

OORLEEFHANDLEIDING

deur

Francois C. Terblanché

INHOUDSOPGAWE

	<i>Bladsy</i>
<i>Voorwoord</i>	1
1.INLEIDING	2
1.1.Waar begin 'n mens ?	2
1.2.Hoeveel voorbereiding ?	3
1.3.Algemene wenke	3
Aanpasbaarheid	3
Berg van items	3
Bykomende items	4
Dink	4
Duursaamheid	4
Eenvoud	4
Fiksheid	4
Prioritiseer	4
Reëlings	5
Ruilhandel	5
Sekuriteit	5
Standardiseer	5
Toets	5
Versprei die risiko	5
Vlugtelinge en bedelaars	5
Vrouens	6
Waterdigting	6
1.4.Tipiese stoorplekke	6
Meer permanente basis	6
Spaar drasakke en stoorsakke	6
Gryp en hol sak	6
Rugsak	6
Dagrugsak	6
2.LYSTE	7
2.1.Kos	7
Brood	7
Dink	7
Eksperimenteer	7
Gaarmaak van kos	7
Gaste	7
Gis	7
Hoeveelheid	8
Ideaal	8
Plastiek	8
Stoor	8
Vervaldatums	8
2.1.1.Algemeen	8
2.1.2.Geurmiddels	9
2.1.3.Maaltye (vinnig en maklik)	9
2.1.4.Proviand	9
2.1.5.Versnaperings	11
2.1.6.Vars produkte	12
2.2.Klere	12
Kamoefleerdrag	12
Materiaal	12
2.2.1.Algemeen	12
2.2.2.Klere	12
2.2.3.Skoene	13
2.2.4.Toiletware	14

2.3. Medisyne	14
Allergiese reaksies	14
Behandel vroegtydig	14
Dehidrasie	15
Handelsname	15
Hoeveelheid	15
Inentings	15
Isolasie	15
Operasies	15
Opleiding	15
Persoonlike medikasie	15
Sonreiniging	15
Vervaldatums	16
2.3.1. Apparaat (vir herhaalde gebruik)	16
2.3.2. Materiale (vir eenmalige gebruik)	17
2.3.3. Geneesmiddels	19
2.3.4. Baba/kleiner kind benodighede	21
2.4. Huisraad	22
Aluminium	22
Elektrisiteit	22
Gietysterware	22
Insekte	22
Stoorplek	22
2.5. Oorlewingsbehoefte	24
Alternatiewe energie	24
Aluminiumfoelie	24
Energiebehoefte	25
Kaliumpermanganaat	25
Menslike afval	25
Silikonsproei	25
Silikon verseëlaar/pasta	25
Water	25
Windskerms	26
2.5.1. Algemeen	26
2.5.2. Baba/kleiner kind benodighede	29
2.6. Buitelewe	29
Kompos	29
Kweekhuis	29
Preservering	29
Rankplante	29
Saai	29
Slaai	30
2.7. Ontspanning	31
Tuisgemaakte speelgoed	31
2.7.1. Algemeen	31
2.7.2. Leesboeke	31
2.8. Beveiliging en kommunikasie	31
Beveiliging	31
Infrarooi en termiese nagsigtoerusting	31
Kommunikasie	32
Skuilings	32
Wagstaan	32
2.8.1. Algemeen	32
2.8.2. Literatuur	33
2.8.2.1. Geloof	33
2.8.2.2. Historiese werke	34

2.8.2.3.Oorlewing	35
2.8.2.4.Kos	36
2.8.2.5.Plantkunde	37
2.8.2.6.Medies	38
2.8.2.7.Persoonlike literatuur	38
3.VOORBEELDE	38
3.1.Motor oorleefstel	39
3.2.Reis en kampeer stel	39
3.3.Dagsakkie	39
3.3.1.Algemeen	39
3.3.2.Noodhulpkissie vir dagsakkie	39
4.BYLAES	40
4.1.Hoe voorbereid is jy werklik ?	41
4.2.Sondroging van voedsel	43
4.3.Watersuiwering	44
4.4.Kernoorlog hulpmaatreëls	47

OORLEEFHANDLEIDING

Voorwoord

Vir al my Broers en Susters in Onse Here Jesus Christus as hulp vir voorbereiding vir die Groot Verdrukking en alle ander hindernisse wyl ons nog op aarde is. U is welkom om hierdie handleiding te kopieër en te versprei in totaliteit sonder enige veranderings solank dit tot eer van my persoonlike Verlosser en Saligmaker die Here Jesus Christus strek. U is verder welkom om dit vir persoonlike behoeftes te verander en/of te wysig, indien dit nie in sodanige veranderde vorm versprei word nie.

Al die inligting in hierdie handleiding word ter goeder trou verskaf, en daarom vanselfsprekend op u eie risiko gebruik. Die raad in hierdie handleiding word verskaf as laaste uitweg as hulp onder oorlewingsstoestande en behoort nie gevolg te word indien mediese dienste, dokters, moderne geriewe, ens. beskikbaar is nie. Deur hierdie handleiding te lees en/of te gebruik onthef u die outeur en uitgewer van enige en alle blaam, skuld, vervolging en verwyte.

Hierdie handleiding is die eerste deel van 'n tweeledige oorlewingsdokument. Die tweede deel handel oor mediese en tandheekkundige versorging indien geen mediese dienste beskikbaar is nie, en behoort DV gereed te wees voor die einde van 2007.

Hierdie handleiding is geskryf te Nieu Zeeland, waar die outeur hom tans bevind.

Boeregroete aan my volksgenote; sowel as aan my Broers en Susters in Onse Here Jesus Christus.

Francois C. Terblanché

Kopiereg voorbehou, Maart 2007

1.INLEIDING

Dit is vir my vanselfsprekend dat alles aan die Bybel gemeet moet word as God Drie-Enig se Woord en dat Gebed en Bybelstudie die basis van enige oorlewingsaktiwiteit sal vorm. Alles wat hierna volg is ondergeskik hieraan en moet so ingesien word.

Hierdie handleiding is geskryf bykomend tot bestaande oorlewingsliteratuur gelys hierin (sien 2.8.Beveiliging en kommunikasie.) Genoemde literatuur is voorbeelde van die bestes beskikbaar op die onderskeie vakgebiede en dit is die moeite werd om daarvan aan te skaf. Hierdie is daarom nie 'n tipiese oorlewingsboek wat die verkryging van water, kos, skuiling, ens. stuksgewys bespreek nie, maar eerder 'n handleiding vir praktiese voorbereiding vir oorlewingstoestande. Anders gestel, is hierdie handleiding vir voorbereide en beplande gedeeltelike of algehele onttrekking vanuit die samelewing, indien dit nodig sou word. As voorbeeld, alhoewel vuur gemaak kan word deur gebruik te maak van 'n vergrootglas en vele ander maniere, bied dit geen voordeel bo vuurhoutjies of 'n vuurslag nie, en sal laasgenoemde twee tipes die hoof keuses wees, wat voldoende sal wees om enige vuur te kan maak.

Sommige genoemde feite is vanselfsprekend, maar word genoem om die feit óf te beklemtoon óf die lesers se geheue te verfris.

1.1.Waar begin 'n mens ?

Daar kan begin word deur

- (1) kennis te vermeerder deur oorlewing en kampering as stokperdjie te beoefen, en
- (2) kontant¹ bymekaar te maak: \$10/week bied meer as \$500 na een jaar.
- (3) Identifiseer gelyksoortige vriende/groepe sodat eendragtige weerstand gebied kan word indien nodig, en
- (4) gesels met bejaardes/wyses, lees na en probeer leer en oefen hoe om deur moeilike tye te kom.

Volgens Sunset Research (oorlewingsnavorsingsgroep in die V.S.A.) is die kuns om enige ramp te oorkom drievoudig nl.

- (1) om jouself van die gebeure af te skei,
- (2) om nie toe te laat dat die omstandighede jou onder kry nie en
- (3) om nie beïnvloed te word deur dit wat die omstandighede aan diegene rondom jou doen wat deur die ramp vernietig word nie.

Belangrike vyande tydens oorlewing sluit in

- depressie,
- twyfel (geloof),
- vrees²,
- siekte,
- pyn,
- koue en/of hitteblootstelling,
- honger en/of dors,
- moegheid,
- verveeldheid en
- fisieke geweld (as in die hande van die vyand geval word.)

Daar moet om die beurt aan elkeen gedink word en voorsorg getref word na gelang van eie behoeftes. ***Moenie die fout maak om bloot deur hierdie paragraaf te lees en dan verder te gaan nie. Spandeer tyd en***

¹ Die bekende gesegde “cash is king” het ontstaan gedurende die groot depressie in die V.S.A. in die 1930s.

² Vrees kan selfs verantwoordelik wees vir sterftes. Besef dat jy bevrees kan wees, veral vir die onbekende. Bekende vrese tydens oorlewingsituasies sluit in die vrees om alleen te wees, vir lyding en/of die dood, ens. Maniere om vrees te oorkom is deur Goddelike vertroue, sowel as voorbereiding, ondervinding en kennis.

dink en beplan hoe jy elkeen van bg. probleme persoonlik en as groep gaan weerstaan onder verskillende omstandighede, deur voorsorg te tref. Ter illustrasie;

- Deur die tekens en simptome van siektetoestande soos hipotermie (verkluming) na te speur, sal jy die toestand kan herken en vroegtydig kan optree om beserings/sterftes te voorkom.
- Deur te besef dat twyfel 'n probleem tydens 'n oorlewingsituasie mag wees, kan jy jou nou alreeds geestelik voorberei en o.a. Bybelversies memoriseer waaruit jy krag sal kan put.
- Deur te besluit om die beste warm baadjie wat jy kan bekostig vir elke gesinslid aan te skaf, kan jy die risiko van koue blootstelling in die toekoms beperk.

1.2.Hoeveel voorbereiding ?

Westerse supermarkte se voorraadhorison vir nie bederfbare produkte is tans sowat 3 dae. Al waarvoor daar voorsiening gemaak word is om die rakke vir 3 dae lank vol te laat *vertoon*. Die voorraad aangehou is slegs die hoeveelheid wat vanaf die rakke verkoop word oor 3 dae. Bederfbare produkte se voorraadhorison is nog korter, en die verskaffer plaas dit selfs direk op die winkelrakke. In westerse lande raak die voorraadhorison al korter, en die meeste supermarkte probeer so min as moontlik produkte in voorraad aanhou om geld op stoorkoste te bespaar. Daar word gebruik gemaak van statisties gedrewe projeksies om die profiele van gebruikers in die afsetgebied te bepaal en daarvolgens die rakke te vul. Daarom sal, in *dieselfde stad* maar in *verskillende woonbuurte*, die hoeveelheid van *al die produkte* verskil van supermark tot supermark³. In die V.S.A. word die winkelrakke *leeg gestroop binne ure* nadat 'n natuurramp waarskuwing 'n gebied skielik tref. In derdewêreld lande kan die winkeliers nie die rakke vul as dit leeg is nie, want die voorraad bestaan bloot net nie.

Dit maak daarom nie saak waar jy jou bevind nie, voorbereiding is wel nodig en die hoeveelheid sal bepaal word deur die wil om te oorleef of te krepeer. ***Niemand kan jou eie behoeftes so akkuraat soos jyself bepaal nie en in hierdie opsig is persoonlik aangepaste lyste van kritieke hulp en belang (sien lyste verderaan.)***

Die hoeveelheid voorbereiding word,

- (1) uitgesonderd die wil om te oorleef,
- (2) getemper deur die begroting,
- (3) beïnvloed deur die omgewing waar oorleef wil word (bv. beskikbaarheid van water, plantegroei en wildlewe) en
- (4) ondersteun deur die sosiale en maatskaplike raamwerk soos vriende en familie wat moontlik beskikbaar kan wees tydens oorlewingstoestande en wat bykomende lewensmiddele mag voorsien.

Deur hierdie faktore vir elke persoonlike situasie in ag te neem kan realisties bepaal word hoeveel voorbereiding prakties haalbaar is.

1.3.Algemene wenke

Aanpasbaarheid:

Pas die lyste wat verderaan volg en jou voorbereiding by jou eie behoeftes aan- alles genoem is nie noodwendig vir almal nodig nie. Die lyste is so volledig as moontlik opgestel om persone wat deeglik voorsorg tref van hulp te wees. Items word egter (meestal) net eenkeer genoem. Bv. sout by 2.1.Kos beteken sout in rugsak, sout by basis, ens.

Berg van items:

'n Vakuümseëlaar is besonder nuttig, veral tydens die beplanningsfase vir stoor van nodige items. Pak items in plastieksakkies en/of verseël dit selfs meervoudig lugdig vóórdit dit gestoor word. Seël alle kaarte vóór die tyd met waterdigting soos silikonverseëlaar sproei.

³ In dieselfde kettingwinkelgroep het Supermark A enkele meer van seep Z as Supermark B omdat daar meer mense woon wat seep Z dikwels gebruik...

Bykomende items:

Neem *spaar* items saam veral van items wat verseker breekbaar is soos rugsak skakels, flitsgloeilampies, ens. Onthou dat bykomende items ook nuttig sal wees t.o.v. ruilhandel en dat items wat verlore gaan raak a.g.v. welke rede ookal (verloor, gesteel, vernietig deur natuurkragte, nooit gevind nie omdat die gebied onbereikbaar is, ens.) vervang sal moet word vanuit die bykomende item poel.

Dink:

DINK⁴ en lees na oor wat jy doen bv. bêre stapskoene met stapkouse alreeds daarin of rekverbande met haakspelde vooraf daaraan vasgesteek. ***Moenie die wiel probeer herontwerp nie.*** Lees wyd en dink na oor die inligting voordat jy dit van toepassing op jouself maak. Maak lyste vir aangeleenthede wat belangrik is. Bv., teken datums aan wanneer die noodhulptas, kos, gebergde klere vir kinders wat steeds groei en wat moontlik te klein geraak het, ens. hersien gaan word.

Duursaamheid:

Kies die beste fabriek wat jy kan bekostig. ***Goedkoop koop is duurkoop.*** Jou lewe asook dié van jou familie gaan daarvan afhang. Sommige artikels gaan nie maklik vervang of herstel kan word as dit eers gebreek het nie. Kies robuuste, betroubare, deeglik getoetsde toerusting. Die toerusting mag wel nuut wees, solank die identiese produk net alreeds deur jou vantevore uitgetoets is. Toets verskeie fabrikate en behou slegs die beste.

Eenvoud:

Dink aan goed om te verkoop/ruil om jou lewe nou al meer vaartbelyn te maak en eenvoudiger in te rig. Kry die meer basiese items eerste en bou later uit. Kies so min as moontlik goed en beplan rondom eenvoud. Hou items so klein as moontlik bv. die kleinste mees effektiewe flits.

Fiksheid:

Dit omsluit spierfiksheid (vir werk wat korttermyn krag vereis) sowel as kardiovaskulêre fiksheid (wat meer met uithouvermoë te doen het). Fiksheid word in verband gebring met twee verskillende tipes willekeurige⁵ spiervesels in die liggaam (wit en rooi), en die meeste mense het meer van die een tipe as die ander. Alle mense is saamgestel uit 'n kombinasie van die wit en rooi spiervesels, en nie net wit of net rooi spiervesels nie⁶. Bepaal watter tipe jy oorwegend is en begin stadig maar seker al fikser word. Sekere mense hou bv. nie van draf nie maar is van nature sterker geskape en moet dus konsentreer op krag, maar nie die kardiovaskulêre fiksheid totaal agterweë laat nie. Maak dit 'n lewensstyl keuse om stadig maar seker te verander en hoe langer hoe meer fikser te word. Kry terselfdertyd jou dieet reg en eet al hoe meer en meer gesond; begin met ten doel ten minste een vars vrug per dag.

Prioritiseer:

Hierdie is sekerlik een van die belangrikste punte. Verdeel jou goedere in groepe soos: moet beslis hê, sal gaaf wees om te hê, ens. Wees uiters streng met jouself⁷. Deurdink 'n hele verskeidenheid scenario's en hoe jy sal vaar om deur dit te oorleef, sowel as wat jy nodig sal wil hê. Daar is 'n hemelsbreë verskil tussen vlug met die klere aan jou lyf teenoor oorleef by 'n vooropgestelde basis. Uiters min artikels (selfs niks) is nodig as jy werklik net bloot moet oorleef nie, maar die doel van beplanning is juis om die lewe meer draaglik en luuks te maak as dit moontlik is. Kies die meer nuttige items eerste. Onthou as voorbeeld dat medisyne artikels lewensreddend kan wees, maar dat dit waarskynlik meer belangrik is om eers vir water, kos en skuiling voorsiening te maak alvorens die noodhulptas vergroot en uitgebou word.

⁴ Terwyl die outeur aan sy meestersgraad gewerk het, het sy studieleier (Dr. Gerrit Kornelius) hom dié raad gegee: Onthou altyd dat ses maande se swoeg in die laboratorium jou 'n oggend in die biblioteek kan spaar...

⁵ Spiervesels word verdeel in willekeurig (bv. skeletspiere wat deur die direkte wil beheer kan word) en onwillekeurig (bv. gladdespiervesels wat die maagdermkanaalbewegings soos peristalse uitmaak en deur die liggaam se huishoudelike funksies beheer word). Daar is oorvleueling tussen hierdie twee tipes spiervesels.

⁶ Die spiere van die ooglede is amper uitsluitlik wit spiervesels (skielike kragdadige werk maar word gou moeg) terwyl die spiere wat die borskas vergroot vir asemhaling meer rooi spiervesels is (langdurige stadiger bewegings wat met uithouvermoë in verband gebring word.)

⁷ Kies net *een* item om saam te neem, want dit kan dalk gebeur... Besluit nou alreeds wat jy sal gryp as jy net iets in jou hande kan hou en moet begin hardloop... En weet dan ook waar hierdie item is ten alle tye.

Reëlings:

Een van die probleme tydens en na vorige rampe soos oorloë was dat oorlewendes mekaar óf nooit weer nie óf moeilik gekry het. Die gesin is almal terug na die (verwoeste ?) ou familiewoning, maar op verskillende tye en het mekaar misgeloop. Selfs in 'n groot stad kan dit haas onmoontlik wees om 'n bekende te probeer vind as basiese kommunikasie dienste soos die poswese ontstig is. Hoeveel te meer sal dit die geval wees as 'n oorlog vir etlike maande of langer duur. Spreek nou alreeds af om te gaan na 'n spesifieke plek op die eerste dag van die jaar vir solank as moontlik, om iewers boodskappe vir mekaar te los as die groep/gesin geskei raak deur omstandighede of uitmekaar moet vlug om later te herenig, ens. Besluit veral oor maatreëls wat mag help as 'n groep besig is om te vlug en die groep geskei raak van mekaar; soos om mekaar op die kruin van die laaste heuwel waaroor beweeg is te ontmoet die volgende nag. Wees bedag daarop dat iemand wat gevang is moontlik hierdie inligting onder marteling sal vertel en wees daarom uiters versigtig met die herenigingspoging.

Ruilhandel:

Items wat nuttig sal wees vir ruilhandel sal kleiner meer noodsaaklike lewensbehoefte, luuksheid en ydelheid aanspreek. Dit sluit in kleiner boumateriale (spykers, skroewe, ens.), lekkers, mediese voorraad, kos, munte, wyn en tabak, koeëls, ens.

Sekuriteit:

Wees geheimsinnig (met jou eie voorbereiding maar *nie* met jou inligting en kennis *nie*) as net jy voel om voorbereiding te tref vir 'n komende ramp. Handhaaf sekuriteit. **Wat jy saai sal jy maai** geld ook vir mense wat *nie* voorbereiding getref het *nie* en wat die ramp sal moet verduur. Moenie jou sekuriteit onder hierdie omstandighede sonder meer prysgee nie. Onthou die gelykenis van die tien maagde en die olie vir hulle lampies... Uitsonderings kan altyd gemaak word vir gestremdes, weduwees en weeskinders.

Standardiseer:

Of jy nou gaan oorleef in 'n groep of alleen, standardiseer vir logistiese redes en om te bespaar. Jy hoef dan bv. net een grootte bykomende battery aan te hou vir jou flits, radio, ens. want alles gebruik dieselfde grootte. Standardisering help ook met familiariteit deurdat jy meer vertrou raak met spesifieke tipes toerusting en dit dus beter en meer effektief kan gebruik.

Toets⁸:

Toets jou kennis en items **prakties** en **herhaaldelik** uit. Probeer in jou huis oefen hoe dit sal wees sonder elektrisiteit oor 'n naweek, in die winter. Hierdie oefening kan so realisties wees as wat jy wil; bv. die elektrisiteit kan afgeskakel word om alle gevriesde kos te moet versorg, ens. Of jy kan kies om dit minder prakties te doen, en moontlik skielik op 'n dag uitvind dat daar belangrike dinge is waaraan nooit gedink is nie... Een waardevolle oefening is om een aand te kyk hoe vinnig die gesin in 'n voertuig gekry kan word met al die noodsaaklikhede wat moet saamgaan... Na só 'n toetslopie kan take meer effektief verdeel word sodat elke gesinslid weet wat van hom/haar verwag word in 'n noodsituasie.

Verprei die risiko:

Besluit waar items gebêre wil word bv. stapskoene in die rugsak of in die gryp en hol sak ? Miskien twee pare stapskoene op verskillende plekke ? **Moenie al jou eiers in een mandjie dra nie...**

Vlugtelinge en bedelaars:

- Dink tweemaal voordat jy vreemdelinge huisvesting gee. Wees altyd gereed om jouself, vrou en kinders te verdedig, tot die dood toe as dit moet.
- Moet verkieslik nie dieselfde individu twee dae na mekaar kos gee nie. Laat hulle ook hulp soek op ander plekke.
- Verbied diegene wat jy wel help om aan enige ander persoon te vermeld dat jy hulpvaardig was, om 'n toeloop en/of plundering te voorkom.
- Moet nooit bv. voorbereide kos (reeds gaargemaak) aanbied nie. Dit is voldoende dat jy alreeds kos verskaf.
- Moet nooit lekkernye aanbied of weggee nie. Jou welvaart sal beny word en mag selfs aanvalle uitlok.
- Vereis werk bv. een uur se harde fisieke werk per maaltyd verskaf.

⁸ Ondervinding is 'n goeie leermeesteres; want sy gee eers die toets en dan die les.

- Maak uitsonderings indien nodig vir bv. weeskinders en siekes.
- Besef nou al dat van jou familie, vriende of mede kerklidmate (welkome ?) vlugtelinge en bedelaars mag wees...
- Wees reg om self te vlug as dit moet...

Vrouens:

Weelde items soos juweliersware moet nie gedra word nie. Vrouens moet nie grimering dra of hare versorg nie, en sakkerige klere dra wat nie die figuur beklemtoon nie om die aanrandingsrisiko te probeer verminder. Deur persoonlike higiëne (as laaste uitweg) te laat verslap kan vrouens hulleself meer onaantreklik maak.

