plastikowe wieczka na konserwy, niektórzy pokusili się wyrzucać nawet samą żywność: konserwy (bo nie jem mięsa), słodczy (bo nie jem słodkiego)!

Szybko zaczęliśmy uczyć żołnierzy jak wykorzystać wszystko w sytuacji walki o przeżycie, bo przetrwać to może szeregowy w sztabie, jak chce coś załatwić. No, bo np. opakowanie po SRG to super wodoodporny pojemnik na wodę lub cokolwiek, bądź worek do zabezpieczenia odzieży. W papierowych kubkach przyrządza się napoje do picia i są wielokrotnego użytku, a w kubku metalowym jedynie gotuje się wodę, bo nie ma możliwości mycia kubka za każdym razem. Z przypraw, w tym soli, cukru i słodczy można zrobić napój izotoniczny, a poza tym cukierki zmieniają i wzbogacają smak pozyskanej wody szczególnie ze śniegu. Dwa worki strunowe: można zabezpieczyć bieliznę, zbierać hubkę, można zrobić worek transpiracyjny do pozyskania choćby odrobiny wody, można zabezpieczyć stopy ze skarpetami w butach przed zawilgotnieniem.

Plastikowe wieczka do zabezpieczenia niezjedzonych konserw mogą służyć jako podkładka na hubkę podczas rozpalania ognia za pomocą krzesiwa, żeby zabezpieczyć hubkę przed wilgocią i żeby przy nieumiejętnej technice używania krzesiwa nie wbić tej hubki w wilgotne podłoże, oczywiście do tego możemy użyć już zużytych puszek po konserwach.

Podczas szkoleń zachęcamy szkolonych do wzbogacania swoich indywidualnych apteczek w nadmanganian potasu (KMnO_4) bo wiadomo, że podczas walki o przeżycie, substancja ta ma minimum trzy zastosowania: można uzdatnić wodę do spożycia, można leczyć rany i infekcje grzybiczne oraz można rozpać ogień. I tak jeżeli użyjemy naszego nadmanganianu potasu z takimi produktami z naszego SRG jak: cukier, koncentrat napoju

herbacianego, czekolada, cukierki, dżem, miód, baton, to możemy użyć tej metody do rozpalenia ognia jako alternatywnej techniki.

Obowiązkiem każdego żołnierza jest zabieranie i noszenie swoich śmieci ze sobą, z kilku powodów. Po pierwsze, nawyki – jak się szkolisz, tak będziesz walczył. Po drugie, ogranicza nas nasza wyobraźnia – może wpadnę na pomysł, że ze zużytych puszek i wieczek mogę coś zrobić, choćby dodatkowy pojemnik do zbierania deszczówki, którą mogę zagotować, po trzecie, żołnierze nie powinni zostawiać śladów odnośnie liczebności oddziału, i po czwarte, zasada LEAVE NO TRACE – bo leśniczy nas nie wpuści do lasu na kolejne szkolenie.



Foto.5 Wojskowy zestaw do gotowania i podgrzewania posiłków WZGPP

Odnosnie S-R i S-RG jeszcze kilka uwag. W S-R zastosowano bezpłomieniowe podgrzewacze posiłków tak jak w amerykańskich MRE. Zauważyłem, że w S-R produkowanych do 2019 r. podgrzewacze w niskich temperaturach nie działają, bądź nie działają prawidłowo. W tych produkowanych od 2019 r. nie zaobserwowano takich problemów. Oczywiście, podczas niskich temperatur po zagrzaniu posiłku, możemy wykorzystać podgrzewacz do ogrzania się poprzez położenie go na splot słoneczny, bądź do ogrzania rąk. Należy jednak pamiętać o wylaniu nadmiaru wody bądź innego płynu.

Jeżeli chodzi o S-RG, w odróżnieniu od racji brytyjskich, kanadyjskich, francuskich, jest ona szczelnie zamknięta więc w 100% wodoodporna do momentu otwarcia. Okazało się jednak, że zapalki są najmniej chronione i od 2019 r. zapalki zostały dodatkowo zabezpieczone.

Kolejna uwaga dotyczy tabletek do odkażania wody. W racjach produkowanych od 2019 r. nie ma już ich w zestawie, a szkoda bo była możliwość uzdatnienia ok. 4 L wody. Obecnie tabletki w trakcie szkolenia są wydawane oddzielnie. Z tabletkami wiąże się jeszcze ciekawa historia, mianowicie organizm ludzki różnie może reagować na kontakt z chemią – często zaobserwowano, że szkoleni po użyciu tabletek dostają biegunki, co może mieć katastrofalne skutki jeżeli chodzi o walkę o przeżycie. Biegunka prowadzi do odwodnienia, a pijemy przecież po to, żeby się nie odwodnić i koło się zamyka. Dlatego każdorazowo w trakcie szkoleń informuję, że takie rzeczy jak reakcja naszego organizmu musi być sprawdzona w warunkach domowych, żeby w razie czego mieć dostęp do „porcelany”, a nie w trakcie zadania.

W trakcie kursu dla żołnierzy kanadyjskich, którego byłem organizatorem, żołnierze ci zostali zaprowiantowani w nasze racje S-RG. Okazało się, że Kanadyjczycy dopiero co przybyli do Polski i polski bigos z kiełbasą zrobił rewolucję w szeregach naszych sojuszników. Po rozmowie z ich lekarzem doszliśmy do tych samych wniosków, że jednak przyzwyczajenia żywnościowe i flora bakteryjna mają duży wpływ na to, co się je, a co za tym idzie, mają ogromny wpływ na wykonanie zadania. Z taką sytuacją spotkałem się nie po raz pierwszy – różnorodność kulturowa i przyzwyczajenia żywnościowe odbijają się na kondycji żołnierza po spożyciu posiłku. Za każdym razem kiedy wracałem z misji po pół roku, ośmiu miesiącach, żywiąc się posiłkami naszych sojuszników, zawsze kiedy zbyt szybko próbowałem wrócić do naszych posiłków związanych z naszą kulturą, kończyło się to bardzo źle.

Więc co jest sukcesem wojskowych racji żywnościowych? W czym tkwi ich jest fenomen? Krajowe, czy zagraniczne? Po pierwsze: chodzi o zgromadzenie niezbędnych produktów o odpowiednio wysokiej kaloryczności w jednym miejscu, po drugie cena, czas, bezpieczeństwo: tworząc własną rację, kupując oddzielnie produkty może okazać się, że będzie nas to kosztowało trochę więcej niż kupimy gotową rację. Także czas jaki należy poświęcić na łażenie po sklepach może być niepotrzebnie stracony. No i wiadomo, że wojsko byle czego nie będzie jadło i nie może chorować po

spożyciu bezpiecznego posiłku. Do terminów ważności należy podejść też z rezerwą. Termin ważności dotyczy najślabszego ogniwa w zestawie do spożycia i można się zdziwić, że mimo upływu terminu ważności na opakowaniu głównym, większość produktów zawartych w racji ma jeszcze długi termin zdatności do spożycia. Wielokrotnie jadłem przeterminowane S-R czy S-RG rok i półtora do tyłu – stało się to dla mnie normą, ważne w jakich warunkach te racje są przechowywane. Powinny być w chłodnym, zacienionym miejscu.

