

Λίστα Σακιδίου Επιβίωσης

τελευταία ενημέρωση Ιούνιος 2022

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ: Είμαι άνω των 18 και οι συντάκτες της ιστοσελίδας prepper.gr δεν φέρουν απολύτως καμία ευθύνη για τις συμβουλές που αναγράφονται σε κάθε άρθρο όπως και σε αυτό το έγγραφο, καθώς και τους τρόπους υλοποίησής τους. Η παροχή πληροφοριών είναι καθαρά ενημερωτική/συμβουλευτική.



- Τα απαραίτητα για την μετάβαση σε ασφαλές καταφύγιο, ή προσωρινή διαβίωση στη φύση για την αποφυγή φυσικών και μη καταστροφών.
- Διάρκεια αποθεμάτων τροφίμων - ενδεικτικά - 72 ώρες.
- Για κάθε μέλος της οικογένειας - ομάδας σας, φτιάχνετε το ανάλογο σακίδιο.
- Ενδεικτικό μέγιστο βάρος σακιδίου από το $\frac{1}{6}$ μέχρι το $\frac{1}{4}$ του βάρους του ιδιοκτήτη του, ανάλογα την φυσική του κατάσταση.

Πριν το σακίδιο

Α. Σκεφτόμαστε και υπολογίζουμε όλα - μηδενός εξαιρουμένου - τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε καθημερινά, αλλά είναι αδύνατον τεχνικά να τα έχουμε στο σακίδιο επιβίωσης, και θα τα χρειαστούμε σε μια απόδραση από το σπίτι μας για 3 (ίσως και παραπάνω) ημέρες. Όπως π.χ.:

- Κλειδιά σπιτιού, αυτοκινήτου, μαγαζιού.
- Κινητά.
- Ταυτότητες.

Τα τοποθετούμε ή κοντά στην πόρτα εξόδου του σπιτιού, ή πάντα στο σακίδιο.

Β. Όλες τις ενότητες τις τοποθετούμε σε ξεχωριστά νεσεσέρ τσαντάκια, και πάντα τα περιεχόμενα σε υδατοστεγής σακούλες. Π.χ. όλα τα τρόφιμα σε ένα νεσεσέρ.

Γ. Σκεφθείτε πάντα τον κανόνα "**ένα ίσον κανένα**". Αν κάτι το χάσω ή χαλάσει, τι κάνω;

Δ. Συνδυάζουμε τις ποσότητες πάντα σύμφωνα με τις τοπικές μας ανάγκες.

Έπειτα, θα χρειαστούμε:

1. Το ίδιο το σακίδιο!

Σακίδιο Επιβίωσης:

α) Πρέπει να επιλέξετε ένα σακίδιο το οποίο ταιριάζει περισσότερο σε εσάς με τα ειδικά αντικείμενα σας, και

β) Πρέπει να επιλέξετε ένα σακίδιο αφού έχετε τοποθετήσει μαζί τα αντικείμενα σας.

Φυσικά, είναι περιττό να σας πούμε ότι οποιαδήποτε σακίδιο πρέπει να είναι στιβαρό, κατασκευασμένο από σκληρά υλικά και με πολλές τσέπες και θήκες για τη διαφύλαξη των αντικειμένων σας.

2. Νερό

- Ένα γεμάτο δοχείο νερού 2ltr για ενήλικες ή και 1ltr για παιδιά. *Συμβουλή:* το νερό να είναι βρασμένο και να έχει στόμιο το δοχείο (παγούρι) σας, ώστε αν χρειαστεί να πλύνετε μια πληγή, να έχετε λίγο αποστειρωμένο νερό και με λίγη πίεση από το στόμιο.
- Ακόμη ένα λίτρο νερού έξω από το σακίδιο για άμεση πόση.
- Δοχεία βρασίματος νερού, μπρίκι, κατσαρόλι. Μεγάλη σύριγγα περισυλλογής.
- Αντικείμενα για καθαρισμό νερού, δισκία απολύμανσης και συμπαγή φίλτρα νερού.

3. Καταφύγιο

- Σκηνή ή αντίσκηνο.
- Χοντρό σκοινί π.χ. αναρρίχησης.
- Αρτάνη 100 μέτρα 550 paracord.

4. Υγιεινή

- Χαρτί υγείας συμπιεσμένο.
- Σακούλες. Λιποζάν.
- Χαρτομάντηλα, υγρά μαντηλάκια αντισηπτικά, μωρομάντηλα.
- Σαπούνι πράσινο. Σαπουνάκια συσκευασμένα.
- Οδοντόβουρτσα/οδοντόκρεμα. Οδοντικό νήμα.
- Μικρός νυχοκόπτης. Καθρεπτάκι. Ξυραφάκια ή φαλτσέτα.
- Μάσκες προστασίας από αέρια και αναθυμιάσεις με καθαρά αχρησιμοποίητα φίλτρα.
- Πολλές μικρές πλυμένες πετσέτες κουζίνας, βαμβακερές.
- Πολλά μικρά πλυμένα κομμάτια βαμβακερά, π.χ. παλιό σκισμένο στα 4 φανελάκι.