Waterdigting:

Alles items moet waar moontlik waterdig gemaak word.

1.4. Tipiese stoorplekke

Vanselfsprekend hang dit af van hoeveel voorsiening gemaak is asook die hoeveelheid beplanning wat gedoen is. Iemand wat met die broek op die knieë vang gaan word, sal gelukkig wees om weg te kan kom (vlug) met 'n dagsak, of met sy lewe boet vir 'n gebrek aan beplanning. Indien meer voorsorg getref is kan 'n rugsak (met die dagsakkie binne-in) geneem word met of sonder 'n gryp en hol sak. Indien nou alreeds aktief begin beplan en voorsorg getref word, kan 'n meer permanente basis probeer vestig word. Indien net een plek as basis gekies word, mag dit gebeur dat die plek nie bereik kan word nie (weens verskeie redes soos onbegaanbare paaie, onluste, natuurrampe in die omgewing van die basis, ens.) of dat die plek (skielik) nie meer geskik of beskikbaar is nie.

In volgorde van meer tot minder voorbereiding wat gevolg is:

Meer permanente basis:

- 'n Huis, plaas of gebied waar oorleef wil word. As die skuilplek self gebou word, bou
- 'n goeie stoep sowel as
- 'n sonkamer vir ouer mense en siekes in die winter.
- 'n Lekker groot afdak (andersins die stoep) is veral nuttig en daar kan 'n paar beddens of banke onder die afdak geplaas word wat 'n goeie kuierplek/samekomsplek uitmaak.

Spaar drasakke en stoorsakke (10 tot 100 liter elk):

Bv. die seilsakke waarin slaapsakke en oorlewingstoerusting gebêre kan word, in swart, groen of bruin effekleur.

Gryp en hol sak (70 tot 100 liter):

Hierdie (groot) alreeds gepakte sak is vir as (wanneer ?) die basis/beskawing tydelik/permanent verlaat word. Hier is veral 'n kombinasie rugsak/dagsak/tas⁹ nuttig.

Rugsak:

Sowat 65 tot 80 liter met spaar skakels en knippies vir as te voet gevlug moet word.

Dagrugsak:

Vir die mees onrusbarende situasie waar jy onverwags te voet moet hardloop. Sowat 18 tot 20 liter verkieslik bruin, swart of groen effekleurig. Kies vervaardigers wat lewenslange waarborge op hulle rugsakke bied.

Die optimale stelsel is waar *alles* wat nodig is alreeds in die dagsakkie en rugsak sowel as by die basis aanwesig is. Sommige broodnodige items soos die jagmes, vuurslag, ens. is dan gedupliseer in *elke*

⁹ Hierdie eenheid lyk soos 'n tipiese toeriste tas maar kan omgeskakel word deur bande en verstellings om binne 'n oogwink 'n rugsak van nagenoeg 75 liter te vorm. Agterop hierdie rugsak pas dan 'n klein dagsakkie, wat vinnig m.b.v. 'n ritssluiters verwyder kan word van die groter eenheid indien nodig.

persoon se dagsakkie, rugsak en by die basis, vir ingeval die basis en/of rugsak agterweë gelaat moet word tydens die vlug, enkeld of in 'n groep.

2.LYSTE

Die lyste is gerangskik in 'n praktiese volgorde beginnende by 2.1.Kos wat relatief maklik is om voor voorsorg te tref en uit te brei, gevolg verderaan deur lyste soos 2.6.Buitelewe waaraan later aandag gegee kan word¹⁰.

2.1.Kos

Brood:

Brood kan selfs gemaak word soos deur soldate in die Tweede Wêreldoorlog: Meng al die bestanddele en maak dit aan jou lyf (teenaan die vel) vas. Liggaamshitte "bak" oor ongeveer 24 uur die deegmengsel tot 'n taai, rouerige tipe "brood."

Dink:

Onthou van veldkos, preservering en landbou om kosvoorraad aan te vul. Leer en oefen tegnieke in sowel as nuttige feite; soos dat klam hitte en 'n stadige gaarmaakproses vir vleis bindweefsel omskakel in gelatien en die vleis so versag. Resepte wat besonder nuttig is kan voor die tyd bepaal en opgeteken word. Span alternatiewe energiebronne in en bou sonstowe om water te kook, kos gaar te maak, ens.

Eksperimenteer:

Toets jou planne om bv. kos met gas gaar te maak- om te sien of jy dit goed kan doen maar meer belangrik om min of meer te bepaal hoeveel gas jy gaan benodig. Dieselfde met die kos; toets en kyk hoeveel jy/julle eet per maand om presies te bepaal hoeveel kook olie, meel, melk, ens. gestoor behoort te word.

Gaarmaak van kos:

Beplan om *nie* te kook en/of kos gaar te maak *nie*. Dink aan kos wat koud genuttig kan word. Beplan kooktyd om saam te val met tye wanneer warm water of verhitting benodig word, en gebruik die "afval"hitte van die kookproses om óf water te verhit óf die omgewing óf beide.

Gaste:

Is jou ouers/vriende net so op datum met hulle voorsorg? Indien nie, maak voorsiening vir hulle ook sover jy kan of wil... Jy gaan hulle nie in die oë kan kyk terwyl hulle van die honger krepeer nie. As jy nie vir hulle wil voorsiening maak nie, maak voorsiening vir die behoeftiges wat jou pad gaan kruis. Onthou ook dat, indien mense nie voorsiening getref het nie, jy kan vereis dat hulle daaglik werk moet verrig om so hulle kos vir die dag te verkry. Ruilhandel kan met vriende/familie beoefen word om te ruil vir proviand wat jy gestoor het.

Gis:

Gis is fungusse (swamme). Dit groei aseksueel (ongeslagtelik) deurdat dit kloneer (identiese nakomelinge vorm.) Die nuwe gissel vorm naamluk aan die ouer, en verdeel dan vanaf die ouerlike sel. Hierdie proses kan baie vinnig geskied onder ideale toestande. Spesifieke tipes gisselle is beter vir spesifieke toepassings as ander bv. brood bak. Die energie vir die gissel se verdeling en groei kom vanaf 'n energiebron soos suiker (vanuit bv. vrugte), groente soos aartappels, ens. Gisselle kan groei met (aerobies) of sonder (anaerobies) suurstof. Indien suurstof aanwesig is (bv. brood wat rys), vorm as afvalprodukte koolstofdiksied en water. Hierdie gasproduksie van koolstofdiksied is wat 'n brood laat rys. Indien geen suurstof aanwesig is nie word as afvalprodukte koolstofdiksied en etanol gevorm. Hierdie feit verduidelik waarom daar geen etanol (alkohol) in brood is nie. Indien toestande ongunstig raak vir die gisselle (verstellings in pH, temperatuur, gebrek aan energiebron, ens.), sal die selle uitsterf en nie verder kan funksioneer nie.

¹⁰ 'n Gevlegte tou is sterk omdat al die individuele vesels saam kan trek. Soortgelyk moet gelyktydig aandag gegee word aan al die lyste, om te voorkom dat belangrike items agterweë gelaat word.

Hoeveelheid:

Dit help nie om goed op te gaar wat jy nie gaan eet nie. Die beste metode is om meer te koop van dit wat jy wel eet, en die goed dan te roteer om die oudste kos eerste te eet. **Stoor wat jy eet en eet wat jy stoor¹¹**. Die mees akkurate manier om jou behoeftes te bepaal is om 'n dagboek te hou vir een maand (want jy gaan items vergeet as jy dit uit jou kop doen) en dan hiervolgens te beplan vir die verlangde tydskuur. Hou ook genoeg kontant byderhand om, op die laaste nippertjie, voordat algehele chaos losbars, soveel as moontlik nuwer voorraad aan te skaf, indien dit moontlik sou wees. Besluit vir hoe lank en vir hoeveel mense jy voorsiening gaan maak.

Ideaal:

Die ideale hoeveelheid kos om te stoor is, vir elke persoon in die groep, een jaar se kosvoorraad. Nie soseer om een jaar lank te kan oorleef nie, maar om etlike jare lank daarmee te kan oorleef. Sommige produkte sal hopelik aangevul word soos wat tyd verloop, deur bv. landbou. Van die kos sal egter verlore raak deur ruilhandel vir ander noodsaaklikhede, ongenooide gaste, ens. Die voorgestelde hoeveelheid is

- (1) 2 maande van vooraf verpakte-, blikkies- en ingelegde kosse,
- (2) 8 maande van stapelvoorraad (proviand) nl. graansoorte, bone, lensies, poeiermelk, olie, suiker, sout, ens. en
- (3) 2 maande van kommersieël gevriesdroogde¹²/gedehidreerde kosse.

Hierdie verteenwoordig die beste mengsel t.o.v. familiariteit, koste, gemak, verskeidenheid en raklewe.

Plastiek:

Tydens berging kan plastiek plastiseermiddels (chemikalieë) uitlek en voedsel chemies vergiftig oor maande/jare. **Kies voedselgraad plastiek as jy plastiekhouders gaan gebruik.**

Stoor:

Een ding wat alle soorte kos wat gestoor word in gemeen het, is dat dit langer bewaar sal bly as dit in 'n koel omgewing gestoor word, in lugdigte houders en beskerm word teen lig, vog, temperatuurskommelings en insekte/ondiere. *Alle tipes gestoorde kos se voedingswaarde daal ook ongelukkig met verloop van tyd.*

Vervaldatums:

Onderskei tussen *vervaldatums* en *vervangingsdatums*. Sodanige datums word hieronder aangedui in vierkantige hakies in die formaat [maand/jaar].

Produkte wat hieronder volg gemerk met 'n (*) kan (relatief maklik) tuis self verkry/vervaardig word.

2.1.1. Algemeen¹³

Seep, skottelgoed¹⁴

Skoonmaak- en bleikmiddels,

- (1) hipochloried¹⁵ en
- (2) ammoniak gebasseerd.

Vadoeke(*)

¹¹ Studies het aangetoon dat veral bejaardes, klein kinders, siekes en persone onder stres eerder sal sterf van die honger as om hulle dieet radikaal te moet wysig om te oorleef.

¹² Vriesgedroogde kos hou meesal voedingswaarde vir sowat 5 jaar, maar selfs tot 8 jaar.

¹³ Daar is oorspronklik tussen hierdie lys, 2.2. Klere en 2.4. Huisraad maar herhaling is sover moontlik vermy.

¹⁴ Goeie gehalte vloeibare skottelgoed skoonmaakseep is relatief moeilik vervangbaar.

¹⁵ Hipochloried oplossings is geweldig nuttig vir reiniging van oppervlaktes wat met ligaamsvloeistowwe besmet is tydens siekte, aanvalle, ens. asook vir skoonmaak nadat vleis verwerk is om siektes te bekamp. Chloor bleikmiddel kan vir watersuiwering en die sterilisasie van toerusting gebruik word.

2.1.2. Geurmiddels

Asyn(*)	[1/00]
Blatjang(*)	[1/00]
Geurmiddels soos vanielje	[1/00]
Kruie ¹⁶ (*)	[1/00]
Mayonaise ¹⁷	[1/00]
Peper	[1/00]
Sojasous	[1/00]
Sout en growwe sout	[1/00]
Speserye ¹⁸	[1/00]
Tamatiesous(*)	[1/00]
Vlapoeier	[1/00]
Vleisaftreksel sousblokkies	[1/00]
Voorafverpakte pakkies geurmiddels	[1/00]

2.1.3. Maaltye (vinnig en maklik)

Beskuit(*)	[1/00]
Biltong(*)	[1/00]
Droëwors(*)	[1/00]
Gedroogde aartappels	[1/00]
Kitssop	[1/00]
Ontbytgraan/muesli ¹⁹ (*)	[1/00]
Poeiermaaltye bv. Ensure, Build up	[1/00]
Provita's/droë beskuitjies	[1/00]
Soja ²⁰	[1/00]

2.1.4. Proviand²¹

Baba formule ²²	[1/00]
Bakpoeier	[1/00]

¹⁶ Kruie is gedroogde plantblare soos tiemie, origanum, pietersielie, peperment, ens.

¹⁷ Mayonaise kan vervang word met ongegeurde joghurt, wat maklik self tuis vervaardig kan word.

¹⁸ Speserye is plantdele, gedroog en dikwels fyngemaal, uitgesonderd blare, wat in kleiner hoeveelhede as kruie aangewend word omdat dit heelwat meer gekonsentreerd is soos kaneel (*Cinamomum* boombas), naeltjies (*Syzygium* blomhofies), borrie (*Curcuma* wortel), ens.

¹⁹ Keuse ontbyt graankos is 'n tipe soos hawermout of muesli want meeste klaarvervaardigde graankosse is wel vullend maar nie soseer voedsaam nie. (Vitamiene en minerale word daarom bygevoeg om sg. versterkte klaarvervaardigde graankosse te vervaardig wat dan wel meer voedsaam is.) Klaarvervaardigde graankosse op hulle eie is meesal net ru-vesel wat wel goed is vir die maagdermkanaal maar nie besondere voedingswaarde het nie. Ru-vesel as sulks is natuurlik belangrik in 'n dieet om toestande soos hardlywigheid, aambeie en divertikulose te voorkom.

²⁰ Goed verseëldde soja kan vir ten minste 5 jaar hou. 'n Baie goeie tweede keuse en gesonde plaasvervanger vir rooivleis.

²¹ Berg boontjies, rys, koring en ander graansoorte in groter maat sodat dit as stapelvoedsel dien.

²² Selfs gesonde moeders moet baba formule stoor, want moeders kan siek raak, ens. en die borsvoeding kan a.g.v. verskeie redes (skok, matige dehidrasie, besering, stres, ens.) tydelik of permanent faal. Dit is moontlik dat die moeder kan sterf en dat die versorging van die baba dan deur vriende/familie oorgeneem gaan word. Jy erf dalk 'n klein babatjie op hierdie manier. Dit is verder moontlik dat voorbehoeding faal en dat 'n klein babatjie gebore word tydens 'n langdurige oorlewingsaktiwiteit.

Blikkies kos ²³ van soorte(*)	[1/00]
Bone, verskeie soorte	[1/00]
Gis ²⁴ (*)	[1/00]
Gouestroop(*)	[1/00]
Grondboontjiebotter ²⁵ (*)	[1/00]
Hawermout	[1/00]
Heuning ²⁶ (*)	[1/00]
Kakao (sien nota by sjokolade hieronder)	[1/00]
Koekmeel ²⁷ (*)	[1/00]
Koeksoda	[1/00]
Konfyt(*)	[1/00]
Kook olie soos olyf olie ²⁸	[1/00]
Koringkorrels ²⁹ (heel)	[1/00]

²³ *Blikkies kos se voedingswaarde verminder lank voordat die smaak daarvan aangetas word. Moet jouself nie flous dat dit nog goed smaak en daarom gesond is nie... Meeste blikkieskos gestoor by 21°C se voedingswaarde is nog voldoende na 6 tot 18 maande. (Ses maande vir vrugte, twaalf maande vir vis, melk, souse, ens. en agtien maande vir vleisprodukte). Indien dit by 12°C gestoor word kan bg. tydsdure verdubbel. Vir twyfelagtige voedingswaardes kan die tye ook verdubbel word bo en behalwe die tydsdure so pas genoem. Indien jy behoorlik voorbereid is kan jy blikkies kos self tuis vervaardig en jou produkte so inlê- daar is heelwat produkte op die mark wat tuis blikkering moontlik maak. (Blikkies kos was alreeds algemene voedsel in Napoleon Bonaparte se tyd.)*

²⁴ Tegnieke om “wilde” gis (‘n mengsel van natuurlike giste en bakterieë) vanuit die omgewing te ontgin bestaan, en sommige (soos gebruik deur die Voortrekkers) gebruik net water en meel as bestanddele. Die metode moet egter streng en noukeurig gevolg word om besoedeling met ongewenste organismes te vermy.

²⁵ Grondboontjiebotter is in wese bietjie suiker, sout, olie en baie baie fyn gemaalde grondboontjies. Dit is relatief maklik om pekanneut-, haselneut-, ens. “botter” op soortgelyke manier te maak. Deur die neute herhaaldelik fyner en fyner te maal kan grondboontjiebotter daarom vervang word deur enige ander neut indien neut in oorvloed aanwesig is om só gepreserveer te word.

²⁶ Heuning is die voedselsoort met die langste rakleef tyd, nl. onbepaald indien dit korrek geberg word. Hierop volg heel koringkorrels (ten minste eenduisend jaar) en wilde rys (ook genoem swart rys). Wilde rys is totaal onverwant aan gewone rys en die saad van 'n onderwaterplant (*Zizania palustris* en *Z. aquatica*) van Noord-Amerika. Wilde rys kan vir honderde jare geberg word, en proe naastenby soos gewone rys.

²⁷ Indien koekmeel self gemaal word moet eerder kleiner hoeveelhede meer gereeld gemaal word om die voedsaamheid daarvan te verhoog as een groot hoeveelheid op ‘n slag. Koekmeel wat normaalweg verkoop word bestaan uit slegs koring endosperm. Hierdie deel van koring het die laagste vetinhoud en daarom die langste rakleef tyd. Die ander dele (bran en koringkiem) is verwyder omdat hulle vetinhoud hoër is en hulle daarom gouer bederf. Vermy die aankoop van bran en koringkiem produkte omdat dit daarom galsterig kan raak. Rog, hawer, ens. beskik oor groter vetinhoud as koring endosperm en bederf daarom ook gouer.

Semolina meel (vir pasta) word verkry van harde durum koring se endosperm. Endosperm meel sal daarom langer as volgraanmeel hou. Aartappel meel kan ook lank hou a.g.v. die laer vetinhoud daarvan.

²⁸ Olie word benodig gedurende o.a. die voorbereiding van vars produkte (bv. panbraai van bykans alle kosse) en daar moet voorsiening gemaak word vir vars produkte ook wanneer bereken word hoeveel olie geberg moet word. Indien die hoeveelheid olie nie spesifiek bereken gaan word nie, maar geskat gaan word, gaan daar vele probleme later opduik. Bv., olie word benodig vir die bak van brood. Indien gemiddeld slegs 20 mL olie per dag gebruik word vir hierdie doel, beteken dit 7.3 liter olie per jaar net vir brood. Indien brood gereeld gebak gaan word, moet m.a.w. olie, suiker, sout, gis, ens. op groot maat geberg word.

²⁹ Koringkorrels kan vir ten minste een duisend jaar geberg word. *Let daarop* om nie *saad* koring korrels te koop nie (vir saai en plant), wat meesal deesdae behandel is en vergif is en jou kan doodmaak as jy dit eet.

As jy slegs een tipe kos gaan stoor, stoor koringkorrels. Dit vorm die basis vir

- (1) meel wat jy self kan maal,
- (2) pasta wat tuisgemaak kan word (alhoewel nie so goed soos durum (semolina) pasta nie),
- (3) gerooster/gepof as graankos,
- (4) begin dit ontkiem as vars slaai spruitsels,
- (5) voedsel vir hoenders, koeie, ens.,
- (6) gegee aan vlugteling/behoefdiges, en
- (7) as ruilhandel item.

Lensies	[1/00]
Maizena ³⁰ (*)	[1/00]
Marmite	[1/00]
Meel (sien nota by koekmeel hierbo)	[1/00]
Melkpoeier	[1/00]
Mieliemeel(*) of mielies	[1/00]
Ontwaterde groente ³¹	[1/00]
Pasta ³² (*) (sien nota by koekmeel hierbo)	[1/00]
Rys ³³ (sien nota by koekmeel hierbo)	[1/00]
Suiker	[1/00]
Wilderys (sien nota by heuning hierbo)	[1/00]

2.1.5. Versnaperings³⁴

Aanmaakkoeldrank ³⁵	[1/00]
Energiestafies(*)	[1/00]
Gedroogde (droë) vrugte(*)	[1/00]
Grondboontjies	[1/00]
Harde suiglekkergoed	[1/00]
Jelliepoeier ³⁶	[1/00]
Kitspoedings	[1/00]
Koffie ³⁷	[1/00]
Kondensmelk(*)	[1/00]
Milo/vitamien en mineraal drankie	[1/00]
Neute	[1/00]
Rosyne	[1/00]
Sjokolade ³⁸	[1/00]
Springmielies	[1/00]

³⁰ Maizena is baie baie fyn gemaalde meliemeel. Indien dit self gemaal word moet onthou word dat dit 'n hand graanmeule baie maklik verstop a.g.v. die oliegeige aard daarvan.

³¹ Ontwaterde kos is (tans) goedkoper as die gevriesdroogde alternatief. Kyk uit vir kommersiële tipes wat hermeties (temperatuur stabiel) verseël is, onder 'n inerte atmosfeer (stikstof) met al die suurstof verwyder om oksidasie en dus bederwing te voorkom. **Indien só verpak en goed gestoor is die voedingswaarde goed vir ten minste 8 en selfs 10 tot 15 jaar. Dit is daarom die kos voorbereidingsmetode met die langste voedingswaarde raklewe wat tans beskikbaar is.**

³² Pasta wat kommersieel gedroog is kan bykans onbepaald gestoor word. Onthou dat plat stroke of drade pasta die minste plek vir storing inneem omdat dit die minste lugspasie dooieruimte het. Ander tipes pasta het heelwat lug (dooieruimte) in die verpakking wat (onnodige) stoorruimte kan beslaan. Tuisgemaakte pasta kan nie so goed uitgedroog word nie en sal daarom nie so lank gestoor kan word nie.

³³ Rys hou die kortste van al die graansoorte. Bruin rys is meesal net goed vir 6 maande, terwyl wit rys heelwat langer hou. Die rede waarom wit rys langer hou is a.g.v. die laer vetinhoud daarvan teenoor bruin rys- sien die nota by koekmeel vir 'n verduideliking.

³⁴ Versnaperinge is wel nodig vir moraal en ander behoeftes soos energieverkaffing. Dit is egter nie lewensbelangrik nie. Voorsien eerder in ander behoeftes as jou begroting beperk is.

³⁵ Kies aanmaakkoeldrank in poeivorm om lig te dra/min stoorplek in beslag te neem. Kies isotoniese tipes indien moontlik want dan kan dit vir rehidrasie (behandeling as iemand ontwater het) benut word. Kies versterktes (met bykomende vitamien toegevoeg) vir nog beter waarde.

³⁶ Jellie is veral nuttig vir klein kinders wat matig gedehidreerd (ontwater) is om die *voginname* te verhoog. Jellie is basies vog in 'n gelatienematriks vasgevang en hierdie vog word vrygestel wanneer dit verteer word. Indien jellie daarom ingeneem word deur kleiner kinders kan dit as *voginname* beskou word.

