

KỸ NĂNG SINH TỒN



Quà tặng

MIỄN PHÍ



Bùi Thanh Pháp khởi nghiệp từ tay trắng và có hơn 15 năm điều hành Doanh nghiệp – trải nghiệm nhiều thăng trầm của một đời Doanh nhân, một nhà lãnh đạo. Anh tốt nghiệp đại học chuyên ngành công nghệ sinh học, tốt nghiệp thạc sỹ chuyên ngành quản trị doanh nghiệp; và hiện anh đang sở hữu các chứng nhận quốc tế như: chứng chỉ Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy, chứng chỉ Thôi Miên Trị Liệu, chứng chỉ Trị Liệu Dòng Thời Gian, chứng chỉ Phương Pháp Khoa Học Phân Tích Tiềm Năng Não Bộ & 8 Loại Hình Thông Minh, chứng chỉ Đào Tạo Nhà Đào Tạo, ...

Anh tin rằng “Mỗi một người đến với cuộc sống này là để hiện thực một sứ mệnh nào đó và chỉ khi hoàn thành sứ mệnh đó thì cuộc đời của họ mới hạnh phúc và có ý nghĩa”. Anh chia sẻ tầm nhìn của Anh là “*Một ngày không xa, thế hệ trẻ Việt Nam sẽ sống với những giá trị rõ ràng, niềm tin tích cực và khao khát chinh phục những ước mơ trở nên vĩ đại*”. Anh muốn cống hiến cho tầm nhìn đó và Anh là một **Dream Maker**.

Công ty CP Giải pháp môi trường ARES được thành lập từ năm 2003 với sứ mệnh “*Thực hành và lan tỏa lối sống có đạo đức và có trách nhiệm với cộng đồng*”. Công ty CP Giải pháp môi trường ARES mong ước “*Một ngày không xa, tất cả các Doanh nghiệp Việt Nam sẽ nhận trách nhiệm phụng sự và chọn hạnh phúc chân thực làm mục tiêu để phát triển bền vững*”. Công ty CP Giải pháp môi trường ARES tin rằng “*Bằng nhiều cách, mỗi người đều có đủ khả năng chăm sóc và bảo vệ hành tinh xinh đẹp này để làm gia tài thiết thực trao tặng cho con cháu của chúng ta*”

Công ty CP Giải pháp môi trường ARES kêu gọi lối tình thức nhằm bảo vệ sự sống. Chúng ta không phải đấu tranh để giành lấy sự sống, mà chúng ta hãy hành động để những điều tốt đẹp nhất được hiển lộ. Mỗi người hãy trở thành sự thay đổi mà bạn muốn nhìn thấy trên thế giới này.

LỜI TỰA

Cuộc sống là muôn vạn những điều bất ngờ, Bạn không biết trước điều gì sẽ xảy ra với chính mình. Bạn có bao giờ nghĩ một ngày nào đó, Bạn lạc vào một khu rừng đầm lầy hay sa mạc hoang sơ, Bạn sẽ làm gì trong hoàn cảnh đó?

Sự sống sẽ bị đe dọa nếu Bạn không được trang bị những kỹ năng sống còn. Bạn loay hoay không biết nên làm gì và Bạn thấy hối tiếc thì đã quá muộn. Hãy cho mình cơ hội để tự cứu lấy mình. Đó là tìm hiểu ngay về các kỹ năng sống còn vì nó cần thiết cho trẻ em, người lớn và độc giả.

Thấu hiểu được những điều đó, Thạc sĩ Bùi Thanh Pháp và các cộng sự Công ty Cổ phần Công nghệ Môi Trường Xanh tìm hiểu và tập hợp các kỹ năng sinh tồn. Chúng tôi gửi MIỄN PHÍ quyển sách này đến độc giả, với mong muốn giúp ích cho cộng đồng các kỹ năng sinh tồn trong những hoàn cảnh khắc nghiệt.