Nasze czy zagraniczne? Zdecydowanie nasze. Dlaczego? Proszę pamiętać, że każda armia robi racje żywnościowe dla swoich żołnierzy, czyli obywateli danego kraju i stara się zaspokoić i umilić im życie, dając możliwość spożywania posiłków jak najbardziej zbliżonych do posiłków domowych, wynikających z ich kultury oraz przyzwyczajień.

Autor : żołnierz zawodowy, członek SPSS, instruktor surwiwalu i bushcraftu, instruktor CIED, instruktor SERE, instruktor strzelectwa sportowego, instruktor ZHP, ratownik WOPR

EMAIL: szkolaprzetrwaniaser@gmail.com

FB: SzkołaPrzetrwaniaSere

Zdjęcia: autor





KASZOTTO

Autor: Marian Wyrzykowski

Kaszotto to popularna nazwa dań jednogarnkowych zrobionych z kaszy i dodatków. Niedawno wiele firm wprowadziło na rynek podobne, gotowe już dania, które trzeba tylko podgrzać w kuchence mikrofalowej, w garnku, na patelni. To świetna propozycja dla osób, które w pracy chcą zjeść coś ciepłego. Niektóre są całkiem smaczne, ale ze względu na potrzebę podgrzania, nie brałem ich pod uwagę jako jedzenia w teren, na biwak, do lasu.

W zeszłym miesiącu otrzymałem od kolegi Pawła paczkę, w której znalazłem 3 saszetki z potrawami z różnych kasz. Podszedłem do nich sceptycznie, przecież takich dań jest sporo. Ale zdziwienie mnie wielkie wzięło, gdy okazało się, że można je zjeść na zimno – od razu! Postanowiłem sprawdzić w terenie taki zestaw. Test nie był wyszukany, chciałem spróbować go na zimno i podgrzany w podgrzewaczu bezpłomieniowym pochodzącym z wojskowej racji żywnościowej.



Na zimno smakuje jak sałatka, po dodaniu ostrego sosu (bardzo lubię), bardzo mi smakowało.



Po podgrzaniu, na ciepło też było bardzo smaczne, a temperatura była akurat taka, że nie musiałem czekać aż ostygnie.



W domu odsmażyłem na patelni, ale już nie dodawałem sosu. Również było dobre.

A kto przygotował takie pyszności?

Firma MONINI...

Włoska, rodzinna firma która od prawie 100 lat słynie z produkcji oliwy z oliwek. Do swojej oferty włączyła gotowe dania RICE & MORE. Dostępne są trzy rodzaje, o różnym składzie, ale bez dodatków E:

7 ZIAREN,

BULGUR & QUINOA,

WŁOSKI ORKISZ, SOCZEWICA & BRĄZOWY RYŻ

Moim zdaniem jest to dobra alternatywa dla turystycznych dań liofilizowanych i wojskowych racji żywnościowych, a możliwość zjedzenia pełnowartościowego posiłku w lesie (gdzie nie można używać otwartego płomienia), jest bezcenna, nawet na zimno. Opakowanie waży 250 g i ma ok 400 kcal, przewidywane jest dla 1-2 osób. Dużym plusem jest to, że mamy przy sobie gotowe danie, do którego nie musimy używać gorącej wody, które możemy zjeść na zimno.



Płaski kształt opakowania jest na tyle nieduży, że mieści się w bocznej kieszeni spodni. W torbie lub plecaku też nie zajmuje dużo miejsca. Nie testowałem jeszcze wytrzymałościowo, ale materiał opakowania i zgrzewy wyglądają bardzo solidnie (kiedyś włożyłem do plecaka same danie z racji S-R i... miałem wszystko w bigosie). Spróbujcie, jestem ciekaw waszej opinii, piszcie na biuletyn@surwiwal.edu.pl.

Zdjęcia: autor



B.O.B. BUG-OUT BAG

Autor: Marian Wyrzykowski

Plecak ewakuacyjny, plecak uciezkowy, torba ewakuacyjna, torba uciezkowa i zapewne wiele innych nazw określa zestaw podstawowych przedmiotów, które w sytuacji zagrożenia powinniśmy mieć przy sobie, gdy musimy się przemieszczać. Taki zestaw powinien nam zapewnić przetrwanie na ok. 72 godziny, czyli 3 doby. Plecak lub torba uciezkowa, jest zawsze przygotowana i nic do niej nie musimy wkładać ani jej uzupełniać, po prostu wyjmujemy ją z łatwo dostępnego miejsca i wychodzimy. W internecie można znaleźć wiele list przedmiotów, które powinny znaleźć się w takim plecaku. Ja chciałbym przedstawić swój zestaw.

Wybór plecaka, czy torby do przenoszenia naszego zestawu jest dość trudny ale bardzo istotny, zależy od liczby przedmiotów, które chcemy spakować i naszych preferencji oraz doświadczenia. Zalety i wady obu rozwiązań są różne. Nie chciałbym ich wszystkich tutaj wymieniać, bo nad wyższością

jednej opcji nad drugą lub odwrotnie można by książki pisać (w myśl ważności Świąt Wielkanocy nad świętami Bożego Narodzenia – spór nie rozstrzygnięty). Wybór pozostawiam Wam, bo każdy z nas ma własne, inne potrzeby.

Mój zestaw składa się z następujących przedmiotów podzielonych na zestawy tematyczne:

1. Plecak.



2. Zestaw A (apteczka) indywidualny zestaw pierwszej pomocy dostosowany do naszych potrzeb i umiejętności:

- a) leki które przyjmujemy,
- b) dodatkowa para okularów lub szkła kontaktowe (jeśli nosimy okulary/szklą korekcyjne),
- c) zestaw plastrów opatrunkowych,
- d) zestaw opatrunkowy (gaza, bandaże),
- e) plaster na rolce,
- f) chusta trójkątna,
- g) dwie folie NRC,
- h) nożyczki i pęseta (może być mały scyzoryk),
- i) opatrunki na oparzenia,
- j) spirytus salicylowy (do odkażania dłoni i przedmiotów),
- k) rękawiczki nitrylowe,
- l) roztwór wodny soli fizjologicznych (do czyszczenia ran),
- ł) maseczka do RKO,
- m) gwizdek,

n) agrafki.