³⁷ Koffie wat dig vakuümverseël is kan ten minste 7 en maklik 10 jaar hou.

³⁸ Sjokolade sonder neute, ment, vrugte, ens. is verkieslik want anders word waardevolle sjokolade se plek ingeneem deur minder belangrike samestellende komponente. Die rakleefyd van bruin sjokolade is langer as dié van wit sjokolade omdat die vetinhoud van wit sjokolade hoër is. Bruin sjokolade word vervaardig met kakao en wit sjokolade met die "kakaoboter" deel van die kakaoplant.

2.1.6. Vars produkte

Geen voorsiening is in bg. lyste gemaak vir vars produkte soos eiers, melk, kaas⁴⁰, groente en vrugte nie en indien behoorlike voorsorg getref word moet ook voorsiening vir die verkryging hiervan gemaak word.

2.2. Klere

Kamofleerdrag:

Dit is nie nodig nie, dra eerder effekleurige swart, bruin of groen drag. Die meeste vroue sal saamstem dat, om die wassery te vergemaklik, 'n totale klerekas van effekleurige donkerder kleure aan te bevele is.

Materiaal:

Die keuse van materiaal vir kleredrag word aan die leser se persoonlike voorkeure oorgelaat. Belangrike materiaaleienskappe kan bestudeer word om die beste keuses te maak, bv. dat wol die enigste materiaal bekend is wat iemand warm sal hou selfs nadat dit nat geword het. 'n Ander unieke eienskap van wol is dat dit van binne na buite droog word. In teenstelling hiermee hou katoen vog teenaan die liggaam vasgevang nadat dit nat geword het. Hierdie eienskap van katoen om vog in die individuele vesels te berg veroorsaak daarom groter hitteverlies as meeste ander natuurlike materiale. Skaf die mees duursame kledingstukke wat bekostig kan word aan.

2.2.1. Algemeen

Haakspelde
 Horlosiebeskermband
 Materiaal⁴¹
 Naaldwerktoebehore⁴²
 Seilbande⁴³
 Seilnaalde
 Seil naaldwerk gare
 Sonbril⁴⁴
 Velcro stukke⁴⁵
 Wasgoedpennetjies⁴⁶

2.2.2. Klere

Baadjie⁴⁷

³⁹ Onthou dat kruietee en kruietee mengsels maklik self tuis vervaardig kan word en 'n heilsame plaasvervanger vir swart tee van die teeplant (*Camelia sinensis*) kan wees.

⁴⁰ Kaas kan self gemaak word. Kaas is baie voedsaam en kan veral aangewend word gedurende periodes wanneer vleis nie beskikbaar is nie.

⁴¹ Neem spaar rolle materiaal of ten minste afvalstukke seil, katoen, ens. vir herstelwerk.

⁴² Naalde, gare, ens. kan in 'n klein kassie geplaas word vir mobiele behoeftes.

⁴³ Seilbande van verskillende wydtes, diktes en lengtes vir herstelwerk, maak van skedes vir messe, ens.

⁴⁴ Sonbrille is belangrik vir die voorkoming van katarakte, hoofpyn, ens.

⁴⁵ Velcro is van nut by herstelwerk/las van gebreke items, die maak van sakke, sandale, foplyne, ens.

⁴⁶ 'n Hulpmiddel vir die span van foplyne (tripwires) om jou te waarsku as iemand op pad is na jou skuiling. Kleur dit vooraf swart om dit minder opsigtelik te maak.

⁴⁷ 'n Warm baadjie vir elke persoon is 'n besonder belangrike item. Dit moet warm, wind/weerbestand en waterdig wees, sonder om oormatige sweet te veroorsaak.

Balaclava⁴⁸
Handskoene
Hoed⁴⁹
Kortbroeke
Kortmouhemde
Langbroeke
Langmouhemde
Onderklere
Poncho⁵⁰
Serp⁵¹ met gaatjies
Sweetpak
T-hemde
Truie
Webbing belt of ander belt⁵²

2.2.3.Skoene

Drafskoene⁵³
Kouse⁵⁴
Plakkies/sandale
Skoenborsels en politoer (Snoseal)⁵⁵
Skoenveters⁵⁶
Stapskoene⁵⁷

⁴⁸ Balaclava's en serpe is veral nuttig in snerpend koue weer. Ongeveer 15 % hitteverlies vind normaalweg plaas deur die kop, en hierdie persentasie sal hoër wees as daar 'n wind waai. 'n Balaclava is verkieslik bo 'n wolmus omdat dit 'n groter area bedek en meer beskerming teen die elemente bied.

⁴⁹ Ten minste twee verskillende tipes hoede is nodig, 'n pet met 'n flap om die nek te beskerm sowel as 'n breërand boshoeë teen sonbrand.

⁵⁰ Poncho moet ook kan dien as grondseil.

⁵¹ 'n Serp met gaatjies is veral nuttig teen koue, as kamoefleer hulpmiddel deur bv. 'n geweer daarmee toe te rol om die geometrie van die geweer te breek en as filtrasie hulp tydens die verkryging van drinkwater. Dit kan ook dien as drasak vir veldvrugte, insekafweerder indien gespan as 'n net, ens.

⁵² 'n Belt is nodig om seilskakies, 'n mes, verkyker of ander toebehore aan te hang om saam te dra. Wees net versigtig om hierdie items nie te verloor nie. Indien dit aan die belt vasgemaak word in 'n drasakkie, maak dit ook vas met 'n tweede metode (tou) aan iets anders sodat jy sal agterkom indien dit losraak en moontlik gaan verloor.

⁵³ Neem verkieslik twee pare goed ingeloopte drafskoene want dit is 'n ontsaglike nuttige item. *Stapskoene* is meesal 'n luukse terwyl *drafskoene* 'n noodsaaklikheid is.

⁵⁴ Beproeft gebruikte goeie kwaliteit kouse. Neem veral hiervan ekstra pare. Kouse was een van die items wat die Boere in die Tweede Vryheidsoorlog (Anglo-Boereoorlog) gemis het, nadat dit redelik vinnig tot niet geraak het.

⁵⁵ Die hoofdoel van skoenpolitoer is om (leer)skoene veral waterdig te hou en verwerking te beperk. Byewas kan gebruik word as noodmaatreël, opgelos tot 'n pasta in *bietjie* paraffien.

⁵⁶ Onthou spaar pare (verkieslik swart) skoenveters maar moenie van selfs tou as veters vergeet nie. Kies stewelveters (wat langer is) en later opgedeel kan word in korter stukke vir ander skoene indien nodig. Indien moderne sintetiese veters gesny word, kan die gesnyde ente liggies geskroei word met 'n vuurhoutjie om uitrafeling te verhoed.

⁵⁷ Stapskoene moet 'n *goeie* paar van leer, sterk, ingeloop, gemaklik en uitgetoets wees; verkieslik twee pare maar elke mens in die geselskap wat kan loop moet oor ten minste een paar skoene beskik. Belê jou geld in die beste paar skoene wat jy kan bekostig as jy nie vasgekluiser op een plek wil opeindig nie. Mens hoef net waar te neem hoe lede van primitiewe kulture skoensole vanuit motorbande maak om te besef hoe belangrik skoene is.

2.2.4.Toiletware

Deodorant⁵⁸
Haarborsel of kam
Haarknipperstel⁵⁹
Handdoek
Metaal (gepoleerde vlekvrystaal) spieël
Naelknipper
Sanitêre doekies/tampons⁶⁰
Seep/sjampoe/wasgoedseep⁶¹
Skeermes(se)⁶² met spaar lemme
Sneedoekies⁶³
Tandeborsel⁶⁴
Tandeflos
Tandepasta
Toiletpapier⁶⁵
Toiletsakkie⁶⁶
Waslap⁶⁷

2.3.Medisyn

Allergiese reaksies:

Maak altyd seker dat iemand nie allergies is vir 'n geneesmiddel voordat dit toegedien word nie. Gevaartekens om voor op te let is vorige vel uitslag, naarheid, braking, buikpyn, lip- en/of gesigswelling, borskas wat toetrek, swelling of tinteling in die keel of rondom die mond, ens. Hierdie kan dui op lewensgevaarlike allergiese reaksies en die geneesmiddel moet onder hierdie omstandighede vermy word.

Behandel vroegtydig:

Behandel alle snye en skrape vroegtydig. Indien nie, kan hierdie (kleiner) beserings wat onder normale omstandighede verbygaande sou wees, lei tot lewensbedreigende toestande, indien die wonde geïnfekteerd sou raak. Infeksie kan plaasvind a.g.v. verskeie redes, waaronder swakker voedingsomstandighede onder oorlewingtoestande wat lei tot 'n slegter algemene toestand, ens.

⁵⁸ Sommige mense sal deodorant as onontbeerlik beskou. Ander sal regkom deur meer gereeld gewone seep te gebruik.

⁵⁹ Die kinetiese tipe wat jy met die hand kan werk (ook genoem China clippers), wat geen elektriese kragbron benodig nie.

⁶⁰ Sanitêre doekies kan dien as wondbedekkings (deppers), is nodig vir persoonlike higiëne van vroue, ens.

⁶¹ Kies noukeurig want persoonlike seep sal moontlik ook moet kan dien as sjampoe en as wasgoedseep. Seep kan tuisgemaak word.

⁶² Om baard te groei is altyd 'n opsie vir mans.

⁶³ Toiletpapier kan dien as sneedoekies.

⁶⁴ Tande versorging word dikwels agterweë gelaat tydens die beplanning van oorlewingsituasies. 'n Eenvoudige stel tandgereedskap en die kennis om self tydelike nood stoppels te plaas is kundigheid wat hoë prioriteit moet geniet, en relatief maklik aangeleer kan word. Tandpyn kan 'n individu totaal ongeskik maak om te werk en kan onder sekere omstandighede komplikasies soos kaakabsesse veroorsaak wat lewensbedreigend kan wees.

⁶⁵ Neem genoeg toiletpapier (20+ rolle per persoon per maand). Dit het ontsaglike gemakswaarde en is 'n baie goedkoop item. Stoor vroegtydig groot hoeveelhede, maar dra sorg dat dit nie nat word nie, anders is dit nutteloos. Berg eerder te veel as te min... Natuurlik kan gras en blare as laaste uitweg dien...

⁶⁶ Die waarde van 'n toiletsakkie lê daarin dat dit nuttig is vir moraal en dien om fisiese higiëne as doelwit georden na te kan streef.

⁶⁷ 'n Waslap kan ook deel van die mediese tas uitmaak vir skoonmaak van beseerdes, afsponsing tydens koors, ens.

Dehidrasie:

Dehidrasie oftewel ontwatering kan snel (binne ure) dodelik wees. Pasiënte word vandag nog hiervoor opgeneem in hospitale om binnearse (IV=Intraveneuse) vog te ontvang vir rehidrasie (bevogtiging), wat lewensreddend kan wees. Ontwatering geskied veral tydens

- (1) **verhoogde vog verliese** wat volg op infeksie van die maagdermkanaal (diaree en/of braking), tydens bloedverlies (bloeding/wonde) asook wanneer daar
- (2) **verhoogde vog behoeftes** bestaan vir die liggaam bv. tydens koors.
- (3) **Verminderde voginname** bv. kleiner kinders wat siek is en bloot nie lus is om te drink nie kan ook lei tot ontwatering.

Die belangrikste onder oorlewingsstoestande is om gereeld (elke minuut of wat) minimale hoeveelhede vog per mond in te neem, aangesien heelwat vog in die maag braking tot gevolg sal hê terwyl min vog vinnig geabsorbeer kan word. Hierdie absorpsie verminder indien die individu siek is met o.a. inwendige swelling van die maagdermkanaal, bv. na trauma as peristalse verminder of hartversaking. **Mik vir so 5 mL/minuut om mee te begin en die wagwoord is gereelde minimale inname m.a.w. 5 mL elke minuut en nie 10 mL na 2 minute nie !** Rehidrasiemengsels moet isotonies wees (oor dieselfde soutsamestelling as bloed beskik.) As dit nie isotonies is nie sal dit die toestand meesal vererger en kan dit gevaarlike elektrolietsteurnisse (en selfs die dood) tot gevolg hê.

Handelsname:

Indien aangedui is dit bloot omdat dit 'n verkieslike, bekende en/of maklik verkrygbare keuse is.

Hoeveelheid:

Kry alles al kan jy dit nie self gebruik nie. Jy mag moontlik mense ontmoet wat weet hoe om dit te gebruik of dit nodig het, of jou wil ruil daarvoor. Bepaal vanselfsprekend eerstens jou eie persoonlike behoeftes en onthou ouer mense en kinders sal meer voorsorg benodig.

Inentings:

Kry voorsorg teen veral tetanus (klem in die kaak), hepatitis A en B, pokke, tuberkulose (TB), ens. so gou moontlik. Praat met jou huisdokter hieroor.

Isolasie:

As 'n eenvoudige maatreël kan siek persone geïsoleer word van die res van die oorlewingsgeselskap, in 'n aparte kamer/tent. Indien dit nie moontlik is nie, moet kop by voete geslaap word met enige siekes.

Operasies:

As jy weet jy moet jou galblaas laat verwyder op 'n stadium of oogchirurgie ondergaan vir katarakte, laat dit vroeër eerder as later doen. Onthou tandheelkundige ondersoek om te verseker dat daar professioneel na jou gesondheidsbehoefte omgesien is.

Opleiding:

Kry noodhulp en mediese opleiding.

Persoonlike medikasie:

Dit is uitgesluit by die lys hieronder. Onthou om voorsorg te tref vir persoonlike medikasie (migraine, hoë bloeddruk, hartversaking, hormone, geslagsvoorbehoeding, ens.) **Alle vrugbare vroue moet reëlings tref vir voorbehoeding tensy hulle van plan is om swanger te raak onder oorlewingsstoestande.**

Sonreiniging:

Selfs in die winter sal die son komberse en beddegoed se organisme lading (drasties) verminder. In die somer kan die reinigingsaksie van ultraviolet (UV) strale in die gematigde en tropiese streke van die wêreld lewensreddend wees. Moderne westerse watersuiweringaanlegte maak gebruik van UV straal watersuiwering om mikrobiële aktiwiteit te vernietig. Die werking is soortgelyk aan die effek op die mens. Soos wat UV strale weefselkade (en later bv. velkanker) veroorsaak in die mens, doen dit dieselfde in die mikroorganismes, deur vernietiging van die korrekte translasiemeganismes betrokke by DNA/RNA replisering. Omdat mikroorganismes se lewensdure soveel korter is (selfs so kort as 40 minute), is die effek vinniger waarneembaar en meer katastrofies vir mikroorganismes. **Hierdie is waarskynlik een van die mees effektiewe reinigingsmetodes aan die mens bekend.**

Vervaldatums:

By medikasie is vervaldatums belangrik. Antibiotika veral verval na verloop van tyd. Tetrasiklien antibiotika kan toksiese neweprodukte ontwikkel nadat dit verval het en nierversaking en selfs die dood tot gevolg hê as dit gebruik word na die vervaldatum. ***Moet nie medikasie gebruik wat verval het nie.***

2.3.1.Apparatuur (vir herhaalde gebruik)

Bloeddrukapparaat (sfigmomanometer)

Boek(e)⁶⁸

Disseksiestel⁶⁹ met

- (1) skalpel handvatsels soos nr. 3 of nr. 4 met
- (2) skalpel lemmetjies soos nr. 12 en 21 asook
- (3) steriele eenmalige skalpel.

Drinkbekertjie (opvoubaar)

Haak met skerp, gebuigde punt

Jobson Horne⁷⁰

Klemme

- (1) Addson⁷¹ (nie getand) sowel as getand⁷²
- (2) arterie
- (3) krokodil⁷³
- (4) muskiet
- (5) plastiek weggoobare tipe

Koorspen (termometer)⁷⁴

Laringeale spieël (20 mm)⁷⁵

KPR mond tot mond masker met eenrigtingklep

Maatband

Mediese pen flits⁷⁶

Medisyne maatleptjie

Naaldhouer⁷⁷

Nekstut⁷⁸

⁶⁸ Belangrike onderwerpe is vergiftiging (onthou giftige plante), algemene mediese toestande, farmakologie, eerstehulp, ens. Soveel of so min as wat jy kan/wil hanteer. Onthou verder van natuurlike medisynes en medisinalie plante.

⁶⁹ Handig vir eenvoudiger chirurgiese prosedures.

⁷⁰ 'n Jobson Horne instrument word gebruik om wattepluisies te maak (indien watte beskikbaar is) en om vreemde voorwerpe uit die oor en neus te verwyder.

⁷¹ Addson klemme het 'n skerper punt en is handig vir fyner werk.

⁷² Getande klemme is nuttig om taaier weefsels naby aan die vel of bv. senings mee raak te vat. Die tande lyk nie soos die van bv. 'n normale tang nie, want die tande sluit in mekaar in by die opening van die klem. M.a.w. die bek van die klem is getand, en wel reglynig met die lengte-as van die klem. Die tanding verskil daarom 90 grade t.o.v. die tanding van 'n gewone tang.

⁷³ Hierdie tipe klem maak slegs aan die een kant oop as die handvat oopgemaak word, en is daarom nuttig as fyn werk gedoen word en die een kant van die instrument gestut word teen die weefsel terwyl die ander kant oopgemaak word, soos bv. as 'n blaas in die oor vasgegryp en uitgelig word. Die werkingsmeganisme daarvan is heelwat ingewikkelder as 'n gewone klem s'n.

⁷⁴ Goeie gehalte koorspenne bevat lankal nie meer kwik in 'n glasbuis nie. Boonop wil nie gebruik gemaak word van kwik of glasbuis onder oorlewingstoestande nie. Gebruik veel eerder weggoobare termometers (wat akkuraat is tot 0.1 °C en die temperatuur as 'n gekleurde strepie aandui) of die elektroniese tipe.

⁷⁵ Veral vir tandheelkundige werk asook om in klein plekkies teen 'n hoek te kan sien.

⁷⁶ Mediese penflits beskik oor 'n baie klein (sterk gefokusde) ligsprei area vir oogreflekstoetsing en die gefokusde ondersoek van klein areas soos die neus en oor.

⁷⁷ Die naaldhouer wat hier bedoel word is die instrument wat gebruik word as wonde geheg word tydens die hegtingsproses, m.a.w. waarmee steke ingeplaas word.

⁷⁸ Die enigste nut vir 'n sagte nekstut is dat dit jou herinner dat jou nek beseer is. Harde tipe nekstutte soos die Philadelphia nekstut is die aangewese raad vir enige vermoedelike nekbeseering.

Neus thudicum⁷⁹
Nierbakkie
Oftalmoskoop/otoskoop⁸⁰
Patella hamer
Skêr
 (1) chirurgies^{81, 82} sowel as
 (2) sterker (Tullen) tipe⁸³
Stetoskoop (Littmann Classic II)
Tandarts inspuiting⁸⁴ met spaar naalde
Toerniket⁸⁵
Tweezer (sterk tipe)⁸⁶

2.3.2. Materiale (vir eenmalige gebruik)

Deppers⁸⁷
 (1) isopropiel alkohol (Webcol)
 (2) sanitêre doekies of tampons as noodmaatreël en
 (3) steriele vierkantige gaastipe algemeen gebruik
Infuusstelle bestaande uit
 (1) infuus oftewel drupsak (veral glukose 5 % en fisiologiese soutoplossing 0.9 % NaCl),
 (2) lyn (die verbindingsseenheid tussen die kannule en die infuus) en
 (3) kannule (16 G tot 22 G groottes).
Inspuitings (spuite)⁸⁸
Isopropiel alkohol⁸⁹
Kondome⁹⁰
Ondersoekhandskoene (latex)
 (1) nonsteriel en
 (2) steriele pare

⁷⁹ Neus thudicums word gebruik om die neusvleuels liggies oop te sper (onder direkte beligting) om beter in die neus te kan insien.

⁸⁰ Oog, oor, neus en keel ondersoekstel.

⁸¹ Die skêr moet verkieslik klein wees en deel van die disseksiestel vorm; en van metaal sodat dit maklik gesteriliseer kan word vir hergebruik.

⁸² Indien jy goeie voorsorg wil tref kan jy 'n disseksieskêr aanskaf (wat geboë is) wat chirurgiese disseksie vergemaklik. Die rede waarom die voorpunt en snyvlakke geboë is is sodat jy beter kan sien waar jy sny.

⁸³ Tullen tipe skêre is nodig vir klare losknip vanaf gewondes/beseerdes, verbande sny, ens.

⁸⁴ Tandartsnaalde en inspuitings word gebruik vir lokaalverdower toediening, omdat die naalde besonder dun en buigsaam is en daarom minder pynlik is.

⁸⁵ **Moet nooit 'n toerniket gebruik nie- nooit nie.** (Tensy jy spesifiek opgelei is daarvoor aangesien dit onherstelbare weefselskade kan veroorsaak en amputasie en verlies van die ledemaat kan noodsaak !)

⁸⁶ 'n Klem kan gebruik word in plaas van 'n sterk tweezer, omdat 'n klem kan sluit en sekuur raakvat.

⁸⁷ Deppers se hoofdoel is om bloeding te stelp of wonde/wondareas/intakte vel te reinig voor of tydens chirurgiese prosedures. Alkoholdeppers word bv. slegs op intakte vel gebruik om kleiner areas skoon te maak *voor* prosedures. Wondbedekkings se hoofdoel is om wonde te beskerm en weefsel genesing te bespoedig. Daar is oorvleueling tussen hierdie twee tipes items, maar elkeen word afsonderlik gelys.

⁸⁸ Verskeie groottes inspuitings, van klein insulienpuiting (1 ml) tot 50 mL (om bv. wonde mee uit te spoel) is nodig. Hierby hoort genoeg verskillende groottes naalde (16 G tot 26 G) van verskeie lengtes.

⁸⁹ Isopropiel alkohol kan gebruik word vir die maak van eie alkoholdeppers en tydens sterilisasie. Moet nooit alkoholdeppers op oop wonde gebruik nie want dit brand (beskadig) weefsel en is baie seer.

⁹⁰ Kondome is nuttig as houers wat klein opvou maar kan rek om bv. water of klein bessies in te dra.

Ontsmettingsmiddel,⁹¹

- (1) jodium bevattend (Betadine) en
- (2) chloorheksidien tipe (Hibitane)

Ontsmettingsseep⁹², chloorheksidien tipe (Hibiscrub)

Oogbeskermers⁹³

Oorpluisies⁹⁴

Pleisters nl.

- (1) algemene (gewone) tipe
- (2) smal sagte skeurbare tipe sowat 2 cm wyd (Micropore)
- (3) sterk breë roltipe (Elastoplast)
- (4) sinkoksied lintpleister⁹⁵

Ruimtekombers⁹⁶

Steriele doeke⁹⁷

Verbande⁹⁸ nl.

