



## **METODE PREŽIVLJAVANJA U PRIRODI**

WHAT NUMBER DO WE CALL WHEN WE ARE IN ANY KIND OF DANGER?





# PRONALAZENJE I FILTRIRANJE VODE

- Traži vodu u izvorima, potocima, jutarnjoj rosi ili skupljaj kišnicu
- Prokuhaj vodu da bi eliminirao bakterije i parazite.
- Koristi improvizirane filtere (pijesak, ugljen, tkanina) ako nemaš sredstvo za dezinfekciju.



# PRONALAZENJE HRANE

- Prepoznaj jestive biljke i plodove (pazi na otrovne vrste!).
- Hvataj insekte, ribe i male životinje pomoću zamki.
- Izbjegavaj sirovo meso – termička obrada ubija parazite.





# IZGRADNJA SKLONIŠTA

- Koristi prirodne zaklone (pećine, stabla).
- Napravi improvizirani zaklon od grana, lišća i trave
- Postavi izolaciju od zemlje kako bi zadržao toplinu
- ....ako nemaš šator



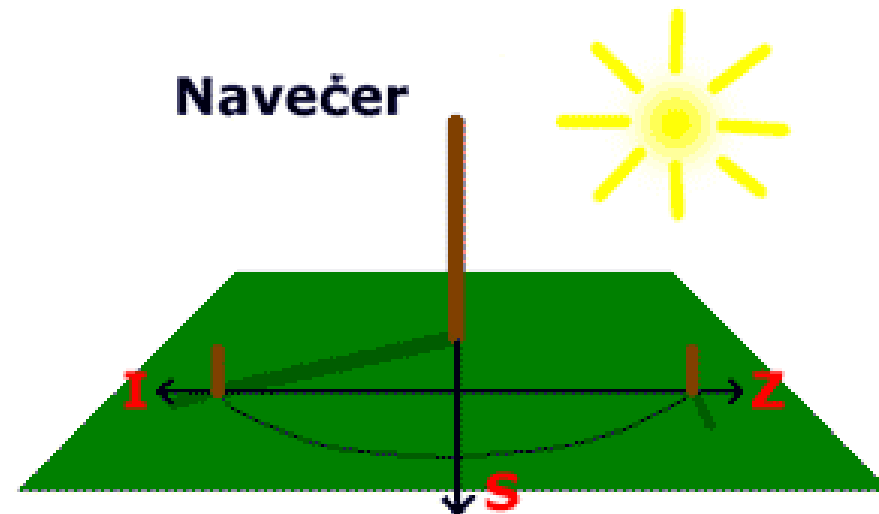
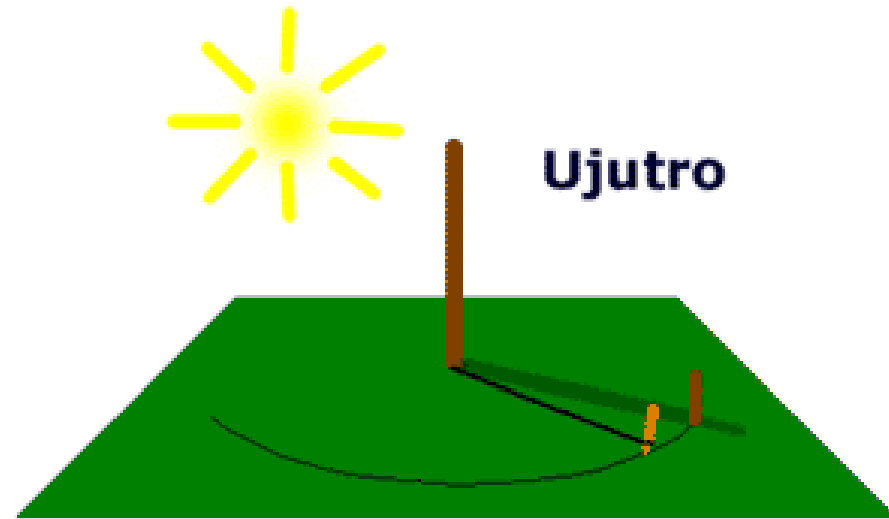
# PALJENJE VATRE

- Koristi kresivo (suho lišće, trava, smola) i trenje (luk i štap, kremen i kamen).
- Ako imaš leću, iskoristi sunčevu svjetlost.
- Vatra služi za grijanje, signalizaciju i kuhanje.