3. Zestaw C (ciepło), dzięki któremu będziemy mogli przespać noc w różnych warunkach:

- a) plandeka budowlana (3x4m),
- b) śpiwór,
- c) czapka i rękawiczki z polaru,
- d) bluza polarowa,
- e) skarpetki,
- f) bielizna termoaktywna (spodenki i koszulka).



4. Zestaw E (do elektroniki), którym zasilimy nasz telefon/smartfon i inne urządzenia które mamy przy sobie:



7. Zestaw P (podstawowy), przedmioty które zawsze mamy przy sobie, w nerce, w torbie udowej, w chestrigu:

- a) nóż,
- b) ostrzałka,
- c) zapalniczka,
- d) krzesiwo,
- e) latarka,
- f) latarka czołowa,
- g) akumulatorki,
- h) notes i ołówek,
- i) sznurek (ok. 10 m),
- j) kompas/busola,
- k) mapa,
- l) płyn przeciw insektom,
- ł) mini apteczka (rękawiczki nitrylowe, plastry z opatrunkiem),
- m) gwizdek.
- n) piła do drewna.

8. Zestaw R (rozrywka), nie wiem gdzie i na ile zostaniemy ewakuowani lub sami odejdziemy, warto zastanowić się nad zabranieniem czegoś, co nam dostarczy rozrywki i podniesie morale:

- a) książka,
- b) krzyżówka i długopis,
- c) gra karciana,
- d) słodycze.

To jest mój zestaw, wynikający z mojej wiedzy i doświadczenia. Warto zadbać, aby większość przedmiotów była jak najlżejsza i kompaktowa. Postarajmy się też nauczyć obsługi wszystkich przedmiotów, które mamy w plecaku; co najmniej raz na miesiąc zabierać plecak na spacer i przejść ok. 20-30 km z nim. Sprawdzajmy daty przydatności leków, medykamentów i żywności, jeśli się zbliża koniec to wymieńmy na nowe z dłuższym terminem ważności (te z kończącym się możemy zażyć, zjeść i nic nie wyrzucimy). Minimalizujemy nasze wyposażenie, moja lista jest dość długa, ale z nabywaniem doświadczenia i wiedzy skraca się znacznie (mnie skróciła się o połowę).

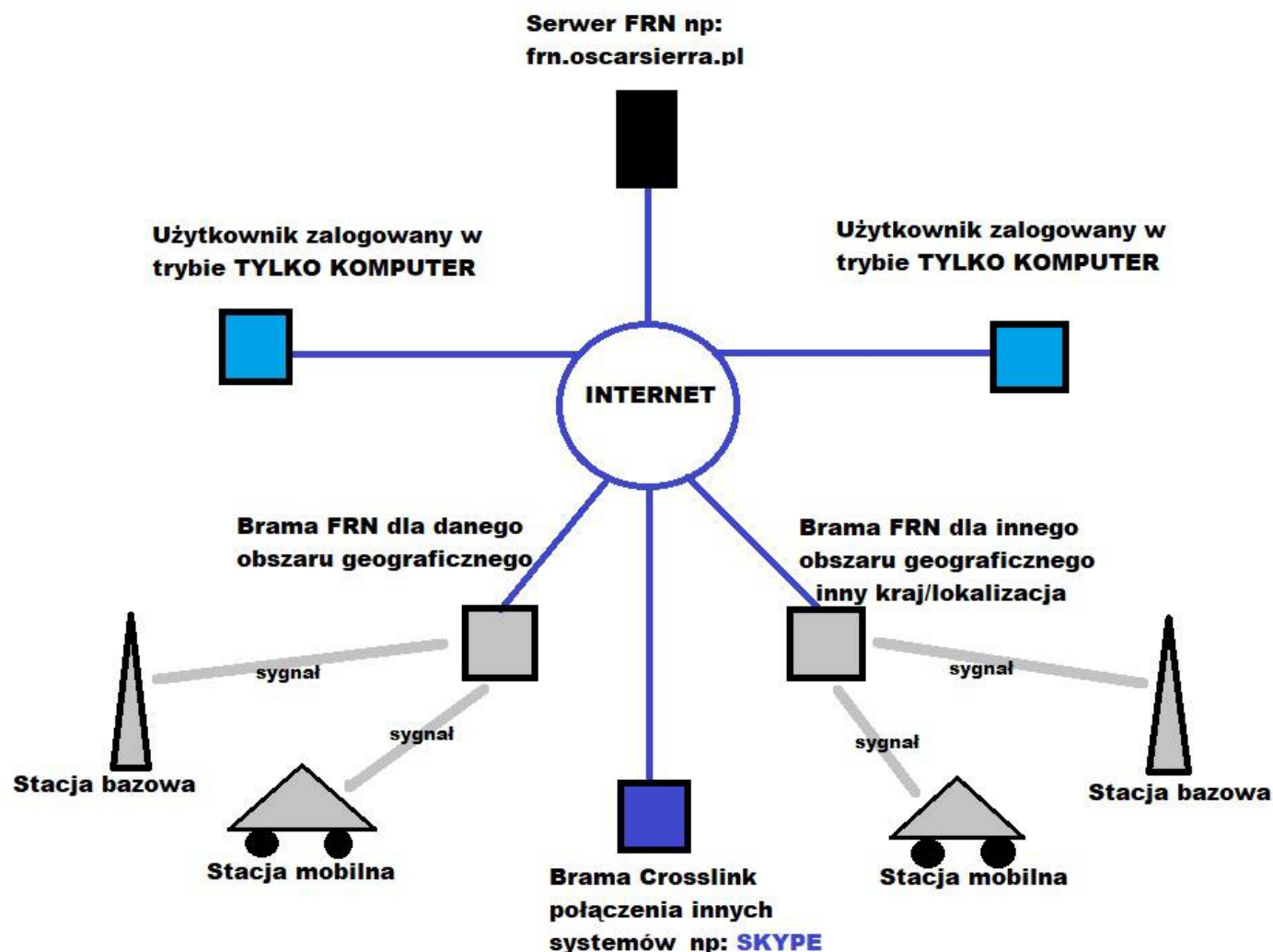
Taki plecak powinien mieć każdy domownik. Nie zapominajmy o zabraniu ulubionych maskotek naszych dzieci (takie zabawki potrafią dać poczucie bezpieczeństwa).

Rodzi się pytanie, czy zasadne jest posiadanie takiego zestawu?