- (1) driehoeksgaasverband
- (2) gaasverband
- (3) rekverbande (verskeie lengtes en wydtes)
- (4) rolverbande
- (5) spesialis verbande⁹⁹

⁹¹ Ontsmettingsmiddel moet verkieslik jodium bevattend wees, maar pasop vir mense met jodium allergie. Andersins chloorheksidien tipe maar *nie* Savlon/Dettol *nie!* Laasgenoemde tipes kan onomkeerbare *weefselsskade* veroorsaak alhoewel dit uiters goed is om oppervlaktes mee te reinig of om items mee te steriliseer en ook deel van die noodhulpsak moet vorm. Jodium bevattende ontsmettingsmiddels moet *alleenlik op intakte vel* gebruik word, om dieselfde rede. Verdunde asyn oplossings of 'n *baie baie baie* swak chloried bevattende oplossing kan gebruik word *as alle ander middele en mediese hulp onbeskikbaar is en lewens op die spel is*, as laaste uitweg. Hipochloriedoplossings is wel in die Eerste Wêreldoorlog gebruik maar los bloedklonte op en moet dus nie gebruik word om wonde mee skoon te spoel nie, want dit sal bloeding veroorsaak.

⁹² Ontsmettingsseep word gebruik vir opskrop om skoon te kan wees as chirurgiese prosedures uitgevoer gaan word. 'n Belangrike feit is dat die tydsduur van kontak van die seep met die vel die bakteriële lading op die vel bepaal, m.a.w. hoe langer jy skrop hoe minder bakterieë is op die vel. (Dit geld vanselfsprekend slegs as die korrekte tegniek van handewas gebruik word.)

⁹³ Oogklap tipe bedekkings is nuttig vir mense met migraine of oogbeserings om die oë te laat rus.

⁹⁴ Oorpluisies (die tipe wat in die oor geplaas word) help teen kruipende insekte en om gemakliker te kan slaap deurdat dit omgewingsgedruis verminder.

⁹⁵ Sinkoksied lintpleister is 'n pleister wat gebruik word om die vel te beskerm teen veral suur. As mens bv. 'n soolvrat chemies wil wegbrand met podofilliensuur, word die vel beskerm met hierdie tipe pleister rondom die vrat, deurdat 'n gaatjie so groot as die vrat geknip word in die pleister en die pleister dan bo-oor die vrat geplaas word voordat die podofilliensuur aangewend word.

⁹⁶ Ruimtekombers vir brandwond bedekking omdat dit ligter is as 'n gewone kombers en bo-oor die pasiënt gegooi word in plaas van 'n gewone kombers. Ruimtekombere moet verkieslik steriel wees (veral vir brandwonde). Verdere gebruike is hitte afskerming teen verkleuming (wikkel jou daarin toe as dit koud is), sowel as 'n hiteskerm om 'n vuur/verwarmer se hitte na jou toe te weerkaats om energieverbruik te verbeter, ens. Ruimtekombere is meesal aluminium wat bedek is met Mylar.

⁹⁷ Steriele doeke is nodig vir afdek om 'n steriele area te skep vir kleiner chirurgiese prosedures. Die doeke word rondom die area geplaas waar die werk gedoen gaan word om besmetting te beperk. Sodoende word 'n venster geskep, begrens deur steriele doeke en die werk kan nou deur die "venster" tussen die doeke gedoen word. 'n Area groter as die vensterarea is, voordat met die afdek begin is, deur 'n ontsmettingsmiddel skoon gemaak en sodoende word 'n steriele veld geskep waarin gewerk kan word. Vanselfsprekend word steriele instrumente gebruik en die chirurg moet deeglik opgeskrop wees.

⁹⁸ Elke verband moet op die minimum 'n eie haakspeld byderhand hê, alreeds daaraan vasgesteek. Gebruik egter eerder pleister om 'n verband mee vas te maak nadat dit aangerol is omdat dit minder krapperig is en minder skade sal/kan veroorsaak indien die verband begin losraak.

⁹⁹ Spesialis verbande is die tipe benodig vir o.a. knie- of vingerbeserings. Dit is 'n luukse, spesiaal gemaak om een tipe besering van nut te wees tydens die herstelproses.

Watte oorpluisies¹⁰⁰

Watte¹⁰¹

Wond(be)dekkings (sien nota by deppers hierbo) veral

- (1) paraffiengaas gebaseerd (Bactigras),
- (2) pasmaak¹⁰² en
- (3) eie pakkings as noodmaatreël (sien nota by watte hierbo).

Wondhegtingsmateriaal (om steke in te sit¹⁰³) nl.

- (1) absorbeerbaar (meesal vir inwendige werk)
- (2) nie-absorbeerbaar (meesal monofilament)
- (3) weefselgom¹⁰⁴ en
- (4) steri strips¹⁰⁵

2.3.3. Geneesmiddels¹⁰⁶

Vierkantige hakies word gebruik om vervaldatums aan te dui in die formaat [maand/jaar].

Adrenaliën ampules	[1/00]
Aminofillien	[1/00]
Antibiotika soos	
(1) Amoksisillien	[1/00]
(2) Doksisisillien	[1/00]
(3) Eritromisien	[1/00]
(4) Flukloksasillien	[1/00]
(5) Keftriaksoon	[1/00]
(6) Metronidasool	[1/00]
(7) Trimethoprim	[1/00]
Antihistamien (Clarityne, Phenergan)	[1/00]
Aspirien (Disprin)	[1/00]
Atropien	[1/00]

¹⁰⁰ Watte oorpluisies het 'n menigte gebruike, van vuur aansteek vergemaklik tot gewere se klein, moeilik bereikbare plekkies skoonmaak.

¹⁰¹ Watte kan dien as briljante materiaal om 'n vuur mee te begin, en kan in gaas toegedraai word om tuisgemaakte wondbedekkers/deppers te vorm. Moet nooit watte (as sulks) in oop wonde gebruik nie, want dit maak los vesels wat kan agterbly in die wond en o.a. infeksie kan veroorsaak, deurdat dit 'n substraat (groeimedium) vorm vir organismes waarop die organismes dan kan vasanker.

¹⁰² Pasgemaakte wonddekkings is vooraf vervaardigde tipes in standaardgroottes soos Tegaderm/Opsite/Primapore.

¹⁰³ Steke wat gebruik is om wonde mee te heg buite op die vel, word gewoonlik vanuit die vel gehaal 5 tot 7 dae nadat dit ingeplaas is, afhangend van waar op die liggaam die wond is. Hoe langer dit ingelaat word (meesal 5 tot 10 dae) hoe groter is die waarskynlikheid dat die steke self 'n litteken gaan laat wat soos treinspore sal lyk, maar hoe beter is die hegting ook (tot op 'n punt). Bv., onderbeen amputasie steke word meesal 14 dae ingelaat. Normaalweg word absorberende steke inwendig gebruik en nie-absorbeerbare materiaal uitwendig, maar daar is oorvleueling en mediese kennis is nodig.

¹⁰⁴ Weefselgom word gebruik vir die hegting van kleiner vlakker skoon tipes wonde waar die rande nie onder erge spanning gaan verkeer en skeur tydens normale gebruik nie. Kan by groter wonde as steri strips gebruik word. Hierdie gom is die pH aangepaste ekwivalent van die wondergom wat so skielik binne sekondes plak nadat dit aan lug blootgestel word. In werklikheid is dit 'n chemiese reaksie wat polimerisasie veroorsaak en bestaan uit 'n magdom kleiner molekules (identiese eenhede) wat georden saamkoek om een groot molekule (stuk gom) te vorm.

¹⁰⁵ 'n Pleister tipe hegting wat meganiese steun aan wondrande bied, en dikwels benut word bo en behalwe (bo-oor) normale steke. Steri strips word as enkelterapie gebruik in kleiner vlakker skoon wonde waar wondrande maklik bymekaar gebring kan word asook waar dit tegnies moeilik of ongewens is om steke in te plaas.

¹⁰⁶ Mediese kennis is nodig vir die gebruik van geneesmiddels maar die onderstaande lys word verskaf as riglyn in die voorbereiding van 'n noodhulpkas.

Beklometasoon neussproei	[1/00]
Bendrofluasied	[1/00]
Boorlint teen velinfeksies	[1/00]
Diazepam (ampules en setpille)	[1/00]
Diklofenak (Voltaren)	[1/00]
Essensiële olies ¹⁰⁷ soos	
· naeltjie olie vir tandpyn	[1/00]
· teeboom vir algemene antiseptiese waarde	[1/00]
Frusemies	[1/00]
Glukagon inspuittings	[1/00]
Gliseriel trinitraat (GTN) sproei	[1/00]
Handerom	[1/00]
Hidrokortisoon ¹⁰⁸ (en prednison)	[1/00]
Ibuprofen	[1/00]
Inseka fweermiddels	[1/00]
Keelseermedisyne	[1/00]
Lakseermiddels ¹⁰⁹	[1/00]
Lignokaïen (sonder adrenalien) ampules	[1/00]
Loperamied ¹¹⁰ (Imodium)	[1/00]
Metoklopramied (Maxalon)	[1/00]
Mineraalaanvulling ¹¹¹	[1/00]
Ontwurmingspille	[1/00]
Oogdruppels (Tears Naturale)	[1/00]
Oordruppels (Aurone)	[1/00]
Parasetamol ¹¹² (Panado)	[1/00]
Petroleumjellie ¹¹³	[1/00]
Prochloorperasien (Stemetil)	[1/00]
Rehidrasiemengsel ¹¹⁴ (sien dehidrasie nota hierbo)	
Room, lokaalverdower	[1/00]
Salbutamol asmapompie	[1/00]

¹⁰⁷ Essensiële olies is 'n studieveld op sy eie en slegs enkele voorbeelde word hier genoem. Die bekende Zam buk salf se medisinale waarde lê in die essensiële olie inhoud daarvan. Daar kan gerus nagelees word hieroor en verskeie essensiële olies behoort deel van die noodhulptas te vorm, veral ook a.g.v. die jarelange raklewe daarvan indien dit korrek gestoor word.

¹⁰⁸ Hidrokortisoon is die intraveneuse alternatief vir prednison wat per mond toegedien word.

¹⁰⁹ Natuurlike lakseermiddels is

- (1) eerstens genoegsame water inname (dit is 8 vol glase per dag vir 'n volwassene) gepaardgaande met voldoende oefening,
- (2) bruinsuiker,
- (3) kiwivrugte,
- (4) pruime of pruimsap en
- (5) droë (gedroogde) vrugte veral appelkose, perskes en pere.

¹¹⁰ Moet nooit Imodium (loperamied) vir diaree in kinders gee nie, dit kan lewensgevaarlik wees. Dit verstadig dermkanaal bewegings en kan in kinders veroorsaak dat hulle inwendig dehidreer (ontwater) a.g.v. die diaree. Mens is dan salig onbewus van hulle inwendige diaree want a.g.v. die stadige dermkanaalbewegings passeer hulle nie stoelgange nie. Dus sien jy geen diaree by die kind nie maar hy het wel inwendig diaree, en kan sterf van dehidrasie. Sien die nota by dehidrasie.

¹¹¹ Mineraalaanvullings sluit in kalsium, magnesium, ens. Sien die nota by vitamienaanvullings.

¹¹² Parasetamol moet in stroop (vir klein kinders) en tablette (vir volwassenes) gestoor word.

¹¹³ Petroleumjellie kan gebruik word om selfvervaardigde nonkleefbare wondbedekkings te maak saam met gaasverband.

¹¹⁴ Eenvoudige rehidrasiemengsel: Gebruik sout en suiker om 'n eie rehidrasiemengsel *VARS* voor te berei driemaal per dag. Een teelepels sout en agt teelepels suiker (*afgeskraapte* teelepels) per liter gekookte en verkoelde gesuiwerde water. Of 'n knippie sout en een *afgeskraapte* teelepels suiker per 125 mL glas (halwe koppie) gekookte en verkoelde gesuiwerde water.

Salf bv.

(1) teen allergie/insekbytplekke	[1/00]
(2) teen brandwonde (sulfadiazien)	[1/00]
(3) teen luierruitslag (sinkoksied)	[1/00]
(4) teen velinfeksies, bakterieël	[1/00]
(5) teen velinfeksies, fungus/swam	[1/00]
(6) teen vratte (podofillien)	[1/00]
(7) veeldoelig (Zam buk)	[1/00]
Siklisien	[1/00]
Sjampoe teen skilfers, kopluse, ens.	[1/00]
Slangbystel	[1/00]
Sonbrandmiddels ¹¹⁵	[1/00]
Steriele water ¹¹⁶	[1/00]
Teensuurmiddels ¹¹⁷	[1/00]
Vitamiënaanvullings ¹¹⁸ (sien ook mineraalaanvullings hierbo).	
Voorbehoedmiddels (sien ook kondome onder 2.3.2. hierbo).	

2.3.4. Baba/kleiner kind benodighede¹¹⁹

Baba voedingsbottels (sien Babaformule nota hierbo by 2.1.4.).

Medisyne¹²⁰

Medisyne drupper/maatlepelkje¹²¹

Naelknipper

Neus aspireerder¹²²

¹¹⁵ Sonbrandvoorkoming is uiters belangrik. Onthou voor- en nasorg !

¹¹⁶ Steriele water is nodig vir die meng van intraveneuse (IV) medisyne, om wonde of oë mee uit te spoel, vir die plaas van urieneweg kateters, ens.

¹¹⁷ Selfs melk en koeksoda kan gebruik word as teensuurmiddels onder noodtoestand.

¹¹⁸ Vitamiënaanvullings is nodig vir die anti-oksidatiewe vitamieëne (veral vitamieëne A, C en E) wat beskerm teen oksidatiewe sellulêre skade wat 'n magdom probleme (insluitende kanker) kan veroorsaak.

Vitamieëne word verdeel in

wateroplosbaar (vitamieëne B en C) waarvan die liggaamstore nie voldoende is op die langer termyn nie en wat bykans daaglik ingeneem moet word en

vetoplosbaar (vitamieëne A, B12, D, E en K) waarvan die liggaamstore in gesonde individue voldoende is vir langer tydspanne. Vitamien B12 se liggaamlike store is meesal voldoende vir sowat 2 tot 5 jaar. Streng vegetariërs kry geen vitamien B12 in nie.

Veral in tye van swaarkry sal voedingstatus afneem en gevolglik sal mense makliker infeksies/siektes kry (*vitamieëne beskerm hierteen.*) Vitamieëne is verder belangrik vir sielkundige weerstand (bv. vitamien B beskerm teen depressie en stres.) Sommige lande verkoop Vitamien C poeier heelwat goedkoper as die tablette. Meeste vitamieëne kan gestoor word vir sowat twee jaar, en in tabletvorm selfs langer. Vir 'n tydperk van 42 maande (drie en 'n halwe jaar van die Groot Verdrukking) is ongeveer 1260 tablette per persoon nodig vir 'n vitamienpil per dag.

¹¹⁹ Sommige items word hier weer genoem omdat al ondergenoemde items spesiaal ontwerp moet wees vir kleiner kinders se gebruik en veiligheid.

¹²⁰ Medisyne voorbereiding vir babas en kinders verg spesiale aandag omdat die meeste geneesmiddels bv. as stroop toegedien word. Die toedieningsdosisse verskil vanselfsprekend ook heelwat.

¹²¹ Nuttig vir akkurate afmeet en/of toedien van medisyne.

¹²² Neus aspireerders het ten doel om slym aanpaksels uit babas se neuse te verwyder. *Babas jonger as 6 weke haal net deur hulle neuse asem (gedwonge neus asemhaling)* en 'n oop neus is dus lewensbelangrik in hierdie ouderdomsgroep. Eerder as 'n neus aspireerder kan steriele water aangewend word. Die steriele water word druppelsgewys gebruik deurdat 'n paar druppels sowat 20 sekondes uitmekaar (per druppel) per geleentheid in die baba se neus gedrup word om die neusslym wat hard geword het te versag sodat dit uitgenies kan word.

Termometer¹²³

2.4.Huisraad

Aluminium:

Aluminium moet ten alle koste vermy word as eetgereedskap weens die verwantskap met Alzheimer se siekte. **Belê in en gebruik vlekvrre staal.** Aluminiumfoelie as sulks kan egter nuttig wees (*nie by die voorbereiding van kos nie*) maar by die maak van Faraday hokke (sien 2.5.Oorlewingsbehoefes).

Elektrisiteit:

Elektrisiteitsverdeling in 'n tipiese moderne huishouding is as volg:

Werverhitting	47 %
Kamer verhitting	19 %
Verkoeling	10 %
Kosmaak	7 %
Beligting	6 %
Ander toestelle	11 %

Wanneer daarom beplan word vir huishoudelike (nood)elektrisiteitsvoorsiening, kan bg. in gedagte gehou word sodat dienooreenkomstig beplan kan word. Bv., as alternatiewe werverhitting verkry kan word, kan die elektrisiteitsbehoefte van die huishouding amper gehalveer word.

Gietysterware:

Eetgereedskap van gietyster is swaar en bros maar geweldig duursaam en kan oor 'n oop vuur gebruik word sowel as op 'n gasplaat. Dit is die mees duursame materiaal vir langtermyn oorlewing kombuisgereedskap, tensy daar geld beskikbaar is vir vlekvrre staal of titanium produkte. Enamelware¹²⁴ is redelik duursaam en goedkoop; nuttig veral vir eetgerei.

Insekte:

Vir elke spinnekop wat doodgemaak word, word al die nakomelinge daarvan ook uitgewis. Alle giftige insekte, slange, ens. moet doodgemaak word in en om die huis/skuilplek om die gevaar verbonde aan blootstelling aan die byte daarvan te vermy.

Stoorplek:

Stoorplek of houers vir water, kos, geoeste plante, ens. is belangrik. Alle ander houers te make met 'n huishouding en kosmakery moet ook verkry en/of saamgeneem word.

Bakkies, 12 tot 20 cm deursnit
Beddegoed
Bekers
Besem¹²⁵
Biltongkerwer
Blik oopsnyer
Borde
Braaier wat hout/houtskool gebruik
Braairooster, toevoubaar
Braairooster skropborsel
Braaitange¹²⁶

¹²³ Babas en kleiner kinders se temperature word nie geneem deur die termometer in die mond te plaas nie, maar eerder in die armholte.

¹²⁴ Enamel word bo-oor laekoolstofstaal geplaas en sorg moet daarom gedra word dat die enamelbedekking nie beskadig word en/of kraak nie, omdat die staal onder die enamel maklik roes (en kan deursoes) as dit blootgestel word aan die omgewing.

¹²⁵ 'n Handbesem is nuttig om 'n tent mee uit te vee, maar kan gemaak word tydens oorlewing nadat 'n basis gevestig is.

¹²⁶ Vurke kan ook hiervoor gebruik word.

Brandblusser¹²⁷
 Brandstofhouers¹²⁸
 Byl¹²⁹
 Dixie handvatsel
 Dixies¹³⁰
 Gasbenodighede bv.
 (1) gasstofie/warmplaat,
 (2) gasbottels/houers, en
 (3) gaslamp.
 Gietyster braaipan
 Gietyster pot¹³¹
 Graanmeule¹³²
 Groente/vrugteskiller¹³³
 Hangmat¹³⁴
 Houtlepel¹³⁵
 Kaasdoek¹³⁶
 Ketel
 Klitser van draad
 Koelhouer¹³⁷
 Leë houers¹³⁸, bv.
 (1) asblikasakke¹³⁹
 (2) blikkies/blikke¹⁴⁰ van metaal
 (3) plastiekbotteltjies en -sakkies
 Maatkoppies en maatlepels

¹²⁷ Selfs net 'n emmer met sand in, altyd nodig as vuurgemaak word. Anders kan jy alles wat jy voorberei en opgegar het dalk in 'n oogwink verloor...

¹²⁸ Pas brandstofhouers aan by die tipe brandstowwe wat jy gaan gebruik bv. paraffien, diesel, gas (butaan of propaan). Hou verskeie groottes aan, van 500 mL tot 20 liter of groter. Kry brandstofhouers, met brandstof in, van al die tipes wat benodig gaan word, in voldoende hoeveelhede, vroegtydig gereed.

¹²⁹ 'n Handbyl vir hout kap vir 'n vuur, maak van meubels, selfverdediging, ens.

¹³⁰ 'n Stel dixies van vlekvrre staal wat binne-in mekaar pas (groot, middelslag en klein) is van nut om bv. disse wat gelyktydig gaargemaak word te orden.

¹³¹ Met gietysterpot word bedoel driepoot- en platboompotte van verskillende tipes en groottes.

¹³² Die graanmeule moet koring sowel as vetterige stowwe soos grondboontjies en mielies kan hanteer. Die tipes wat maalstene gebruik laat soms stukkies klip in die meel agter, wat katastrofies kan wees op die tande onder oorlewingsstoestande. Kies 'n tipe wat nie van klip meulstene gebruik maak nie, sowel as oor interne smering vir die ratmeganismes beskik. Indien die ratte soms versien moet word en ge-olie moet word kan dit lei tot probleme as die regte toerusting dan nie beskikbaar is nie. Die graanmeule moet ook verstelbaar wees om van fyn koekmeel tot growwe mieliemeel en Bulgaarse koring te kan vervaardig, vir totale voorbereiding. Die Deense Diamant graanmeule voldoen aan al bg. vereistes.

¹³³ Alhoewel vrugte en groente geskil kan word met 'n mes, kan 'n groenteskiller die taak versnel en vergemaklik veral as daar meer persone aanwesig is.

¹³⁴ 'n Hangmat is sekerlik een van die mees ondergewaardeerde items in die oorlewingsarsenaal. Dit is gemaklik, klein om te stoor, vinnig om op en af te slaan, hou jou weg van grondkruipende insekte af, kan gebruik word om items in te dra, ens.

¹³⁵ Hout eetgerei maak minder geraas as enige ander materiaal. Slegs 'n klein lepel¹³⁵ om mee te eet is dikwels al wat benodig word, saam met 'n goeie mes.

¹³⁶ Kaasdoek is veeldoelig vir watersuiwering (filter), om kos teen insekte te beskerm (net), tydens die maak van kaas (sygdoek), vir deppers of verbande, vir visvang (net), ens.

¹³⁷ Koelhouers kan items koud óf warm hou.

¹³⁸ Leë houers van verskeie groottes en soorte is nodig om items soos veldvrugte wat verwerk is tot konfynt in te stoor.

¹³⁹ Groot asblikasakke word gewoonlik van sterker plastiek gemaak en kan dien as 'n nood grondseil, waterdigting van items wat skielik begrawe moet word, ens.

¹⁴⁰ Metaalblikke dien om goedere soos tee en suiker in te berê/stoor, om goedere te orden asook om bederfbare produkte te beskerm teen insekte.