5. Φωτιά

- Αναπτήρες (απλοί και κυρίως αντιανεμικοί) γεμάτοι, σπινθηριστές, τσακμάκια, σπίρτα επιβίωσης αδιάβροχα.
- Προσανάμματα έτοιμα, αλλά και δικά σας (λ.χ. βαμβάκι με βαζελίνη). Πακέτο με δαδιά.
- Πακέτο με ξύλα μικρά και ψιλά. Δύο καλά τσουβάλια κάνναβης.
- Κεράκια ρεσώ και απλά.
- Σαμπρέλα σε κομμάτια, όσα περισσότερα γίνεται.

6. Τροφή

- Ρύζι, μακαρόνια, πλιγούρι βρώμης, τραχανάς, κυλοπίτες, όσπρια.
- Βόειο κρέας, σαρδέλες σε κονσέρβες.
- MRE (έτοιμες για κατανάλωση) τροφές.
- 3 μερίδες ημερήσιες (καφές, τσάι, σούπα, κυρίως πιάτο).
- Ξηρούς καρπούς, παστέλι, αθλητικές μπάρες, σοκολάτα επιβίωσης.
- Πολυβιταμίνες, ιώδιο, ασβέστιο. Μέλι.
- Συμπυκνωμένο γάλα ή σκόνης (για παιδιά). Φρουτόκρεμες. Αλεύρι κίτρινο.
- Λάδι, ξύδι, χοντρό αλάτι, μπαχαρικά, ακατέργαστη ζάχαρη.
- Ηλεκτρολύτες π.χ. Almoa.

7. Ύπνος

- Υπνόσακος επιβίωσης από άριστα υλικά (όχι πολυεστερικά),
- Θερμική κουβέρτα αλουμινίου.
- Υπόστρωμα.

8. Μαγείρεμα

- Κύπελλα, μίνι κατσαρόλες και δοχεία από ανοξείδωτο ατσάλι.
- Σουρωτήρι για αφέψημα. Σέηκερ. Δοχεία φαγητού.
- Πετσέτες (βλ. και στο 4.), σφουγγάρι.
- Φορητή και πτυσσόμενη εστία μαγειρέματος φωτιάς.
- Γκαζάκι μαγειρέματος για τις περιπτώσεις όπου δεν μπορούμε ή δεν πρέπει να ανάψουμε φωτιά.
- Σκληρές διπλωμένες σακούλες για μεταφορά νερού, ή αναδιπλούμενο πλαστικό υδροδοχείο.

9. Φως

- Κεριά, χημικά ραβδιά φωτισμού.
- Φακός επιβίωσης LED, φακός κεφαλής, μικρός led φακός κρεμασμένος μέσα στο σακίδιο στην κορυφή.
- Ραδιοφωνάκι επιβίωσης το οποίο φορτίζει με δυναμό, ή και από τον ήλιο, και σας προσφέρει ραδιόφωνο και φωτισμό (ορισμένα και φορτιστή).
- Μπαταρίες για όλες τις συσκευές σας (AA, AAA).
- Φορητός φωτιστικός φακός με φόρτιση από φωτοβολταϊκό πάνελ.
- Φωτοβολταϊκός φορτιστής (folder) αναδιπλούμενου φακέλου π.χ. 12V ή 5V USB.
- Power bank με ηλιακό φορτιστή ή και πάνελ τουλάχιστον 8.000mAh (κατά την διάρκεια της ηλιόλουστης ημέρας, φορτίζει από τον φωτοβολταϊκό φορτιστή, και την νύχτα παρέχει φόρτιση σε ασύρματους και κινητά τηλέφωνα).
- Φορτιστής μπαταριών AAA και AA (φορτίζει από το power bank ή και το φωτοβολταϊκό φορτιστή).

10. Εργαλεία

- 3 Μαχαίρια επιβίωσης δοκιμασμένα και σε διαφορετικά μεγέθη.
- Ματσέτα.
- Πολυεργαλείο.

- Πριόνι τσέπης αλυσιδωτό, πριόνι πτυσσόμενο μικρό και μεγάλο.
- Τσεκούρι | σφυρί | κασμάς ή λοστός (τριπλό ελαφρύ και δυνατό εργαλείο).
- Ακονιστής μαχαιριών.
- Γάντια εργασίας πολλά, δερματικά καλωδίων tie ups.
- Πρόκες διαφόρων μεγεθών.
- Ορειβατικό ραβδί, ή κλίτσα.
- Σύρμα γαλβανιζέ.