Kilka lat temu w Warszawie wybuchł na Żoliborzu rurociąg z gazem, płomień sięgał kilkunastu metrów, ewakuowano mieszkańców pobliskich budynków, natychmiast! Podobnie było, gdy przy budowie drugiej linii Metra na ulicy Świętokrzyskiej zaczął pękać budynek. Niektóre osoby musiały wyjść w tym czym stały, w podomkach, szlafrokach, piżamach, w kapciach i bamboszach, a nawet w papilotach, bez dokumentów, bez pieniędzy, bez niczego. Spędzili kilka-kilkanaście godzin w miejscu ewakuacji (na zewnątrz budynku). Wystarczyło, aby każdy z nich miał małą torbę z podobnym zestawem...

Zdjęcia: Autor

Fotografie przedstawiają przykładowy zestaw, nie zawierają wszystkich opisanych rzeczy.



Alternatywa dla komunikacji radiowej.

Autor: Michał Miernik

FRN (Free Radio Network) – sieć radiostacji ściśle współpracujących ze sobą za pomocą połączenia internetowego. Technologia ta pozwala na połączeniu w sieć komunikacyjną każdego urządzenia nadawczo-odbiorczego, a co za tym idzie, zasięg jest praktycznie nieograniczony. Osoby nie posiadające odpowiedniego sprzętu nadawczo-odbiorczego (Walkie-talkie, PMR, CB-RADIO) również mogą brać czynny udział w łącznościach za pomocą komputera z dostępem do internetu oraz programu komputerowego.

Największym obecnie serwerem FRN w Polsce jest: **polska.freeradio.no-ip.pl**

Aktualnie jest dostępnych ponad 50 bramek dostępowych zlokalizowanych w wielu miastach Polski i nie tylko, działają również bramki

mobilne.

Nie będę się rozpisywał, na temat tworzenia bramek, czy całej technologii zainteresowani znajdą wszystkie niezbędne informacje w internecie chociażby na stronie:

<https://frn-polska.com.pl/>

Najprościej mówiąc bramka to radiotelefon podłączony do komputera przez układ sterujący zwany interfejsem. Zadaniem bramki jest odbiór i nadawanie sygnału radiowego, a następnie przesyłanie odebranego do sieci FRN, i odwrotnie wysyłanie do radiotelefonów znajdujących się w zasięgu bramki.

Sieć pozwala komunikować się w kilku pasmach najczęściej PMR. Wewnątrz programu Client FRN jest dostępna lista aktualnie przyłączonych bramek i stacji typu komputer. Dla osób nie posiadających urządzeń radiowych jest jeszcze opcja połączenia poprzez aplikacje ZELLO. W tej aplikacji należy odnaleźć pokój Polska Free Radio Network.

Nadawanie z Radiotelefonów, Zello, Komputerów i CB radia jest transmitowane na wszystkie te platformy w czasie rzeczywistym.

Codziennie o 8:00 prowadzona jest Poranna Kawa, gdzie witamy się, podajemy info pogodowe i prowadzimy łączność na jakiś temat. W ciągu dnia prowadzone są wolne rozmowy, w nocy trwa „Nocna Zmiana Bluesa” gdzie osoby nie mogące spać, np. z racji pracy mają z kim pogadać. W razie „W” sieć podaje komunikaty pogodowe i sytuacyjne w Polsce i poza jej granicami.

Jest to dobra alternatywa dla osób nie posiadających znaków krótkofalarskich, a będące zainteresowanych tym tematem. W sieci jest wielu krótkofalowców licencjonowanych, jak i kolegów i koleżanek pracujących w różnych służbach. Co jest wartością dodaną.

Zapraszam do łączności Michał Suchedniów,
BEZ ODBIORU.

Grafika: Marian Wyrzykowski





EPIDEMIA STRACHU

(ang. Contagion, 2011)

Autor: Paweł Frankowski

To thriller medyczny opisujący fikcyjnej choroby zakaźnej, która w bardzo szybkim tempie opanowuje świat.

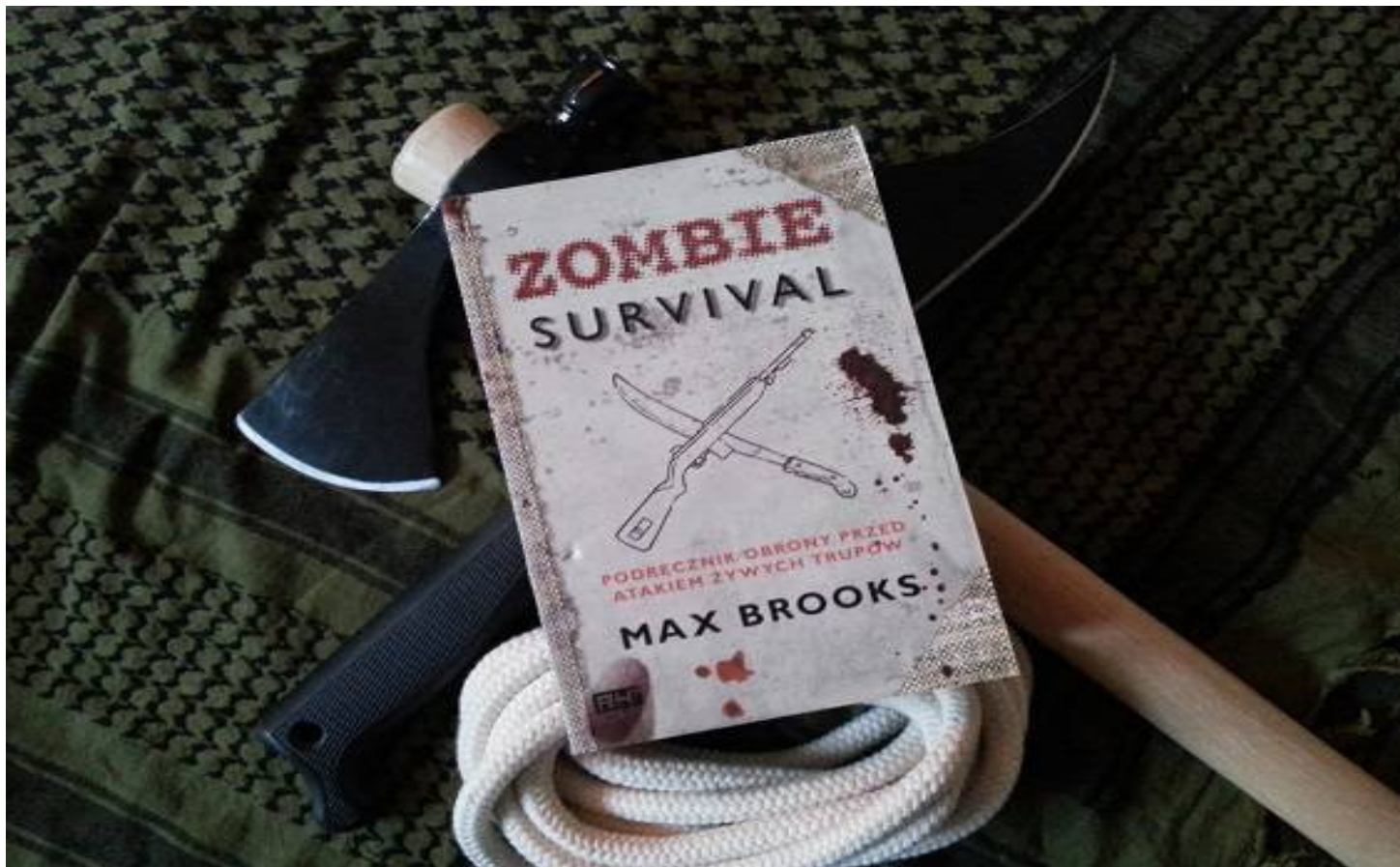
Historia rozpoczyna się w Azji, a dokładniej w Hongkongu. Tam pojawia się wirus, jest nim zarażona Amerykanka (grana przez Gwyneth Paltrow) poznajemy ją kiedy czeka na swój lot na lotnisku. Kaszle, ma podwyższoną temperaturę. Te objawy tłumaczy sobie zmęczeniem. Dotyka wielu przedmiotów, a także orzeszków wystawionych w barze. Następnie widzimy jak zarażony młody chłopak (kelner), mimo wysokiej gorączki przemieszcza się po mieście Hongkong korzystając ze publicznych środków transportu (prom, metro). Następnie wraca do domu, rodziny, nie chcąc iść do lekarza. Kolejną zarażoną jest młoda modelka z Londynu, która czując się źle wychodzi z castingu. Jednak ona bardzo szybko umiera w swoim pokoju hotelowym. Widzimy zatem jak masowy transport umożliwia rozpowszechnianie się wirusa bardzo szybko po całym świecie, zaczynając od wielkich metropolii.