Matras¹⁴¹
 Messe stel¹⁴²
 Meule vir sout en peper
 Oondhandskoene
 Oondpannetjies
 Papelels
 Pomp vir opblaasbare meubels (hand- of voetpomp)
 Potdeksel opligters van hout vir gietysterpotte
 Potte, uitgesonderd gietyster
 Rasper
 Siwwe
 Skêr (sien 2.3.1.Apparatuur by 2.3.Medisyn)
 Skottels, groot
 Slaaibakke
 Slaapsakke
 Sout en peperpotjies (sien Meule vir sout en peper hierbo)
 Staalwol
 Stel messe en vurke
 Stoele
 Stofie¹⁴³
 Tafel, opvoubaar
 Tee siffie
 Tregter¹⁴⁴
 Tupperware met deksels
 Vleismeul
 Warm waterfles (Stanley)
 Wors stopper
 Yoghurtmaker
 Yskas/vrieskas¹⁴⁵
 Wasmasjien (klein slinger tipe)

2.5.Oorlewingsbehoefte

Hierdie lys spreek basiese behoeftes soos die verkryging van water, afvalwegdoening, ens. aan, met spesifieke verwysing na oorlewings toestande in teenstelling met normale lewensomstandighede.

Alternatiewe energie:

Gebruik son/wind/water/kinetiese (dinamo) elektrisiteitstoestelle sover moontlik.

Aluminiumfoelie:

Dit kan gebruik word om Faraday hokke te maak om elektroniese/elektriese toerusting te beskerm teen nuwer tipes bomme wat elektroniese toerusting permanent kan vernietig. ***Sonder die Faraday hok sal elektroniese toerusting nie meer werk nie en die stroombane permanent vernietig wees indien sodanige***

¹⁴¹ Matrasse kan lug opblaasbaar en/of sponsplastiek wees. Die grootste nut vir sponsplastiekmatrasse is nie in die luuksheid daarvan nie, maar dat dit isolering bied teen die grond.

¹⁴² Kies altyd messe wat oor 'n lewenslange waarborg beskik. Messe met gladde snyvlakke sowel as messe met getande (serrated) snyvlakke is nuttig.

¹⁴³ Kies 'n stofie wat *nie* met gas of 'n ander brandstof werk *nie* soos 'n veldstofie wat met organiese materiaal verbranding werk. Die Sierra Zip kampstofie bestaan uit 'n eenheid waarin organiese materiaal (takkies, ens.) geplaas word en 'n waaiertjie waai dan wind daardeur. Die waaiertjie werk met 2 AA batterye en is afgeskerm van die brandende materiaal. Dit het dieselfde uitwerking asof daar deurentyd liggies op 'n vuur geblaas word, met die hoeveelheid wind wat gereguleer kan word.

¹⁴⁴ Tregters kan gemaak word deur die boonste deel van 'n plastiekbottel af te sny, of 'n papier kan gerol word om 'n tregter te vorm.

¹⁴⁵ Die yskas is verkieslik die mobiele tipe wat met 12V, gas of paraffien werk.

bomme ontplooi is. Dit is nie alleenlik nuwer tipes bomme wat verantwoordelik is vir hierdie effekte nie. Indien 'n kernbom op baie hoë hoogte detoneer word (in teenstelling met die kernwapen se doel om dit direk bokant die teikengebied te ontplof- as kernbom) kan die elektromagnetiese puls (EMP) effek wyd waargeneem word as 'n soortgelyke elektroniese toebehore vernietigende gebeurtenis. Om die elektroniese toerusting te beskerm word dit styf toegedraai in aluminiumfoelie (selfs meer as eenmaal, maar eenmaal is teoreties genoeg solank daar geen gaatjies is nie) aan al die kante en so verseël gelaat. Deurdat dit volkome omhul is deur metaalfoelie voorkom dit elektromagnetiese straling om deur die Faraday hok binne te dring en die toerusting te beskadig. Toerusting, batterye, ens. word net uitgehaal wanneer die gevaar verby is en dit gebruik gaan word, voordat dit weer só in 'n Faraday hok gestoor word.

Energiebehoefes:

Bepaal jou energiebehoefes en energievloei, veral m.b.t. beligting, verhitting (vir kos en verwarming), kommunikasie en beskerming. Pas jou items dan daarvolgens aan. Sien *elektrisiteit* by 2.4. Huisraad hierbo.

Kaliumpermanganaat:

Hierdie chemiese middel word dikwels in oorlewingsliteratuur genoem as hulp teen swam velinfeksies asook nuttig te wees vir watersuiwering. Daar bestaan deesdae beter plaasvervangers vir beide hierdie gebruike, en dit behoort slegs as laaste uitweg gebruik te word. Indien dit gebruik móét word, as laaste uitweg alleenlik: Kleur die water net-net ligpienk vir watersuiweringsdoeleindes en donkerpienk vir fungusdodende toepassings.

Menslike afval:

Die wegdoening hiervan moet spesiale aandag geniet. ***In die wêreldgeskiedenis is die een enkele uitvinding wat die meeste lewens gered het die spoeltoilet. Hierna volg die verskaffing van skoon water aan woonplekke.*** (Interessant het beide deur siviele ingenieurs geskied). Hierdie twee uitvindings het in daardie volgorde die meeste lewens gered en dien as vingerwysing dat hierdie twee aspekte besondere beplanningsaandag moet geniet. Eenvoudige maatreëls soos om stroom-af weg te doen met menslike afval en uriene indien langs 'n stroom/waterbron kampeer word, moet ingeskerp word in die oorlewingsgeselskap se lede, veral kleiner kinders. Toegang tot menslike afval deur insekte, knaagdiere, ens. moet vermy word as oorleef wil word. Kalk kan bv. ook bo-oor afgestorwenes gestrooi word alvorens hulle ter aarde bestel word.

Silikonsproei:

Silikonsproei word gebruik vir waterdigting van kaarte, dokumente en goedere soos seil drasakkies. ***Hierdie aktiwiteit moet vooraf uitgevoer word en dra sorg dat alles in die opelug gedoen word om nie die dampe in te asem nie. Die inaseming van die dampe kan dodelik wees.***

Silikon verseëlaar/pasta:

Dit word soms aanbeveel vir waterdigting van houers vir stoor, veral ondergronds. Die asynsuur wat afkom as die seëlaar verhard, veroorsaak egter roes en korrosie aan vele items binne-in sodanige houers, indien dit vir langer tydperke geberg word. Dit is definitief verkieslik om ander metodes van verseëling te gebruik.

Water:

· Water is belangriker as kos, skuiling en luukshede. Wanneer iemand dors word, het dehidrasie (ontwatering) alreeds met ten minste 3 tot 4 % plaasgevind. Vir elke persent wat mens dehidreer, neem jou spiervermoë met 5 % af. ***Dus, as jy dors is, is jy tot 20 % swakker as wat jy sou wees as jy genoegsame waterinnamie geniet het.***

· Die meeste mense is bewus daarvan dat gebrek aan water die mens doodmaak in ongeveer 3 dae (selfs minder as toestande ongunstig is.)

· Reënwater moet opgevang en geberg word (bv. by die hoeke van 'n meer permanente struktuur vir oorlewing), maar sorg moet gedra word dat die eerste bietjie reënwater wat oor 'n area loop nie benut word nie, omrede dit meesal die stof en onsuiverhede van die omgewing bevat. Na reënval moet die eerste afloop by 'n stroom om dieselfde rede vermy word, of dit moet gesuiwer word. Daar bestaan eenvoudige en oulike idees en toestelle wat hierdie funksie meganies (en dus outomaties) uitvoer.

· Indien water langtermyn geberg word, voeg 2 % jodium oplossing by as volg: 10 druppels per liter water. Indien huishoudelike bleikmiddel gebruik word, voeg 8 druppels by per liter water geberg.

· Gestoorde water wat plat proe, kan opgekikker word deur vitamien C by te voeg. Dit is 'n algemene kunsie wat in die handel gebruik word om die gebottelde gegeurde waters wat algemeen verkoop word se rakleef tyd te verleng. By gebrek aan vitamien C kan sitrussap bygeroer word.

Windskerms:

Dit kan geprakseer word van seile, ruimtekomberse, ens. vir gasstofies, vure, beskutting ens.

2.5.1. Algemeen

Batterye¹⁴⁶, AAA tot 12 V¹⁴⁷

Batterykabels¹⁴⁸

Batterylaaier, sonlig

Beligting

(1) flits¹⁴⁹ (NightStar, LED Lenser) met rooi nagfilter¹⁵⁰

(2) kerse, nl.

(i) gewone tipe,

(ii) verjaardagkersies¹⁵¹, asook

(iii) blakers

(3) koplamp¹⁵²

¹⁴⁶ Kry genoeg herlaaibare batterye voor die tyd. Nikkel metaalhidriede is tans die beste. Gebruik sonherlaaibare herlaaibare batterye waar moontlik. Onthou om spaar horlosiebatterye te stoor indien jy 'n horlosie gaan gebruik. Onthou verder items soos gehoorapparate, ens. se spaar batterye omdat sodanige tipes batterye moeiliker herlaaibaar is.

¹⁴⁷ Die sg. diep ontlaaibare batterye verskil van gewone motorbatterye in die sin dat hulle meermalig ontlai en meer heftig (dieper) kan ontlai. Hulle is daarom meer robuust en duursaam en sal langer hou onder meer intensiewe gebruik. Hulle kan ook langer (van seisoen tot seisoen) ongebruik gelaat word sonder om gestoorde energie te verloor en sonder om hulle lewensduur te veel te verkort. **Moet nie staatmaak op gewone motorbatterye nie.**

¹⁴⁸ Nodig vir 240 V en 12 V en kleiner as 12 V potensiaalverskille.

¹⁴⁹ Flitse het rewulsiëre ontwikkelings ondergaan die laaste paar jaar. **Kies slegs die tipes wat met LED's werk en nie met gloeilampies nie.** Die lewensduur van LED's is honderde duisende werksure en dit is orde groottes beter as normal gloeilampies. Hou verskeie tipes flitse aan veral die wat met kinetiese energie werk (handpomp of heen-en-weer skud om elektrisiteit op te wek en dit dan in 'n kapasitor of herlaaibare battery stoor.) Goeie kinetiese tipes flitse (NightStar) behou die gestoorde energielading maklik tot 3 weke lank.

¹⁵⁰ **Rooi golf lengte lig beïnvloed nie die mens se nagsig vermoë nadelig nie.** Daarom kan jy, as jy 'n rooi lig flits gebruik, onmiddellik nadat jy die flits afgeskakel het, weer in die donker net so goed sien as voorheen. Jou oë hoef nie eers weer aan die donker gewoond te raak nie. Indien jy 'n spesifieke voorwerp beter wil sien, in die nag, fokus jou oë effens *weg* vanaf die voorwerp waarna jy kyk. Dit is omdat die stafies (wat lig/donker in die oog waarneem) rondom die rand van die retina geranskik is terwyl die keëltjies (wat kleure waarneem) in die middel van die retina geleë is. **Dus, as jy effens wegkyk vanaf die voorwerp waarna jy in die nag kyk, sal dit die beeld verskerp.** Die teenoorgestelde is ook waar: Indien jy stip na iets in die nag staar, sal dit minder sigbaar word en selfs verdwyn vanuit die gesigsveld indien net die keëltjies betrek word.

¹⁵¹ Verjaardagkersies is klein maar werk soms beter as normale grootte kerse. Gaar alle kerswas op vir herbenutting.

¹⁵² 'n Koplamp soortgelyk aan die tipe gebruik deur mynwerkers is veral nuttig as jy jou hande nodig het vir 'n taak... Probeer natuurlik *alle* werk tydens die gratis daglig ure afhandel.

(4) ligstokkie¹⁵³
(5) neonbuis lanterntipe beligting
Drukknoop (stud) aambeeld met spaar drukknope
Elektroniese benodighede¹⁵⁴ asook

- (1) elektriese/elektroniese komponente,
- (2) elektriese isoleerband, en 'n
- (3) multimeter¹⁵⁵

Gom

Grafie, opvoubaar

Grondseil (sien ook poncho by 2.2.Klere)

Inverter¹⁵⁶

Kompas

Kragopwekker, diesel

Leatherman

Mes

- (1) jagmes (Kershaw, Muella)
- (2) knipmes (Kershaw, Victorinox)

Muskietnet/skadunet/kamoefleernet¹⁵⁷

Ringsaag

Rubberhandskoene¹⁵⁸

Rubberpyp/waterpyp/tuinslang

Sakrekenaar, sonkrag

Seil drasakkies vir webbing belt

Skryfbehoeftes soos

- (1) skoon plakkers¹⁵⁹,
- (2) liniaal,
- (3) notaboekies¹⁶⁰ en papier,
- (4) pen,
- (5) potlood¹⁶¹ en uitveër.

Sleutelhouer¹⁶²

Slypolie (Lansky)

Slypsteenstaander vir akkurate slyp (Lansky)

¹⁵³ Ligstokkies (Cyalume light sticks) is een van die enigste ligtoestelle wat gebruik kan word na 'n aardbewing of wanneer daar moontlik gaslekkasies teenwoordig kan wees. (*Na aardbewings moet aangeneem word dat gaslekkasies aanwesig is, selfs al woon jy nie in 'n area waar gas vir kookdoeleindes gebruik word nie omdat natuurlike aardgas kon uitlek vanuit skeure in die aardkors.*) *Moet nie'n flits gebruik onder hierdie toestande nie.* Die ligstokkies kan net eenmaal gebruik word en gee 'n flouerige lig wat ure lank duur, maar enkeles daarvan is onmisbaar as deel van die arsenaal om vir ligvoorsiening te maak.

¹⁵⁴ Elektroniese benodighede sluit elektriese drade, klampe, gloeilampies, soldeersel, ens. in.

¹⁵⁵ 'n Multimeter is nuttig om te kyk of batterye volledig herlaai is, om stroombane te ondersoek, ens. Dit moet beskikbaar oor spaar smeltdrade en spaar batterye, veral as dit 'n tipe battery gebruik wat nie maklik herlaaibaar is nie.

¹⁵⁶ Omskakeling van gelykstroom (dikwels 12 V) na wisselstroom (gewoonlik 220 tot 240 V).

¹⁵⁷ 'n Muskietnet moet ook as kamoefleernet/skadunet en gaasdoek gebruik kan word. Dit moet verkieslik homogeen swart of bruin wees en is nuttig vir verskeie ander take soos om vrugte daaronder te sondroog.

¹⁵⁸ Rubberhandskoene om met gifstowwe te werk indien ontgifting van 'n area moet geskied. Ook belangrik as met menslike afval gewerk moet word, bv. skoonmaak van beseerde/gewonde individu.

¹⁵⁹ Leë plakkers kan help om items te merk/orden.

¹⁶⁰ 'n Notaboekie is daar om bv. nuttige inligting oor eetbare vrugte aan te teken terwyl jy in die veld is.

Hierdie inligting kan ligging van die bron (kaart), eetbaarheid van die vrug (of nie), ens. insluit.

¹⁶¹ 'n Potlood mag verkieslik wees bo 'n pen wat kan uitlek en uitwas in die reën. Die ink kan ook verhard. Potlode weer breek makliker, die skrif smeer makliker en meer potlode as penne is nodig om dieselfde hoeveelheid te skryf. Die V.S.A spesiale magte gebruik penne met ink wat onder water, onderstebo, ens. gebruik kan word. Sulke penne is in die handel beskikbaar.

¹⁶² Sleutelhouer om sleutels georden te hou.

Slypstene en/of slypstelle (Lansky), bv.
(1) houtgemonteer, 15 x 5 cm
(2) spesialis slypstene
(3) klein slypsteen in leer houertjie om saam te dra.
Sonpanele, verskeidenheid
Sykouse¹⁶³
Tent, klein en groot
Tent herstel stel
Tentpenne
Toilet¹⁶⁴
Tou¹⁶⁵
Vergrootglas¹⁶⁶
Verkyker¹⁶⁷
Verlengkoorde vir 12V en 220V
Vishoeke¹⁶⁸
Vislyn
Visvanggereedskap insluitend visnet
Vuurhoutjie dosies¹⁶⁹
Vuurmaak papier
Vuurslag (flint)¹⁷⁰
Waterbottelproppe
Waterbottels, 1 en 2 liter
Waterhouers/sakke¹⁷¹

¹⁶³ Sykouse wat afgesny is is nuttig om goed in te dra, as handskoene, watersuiweringsfilter, ens.

¹⁶⁴ Die toilet kan enigiets van die mobiele chemiese tipe wees of selfs net 'n gat in die grond.

¹⁶⁵ Elke tipe tou het 'n eie toepassingsveld, bv. dikker gespanne tou kan as 'n wasgoedlyn dien. Indien slegs een soort gehou word kies kevlartou of boogskietsnaar tou (wat vir professionele pyl en boë gebruik word.) Die wagwoord hier is verskeidenheid; verskillende soorte (kevlar, katoen, nylon, ens.), groottes (kalibers) en lengtes- vir 'n magdom verskillende take.

¹⁶⁶ 'n Vergrootglas is nuttig vir dorings uithaal en deur 'n klein bietjie buskruit te gebruik en sonstrale daarop te fokus kan 'n vuur geprakseer word.

¹⁶⁷ 'n Goeie groot vergroting verkyker lewer soortgelyke resultate as eerste generasie nagsigtoerusting onder sekere toestande.

¹⁶⁸ Vishoeke moet verskillende groottes wees maar meer kleineres. Groot visse kan nog (soms) met klein hoeke gevang word maar klein vissies kan nie met groot hoeke gevang word nie.

¹⁶⁹ Gaar soveel as moontlik vuurhoutjies op. Dit is verreweg die goedkoopste en maklikste metode van vuurmaak. Die betroubaarste metode is egter 'n vuurslag (flint). Sommige vuurhoutjies kan gewaks wees (gedoop in gesmelte kerswas of paraffien) om dit waterdig te maak.

¹⁷⁰ 'n Vuurslag is die mees betroubare metode van vuurmaak, en kan selfs in nat omstandighede getrou 'n vuur maak. Hierdie metode is nodig vir as die ander metodes (insluitend vuurhoutjies) gefaal het. Die vuurslag kan óf die magnesiumstafie wees met die vuurslag daaraan vassegeheg wat algemeen in stapwinkels verkoop word óf verkieslik behoort dit sowat 1 cm dik by 7 cm lank te wees, soos die Gerber's Firestarter. Sorg moet net gedra word dat 'n vuurslag nie nat word nie, want dit los letterlik op in vogtige toestande, en korrodeer met gate wat daarin val en/of aanpaksels wat daarop neerslaan. (Onthou die natrium, litium eksperimente waar hierdie elemente op skool in die water gegooi is en so verdwyn het?)

¹⁷¹ Waterhouers/sakke/kanne vir 5 tot 10 liter en 20 tot 25 liter groottes is nodig. Die seiltype verkoel water deur verdamping en werk baie goed. Maak dit self, en waterdig die nate met bv. kerswas.

Watersuiwering¹⁷²

2.5.2. Baba/kleiner kind benodighede¹⁷³

Babaklere
Babakos en/of voedsel benodighede
Baba tandepasta
Baba wasgoedseep
Boudjiesalf (sinkoksied)
Boudjie was lappies
Doeke, van lap (verskillende groottes)
Doeke emmer
Emmer vir algemene werk
Oorbreekies vir lapdoeke
Ruil/aantrek mat

2.6. Buitelewe

Kompos:

Maak kompos as bemestingstof om in die grond in te werk om die beste moontlike gehalte gekweekte plantprodukte te kan verkry.

Kweekhuis:

'n Perspeks kas kan gemaak word om as kweekhuis te dien, so groot of klein as benodig.

Preservering:

Oortollige kos wat geproduseer is kan gepreserveer word. Hier kan gedink word aan sondroging, inmaak/inlê, blikkering, pekel¹⁷⁴, ens.

Rankplante:

Daar moet voorsiening gemaak word vir plante soos boontjies wat opleiers gaan benodig. Indien 'n area waar moontlik oorleef gaan word nou al bekend is, kan paaltjies daar geplaas word wat vooraf gesweis is om trappies te vorm waaromheen plante sal kan oprank.

Saai:

Plant saad voor die tyd as jy weet waar jy gaan oorleef; neem die saad andersins saam. Kry 'n hele verskeidenheid vanaf kool wat jy na 6 weke al kan eet tot mielies vir na 'n jaar. ***Vermy geneties gemanipuleerde saad. Stoor sade van soorte.*** Nuttige "wilde" bome om nou alreeds aan te plant

¹⁷² Watersuiwering kan geskied met jodium, kaliumpermanganaat, filters, chloor, ens. Daar moet onderskei word tussen

(1) *biologiese suiwering* (wat mikroorganismes wat siektes veroorsaak vernietig) en

(2) *fisiese suiwering* (wat fisiese komponente soos sliks/stof/swaar metale (kwik, ens.) verwyder en daarbenewens die water beter laat vertoon en meer aptytlik maak.)

Leer nou al tegnieke aan en probeer dit uit, terwyl daar hospitale is en ook sodat jy gewoon kan raak aan die verskeie smake. Die mees moderne (en daarom verkieslike) draagbare biologiese watersuiweringsmetode is tans MSR se Miox watersuiweraar, wat gebruik word nadat die water gefilter is met bykans enige tipe filter, om fisiese suiwering teweeg te bring. Die Miox gebruik gewone tafelsout en maak dan elektrochemies gechlorineerde (chloried, hipochloried, ens.) verbindings daaruit om die water van bykans elke kiem aan die mens bekend te suiwer. Sien Bylaag 4.3. Watersuiwering.

¹⁷³ Hierdie lys vir babas/kleiner kinders se benodighede is bykomend tot die items deurgaans gelys, maar sien veral baba formule by 2.1.4. Proviand asook 2.3.4. Baba/kleiner kind benodighede.

¹⁷⁴ Agurkies is sekerlik die algemeenste kossoort wat gepiekel word. Ander kosse wat besonder goed pekel is blomkool, wortels, beet, uie, tamaties en komkommers. Indien voedsel gepiekel word moet dit eers blansjeer word. Kruie en olyfolie kan by die piekelmengsel gevoeg word om, saam met die asyn, enigiets van 'n slaaisous tot 'n marinadesous te wees nadat die gepekelde produkte genuttig is.

(afhanged van die klimaat) is olyf, dadel, lourier, neute (okkerneut, pekanneut, ens.) en moerbeï. Moerbeï word uitgeplant in die winter van steggies af. 'n "Wilde" kruie tuin kan met sukses begin word langs 'n stroom. Hierdie "wilde" plante is dan later beskikbaar in die area waar oorleef wil word.