# ORIJENTACIJA BEZ KOMPASA

- Prati položaj Sunca i sjenke.
- Noću koristi zvijezdu Sjevernjaču na sjevernoj hemisferi.
- Prati tok rijeke – obično vodi ka civilizaciji.



# SIGNALIZACIJA ZA POMOĆ

- Napravi dimni signal pomoću vatre i vlažnog lišća.
- Postavi velike oznake na tlu (SOS od kamenja ili grana).
- Koristi ogledalo ili svjetlosne signale ako imaš reflektirajući predmet.



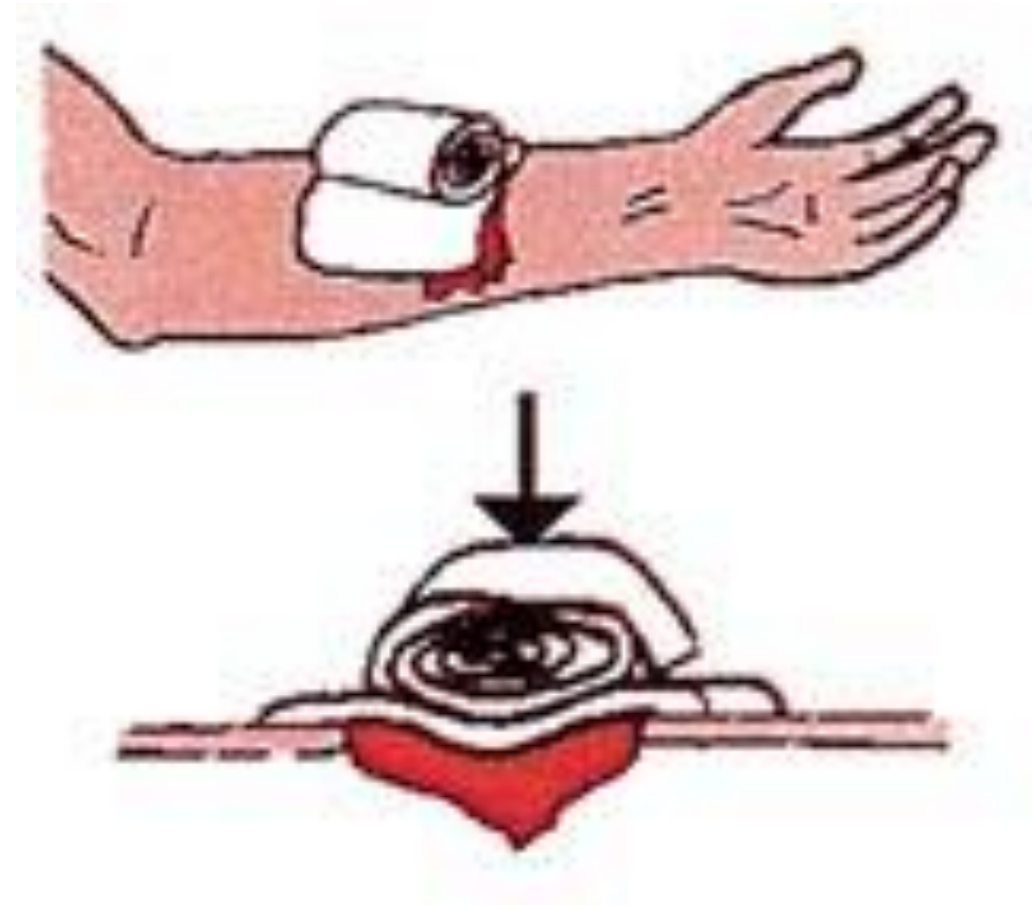
Me if I crash land on a deserted island  
this year