Następne sceny filmu to już zapowiedź globalnej pandemii, coraz więcej osób zarażonych, nowe zgony i pytanie co je powoduje. Dalej obserwujemy jak do akcji wkracza Centrum do spraw Kontroli Chorób (CDC) mające na celu zidentyfikowanie wirusa, ustalenie jego pochodzenia i sposobów rozpowszechniania. Pojawia

się problem czy informować społeczeństwo o zagrożeniu i jeśli tak, to jaki sposób, aby nie spowodować paniki. Rząd USA zamyka niektóre szkoły, aby ograniczyć skalę kontaktów międzyludzkich. Reakcja WHO jest jak zwykle ostrożna i spóźniona. W międzyczasie wirus zatacza coraz to szersze kręgi, służby medyczne nie są w stanie opanować sytuacji.

Czy nie przypomina wam to czegoś z bieżącej sytuacji, z koronawirusem? O ile w filmie, wirus potrzebował zaledwie kilku dni, aby rozlać się na cały świat. W rzeczywistości to trwa dłużej. W wizji filmowej, 18 dnia sklepowe półki pustoszeją, a w aptekach stoją długie kolejki ludzi, w tym zarażonych. W kolejnych dniach firmy są zamykane, ustają dostawy, a w ludzie panice plądrują sklepy w poszukiwaniu zapasów. Granice państw są zamykane. Następuje sukcesywny upadek społeczeństwa jakie znamy. Zakończenia nie będę zdradzał.

Na szczęście na razie nie grozi nam identyczny scenariusz, ale w wielu scenach film „Epidemia strachu” faktycznie oddaje realną groźę i powagę sytuacji, przedstawiając problemy przed jakimi stoi ludzkość.



ZOMBIE SURVIVAL

Autor: Marian Wyrzykowski

Zombie Survival - tytuł, który mówi dużo o książce i raczej szereguje ją wśród literatury fantastyki mniej lub bardziej naukowej. Już sam tytuł odstrasza potencjalnych czytelników z kręgu leśnych przygód. Za wielką wodą książka okazała się hitem, a wręcz powiem, że ma własnych wyznawców, którzy przygotowują się na apokalipsę ZOMBIE.

Oczywiście jest to pretekst do przedstawienia różnych sytuacji, które mogą zagrozić człowiekowi. Z prześmiewczą ironią autor pokazuje różne zachowania, działania w głębokim kryzysie, samotności, izolacji.

Max Brooks, autor *The Zombie Survival Guide* – bo tak brzmi oryginalny tytuł książki, jest synem Mela Brooksa i jak jego ojciec, sam też ma specyficzny humor, który został przelany na strony jego podręcznika.

Tak, podręcznika, bo *Zombie Survival*, został

napisany w stylu podręcznika, z licznymi „z życia wziętymi” przykładami obrony przed nieumarłymi. Autor prowadzi nas od początku do końca kryzysu, pokazuje jak się przygotować, jaką wybrać broń, środek transportu, itp. Pomimo, że książka jest literacką fantazją, to jest jedynym lub jednym z nielicznych podręczników do sztuki przetrwania, która tak głęboko porusza psychospołeczne aspekty sytuacji survivalowej, szczególnie dotyczącej izolacji w domu. Dlatego polecam ją wszystkim swoim kursantom aby ją przeczytali. Wam również polecam.

Zdjęcie: autor

PRZYŁBICA

Zabezpieczenie się przed koronawirusem w ostatnim czasie stało się zaleceniem (wg niektórych specjalistów), którego nie zawsze jesteśmy w stanie spełnić (choćby brak jednorazowych maseczek). Samodzielne uszycie maseczki, sprawia trudność w tym, że w domu nie posiadamy żadnego materiału, który mógłby skutecznie zatrzymać wirusa. W mediach można zobaczyć, że część ratowników ma na głowach przyłbice medyczne, które osłaniają całą twarz.

Podobną przyłbicę można samodzielnie wykonać z butelki pet. Będziemy potrzebowali: butelki PET (o jak największej pojemności najlepiej ponad 2 litry), o jak najbardziej prostej budowie ścianek, butelki HDPE (np. po płynie do prania lub płukania, płynie do zmywania), ok. 30-40 cm płaskiej gumki/gumy (najlepiej szerokości ok. 2 cm), ok. 40 cm sztywnego drutu (ale nie jest to konieczne), nożyczek, nożyka tapicerskiego, lutownicy bądź sztydła, igły i nici.



Na butelce zaznaczamy linię cięcia.



Odcinamy górę i dno butelki, tak aby powstała rura, którą przecinamy wzdłuż i mamy płaski prostokąt, który zaokrąglamy na rogach aby nas nie kaleczyło.



Na dłuższych bokach robimy po dwa otwory (tak jak pokazane jest na zdjęciu), takich wymiarów, jakiej mamy szerokości zauszniki w okularach korekcyjnych bądź przeciw słonecznych. Na dole prostokąta robimy otwory (8 szt), przez który przekładamy drut i kształtujemy odpowiednio do naszych potrzeb (w literkę C).