11. Πρώτες Βοήθειες

- 15 Αντισηπτικές πετσέτες
- 5 Πακέτα αντιβιοτικών αλοιφών
- 5 Μαντηλάκια Sting Relief
- 40 Επίδεσμους 1 × 3, 50 Μικροί επίδεσμοι, 24 τσιρότα μικρά στρογγυλά, 5 για τα δάχτυλα, 5 Επίδεσμοι αρθρώσεων, 30 Τσιρότα πεταλούδας.
- Λευκοπλάστης, 10 Γάζες.
- 2 Τσιμπιδάκια.
- 4 Νάρθηκες με δάχτυλα.
- Συσκευή Αναρρόφησης Δηλητηρίου.
- 5 1" ακίδες ασφαλείας.
- 1 Ξυράφι ή φαλτσέτα (βλ. και στο 4.)
- Γάντια 2 - 1 ζευγαριού χωρίς λάτεξ (νιτρίλιο).
- 1 - Instant Cold Pack για κρυοθεραπεία.
- 1 κουτάκι παρακεταμόλης (π.χ. ντεπόν), 1 κουτάκι αντιβίωση. Κορτιζόνη.
- 1 κουτάκι αντιφλεγμονώδη (π.χ. ασπιρίνη ή παναντόλ).
- 1 αντισταμινικό σε χάπια και 1 σε σιρόπι παιδικό.
- Σύριγγες μεγέθους ινσουλίνης, αμπούλες αδρεναλίνης και αντιεμετικές (ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας).
- Κηραλοιφή για το δέρμα. Γέλη silicea για το στομάχι.
- Θερμαντικά επιθέματα. Αυτοκόλλητα ράμματα.
- Όλα τα απαραίτητα φάρμακα των ευάλωτων μελών της ομάδας σας (π.χ.

- βιταμίνες για εγκύους, φαρμακευτικά χάπια ηλικιωμένων και παιδιών κ.α.),
- Αμπούλες φυσιολογικού ορού. Οινόπνευμα. Οξυζενέ. Ιώδειο ή μπεταντίν.
- Ισχυρό εντομοαπωθητικό.

12. Επικοινωνία & Ενημέρωση

- Ραδιόφωνο με μπαταρίες ή και με φόρτιση ηλιακή/δυναμό (βλ. και στο 9.).
- PMR ασύρματος (walkie talkie).
- CB φορητό.

13. Ρούχα

- Ρούχα και εσώρουχα εποχής (!) για 72 ώρες (μάλλινα για χειμώνα, βαμβακερά για καλοκαίρι).
- Σκληρά, ανθεκτικά και άνετα παπούτσια. Γκέτες ορειβατικές.
- Ορειβατικά σανδάλια ή κρόξ.
- Αδιάβροχο, πόντσο και 2ο μπουφάν. Ένα φλις νο2.
- Μαντήλα μεγάλη ή φουλάρι, πολύ καλής ποιότητας. Μπαλακλάβα, μπαντάνα.
- Καπέλο στρογγυλό με κουνουπιέρα προσώπου.
- Γυαλιά - μάσκα για χιόνι.
- Γάντια. 2 σκούφοι.
- Παντελόني και χιτώνιο παραλλαγής/απόκρυψης.

14. Κυνήγι/Ψάρεμα

- Καλαμίδι ψαρέματος με μηχανάκι.
- Δίκτυ ψαρέματος, απόχη, ή και παγίδα απόχης.
- Πετονιά (ακόμη και από paracord ίνες αρτάνης).
- Σφεντόνα.
- Αεροβόλο 4,5mm ή και 6,35mm σπαστής κάννης ιδανικά με nitro piston.
- Λειόκαννο (καραμπίνα) με φυσίγγια εννιάβολα (για αυτοάμυνα) και πιο ψιλά για κυνήγι.

15. Πλοήγηση

- Τοπικοί κοντινοί σου χάρτες, αδιάβροχοι, και σε αδιάβροχη θήκη.
- Πυξίδα. Κιάλια.
- Σημειωματάριο, μολύβι, στυλό.

16. Πυροβόλα όπλα

- Λειόκαννο (καραμπίνα) με πολλά εννιάβολα.
- Πιστόλι .45 (μαζί με τις απαραίτητες άδειες οπλοκατοχής)

17. Βιβλία

- Ευαγγέλιο, Παράκληση, Ψαλτήρι, Προσευχητάρια.
- Δελφικός Οδηγός Επιβίωσης.
- SAS ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ.
- Βιβλίο ελληνικών βοτάνων, χόρτων, καρπών και μανιταριών.

18. Διάφορα

- Μαύρη μεγάλη σακούλα σκουπιδιών, άμεσης πρόσβασης για προστασία του σακιδίου από βροχή.
- Σετ ραπτικής, duct tape υφασμάτινη ταινία, δίχτυ προστασίας κεφαλής - προσώπου (βλ. και στο 13.), σφυρίχτρα ή μάθετε να σφυράτε πάρα πολύ δυνατά σαν βοσκός, γυαλιά ηλίου.
- Ένα μικρό μπουκάλι απολυμαντικό χεριών. Μερικά φερμουάρ.

- Σερβιέτες (μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επικάλυψη τραυμάτων, και το εσωτερικό τους για κλείσιμο αιμορραγίας).
- Ισχυρό εντομοαπωθητικό (βλ. και στο 11.).
- Παιχνίδια παιδικά, ξυλομπογιές (για παιδιά).
- Ελληνική σημαία διπλωμένη τρίγωνο.