Slaai:

Vars slaai sal vir die meeste mense tydens verdrukking iets van die verlede wees, sowel as die vitamien en minerale wat daarmee saamgaan. Oorkom hierdie probleem deur 'n verskeidenheid sade gedeeltelik te ontkiem (plaas dit in 'n vlak bak in die son, bedek met 'n lap wat nat gehou word en na sowat 'n week is daar groen spruitsels). Hierdie spruitsels kan met 'n eenvoudige Franse vinaigrette sous (asyn, kruie en olyfolie) bedien word.

Band, maskeerband en breë loodgieterband (duct tape)

Diere¹⁷⁵

Draad, verskeidenheid

Emmer(s)

Gasvlam vir soldering

Gereedskap(stel)¹⁷⁶

- (1) boor
- (2) beitel
- (3) hamer
- (4) klamp(e)
- (5) krammetjie geweer
- (6) maatband
- (7) riveter
- (8) saag vir metaal en hout
- (9) skroewedraaiers
- (10) sleutels (allen, moer, gorilla veeldoelige tipe, ens.)
- (11) tang
- (12) vyl

Gieter

Graaf

Kalk¹⁷⁷

Pik en ander plaasgereedskap

Saad^{178 179}

Skroewe, verskeidenheid

Spykers, verskeidenheid

Waterpas

¹⁷⁵ Versorg jou diere soos jy graag sou wou. Neem ekstra kos, kosbakke, leibande, slaapmatjies, waterbakke, ontgiftingsmiddels, insekafweermiddels, ens. Dink aan troeteldiere se ander moontlike menslike gebruike/aanwendings in tye van nood.

¹⁷⁶ Berg gereedskap van soorte en goeie kwaliteit, aangesien jy dit sal wil gebruik om items te herstel en nie self die gereedskap sal wil herstel nie !

¹⁷⁷ Kalk is nuttig vir sanitasie, tuinmaak, eier preserving sowel as om afgestorwenes te bedek indien hulle in vlakker grante geplaas word.

¹⁷⁸ Kommersiële saadverskaffers berg saad in polipropileen/polietileen sakkies wat met tinfoelie bedek is, en waarborg hermeties (temperatuur stabiele) geseëde pakkies saad vir vier jaar vanaf verpakking. Moet saad nooit aan direkte sonlig blootstel nie. Hoe koeler die bergingstemperatuur is hoe langer kan saad hou. Onthou om *te veel* saad te neem want die store gaan verminder a.g.v. peste, droogte, ruilhandel, mislukte ooste, ens. Berg organiese saad (verskeie soorte) veral groente maar ook vrugte en kruie.

¹⁷⁹ Voorsien vir die toekoms met saad deur aan die begin (of gedurende) ellende saad aan jou vriende/familie in jou omgewing uit te deel, met die ooreenkoms dat hulle 'n klein gedeelte van hulle opbrengs in die toekoms aan jou moet gee as jy daarom vra.

2.7.Ontspanning

Tuisgemaakte speelgoed:

Heelwat speelgoed kan tuisgemaak en/of improviseer word, soos boublokkies vir kinders wat van gesaagde vernisde hout in verskillende groottes en vorms gemaak kan word.

2.7.1.Algemeen

Albasters

Bordspeletjies

(1) dambord

(2) skaak

(3) solitaire

(4) vingerbord

Dominoes

Familie kleiner erfstukke

Foto's¹⁸⁰

Frisbee

Literatuur (sien 2.7.2.Leesboeke asook 2.8.Beveiliging en kommunikasie)

Pick up sticks

Rubik se kubus

Skryfbehoeftes¹⁸¹ (sien 2.5.1.Algemeen)

Speelkaarte

Veerpyltjies

2.7.2.Leesboeke

Leesboeke moet aangename, opbeurende verhale wees as dit fiksie is. Nie-fiksie tegniese boeke is belangriker (sien 2.8.Beveiliging en kommunikasie).

2.8.Beveiliging en kommunikasie

Beveiliging:

Beveiliging omsluit strategieë vir verdediging, algemene oorlewing, waterverkryging, afvalwegdoening, ens. sowel as noodsaaklike veiligheidsprosedures. Sodanige moet vir eie persoonlike omstandighede ontwerp en aangepas word. **Handhaaf sekuriteit !**

Infrarooi en termiese nagsigtoerusting:

Infrarooi toerusting kan jou skuiling opspoor deur die hitte wat opgewek word deur normale liggaamsprosesse, soveel te meer as hitte geskep word met vure, verhitting, ens. Nog meer sensitief is termiese opsporingstoerusting, wat individue selfs honderde meters diep onder die grond kan opspoor, en veral gebruik word om mynwerkers op te spoor tydens mynrampe, vassevalle persone tydens aardbewings, ens. Hierdie apparaat is so sensitief dat dit kan bepaal of die persoon lewe, pas gesterf het, 'n rukkie gelede gesterf het, ens. Die mate waartoe die individu hieraan blootgestel sal word sal waarskynlik afhang van die mate waartoe die regering van die dag of enige vyande die individu soek. Bv., as net uit die samelewing verdwyn is, sal die individu waarskynlik met minder erns gesoek word as wanneer die individu gesteel het (bv. 'n skaap om te eet) of ander misdade gepleeg het. Die Wet van God word as riglyn onder alle lewensomstandighede aanbeveel sodat die gewete nie aangetas word deur verkeerde optrede nie.

¹⁸⁰ Foto's help vir herinneringe en moraal en kan wees van die gesin, familie, ens.

¹⁸¹ Skryfbehoeftes is nodig vir gedigte, stories, sketse, aantekene van nuttige plante, ens.

Kommunikasie:

Tydens oorleefsituasies en beplande oorleefsituasies is kommunikasie meesal die komponent wat agterweë gelaat word meer as enige ander oorlewingskomponent, en meermale die oorsaak is van onnodige sterftes, beserings, ens. **Dit is veral omdat dit nie as belangrik beskou word nie, deels omdat die kommunikasiestelsels vandag so goed ontwikkel is en so goed funksioneer.** Probeer sonder 'n telefoon, die internet of die posdiens klaarkom vir selfs net enkele dae en bepaal hoe goed jy met jou geliefdes in aanraking sal kan bly as dit moet, deur gebruik te maak van alternatiewe metodes. Dink ook aan maniere hoe julle in kontak kan bly as julle paaie tydelik in onherbergsame terreine moet skei, hoe die res van die groep laat weet kan word as kos of water gevind word, ens. Die Voortrekkers van die Groot Trek het bv. klippe in bome se mikke gelaat op bepaalde maniere om die gewenste Trekroete vir navolgers aan te dui.

Skuilings:

'n Goeie skuiling behoort gebou te word. In dié verband kan boeke oor oorleefskuilings van alle soorte (selfgemaakte tente, bunkers vir kernoorlog, ens.) geraadpleeg word voor die tyd, sodat ten minste 'n paar tipes skuilings nou al in plek is vir die gesin/familie.

Wagstaan:

Die uitplaas van wagte en wagstaan is nie onderhandelbaar nie. Wagte moet altyd uitgeplaas word. Wagte waak sodat vure nie koolstofmonoksied produseer en slapendes oorval en laat sterf nie, teen aanvalle, ens. Amerikaanse militêre beplanners het bevind dat die mees algemene tyd vir nagaanvalle 03h00 is¹⁸². Hierdie tyd wissel egter volgens geografiese ligging en tipe aanval, omdat sommige nagaanvallers in agterlike Afrika gemeenskappe bekend is om rondom 21h00 aan te val. Laasgenoemde gee die aanvallers die meeste tyd van donkerte om weg te kom voordat daglig behulpsaam is met die opspoor van die oortreders.

2.8.1. Algemeen

Chemiese toerusting¹⁸³

Geluidlose wapens

- (1) kapes/panga/machete
- (2) kettie met spaar rek
- (3) knuppel
- (4) kruisboog
- (5) pyl & boog

Holsters¹⁸⁴

Kaarte¹⁸⁵

¹⁸² Een van die redes waarom 3h00 'n gekose tyd vir nagaanvalle in Westerse beskawings is, is omdat vagus stimulering maksimum is rondom die vroeë oggendure. Nervus vagus (die vagus senuwee) is die tiende kraniaal senuwee. Vagus is latyn vir "dwaal ver". Die senuwee kom kraniaal (vanuit die kop) maar bedien nie grootliks die kop soos die ander kraniaalsenuwees nie, maar "dwaal ver" en voorsien die spysverteringskanaal, urienblaas, ens. van senuwee voorsiening vir normale huishoudelike funksies. Die vagale sisteem staan daarom die adrenerge (simpatiese) senuweestelsel teë en verskaf balans in die liggaam. Die adrenerge simpatiese sisteem is verantwoordelik vir die sg. veg-of-vlug reaksie, waar, as iemand skrik, adrenalien vrygestel word om energie in die spiere vry te stel vir optrede, die hart vinniger en heftiger te laat klop, dermkanaalbewegings te stop, urienvorming basies te stop, sig te verbeter, ens. Dit spreek vanself dat, as die adrenerge sisteem die liggaam gevegs gereed maak, die vagusstelsel die teenoorgestelde doen. Hiervolgens is die liggaam in maksimale toestand van rus as vagusstimulering maksimum is, in die vroeë oggendure. Hierdie verskaf ook 'n rede waarom verskeie ouer mense in die vroeë oggendure in hulle slaap sterf. 'n Verdere voorbeeld wat hierdie stelsels illustreer is die moegheid wat iemand oorval na 'n groot maaltyd wanneer vagusstimulering vermeerder om die vertering en voortbeweging van die kos te kan bewerkstellig.

¹⁸³ Chemiese toerusting (trekter, maatbeker, ens.) is enersyds nuttig vir verdediging met geïmproviseerde beskermingsmetodes en andersyds vir bv. distillasie om water te suiwer of te verkry.

¹⁸⁴ Holsters veral moet goeie beproefte duursames wees.

¹⁸⁵ Kaarte moet algemene gebieds-, afstands-, roete- en terrein topografiese kaarte insluit.

Kontant
Nagsigtoerusting¹⁸⁶
Oorbeskermers¹⁸⁷
Pistool
Radio¹⁸⁸
Skootrekenaar (laptop) met benodighede
Slot(te)
Tweeringradio's¹⁸⁹
Vuurwapens soos .22 geweer met
 (1) ammunisie¹⁹⁰
 (2) geweer skoonmaak benodighede¹⁹¹
 (3) herlaaitoerusting¹⁹²
 (4) knaldemper
 (5) lisensies
 (6) magasyne¹⁹³

2.8.2.Literatuur¹⁹⁴ ,¹⁹⁵

2.8.2.1.Geloof

Bybel(s)
Geloofsliteratuur soos Konkordansie, Kategese lesse, ens.
Psalms en Gesangeboek(e)

¹⁸⁶ Nagsigtoerusting moet oor ingeboude stroombane beskik wat die lig totaal en al sal blokkeer indien die waargenome ligintensiteit te hoog raak. Indien dit nie die geval is nie kan die ligintensiteit in die buis so hoog raak dat permanente oogskade en permanente blindheid die gevolg is, wanneer iemand bv. 'n flits aanskakel. Nagsigtoerusting word verdeel in passief (wat slegs beskikbare ligstraling versterk) en aktief (wat ook infrarooi straling opwek en uitstraal om 'n beter beeld te verkry). Aktiewe apparaat is daarom 'n elektromagnetiese advertensie van jou ligging en dat jy oor nagsig beskik, wat jou maklik opspoorbaar maak.

¹⁸⁷ Dit beskerm teen harde knalle van geweeskote en kan sekere persone help om meer gemaklik te slaap.

¹⁸⁸ 'n Kompakte radio wat met kinetiese en sonenergie werk en SW1-7/LW/FM/AM kan opvang is noodsaaklik om te weet wat in die buitewêreld aangaan. FM is meer geskik vir kortafstand gebruik en indien landswye probleme bestaan sal SW meer nuttig wees, want dan kan internasionale radiostasies opgevang word.

¹⁸⁹ Tweeringradio's is noodsaaklik as iemand moet wagstaan (wat altyd moet geskied), as mense in aparte kamers/huise/tente slaap, as twee of meer partye uitmekaar gaan of iets/iemand gaan soek en in kontak wil bly, ens.

¹⁹⁰ Meer as 1000 rondtes ammunisie is nodig per wapen as dit gereeld gebruik gaan word, soos 'n .22 geweer vir jag van kleiner wild.

¹⁹¹ Geweer skoonmaak benodighede sluit in lappe, geweer olie en geweerstokke. Oorpluisies met watterpunte is nuttig om fyn groefies van wapens mee skoon te maak.

¹⁹² Herlaaibenodighede is kruut, doppies, punte, slagdoppe, herlaaipers, ens.

¹⁹³ 'n Voldoende aantal spaar magasyne is nodig want dit kan wegraak, roes, buig, ens.

¹⁹⁴ Literatuur moet relevant wees soos boeke oor plantkunde, oorlewing, mediese en ander handleidings, preservering, kookboeke, onderrig vir kinders, ens. Daar bestaan oorvleueling tussen die onderafdelings hieronder gelys, maar 'n boek word net eenkeer genoem by die mees toepaslike onderafdeling. Vir ontspanningsliteratuur sien 2.7.2.Leesboeke.

¹⁹⁵ Daar bestaan verskeie nuttige pamflette/inligtingsblaaië wat nie hier gelys word nie maar wat gerus verkry kan word. Sulke literatuur is gepubliseer deur die Suid-Afrikaanse Raadstelsel (Aartappelraad, Boontjieraad, Mielieraad, Vleisraad, ens.) tussen ongeveer 1970 tot 1994. Waardevolle inligting wat nêrens anders verkry kon word nie is in sulke publikasies vervat.

2.8.2.2. Historiese werke¹⁹⁶

- Grobelaar, P. W. & Carstens, R., *Voortrekkerlewe (agter die skerms op die Groot Trek)*¹⁹⁷, Perskor, 1988
Preller, Gustav S., *Joernaal van 'n Trek: Uit die dagboek van Erasmus Smit*¹⁹⁸, Tafelberg, 1988
Preller, Gustav S., *Voortrekermense: 'n Versameling oorspronklike dokumente uit die Voortrek 1838-1852, Dele I tot VI*¹⁹⁹, Scripta Africana, 1988
Pretorius, J. Celestine, *Op Trek: Die daaglikse lewe tydens die Groot Trek*²⁰⁰, Monografie van die Nasionale Kultuurhistoriese en Opelugmuseum, Scripta Africana, 1988
Spoelstra, B., *Ons volkslewe van toeka*²⁰¹, 1924
Sutherland, W. S., *Wilde avontuur*²⁰², Tafelberg, 1980s
Van Melle, Johannes, *Bart Nel*²⁰³, 1951
Van Rooijen, G. H., *Kultuurskatte uit die Voortrekkertydperk*²⁰⁴, Nasionale Pers, 1938
Van Rooijen, G. H., *Kultuurskatte uit die Voortrekkertydperk: Deel II*²⁰⁵, Nasionale Pers, 1940

¹⁹⁶ Verskeie historiese werke bevat uiters waardevolle beskrywings van die dag tot dag lewe van die Voortrekkers; veral hoe hulle moeilikhede prakties te bowe gekom het, gedetailleerde beskrywings van toerusting wat gebruik is, ens. wat onmisbaar is. Die duimreël is dat, hoe ouer die publikasiedatum van die oorspronklike boek is, hoe meer waardevolle inligting kom daarin voor. Heelwat van die boeke wat die publikasiedatum as 1988 het, is herdrukke van vroeëre klassieke kultuurhistoriese werke omdat 1988 die 150 jarige herdenking van die Slag van Bloedrivier was.

¹⁹⁷ 'n Dag tot dag beskrywing van die lewe gedurende die Groot Trek. Talryke vertellings waaruit geleer kan word sodat die wiel nie weer hoef uitgevind te word onder oorlewingstoestande nie. Die boek is ryklik geïllustreer.

¹⁹⁸ Erasmus Smit was een van die enigste predikante wat saam met die Trekkers getrek het, en sy dag to dag ervaringe bevat goeie lewenslesse.

¹⁹⁹ *Hierdie versameling groot bundels boeke bevat faksimilieë van bykans al die oorspronklike dokumente wat opgespoor kon word wat met die Groot Trek verband hou, en is uitgevoer in 1938.* Bv., die oorspronklike dagboek van Louis Trichardt is gefotostateer opgeneem met voetnotas. Soortgelyk is daar talke dagboeke van meer en dan ook onbekende Groot Trek lede, briefwisseling tussen Trekkers en familie in die Kaap, ens. Daar is selfs insluiting van bv. die onderhoude wat gevoer is met bv. Sarel Cilliers op sy sterfbed oor die Geloof van Bloedrivier, sowel as onderhoude met ander belangrike Trekkers. Heelwat van die inligting is ingesamel tydens die bestaansjare van die Zuid-Afrikaanse en Oranje Vrijstaat Republieke. Die inligting hierin vervat is sekerlik die mees waardevolle blik op die daaglikse lewe tydens die Groot Trek, en die lesse wat vir oorlewing geleer kan word vanuit die bestudering daarvan onskatbaar. Tipiese inligting is bv. noukeurige lysse van hoe, hoekom en wat die Voortrekkers op die waens gelaai het as met die Trek begin is. Sekerlik die enigste "ingenieursketse" vir die bou van 'n ossewa is hierin vervat. Hierdie voorbeelde dui op die detail van die kultuurhistoriese inhoud van die werk, en die praktiese nut is voor die hand liggend.

²⁰⁰ Een van die mees nuttige, gedetailleerde en klassieke boeke wat die daaglikse lewe van die Trekkers tydens die Groot Trek uitbeeld. Besonder nuttig omdat al die oorlewingsinligting daarin vervat alreeds deur ons voorouers onder werklike toestande bepaal is, vir Suid-Afrikaanse toestande.

²⁰¹ Een van die belangrikste kultuurhistoriese boeke oor die Boere, m.a.w. gedetailleerde beskrywings (afmetings, houtsoorte gebruik, materiale gebruik vir wawielsmering, ens.) m.b.t. die ossewa, herwinning van sout, ens.

²⁰² Die roman *Wilde Avontuur* se beginpunt is die uitbeelding van 'n jong Voortrekkerseun as enigste oorlewende van 'n Trekgeselskap tydens die Groot Trek. Dit is besonder prakties, realisties en nuttig. Tallose lesse kan geleer word deur dit te lees en daaroor na te dink.

²⁰³ Die roman *Bart Nel* bevat belangrike elemente van sielkundige oorlogvoering wat bestudeer kan word. John van Melle was die skuilnaam vir Johannes van Melle, en speel af tydens die Rebelle waarin Bart Nel 'n Rebel is.

²⁰⁴ Die daaglikse lewe van die Boere, uitgebeeld met verwysing na hulle daaglikse gebruiksartikels, ens.

²⁰⁵ Kulturele aspekte rondom die Boere (soos praktiese maatreëls vir Wetgewing, Organisasie, Beskerming, ens.) word ook in hierdie twee bundels aangespreek. Dit is belangrik tydens die formulering van o.a. oorlewingstrategieë en beskermingsprosedures. Daarom is dit van besondere nut indien 'n groep saam en nie net 'n enkele individu gaan oorleef nie, omdat dit organisatoriese raad bevat van hoe die Boere prakties probleme soos misdad, struwelinge, ens. ordelik te bowe gekom het.

2.8.2.3.Oorlewing²⁰⁶

- Booyesen, Ina M., *Hoe om te oorleef in die stad en veld*²⁰⁷, Pretoria, 1999
- Brandt, R. P., *Survival at sea*²⁰⁸, Paladin Press, 1994
- Davies, B., *SAS desert survival*²⁰⁹, Spellmount Publishers, 2001
- Davies, B., *SAS mountain and arctic survival*²¹⁰, Spellmount Publishers, 2001
- Du Preez, Petrus Johannes, *Oorlewing: 'n Handleiding*²¹¹, Perskor, 1985
- Evangelista, Anita, *How to live without electricity and like it*²¹², Breakout productions, 1998
- Grainger, D H Col., *Don't die in the Bundu*²¹³, Howard Timmins, 1970s
- Hayes, Alan, *It's so natural house book*²¹⁴, HarperCollins, 1998
- Ivins, Tim, *A hunter's handbook*²¹⁵, Natal Hunters and Game Conservation Association, 1981
- Martin, Dale, *Into the primitive: Advanced trapping techniques*²¹⁶, Paladin Press, 1989
- Martin, H, *Vlug in die Namib*²¹⁷, Tafelberg, 1971
- M & M Engineering, *The ultimate DIY survival shelter construction manual*²¹⁸, Paladin Press, 1994
- Reid Daly, Col. Ron, *Staying alive: A Southern African Survival Handbook*²¹⁹, Ashanti, 1990
- Romney, Edward H., *Living well on practically nothing*²²⁰, Paladin Press, 1992

²⁰⁶Algemene onderwerpe soos visvang, maak van seep, dierkunde (sodat bv. diere maklik herken of gevang kan word) asook meer esoteriese onderwerpe soos tuisvervaardiging van knaldempers, geïmproviseerde wapens, ens. word nie hier bespreek/gelys nie en moet volgens eie behoeftes aangepas word. Onthou van literatuur oor bv. toue/knope, wegbêre/wegsteek van goedere asook selfbeskerming/selfverdediging/ongewapende verdediging.

²⁰⁷Oorlewingsboek wat lywig (inligting) is maar kompak (fisies) is met heelwat detail (insluitende bv. outydse resepte) en talryke brokkies nuttige inligting wat moeilik op ander plekke gevind sal word.

²⁰⁸Daar bestaan nie baie goeie oorlewingsboeke met seeoorlewing as onderwerp nie. Nuttig omdat dit unieke inligting oor die oseane, strande, seediëre, ens. bevat.

²⁰⁹Hierdie SAS boekie bevat goeie oorlewingskennis, wat dan toegepas word op 'n spesifieke terrein (bv. woestyn) asook aangevul word met kennis spesifiek vir die gebied onder bespreking. Soortgelyk aan *SAS mountain and arctic survival* hieronder.

²¹⁰Hierdie SAS boekie is 'n goeie basiese oorlewingsboek, toegepas op 'n spesifieke terrein (bv. koue en bergagtige gebied). Kompak en propvol inligting. Soortgelyk aan *SAS desert survival* hierbo.

²¹¹Een van die mees klassieke en baie goeie Suid-Afrikaanse oorlewingsboeke, maar daar is nie baie gespesialiseerde oorlewingskennis in nie. Sodanige gespesialiseerde oorlewingskennis is net nodig indien 'n studie van Oorlewing as vakgebied gemaak word, in welke geval baie van die boeke hier gelys in elk geval nie oor sodanige inligting beskik nie.

²¹²Besonder praktiese handleiding oor hoe om van die elektrisiteitsverskaffer ontslae te raak sonder om luukshede in te boet. Koste analises en vergelykende studies wat moeilik elders gevind word kom daarin voor, deels omdat die outeur verskeie metodes oor 'n aantal jare op hulle plaas prakties ondersoek het.