Przyłbicę zakładamy na zauszuki i już mamy przyłbicę, dla lepszego widzenia w okularach przeciwsłonecznych możemy wypchnąć szkiełka.



Druga wersja jest podobna. Z butelki odcinamy górę i dno, przecinamy wzdłuż powstałą rurę, następnie zaokrąglamy rogi aby nas nie raniło. Na dole, tak powstałego prostokąta robimy otworki (8 szt), przez który przekładamy drut i kształtujemy odpowiednio do naszych potrzeb (w literkę C).



Z drugiej butelki wycinamy pasek szerokości ok 2-3 cm i długości takiej, jak dłuższy bok powstałego prostokąta.



Następnie końce paska zaginamy na odcinku 1.5/2 cm i zakładamy na dłuższy bok prostokąta, to jest dystanser między naszym czołem a przyłbicą.





Na końcu wypalamy otworki, które na stałe połączą pasek dystansera z przezroczystą przesłoną.



W otworki wkładamy gumkę i związujemy w pętelkę lub zszywamy. Mamy prostą przyłbicę.



Tekst, projekt, wykonanie, zdjęcia: Marian Wyrzykowski



Przyłbica ma swoje zalety (łatwość czyszczenia, wielokrotność użycia), oraz wady (niewystarczająca przezroczystość). Podobną przyłbicę można zrobić z każdej sztywnej przezroczystej folii o wymiarach ok. 25/30 cm na 35/40 cm. Wiadomo, im większa tym lepiej, bo zakryje większą powierzchnię. Przyłbicę można stosować do ochrony przy różnych pracach w domu, przy majsterkowaniu, używaniu narzędzi elektrycznych, szczególnie przy szlifierkach, gdzie lecą iskry i opiłki. Należy pamiętać, że jest to tylko zamiennik i nie zastąpi certyfikowanych i dopuszczonych do ochrony środków zabezpieczenia.



Zakończenie

Prepping jako ruch społeczny wśród osób przygotowujących się na różne sytuacje (preppersi) ma dość długą historię. Narodził się z zagrożeń zimnej wojny, zmian społecznych XX wieku i zagrożeń XXI wieku. Grupy formalne i nieformalne pod różnymi nazwami działały głównie na terenie Stanów Zjednoczonych. Pierwszy raz o takich grupach dowiedziałem się z magazynu „Komandos”, w którym opisano tzw. FREEMAN, Wolne Milicje, zmilitaryzowane grupy obywateli, które nie uznawały rządów stanowych, a jedyną wykładnią praw była ich własna interpretacja Konstytucji Stanów Zjednoczonych i niektórych poprawek do niej. Od tamtej pory zacząłem obserwować te ruchy. Pluskwa milenijna, wydarzenia z 11 września 2001 roku (atak na WTC), huragan Katrina z 2005 roku, kryzys finansowy z 2008 roku, pokazał słabość rządu centralnego w Stanach Zjednoczonych. Niektórzy obywatele USA, zaczęli przygotowywać się na różne scenariusze wydarzeń, od przebiegunowania ziemi (przepowiednia 2012 roku), poprzez zamieszki, zmiany rządowe, wojnę ABC, ataki i akty terrorystyczne, po epidemie zombie i atak kosmitów. Utwierdzała te działania popkultura, seriale „Archiwum X”, „Jericho”, „Dead Walking”, filmy „Droga”, „2012” itp. Motywy są różne, ale wspólny mianownik to pełna samowystarczalność energetyczna, samodzielna produkcja żywności, zaradność, umiejętności przetrwania w różnych warunkach, izolacja terytorialna z dala od głównych metropolii.

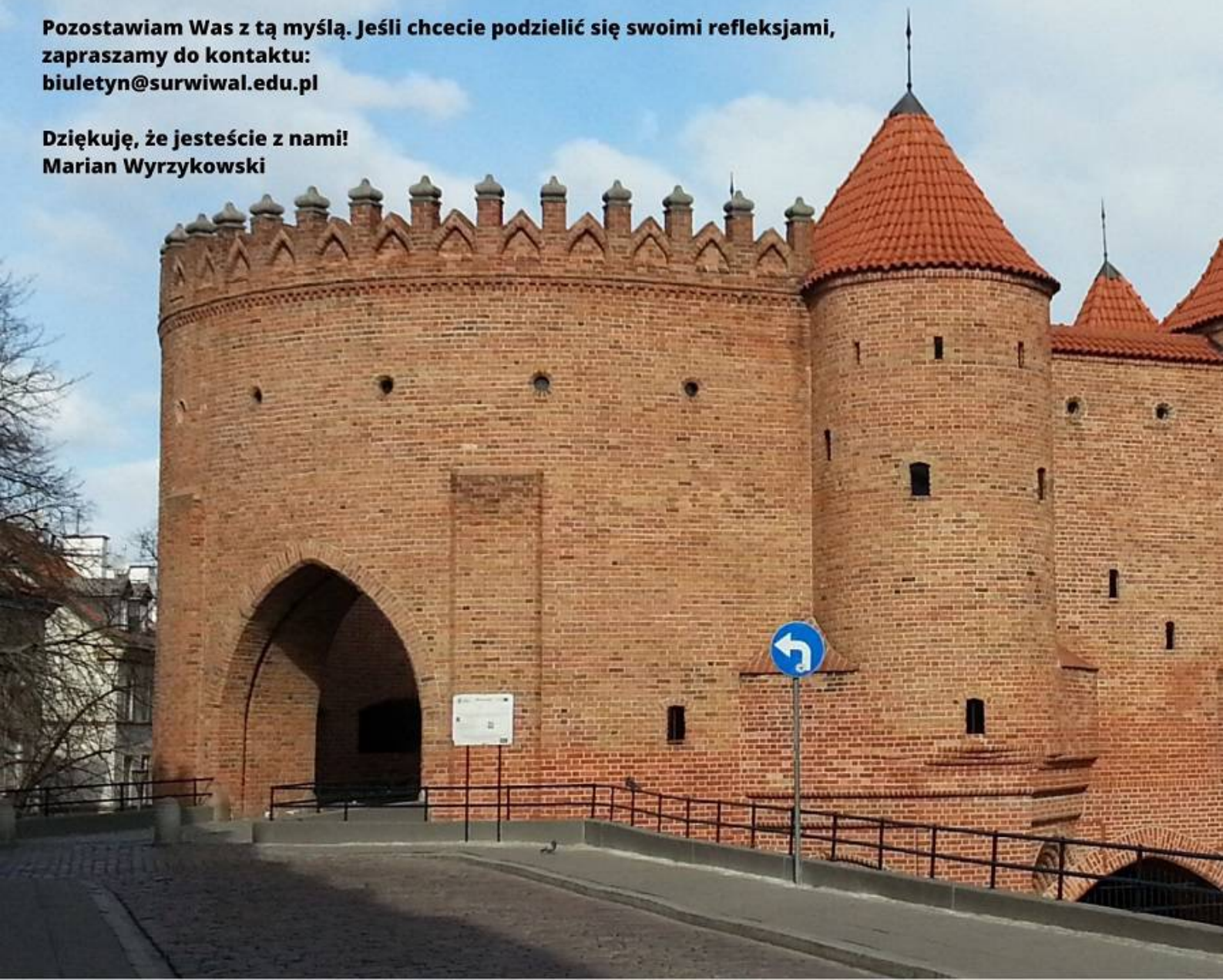
Na starym kontynencie zaczęto dostrzegać podobne zagrożenia i zaczęły powstawać grupy przygotowujących się na znane i nieznanne zagrożenia.