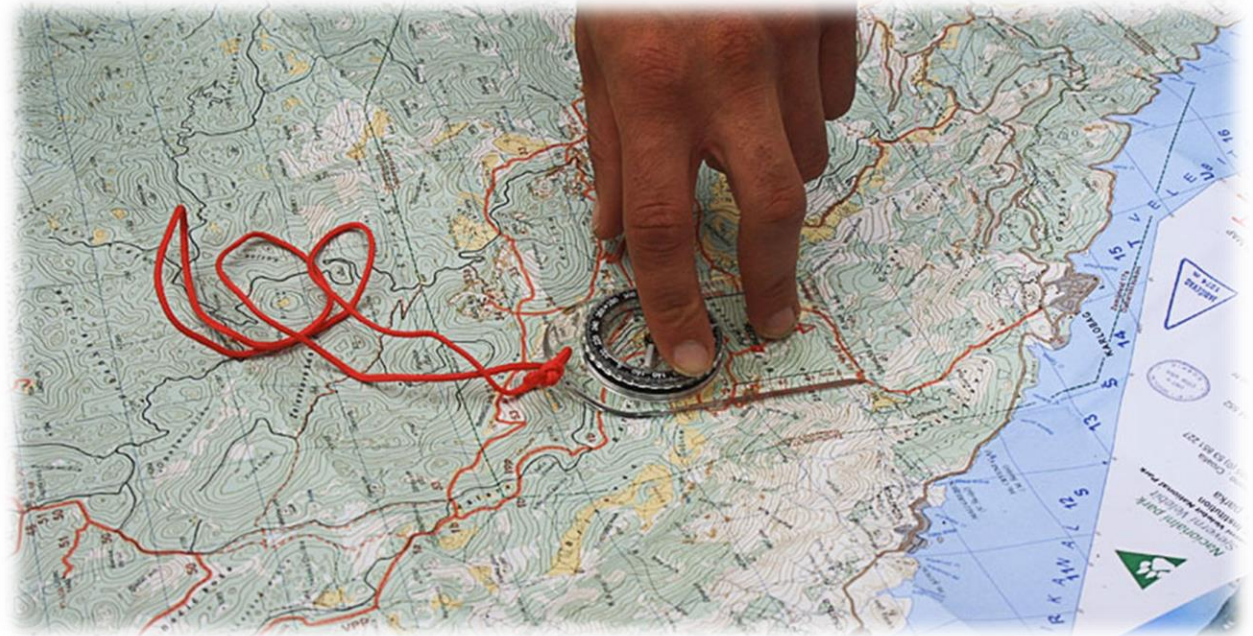
# PRVA POMOĆ U DIVLJINI

- Zaustavi krvarenje pritiskom ili zavojem od odjeće.
- Dezinficiraj rane čistom vodom i medom ili sokom biljaka s antibakterijskim svojstvima.
- Napravi udlagu od grana ako je potrebno imobilizirati povredu.



# ŠTO UVIJEK MORAMO IMATI U PLANINARSKOM RUKSAKU?

- 1. Oprema za orijentaciju i komunikaciju
  - ✓ Karta i kompas – ne oslanjaj se samo na mobitel i GPS.
  - ✓ Pun mobitel + power bank – obavezno napunjen.
  - ✓ Pomoćna signalizacija – zviždaljka, reflektirajuće folije ili ogledalo za signalizaciju.





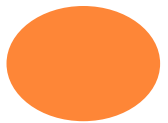
# ŠTO UVIJEK MORAMO IMATI U PLANINARSKOM RUKSAKU?

- Odgovarajuća odjeća i obuća
  - ✓ Vodootporna jakna – vrijeme u planini se brzo mijenja.
  - ✓ Dodatni sloj odjeće – toplija odjeća u slučaju promjene temperature.
  - ✓ Rezervne čarape i kapa – važno za suhoću i toplinu.
  - ✓ Planinarske cipele – nikad ne idi u običnim tenisicama.



# ŠTO UVIJEK MORAMO IMATI U PLANINARSKOM RUKSAKU?

- Hrana i voda
  - ✓ Dovoljna količina vode (1,5-3L, zavisno od trajanja ture).
  - ✓ Tablete za pročišćavanje vode ili filter za vodu.
  - ✓ Energetske pločice, orašasti plodovi, suho voće – lagani, ali kalorični obroci.





# ŠTO UVIJEK MORAMO IMATI U PLANINARSKOM RUKSAKU?

- Prva pomoć i sigurnost
  - ✓ Mali komplet prve pomoći – flasteri, zavoji, antiseptik, pinceta, analgetici.
  - ✓ Nož ili multifunkcionalni alat – za sječu grana, užadi ili hitne situacije.
  - ✓ Upaljač i vodootporne šibice – za paljenje vatre u nuždi.



# ŠTO UVIJEK MORAMO IMATI U PLANINARSKOM RUKSAKU?

- Oprema za hitne situacije
  - ✓ Čeona lampa + rezervne baterije – ne oslanjaj se na mobitel kao izvor svjetla.
  - ✓ Termofolija (astro-folija) – reflektira toplinu i štiti od hladnoće.
  - ✓ Konopac ili paracord – višenamjenski alat (popravak opreme, izrada skloništa).





HVALA NA PAŽNJI!