²¹³Basiese oorlewingsboek, geskryf vir Suider-Afrikaanse toestande.

²¹⁴Beginnels van natuurlike verhitting, verkoeling, ens. word deeglik bespreek wat kan help met die kies en uitleg van 'n oorlewingstuiste.

²¹⁵Die mees volledige boek in sy klas, wat die meeste Suid-Afrikaanse diersoorte in detail bespreek t.o.v. gewoontes, voeding (m.a.w. wat hulle eet en daarom hoe hulle gevang/gejag kan word), ens.

²¹⁶Unieke en besondere praktiese boek met inligting wat net so uniek en besonders is. Vir gespesialiseerde oorlewingskennis.

²¹⁷*Vlug in die Namib* is die ware verhaal van twee Duitse Geoloë wat internering (die plasing in 'n konsentrasiekamp) in Suidwes-Afrika wou vryspring in die Tweede Wêreldoorlog. Hulle het 'n vragmotor gepak en jare lank gaan leef in die Namib woestyn. Uiters belangrike en praktiese boek met heelwat lewenslesse.

²¹⁸Gedetailleerde planne vir enigiets van 'n tydelike skuilplek tot 'n permanente kernoorlogvaste woonplek. Propvol oorspronklike inligting.

²¹⁹Kol. Reid Daly was die bevelvoerder en stigter van die Oorlewingskool vir die Rhodesiese Weermag (en Selous Scouts). *Puik oorlewingsboek vir Suid-Afrikaanse toestande.*

²²⁰Eksentrieke blik op 'n lewe met minimum kontant, sonder om gemak (te veel) in te boet. *Sekerlik een van die mees oorspronklike en wel deurdagte boeke, wat weer en weer gelees kan word.*

Seymour, John, *Forgotten arts and crafts*²²¹, Dorling Kindersley, 2001
 Seymour, John, *The complete book of self sufficiency*²²², Dorling Kindersley, 1997
 United States Department of Defense, *U.S. Army Survival Manual FM 21-76*²²³, Paladin Press, 1992
 Wiseman, J., *SAS survival guide: How to survive anywhere, on land or at sea*²²⁴, CollinsGEM
 Young, Eddie, *Oorlewing in die wildernis*²²⁵, Eddie Young Uitgewers, 1983

2.8.2.4.Kos

Carroll, Ricki & Carroll, Robert, *Cheesemaking made easy: 60 delicious varieties*²²⁶, Storey Publishing, 1995
 DeLong, Diana, *How to dry foods*²²⁷, HP Books, 1979
 Departement van Nasionale Opvoeding, *Kos en kookkuns*²²⁸, Staatsdrukker, Verskeie uitgawes
 Departement van Nasionale Opvoeding, *Voedselpreservering*²²⁹, Staatsdrukker, 1986
 De Villiers, S.J.A., *Kook en geniet*²³⁰, Human & Rousseau, 1995
 Hammann, Marlene, *Huisgenoot Potjiekos*²³¹, Human & Rousseau, 1995
 Kirstein, Christa, *Beste SA Braai resepte*²³², Struik, 1998
 Klinzman, Marty, *Die Suid-Afrikaanse kookboek vir die buitelewe*²³³, Struik, 1986
 Landbounavorsingsraad (LNR), *LNR Kaasbereiding*²³⁴, Irene
 Landbounavorsingsraad (LNR), *LNR Manufacturing of exotic dairy products*²³⁵, Irene
 Landbounavorsingsraad (LNR), *LNR Suiwelprodukte vervaardiging*²³⁶, Irene
 Rood, Betsie, *Kos uit die veldkombuis*²³⁷, Tafelberg, 1994

²²¹ 'n Samevatting van vervloë dae se vaardighede, goed geïllustreerd aangebied. Daar is (meestal) genoeg inligting in om met 'n sekere vaardigheid te kan begin, maar indien die vaardigheid baie goed bemeester wil word sal bykomende inligting benodig word. In geheel egter baie nuttig.

²²² Klassieke werk wat die daaglikse lewe, toerusting, ens. uitbeeld van die kleinboer wat selfvoorsienend boer. Die outeur het lank op sodanige wyse geleef. Verskeie selfvoorsieningsonderwerpe word in detail bespreek.

²²³ Ouer maar baie goeie basiese oorlewingshandleiding. Een van die pluspunte is dat, omdat dit vanuit 'n militêre oogpunt geskryf is, aandag bestee word aan ontwyking, kamoeflering en sodanige aksies wat probeer verhoed dat in die hande van 'n vyand geval word.

²²⁴ Uiteens kompakte klein boekie wat met gemak in 'n hemsak gedra kan word, propvol basiese oorlewingsinligting.

²²⁵ Eddie Young was 'n veearts. Hierdie boekie is uitstekend en geskryf vir kleiner kinders om die beginsels van oorlewing aan hulle oor te dra.

²²⁶ **Onmisbaar indien kaas gemaak wil word.**

²²⁷ Pragtige en klassieke boek oor voedseldroging; op vele maniere, van sondroging tot moderne drogingsmetodes sowel as preservering word bespreek. Dit bevat wetenskaplike inligting met gespesifiseerde en gedetailleerde inligting oor voorbereiding vir droging, tydsdure benodig vir droging, vogpersentasies voor en na droging, ens. vir tallose vrugte, groente en kruie wat elk individueel en in detail bespreek word.

²²⁸ **Indien net een kook- of kosboek geneem word, neem dié een.**

²²⁹ Deeglike bespreking van preservering deur gebruikmaking van elke denkbare metode vir amper elke denkbare kossoort, uitgetoets onder Suid-Afrikaanse toestande.

²³⁰ 'n Basiese kos, kookkuns en resepteboek.

²³¹ Besonder nuttige wenke en resepte indien *smaaklike* potjiekos berei wil word.

²³² Puik samevatting van resepte, van gekeurde bidders tot poedings, ens. **Hierdie boek staan, as bykomstigheid tot enige braai, kop en skouers bokant die kompetisie uit.**

²³³ Die boek kan beskou word as 'n ensiklopedie vir kosmaak tydens kampering.

²³⁴ Baie goeie inleidende boek oor die maak van kaas, insluitend probleemoplossing vir foutiewe produkte, ens.

²³⁵ Vir diegene wat meer luukse kase wil vervaardig.

²³⁶ Nuttige inligting insluitende alles van die maak van jogurt by die huis (met minimale toerusting), sekere makliker tipes kase, ens.

²³⁷ Soortgelyk aan *Smulvleis uit die veld*, maar toegespits op die planteryk.

Rood, Betsie, *Smulvleis uit die veld*²³⁸, Tafelberg, 1996
 Theron, Miemie, *Stapkos sonder sukkel*²³⁹, 1992
 Van Tonder, Hannelie, *Make your own biltong and droëwors*²⁴⁰, Struik, 2001
 Wessels, Elria, *Boerespyse- Resepte en kospraatjies rondom die Anglo-Boereoorlog*²⁴¹, Bloemfontein: Die Oorlogsmuseum van die Boererepublieke, 1994

2.8.2.5.Plantkunde²⁴²

Braun, M. & Cohen, Lesley, *Herbs and Natural Supplements: An Evidence Based Guide*²⁴³, 2nd Edition, Elsevier/Churchill Livingstone, 2007
 Bromilow, C., *Probleemplant van Suid-Afrika*²⁴⁴, Briza, 1996
 Coates Palgrave, K., *Trees of Southern Africa*²⁴⁵, Struik, 1988
 Foster, S. & Johnson, Rebecca L., *National Geographic Desk Reference to Nature's Medicine*²⁴⁶, National Geographic, 2006
 Fox, F. W. & Norwood-Young, M. E., *Food from the veld*²⁴⁷, Delta Books, 1982
 Gilbert, Zoe, *Grondbeginsels vir kweek van groente en vrugte in Suid-Afrika*²⁴⁸, Struik
 Munday, J., *Poisonous plants in South African gardens and parks*²⁴⁹, Delta Books, 1988
 Palmer, Eve, *Kruie vir huis en tuin*²⁵⁰, Tafelberg, 1989
 Rood, Betsie, *Uit die veldapteeke*²⁵¹, Tafelberg, 1994
 Schoeman, At, *Gids tot die tuinplae en siektes van Suid-Afrika*²⁵², Struik, 2002
 Shone, D. K. & Drummond, R. B., *Poisonous plants of Rhodesia*²⁵³, Salisbury: Ministry of Agriculture, 1965

²³⁸ *Smulvleis uit die veld* bevat beproefde resepte soos opgeteken deur die Boere vir die volop sowel as skaarser diere van die veld; resepte vir bykans elke dier wat in Suider-Afrika voorkom.

²³⁹ Goeie idees, oorspronklik ontwikkel om stappers van hulp te wees.

²⁴⁰ Volledige handleiding vir die maak van biltong, droëwors, salami, ham, ens. Produk van die eertydse Vleisraad.

²⁴¹ *Boerespyse* bevat 'n versameling resepte, wenke, idees, ens. en is saamgestel vanuit ervarings en vertelling van die Boere gedurende die Tweede Vryheidsoorlog (Anglo-Boereoorlog).

²⁴² Daar kan voorsiening gemaak word vir onderwerpe soos die herkenning van plante (identifikasiegidse), plantsiekteherkenning en organiese plantsiekte voorkoming/behandeling, plantkweeking, giftige plante, ens.

²⁴³ *Sekerlik die mees volledige en betroubare wetenskaplike naslaanwerk oor alles vanaf vitamien, kruie (bv. knoffel), geurmiddels (bv. borrie), kossoorte (bv. hawermout), medisinale items (bv. koënsiem Q10), ens. beskikbaar.* Geen illustrasies nie maar elke item bespreek word in detail in logiese volgorde volledig gedek, insluitende die aktiewe bestanddele (indien bekend) sowel as alle navorsingstudies wat in akademiese literatuur gevind kon word oor die (moontlike sowel as bewese) werkingswyse van die item onder bespreking. 'n Akademiese naslaanwerk.

²⁴⁴ Een van die min publikasies wat uitheemse en genaturaliseerde plante wat in Suid-Afrika aangetref word bespreek, met foto's.

²⁴⁵ 'n Betreklik volledige boek oor die bome van Suider-Afrika, propvol inligting. Dit is egter bykans onmoontlik om bome te identifiseer sonder ander bronne/hulp. Die inligting is verder nie getoets nie, maar word bloot weergegee.

²⁴⁶ Sowat 150 algemeen gebruikte medisinale plante, geïllustreer met botaniese tekeninge, foto's, ens., word bespreek vanaf die geskiedenis rondom die plante, algemene interessantheide asook 'n opsomming in gebruikstaal van die inligting wat bekend was vanuit die akademiese literatuur met die skrywe van die boek.

²⁴⁷ *Die mees klassieke werk oor veldkos gevind in Suider-Afrika.*

²⁴⁸ Nuttige beginpunt vir groente- en vrugtekweeking, tensy die wiel weer langsaam uitgevind wil word...

²⁴⁹ Waardevolle publikasie vir die identifikasie van giftige plante.

²⁵⁰ *Kruie vir huis en tuin is dié klassieke werk, waarin inheemse kruieplante van Suid-Afrika in detail bespreek word. Enig in sy soort betreffende kwaliteit sowel as hoeveelheid inligting.*

²⁵¹ *Uit die veldapteeke* bespreek Suid-Afrikaanse medisinale plante. Baie min foto's. Sien ook *Kos uit die veldkombuis* hierbo.

²⁵² 'n Boek oor tuinplae en peste is nuttig.

²⁵³ Handleiding oor giftige plante, 'n belangrike onderwerp waarvoor literatuur skaars is.

Uys, Mariëtte, *Kweek jou eie groente en kruie*²⁵⁴, Human & Rousseau, 1997
 Vahrmeijer, J., *Gifplante van Suider-Afrika wat veeverliese veroorsaak*²⁵⁵, Tafelberg, 1981
 Van der Vyfer, Marius, *Nature's healing hands*²⁵⁶, 1996
 Van Wyk, B., Van Oudtshoorn, B. & Gericke, N., *Medicinal plants of South Africa*²⁵⁷, Briza, 2000
 Van Wyk, Ben-Erik & Gericke, Nigel, *People's plants*²⁵⁸, Briza, 2000
 Van Wyk, Braam & Van Wyk, Piet, *Field guide to the trees of Southern Africa*²⁵⁹, Struik, 1997
 Van Wyk, Braam & Malan, Sasha, *Veldgids tot die veldblomme van die Witwatersrand en Pretoria gebied*²⁶⁰, Struik, 1988
 Venter, F. & Venter, J., *Making the most of indigenous trees*²⁶¹, Briza, 1996
 Verdoorn, Inez, *Edible wild fruits of the Transvaal*²⁶², Departement Landbou en Bosbou, Bulletin 185, Staatsdrukker, 1938
 Watt, J. M. & Breyer-Brandwijk, M. G., *The Medicinal and Poisonous Plants of Southern & Eastern Africa*²⁶³, E & S Livingstone Ltd., 1962

2.8.2.6. Medies²⁶⁴

2.8.2.7. Persoonlike literatuur

Boeke vir kinder (skool) opvoeding
 Dokumente²⁶⁵
 Kontak besonderhede van vriende/familie

3. VOORBEELDE

Hieronder volg enkele voorbeelde van oorleefstelsel wat gereed gehou kan word op verskeie plekke soos aangetoon. Hierdie lysie is besonder eenvoudig gehou omdat dit dan makliker is om tot uitvoer te bring. Gedetailleerde oorleefstelsel wat aangehou wil word gaan gepaard met meer intensiewe voorbereiding; hierdie lysie kan as beginpunt uitbrei en aangevul word volgens eie behoeftes.

²⁵⁴ Praktiese handleiding om maksimale oeste te probeer verseker en mislukkinge te probeer voorkom.

²⁵⁵ Indien diere aangehou gaan word is hierdie boek onmisbaar en uniek.

²⁵⁶ Talle alledaagse, bekende en maklik verkrygbare plante word bespreek sowel as die potensiele medisinale waarde daarvan.

²⁵⁷ Eietydse inligting m.b.t. 'n keusegroep van Suid-Afrikaanse medisinale plante, geïllustreer met foto's.

²⁵⁸ Bespreking van verskeie Suid-Afrikaanse plante en die gebruike (ook non medisinaal) daarvan, geïllustreer met foto's.

²⁵⁹ Goeie veldgids, belangrik om bome te kan identifiseer. Pragtige foto's.

²⁶⁰ Veldgids vir die identifisering van struik en kleiner plante. Goeie foto's.

²⁶¹ Die nuttige aanwendinge (non medisinaal) van talryke bome word bespreek. Hierdie boek is die samevatting van jarelange rubrieke oor nuttige bome wat in die Landbouweekblad verskyn het.

²⁶² Enig in sy soort bespreek hierdie boek die eetbare veldplante van die Transvaal. Die mees nuttige aspek is sekerlik die sleutel waarmee die plante vinnig en sonder twyfel geïdentifiseer kan word, met bykans geen plantkunde kennis nie.

²⁶³ Die klassieke werk *The Medicinal and Poisonous Plants of Southern & Eastern Africa* is die mees omvattende en gesaghebbende werk oor medisinale plante van Suider-Afrika, en beslaan duisende bladsye. **Hierdie boek is sonder weerga wat betref nut, omvangrykheid, akkuraatheid van inligting, ens.** Indien enigsins met medisinale plante omgegaan word, is hierdie boek onmisbaar.

²⁶⁴ Sien voetnota by Boek(e) by 2.3.1. Apparatuur.

²⁶⁵ Dokumente wat belangrik is (identiteitsdokument, paspoort, graadsertifikate, bankstate, huweliksertifikate, geboortesertifikate, ens.) moet vooraf gefotostateer, gewaarmerk en op 'n veilige plek bewaar word. Moenie van kopieë, insluitende elektroniese kopieë, vergeet nie.

3.1.Motor oorleefstel

Algemene oorlewingsboek, bv. *Don't die in the Bundu* hierbo by 2.8.2.3.Oorlewing

Knipmes

Kontant

Leatherman

Radio en flits wat met kinetiese/sonenergie werk

Ruimtekometers

Slypsteen

Vishoeke

Vislyn

Vuurhoutjies

3.2.Reis en kampeer stel

Bekers

Borde

Eetgerei

Gasplaat met spaar brandstof

Ketel

Knipmes

Kos volgens voorkeur

Plastieksakke, leeg (vir ordening en vulliswegdoening)

Servette

Skottelgoed opwas seep

Vuurhoutjies

Waslap

3.3.Dagsakkie

3.3.1.Algemeen

Dixie

Flits wat kinetiese energie gebruik

Hoed

Jagmes

Knipmes

Leatherman

Metaal (vlekvrye staal) spieël

Poncho

Vuurhoutjies

Vuurslag

Waterbottel

3.3.2.Noodhulpkissie vir dagsakkie

Apparatuur (vir herhaalde gebruik)

Arterieklem van plastiek

Haakspelde

Skêr, metaal

Tweezer, metaal

Materiale (vir eenmalige gebruik)

Deppers

(1) steriel, gewone vierkantige gaastipe

(2) alkoholdeppers

Hegtingsmateriaal 3/0 of 4/0

Ondersoekhandskoene

Pleisters

(1) gewone tipe

(2) breë rol, sterk tipe

Ruimtekombers

Skalpel, weggoibare tipe met hef

Spuit (5 mL) met naalde 21 G en 23 G

Steri strips

Steriele wondbedekkings

Termometer, dun papier tipe, weggoibaar

Toerniket

Verband

(1) driehoek

(2) rekverband

Watte, 5 g

Geneesmiddels

Disprins

Lokaalverdower room

Lokaalverdower, ampule lignokaïen

Zambuk salf

4.BYLAES

4.1.Hoe voorbereid is jy werklik ?

Dink deur die volgende scenario en besluit eerlik by elke punt hoe voorbereid jy tans is, en onthou dat die werklikheid meer duister mag wees as hierdie scenario:

Oproer tref jou stad, helder oordag. Die elektrisiteit word afgesny na woorbuurte kol-kol deur 'n oproerige skare. Jy is by die werk en hoor bykans onmiddellik daarvan. Jou vrou is by die huis, en hoor dit glad nie. Jy is nie in staat om haar te kontak nie.

Op watter stadium verlaat jy jou werk ? Wat van jou seun by die laerskool ? Jy sien 'n gebou brand en besluit om die werk te verlaat. Verbasend sien jy dat die meerderheid van jou kollegas alreeds weg is sonder om te groet...

Jy besluit om jou seun te gaan oplaai, maar die polisie keer jou voor; die roete is te gevaarlik. Hulle is gewapen, gespanne en om deur hulle linie te probeer bars is selfmoord. Jy besluit om huis toe te gaan en jou vrou te waarsku, want jy het vooraf met jou pa ooreengekom om jou seun te gaan oplaai indien 'n ramp plaasvind ? Of is jy verlam van spanning, want jy het nooit gedink dat dit kan gebeur nie ?

Jou pa kon nie by jou seun uitkom nie. Jou seun het egter 'n knipmes, kontant en oorlewings-toerusting by hom, en doen wat jy hom geleer het: Hy vertrek na die huis, kan nie daar uitkom nie en weet dan hy moet na die buitewyke van die stad uitwyk na 'n afgesproke plek. Of is dit nooit met hom bespreek nie ? Is hy nie bemagtig met kontant en toerusting nie ? Sit hy en wag op 'n gewisse dood ?

Die plaaslike burgerlike beskermingseenheid is van geen onmiddellike hulp nie. Hulle lede kan nie bymekaar uitkom om die situasie uit te pluus nie.

Jou vrou sien rook op twee plekke in die stad terwyl sy wasgoed ophang. Sy kom met 'n skok (of rustig ?) agter die elektrisiteit is af, maar die sonpaneel/battery radio verskaf aan haar die nuus ? Sy weet wat om te doen (of raak wanhopig want geen gebeurlikheidsplan is in plek nie ?) Of doen jou vrou niks en wag op jou, verlam van vrees vir die onbekende ?

A.g.v. die brande moet die elektrisiteit hoofskakelaar tuis afgeskakel word. Kon jou vrou (of ouer kinders) dit doen ?

Is jou vrou (of ouer kinders) in staat om die gasbottels te hanteer om kos te maak, terwyl hulle op jou wag om te arriveer van die werk af ? Jou vrou weet om eerstens die kos in die yskas en dan die bevrore kos te gebruik, want dit gaan in elk geval mors en bitter skaars word binnekort. Sy draai bevrore goedere toe in koerantpapier en dan komberse en plaas dit in die motor (wat altyd ten minste halfvol met brandstof is ?)

'n Brand ontstaan tydens die kosmaak, omdat die baba haar aandag aftrek, wat sy maklik blus met die brandblusser wat gereed staan ?

Jou vrou besluit om nog waterhouers (soos die bad) vol te maak... Sy gaan na die kafee op die hoek wat nog oop is en koop al die noodsaaklikhede op die gebeurlikheidslys waarop julle ooreengekom het wat bonusse kan wees bo en behalwe die noodvoorraad ? Of het sy nie kontant nie ? Belangrike dokumente, noodhulpvoorraad, kontant, kos en toerusting is reeds gepak, of maklik verkrygbaar en sy merk die lys af soos sy alles bymekaar plaas, of weet sy nie waar om te begin nie en raak sy daarom wanhopig ?

Jy arriveer nie, want die enigste brug op pad terug word blokkeer deur 'n plunderende oproerige skare, wat nou onheilspellend binne bereik is. Jy besluit om te voet verder te gaan. Het jou voertuig 'n noodhulptas met kontant en oorlewingsmiddele (in iets soos 'n plastiek roomysbak) waarmee jy die tog aanpak, of gaan jy net met die klere aan jou lyf ? Orals skreeu mense en vind plundering plaas. Jy help waar jy kan, as jy sien hoe 'n bejaarde dame aangerand word, want jy is fiks en het selfverdediging bestudeer... ?

Jou vrou is moeg gewag en raak bekommerd, want die skare begin in die woonbuurte toesak. Sy en die baba (ander kinders ?) by haar besluit om veiligheidshalwe te vlug. Weet hulle wat om saam te neem, en is dit reeds ingepak ? Watter uitstaande items moet hulle by die reeds gepakte goedere plaas op die laaste nippertjie ? Bestaan daar 'n lys vir hierdie laaste nippertjie ?

Die troeteldiere kon nie saam nie. Daar is wel plek en voorsorg vir hulle getref, maar die trauma van skreeuende mense en geweld in die agtergrond maak hulle onbeheerbaar, soos wilde diere. Jou vrou skeur al hulle kossakke oop op beskutte plekke en laat hulle los rondloop met soveel as moontlik waterbakke uitgeplaas op verskillende plekke ?

Skielik raak die huis aan die brand, moontlik van 'n ligskoot van 'n geweer wat verstrooid geraak het.