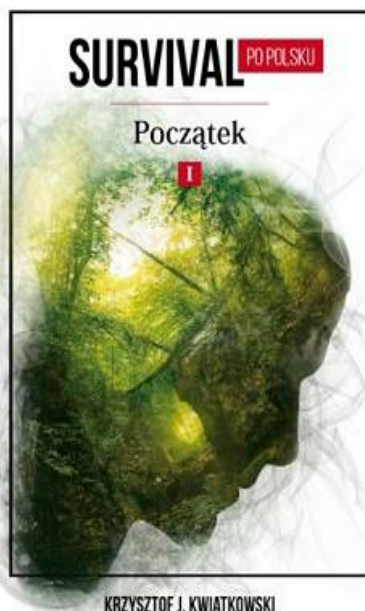
W Polsce po zmianach ustrojowych wydarzeniem, które zapoczątkowało przygotowywanie się niektórych osób, była „powódź tysiąclecia” z 1997 r. Od tamtej pory, powoli ruch przeobrażał się, a po rozpowszechnieniu mediów elektronicznych (Internet), zaczęły powstawać nieformalne grupy internetowe, fora, fanpage na FB, kanały na YouTube, zrzeszające polskich preppersów. Organizowane są zloty, spotkania, wydano kilka książek, powstał dokumentalny serial.

Wyglądając dzisiaj przez okno, może nasunąć się myśl... czy ich działania nie są słuszne?

Pozostawiam Was z tą myślą. Jeśli chcecie podzielić się swoimi refleksjami, zapraszamy do kontaktu:
biuletyn@surwiwal.edu.pl

Dziękuję, że jesteście z nami!
Marian Wyrzykowski





”

Szczere uznanie dla Krzysztofa
za spersonalizowanie tajników sztuki przetrwania.

Jacek Pałkiewicz

KRZYSZTOF „KRISEK” KWIATKOWSKI



Pedagog, pedagog uczyć. Ma 24 letnie doświadczenie
w pracy pedagogicznej w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym. Wykładał metodykę resuscytacji oraz
„survival w wychowaniu” na Uniwersytecie Łódzkim,
a także Łódzkiej Wyższej Szkole Pedagogicznej, wykładał
zasady survivalu na warszawskiej AWF, szkolił instruktorów
survivalu w ramach Polskiej Akademii Sportu.
Posiada uprawnienia do prowadzenia socjoterapii, jest
instruktorem ratownictwa.

Zainteresowanie survivaliem przyszło wraz z rozpoczęciem zawodowej pracy resuscytacji
zaczęcej. Od ponad 30 lat organizuje survivalowe obozy oraz bytowania o każdej porze
roku - dla dzieci i dorosłych.

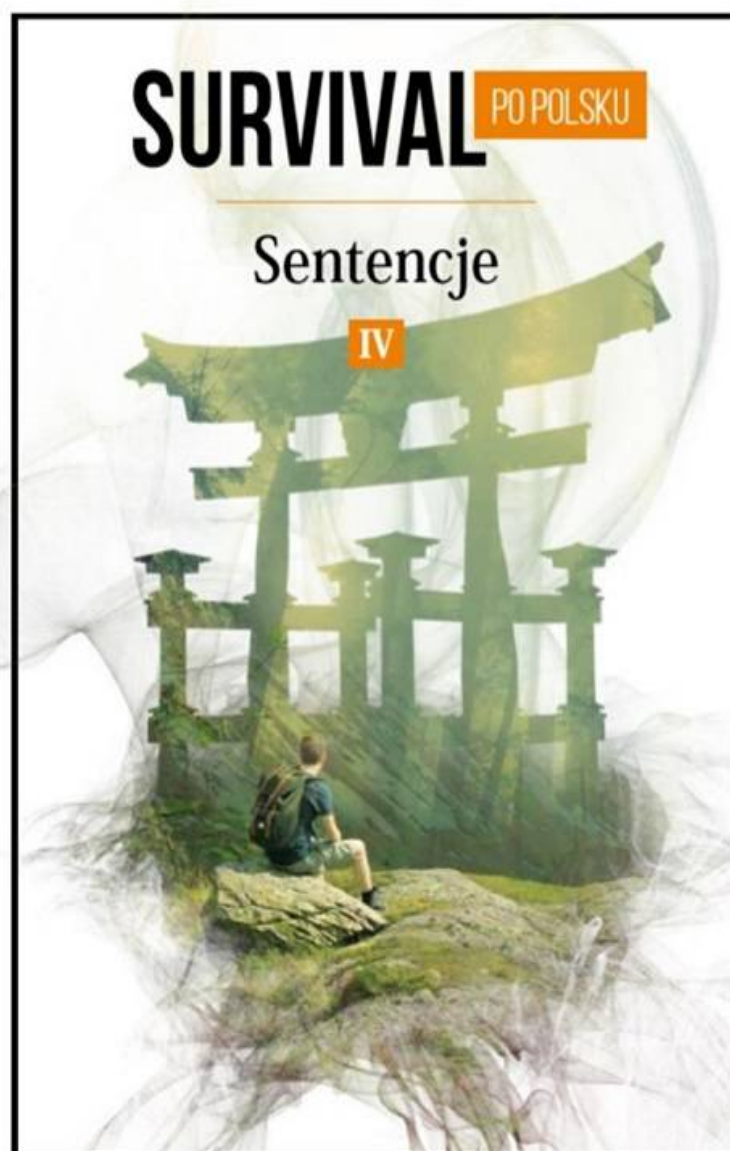
Założyciel Stowarzyszenia Polska Szkoła Survivalu.