Jou vrou en baba kom weg... of nie. Is daar gebeurlikheidsplanne as sy alleen (tot die einde toe ?) by die huis moet bly ?

Jou oudste seun (wat jou pa toe raakgeloopt het) en pa is vertrouwd met oorlewingsbeginsels; spaar die water wat hulle het totdat hulle nog 'n bron kry en weet wat om saam te neem. Of dwaal hulle doelloos rond, irriteer mekaar en spat uitmekaar om mekaar nooit weer te sien nie ?

Elkeen van die groepie baan hulle pad na 'n afgesproke plek (een van verskeie ?), en na twee dae vind die (oorblywende ?) gesinslede mekaar op 'n vooraf afgespreekte plek... of sal die oorlewendes doelloos op soek na mekaar rondswerf om die prooi van bendes te word ? Indien gesinslede sterf of beseer raak, is daar vooraf besluit hoe om dit te hanteer ?

Indien bg. scenario in die nag afspeel, mag die gesin wel bymekaar wees, maar daar gaan dan *GEEN* tyd wees vir voorbereiding nie. Elke gesinslid moet oombliklik weet wat om te doen. Gryp en hol, of staan en baklei tot die laaste toe. Dit gebeur miskien vannag.

4.2.Sondroging van voedsel

Dit neem sowat 4 dae van warm (30°C) son vir die meeste kossoorte. 'n Warm, winderige, droë klimaat (lae humiditeit m.a.w. onder 60 %) met onbesoedelde lug is verkieslik. Vermy sondroging naby aan diere, paaie of op stowwerige plekke. Vleis en vis word normaalweg nie gesondroog nie a.g.v. die risiko van bederwing (maar onthou biltong en bokkems!) Indien die drogingstemperatuur groter as 60°C is, sal kos kook in plaas van uitdroog. Kosse wat goed sondroog sluit in:

Vrugte: *Was vrugte voordat dit gedroog word. Vrugte kan gedoop word voor droging in verskeie mengsels:*
(1) *Anti oksidant mengsel van 30 tot 60 mg vitamien C (askorbiensuur) of selfs sitroënsuur poeier in 250 mL water.*

(2) *Pynappelsap (onverdun) of 80 mL vars suurlemoensap gemeng met 250 mL water.*

(3) *Heuningwater oplossing van 250 mL heuning en 250 mL suiker opgelos in 750 mL warm water.*

(4) *'n Mengsel spesifiek vir vye (wat geprik word en hierna ligweg in die mengsel verhit word vir ongeveer 30 minute) is 2.75 kg vye met 1.5 kg suiker, 750 mL water en 60 mL asyn. Die preserveringstroop kan hierna as bv. 'n sous oor roomys gebruik word.*

Appels (stronk verwyderd; sag en buigbaar as droog),

Appelkose (gehalveer of in skywe; leeragtig as droog),

Bessievrugte en druiwe (rosyntjies as droog),

Kersies (gehalveer, leeragtig as droog),

Pere (gehalveer of in skywe, leeragtig as droog),

Perskes (gehalveer of skywe; leeragtig as droog),

Piesang (skyfies in heuning oplossing gedoop voor droging; bros en krakerig as droog),

Pruime (pruimedante),

Pynappel (stronk verwyderd, in skywe of wiggies gesny), en

Vye (afgeskil; leeragtig en taai as droog).

Groente: *Groentesoorte moet meesal blansjeer word voor droging om die ensieme wat tot rypwording en bederwing lei te vernietig. Blansjering geskied oor stoom of in kokende water. Die gedroogde groente se gebruike is eindeloos bv. in skons, sop of as selfs net so nadat dit geweek is in water.*

Aartappels, beet, bone, chillies en pepers (die sade kan verwyder word om 'n minder skerp produk te lewer), eiervrug, ertjies, knoffel, kool, lensies, mielies, pampoene, sampioene, seldery, uie, tamaties en wortels.

Kruie: Pluk kruie na die oggenddou en voordat dit blom vir beter smaak en groter essensiële olie inhoud. Kruie kan by kamertemperatuur in bondels aan hulle stingels onderstebo gehang word, weg van direkte sonlig. Papiersakkies met gaatjies aan die kante kan ook gebruik word om die sade op te vang en stof versameling te verminder. Die kruie moet in hierdie geval nie aan die papiersak se kante raak nie. Andersins kan dit in 'n enkellaag bo-op skinkborde gepak en só gedroog word. Al hierdie metodes neem ongeveer 'n week en die kruie is droog genoeg as dit verkrummel met aanraking.

Metode: Sprei die kos oop in 'n enkellaag bo-op skinkborde/plate/sifdraad. Die stukke kos moenie aan mekaar raak nie. Die plate word nou in direkte sonlig geplaas op 'n platform (stene, klippe, houtblokke, ens. om dit weg te hou van kruipende insekte af *asook* om dit van onder af te belug. Vir vlieënde insekte kan kaasdoek gebruik word as beskerming. Die kaasdoek moet nie aan die kos raak nie. Die kos moet daaglik of meer gereeld gedraai word sodat dit eweredig kan droog. Indien die kos nie eweredig droog nie sal hier en daar plaaslike vogopeenhopings plaasvind binne in die kos wat tot organisme groei soos muf aanleiding kan gee. Snags moet die kos binneshuis geneem word om bv. teen dou te beskerm. Indien daar warm droë winde aanwesig is, kan die kos deels in die koelte gedroog word; nadat dit eers vir 'n dag (of selfs korter) in direkte sonlig gelaat is. Kos wat deels in die skaduwee gedroog word behou die oorspronklike kleur beter as kos wat net in direkte sonlig gedroog is. Soortgelyk behou kos wat gepreserveer is met (blom)swael hulle kleur terwyl onbehandelde kosse donkerder verkleur tydens droging. Hierdie donkerder kleur is te wyte aan oksidasie en kan daarom teëgewerk word met die oksidasiemengsels by **Vrugte** hierbo genoem.

Onthou dat kos ook te veel (uitgedroog) kan word. Sodanige uitgedroogde kosse kan spesifiek gemaak word, en dit dan fynemaal word om deel te vorm van meel (vir vitamien en mineraalverrykte meel).

Stoor: Sodra die gedroogde voedsel afgekoel het; toets dit vir die verlangde droogheidsgraad en seël dit lugdig. Moenie die berging uitstel nie want die kos begin weer vog uit die lug uit herabsorbeer. Kyk elke paar dae na die bergingshouers en as daar vog binne-in die houers opbou en neerslaan (presipiteer), droog dit meer. Stoor op 'n koel droë plek. Indien gekook wil word met gesondroogde kos kan die kos in water geweek en die water daarna ook gebruik word.

4.3. Watersuiwering

Volgens die V.S.A Omgewingsbeskermingsliggaam is meer as 90 % van al die beskikbare waterbronne op aarde alreeds bakteriologies besoedel. Verskeie mikroörganismes bestaan wat waterbronne kan besoedel en siektetoestande kan veroorsaak wat selfs die dood tot gevolg kan hê. Die simptome sluit gewoonlik in: naarheid, braking, buikpyn en diaree. Indien hierdie simptome onbehandeld gelaat word kan hipovolemiese skok en die dood daarop volg.

Dit is veral belangrik om meer as een metode gereed te hê vir indien die gekose watersuiweringsmetode skielik faal of nie meer beskikbaar is nie. *Onthou dat alle houers waarmee ongesuiwerde water hanteer is, as vuil beskou moet word. Moet nie deurmekaar raak en hierdie houers later gebruik om skoon water in te berg nie.*

Besoedelde water

Water kan besoedel wees op twee maniere:

- (1) Gifstowwe (fisies bv. bemesting, pesdoders, mynaktiwiteite of gifwe gebruik in die dreineringsgebied) en/of met
- (2) mikroörganismes (biologies) wat virusse, bakterieë (bv. cholera) en parasiete (bv. bilharzia, giardia) insluit.

*Deur water te kook, chemies te suiwer of te filtreer kan biologiese besoedeling wel verminder word, maar gifstowwe kan nie op sodanige maniere verwyder word nie. **Tuisgemaakte** sonverdampers is ook nie effektief in die verwydering van gifstowwe nie. Indien water vergiftig is met gifstowwe is dit beter om 'n ander waterbron te soek. Een van die enigste betroubare maniere om chemiese gifstowwe (veral swaar metale en organiese pesdoders) te verwyder vanuit water is m.b.v. geaktiveerde koolstof waterfilters.*

Kook van water

Die kook van water bied die betroubaarste biologiese watersuiweringsmetode. Sowat 30 minute by 70°C is voldoende oftewel enkele minute bokant 85°C. Deur water dus vir 'n paar minute te kook (selfs by hoëliggende areas waar die kookpunt laer is), behoort patogene (siekteveroorakende organismes) vernietig te word.

Chemiese watersuiwering

Hierdie metode berus op óf chloried óf jodium, en veranderlikes van belang sluit in:

- (1) die graad van besoedeling,
- (2) water- en omgewingstemperature,
- (3) blootstellingstyd van die suiweringsagens aan die water,
- (4) helderheid van die water (hoeveelheid sediment), en
- (5) kwaliteit van die suiweringsagens. Hiermee word o.a. bedoel hoe naby aan die vervaldatum die produk is en hoe lank die houer waarin dit gestoor word al aan bv. lug blootgestel is.

Langer suiweringsstydure word benodig vir hoër besoedelingsgrade, kouer temperature, groter hoeveelhede sediment en swakker kwaliteit chemiese suiweringsagense. Indien die water melkerig of vuil voorkom moet dit eers filtreer word alvorens dit gesuiwer word.

Indien chemiese suiwering gebruik word, onthou om:

- Die deksel self ook nat te maak en te suiwer aan die binnekant sowel as die skroefdraad van die houer waarin die water gestoor gaan word.
- Laat die water ten minste 30 minute staan met die suiweringsagens binne-in.
- Onder watertemperature van sowat 10°C begin ander reëls geld bv. die aanbevole behandelingstydperk kan maklik verdubbel word om effektief te wees. Probeer die water voor suiwering verhit onder sulke omstandighede deur dit selfs net in direkte sonlig te plaas.

Chemies gesuiwerde water is dikwels sleg. Die smaak kan verbeter word deur:

- Die water heen en weer te giet tussen twee houers na suiwering om die suurstofgehalte te verbeter.
- Bietjie sout of poeierkoel drank mengsel by te voeg.
- 50 Milligram vitamien C per 250 mL water by te voeg.

Chemiese watersuiwering met jodium

Jodium is lig sensitief en word daarom gestoor in donkerkleurige houers. Dit is effektief bokant watertemperature van 21°C en meer effektief as chloried metodes vir bv. giardia siste. Sommige persone soos die wat allergies is vir jodium, op litiumbehandeling is, swanger is, tiroïedprobleme het en postmenopousale vroue moet jodium liefsv. Mense wat allergies is vir skulpvis is dikwels jodium sensitief.

Gewoonlik word 2 % jodiumoplossing gebruik vir watersuiwering. (Jodium *kristalle* is so gekonsentreerd dat dit giftig is vir menslike weefsel en word daarom nie gebruik nie.) Van die 2 % jodiumoplossing word 5 druppels per 250 mL water gebruik, wat vermeerder kan word tot 10 druppels indien die water melkerig is.

Fisiese watersuiwering met filtrering

Filters bestaan (met verskillende groottes porieë) om mikroorganismes fisies uit te sif. Dit is belangrik om daarop te let dat virusse baie kleiner is as bakterieë, en bakterieë baie kleiner as parasiete. M.a.w. nie alle filters sal alle mikroorganismes verwyder nie. Die filters se poriegrootte word gewoonlik aangedui in mikron, waar een mikron 'n miljoenste van 'n meter (en dus een duisendste van 'n millimeter) is. Om die organisme te verwyder word 'n poriegrootte kleiner as die organisme benodig, soos hieronder aangedui:

Mikroorganisme	Grootte	Sifgrootte benodig
Protozoa bv. giardia, cryptosporidium	1 tot 4 mikron	Kleiner as 1 mikron
Bakterieë bv. cholera, salmonella, e. coli	0.2 tot 1 mikron	Kleiner as 0.2 mikron
Virusse bv. hepatitis A, rota, Norwalk	kleiner as 0.004 mikron	Kleiner as 0.004 mikron

Die twee tipes waterfilters wat algemeen gebruik word is

- (1) membraanfilters (makliker om skoon te maak maar verstop ook makliker as dieptefilters), en
- (2) dieptefilters wat vervaardig is uit poreuse materiale soos koolstof of keramiek wat die organismes binne-in die filter vasvang soos wat water daardeur vloei. Die dieptefilter kan soms deels skoongemaak word deur dit aan omgekeerde rigting vloei van water bloot te stel. Hierdie filters se nadele sluit in dat dit makliker breek en kraak en soms as geseëde eenhede verkoop word wat dit moeilik herstelbaar maak. Indien so 'n geseëde eenheid bv. hard val, is dit moeilik om te weet of daar nie 'n kraak binne-in aanwesig is wat die filter totaal en al nutteloos maak nie. In sulke gevalle moet 'n nuwe filter gebruik word.

Algemene wenke as waterfilters gebruik word is:

- Gebruik die helderste mins besoedelde water wat jy kan vind.
- Filtreer vuil water deur bv. kaasdoek alvorens dit deur die filter gaan. Sels deeltjies so klein dat jy dit nie fisies kan sien nie kan die filter vinnig verstop.
- Dit is 'n goeie idee om die water wat filtreer gaan word, eers 'n ruk lank te laat staan sodat al die vuiligheid afsak na die bodem. Dan word bv. slegs die boonste 90 % van die water gesuiwer en die res weggedoen.

Watersuiweringaanbeveling

Indien behoorlike voorbereiding vir watersuiwering getref wil word, is MSR se Miox waterfilter tans die aanbevole keuse. Sien ook notas oor water en watersuiwering binne die Oorleefhandleiding.

4.4.Kernoorlog hulpmaatreëls

Die eerste oorweging behoort skuilplek te wees.

Indien die grootste wapens wat alreeds ontwikkel is aangewend word (100 megaton bomme), sal so 'n wapen die volgende veroorsaak:

'n Vuurbal by die direkte posisie waar die wapen aangewend word. Hierdie vuurbal sal sowat 30 km groot wees (deursnit) en ongeveer 15 km in alle rigtings vanaf die middelpunt uitbult. Erge skade aan geboude strukture sal voorkom ongeveer 30 km in alle rigtings vanaf die posisie waar die bom ontplof het, m.a.w. deursnit gewys dubbeld so ver as die vuurbal. Hierdie area is natuurlik konsentries heelwat groter as die vuurbal. Vensters kan stukkend geruk word oor 'n sirkelvormige area met 'n deursnit van ongeveer 65 km. Vir ongeveer 100 km vanaf die area waar die bom ontplof het; sal, in alle rigtings, papier spontaan aan die brand slaan. Mense binne ongeveer 120 km vanaf die punt waar die bom ontplof het, sal tweede graadse brandwonde opdoen a.g.v. die bestraling (irradiasie).

Indien daar 'n waarskuwing is, moet daarom ondergronds beweeg word indien dit enigsins moontlik is. Sowat 76 cm grond sal beskerming bied teen die gamma irradiasie, asook 47 cm beton.

Indien daar geen waarskuwing is nie, sal skielik 'n BAIE helder lig in die lug gewaar word. Probeer onmiddellik in die teenoorgestelde rigting kyk. Dit kan gevolg word deur 'n aardbewingagtige trilling van die grond. Kies onmiddellik skuilplek, iets tussen jou en die ontploffing, want binne enkele sekondes volg die skokgolf en termiese (brandwonde) bestraling.

Indien jy binneshuis is: Duik agter 'n lessenaar, bank, koffietafel, ens. in.

Indien jy buitenshuis is: Val in 'n sloot in, staan agter 'n boom, ens.

In alle gevalle moet jy jou gesig en oë met enigiets beskerm. Onthou egter jy het net enkele sekondes! As jy ongeveer 50 km weg is, het jy waarskynlik tussen 20 en 30 sekondes.

Vensters oor 'n wye gebied sal breek in duisende stukkie en deur die rukwinde wat met die ontploffing saamgaan voortgedryf word vir enkele minute. Lê stil vir ten minste 'n paar minute nadat jy dink dat hierdie gevaar verby is. Na die Hiroshijima bom was daar verskeie mense wat vertel het dat hulle mense sonder vingers, met oopgekerfde liggame, ens. sien rondbeweeg het. Baie van die verminkte mense het hulle verminking nie onmiddellik besef nie a.g.v. die onderdrukkende effekte van die skok, adrenalien asook die feit dat glas vlymskerp kan wees en bykans chirurgiese insnydings kan maak wat minder pynlik is as die oopruk van weefsels a.g.v. trauma.

Indien jy na die skokgolf/irradiasiegolf nog leef, onthou die volgende:

Daar is nou 'n geleentheid van tussen 20 minute (naby aan die ontploffing) tot en met ure (indien jy ver daarvandaan is) om jouself te beskerm teen die irradiasiestof wat die bestralingspartikels bevat. Die tydsduur hang verder ook af van die heersende winde, klimaat, ens. Plaas 'n spieël met die weerkaatsing na bo sodat jy kan sien wanneer die irradiasiestof begin uitsak. Die meerderheid mense wat tydens die Japanese kernbomme omgekrom het, het gesterf a.g.v. die irradiasiestof en nie a.g.v. die onmiddellike ontploffings nie.

- Probeer ten minste 30 km wind-op of andersins reglynig (90°) met die heersende winde wegbeweeg.
- Besluit binne oomblikke wat om saam te neem vanuit jou onmiddellike omgewing.
- Kies 'n skuilplek wat reeds bestaan, andersins een wat aangepas kan word. Indien daar nie skuilplek is nie, graaf jouself as laaste uitweg in bv. 'n sloot in. Hierdie sloot moet diep genoeg (76 cm grond ten minste) wees om beskerming te kan bied.
- Indien jy 'n skuilplek gevind het, pas dit aan deur die oppervlak met enigiets te bedek wat die irradiasie kan verminder/absorbeer, selfs grond.
- Probeer 'n serp, hoed, baadjie, handskoene, ens. aantrek omdat dit die irradiasie en brandwonde sal verminder. Dit kan later dien as "uitgaandrag". Probeer die "uitgaandrag" buite die skuiling hou wat gebruik sal word as jy in die omgewing rondbeweeg. Hierdie drag word geskud/skoongevee/ens. met jou terugkeer tot die skuiling of weggaan daarvandaan en net buite die skuiling gelaat (deur dit bv. vlak te begrawe of in 'n metaalhouer te plaas), om irradiasie binne-in die skuiling te verminder. Veral skoene gaan

erg besoedeld wees met die irradiasiesstof. 'n Stofmasker (soortgelyk aan die masker deur dokters gedra tydens chirurgie) sal nuttig wees om die lugweë te beskerm.

- Alle vure en gevare in die nabye omgewing moet uitgeskakel word.
- Enige water kan gebruik word om irradiasie stof af te was van die uitgaandrag, selfs water wat oop aan die atmosfeer was ten tyde van die ontploffing omdat die water meer irradiasiesstof sal verwyder as wat dit sal neerlê. Moenie kledingstukke droogwring nie, want die irradiasie stofdeeltjies sal vasgevang word in die materiaal. Giet die water oor die uitgaandrag en skud die oortollige water ligweg af.
- Skraap 'n paar cm grond weg om by 'n "skoon" grondlaag uit te kom en gebruik hierdie grond om irradiasiesstof besoedelde items as laaste uitweg skoon te skrop.
- Sodra die skuilplek binne gegaan is, slaap en rus soveel moontlik. Jy kan moontlik naar word en braak van die irradiasie. Herken dit vir wat dit is sonder om paniekerig te raak. Hierdie simptome word veroorsaak deur selfs uiters min irradiasie en verdwyn dikwels vinnig.
- Bly verkieslik binne die skuiling die eerste 6 dae, beslis die eerste 4 dae na die (laaste) ontploffing. Indien dit lewensnoodsaaklik is kan vir 30 minute op die derde dag uitgegaan word om water te kry.
- Die volgende tydsdure vir uit die skuiling uitgaan is toelaatbaar: Op dag 7, minder as 30 minute. Dag 8, minder as een uur. Vanaf dag 9 tot dag 12 kan 2 tot 4 ure per dag uitbeweeg word. Vanaf dag 13 kan stuk-stuk na normale werkswyse terugbeweeg word met tyd, met gereelde rusposes in die skuiling.
- Onthou om wag te staan want jou skuilplek kan oorval word...

Om die volgende weereens in te skerp: Gedurende die eerste 48 uur behoort jy jou skuilplek net te verlaat as dit vernietig word. Op die derde en vierde dag behoort die skuilplek net verlaat te word om afgestorwenes te verwyder. Op die vierde en vyfde dag moet net uitbeweeg word vir water en kos as daar verseker gewet word dat dit in die nabye omgewing beskikbaar is. Na verloop van die eerste week kan stadigaan met herstelwerk en die inrigting van 'n nuwe lewenswyse begin word. Daar moet steeds geëet en gerus word in die skuilplek.

Vanselfsprekend sal die ramp makliker oorkom kan word as daar alreeds voorbereiding getref is met oorlewingsstoerusting en/of kampeergereedskap. Kos wat fisies bedek is tydens die ramp maar buite die skuilplek was, behoort na twee weke (as uit die skuiling uitbeweeg word), veilig te wees om te eet maar daar moet onthou word dat die houers buite op deur irradiasiesstof bedek en daarom besoedeld sal wees.

Indien jy vasgevang is in 'n groot stad, probeer saam met mede kerklidmate die stad verlaat op geordende wyse.

Kaliumjodied tablette kan nuttig wees om radioaktiwiteitsopname van die tiroïedklier te beperk. Vind uit of dit beskikbaar is by bv. die plaaslike burgerlike beskerming nou alreeds. Anti-oksidente soos vitamien A, C en E en selfs multivitamien sal veral nuttig wees vir beskerming van die liggaam na 'n kernontploffing.

Daar bestaan watersuiweringsfilters wat radioaktiewe stof kan uitfiltreer. Onder geen omstandighede moet irradiasiesstofbesoedelde water ingeneem word nie. Dit sal lei tot radioaktiewe deeltjies wat dan binne-in jou liggaam vasgevang word. Indien daar geen ander uitweg is nie, drink die water in die toiletbak (spoeibak bokant die sitplekgedeelte en nie onderin die afval wegdoen bak nie), water in die geysers, ens. nadat uit die skuilplek beweeg is.

Probeer ook inskakel op die V.S.A. Nood Radiodiens ten tyde van 'n kernoorlog, wat uitgesaai sal word op AM 640 en AM 1240.

Die belangrikste is om Die Bybel byderhand te hê, dit te lees en te bid.