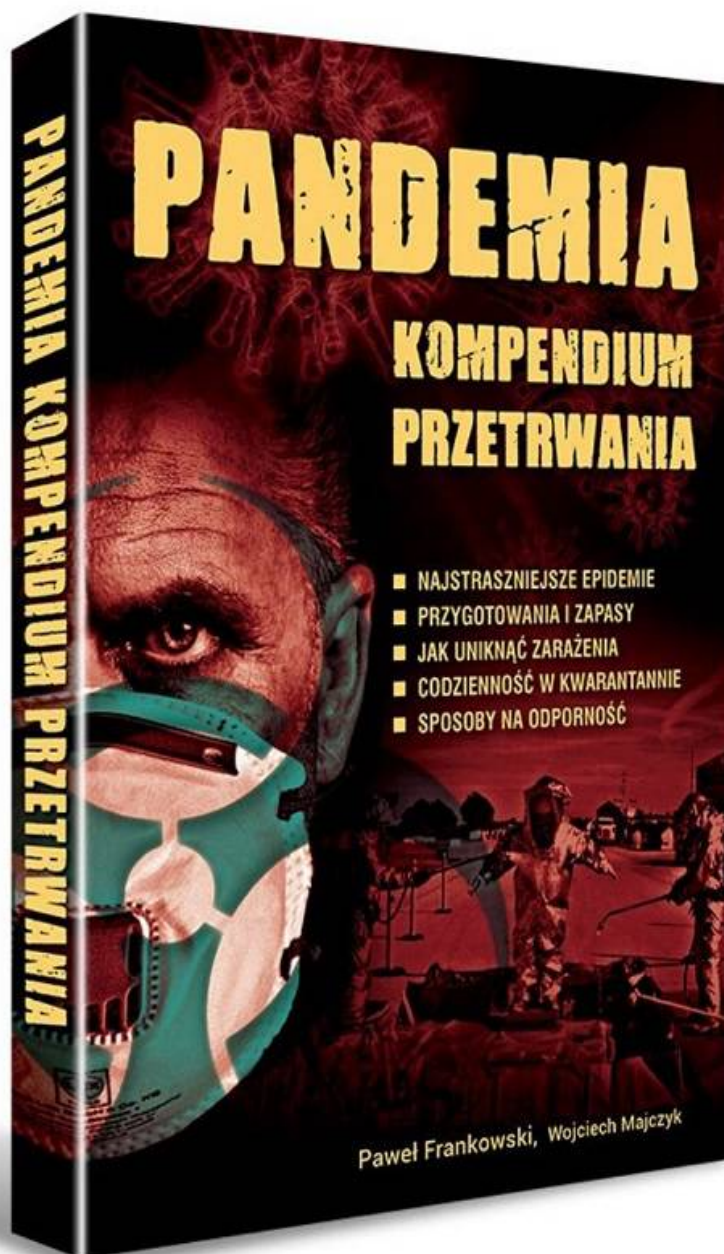
SZUKAJ
KOLEJNYCH
KSIĄŻEK Z SERII
SURVIVAL
PO POLSKU



SURVIVAL PO POLSKU SENTENCJE Wkrótce



KRZYSZTOF J. KWIATKOWSKI

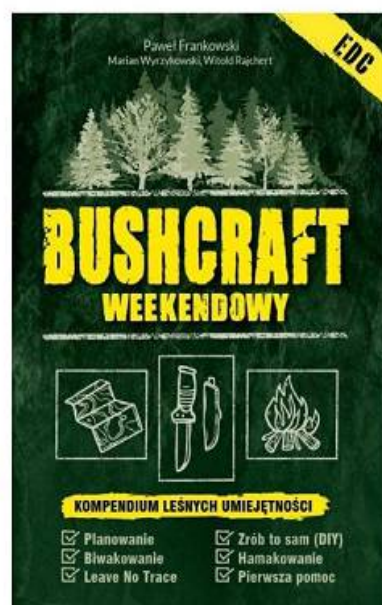


PANDEMIA

JUŻ W KWIETNIU

BUSHCRAFT WEEKENDOWY

JUŻ W SPRZEDAŻY





QUINOX

BUSHCRAFT&SURVIVAL



Terminy kursów:
28-29 marca
23-24 maja
27-28 czerwca
15-16 sierpnia
26-27 wrzesień

Bushcraftowy.pl

**BESKIDZKI KURS
PRZETRWANIA**

Szczegóły:
<https://sklep.bushcraftowy.pl/9-warsztaty-i-szkolenia>
Masz pytanie? Zadzwoń - 504 04 29 26



LESNY LUDZIK
OUTDOOR TOOLS & ACCESSORIES

SPSS TUTAJ DZIAŁAMY



TRAPPERSHOP.PL



**CUSTOM
BLADES.eu**

DAMAST

ARTYKUŁY DO WYROBU NOŻY

damast.com.pl

info@damast.com.pl

TO
MIEJSCE CZEKA NA
TWOJĄ REKLAMĘ
INFORMACJĘ O TWOJEJ
DZIAŁALNOŚCI

NAPISZ

DO NAS

biuletyn@surwiwal.edu.pl

BIULETYN SURWIWALOWY

BEZPŁATNE CZASOPISMO CZŁONKÓW SPSS

Numer 6/2020,
Warszawa 2020

Wydawca:

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU MAZOVIA

Adres wydawcy:

Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu
ul. Nowoursynowska 154A
02-797 Warszawa
surwiwal.edu.pl

Redakcja

Marian Wyrzykowski – redaktor naczelny

Współpraca

Sergiusz Borecki
Kamil Czapiel
Paweł Frankowski
Michał Krata
Bartosz Tyc
Wojciech Nowakowski
Michał Kowalczyk
Bartłomiej Cichoń
Artur Bokła
Grzegorz Urbanek
Adam Boguta
Wojciech Jasewicz
Michał Miernik



biuletyn@surwiwal.edu.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, przechowywanie lub wprowadzanie do systemu wyszukiwania, dystrybucja w jakiejkolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających, i innych) bez wcześniejszej zgody wydawcy lub autorów jest zabronione.

Wszystkie informacje zawarte w artykułach mają charakter ogólny. Nie zastępują pełnej wiedzy i umiejętności ani fachowego doradztwa w dziedzinach o których informują. Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki działań wynikających bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystaniem informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Bardzo proszę o dużą ostrożność przy wykonywaniu wszelkich prac manualnych przy pomocy: nożytek, nożyków, lutownicy, pistoletu na klej termiczny i innych narzędzi.

Zdjęcie na okładce Marian Wyrzykowski.

Niektóre grafiki zrobione przy pomocy serwisu CANVA, na wolnej licencji.

SURWIVALIA 2020

CZARNY DUNAJEC
12-14.VI.2020

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Gmina Kościelisko



Gmina
Czarny Dunajec

SPONSORZY:



QUINOX