Đây là tài liệu chúng tôi sưu tầm từ nhiều nguồn, chưa có điều kiện liên hệ tác giả, vì thế chúng tôi xin mượn các thông tin này để tập hợp. Nếu có những nội dung thuộc bản quyền của tác giả, tác giả vui lòng liên hệ với chúng tôi qua Email trithucxanhg@gmail.com, Chúng tôi sẽ giải quyết các yêu cầu của tác giả. Một lần nữa, chúng tôi xin lỗi tác giả và mong muốn tác giả đồng hành cùng chúng tôi cung cấp các kiến thức này.

Trong quyển sách này, chúng tôi sẽ tập trung khai thác những khó khăn hiểm nguy gặp phải trong từng trường hợp cụ thể, ví dụ như Bạn đi du lịch và bị lạc trong rừng sâu với một cô Bạn đang run sợ, Bạn phải tìm cách sống sót và tự bảo vệ mình cho tới khi có người tìm thấy.

Nội dung quyển sách gồm có 5 chuyên đề: Chuyên đề 1, Chúng tôi sẽ bàn đến kỹ năng sinh tồn dành cho trẻ em. Kỹ năng giải quyết khi bị lạc, khi có người gõ cửa lúc bố mẹ đi vắng, trường hợp cần cấp cứu khẩn cấp, phát triển kỹ năng nhận biết các tình huống. Khi xảy ra động đất, Bạn sẽ làm gì? Bạn có biết tam giác của sự sống? Chuyên đề 2, đề cập kỹ năng giành lấy sự sống nơi hoang dã, đầm lầy, sa mạc và nơi biển cả. Chuyên đề 3, kỹ năng tìm kiếm nguồn nước, giữ lửa và tìm lương thực nơi hoang dã. Một số tình huống khó khăn như phải tự mình kiếm thức ăn nước uống và phòng vệ để sống sót càng lâu càng tốt. Chuyên đề 4, là những kỹ năng giúp chúng ta biết làm gì khi xảy ra cháy nổ. Chuyên đề 5, hướng dẫn cách dạy con phòng tránh nạn ấu dâm.

Để thực hiện quyển sách này, chúng tôi thành thật cảm ơn tác giả các bài viết, cảm ơn Công ty Cổ phần Công nghệ Môi Trường Xanh, cảm ơn Công ty Cổ phần Tư vấn và Đào tạo Tri Thức Xanh, cảm ơn các nhà hảo tâm đã tài trợ để chúng tôi có cơ hội phát hành miễn phí quyển sách này đến độc giả.

Long Xuyên, ngày 01.01.2017.

Bùi Thanh Pháp và nhóm biên soạn.

MỤC LỤC



CHUYÊN ĐỀ 1. KỸ NĂNG SINH TỒN DÀNH CHO MỌI TRẺ EM.....	4
Chương 1. Bốn kỹ năng “sinh tồn” mọi trẻ em nên biết.....	5
Chương 2. Tam giác của sự sống, kỹ năng sống sót khi động đất.....	8
CHUYÊN ĐỀ 2. KỸ NĂNG GIÀNH LẤY SỰ SỐNG, NƠI HOANG DÃ, ĐẦM LẦY, SA MẠC VÀ BIỂN CẢ.....	16
Chương 3. Bị lạc nơi hoang dã	17
Chương 4. Giành lấy sự sống nơi đầm lầy và sa mạc.....	22
Chương 5. Đương đầu với biển cả	35
CHUYÊN ĐỀ 3. KỸ NĂNG TÌM KIẾM NGUỒN NƯỚC, TẠO VÀ GIỮ LỬA, LƯƠNG THỰC	52
Chương 6. Tìm kiếm nguồn nước – chìa khóa của sự sống.....	53
Chương 7. Tạo và giữ lửa.....	72
Chương 8. Tìm lương thực nơi hoang dã	78
CHUYÊN ĐỀ 4. KỸ NĂNG SINH TỒN KHI CÓ CHÁY	85
Chương 9. Mười hai kỹ năng sinh tồn khi gặp hỏa hoạn ở nhà cao tầng.....	86
Chương 10. Bảy kỹ năng dành riêng cho trẻ em về phòng cháy.....	93
Chương 11. Nguyên nhân và an toàn khi đun bằng bếp gas	95
Chương 12. Sơ cứu người bị tai nạn giao thông	98
Chương 13. Sơ cứu khi bị bỏng	100
CHUYÊN ĐỀ 5. PHÒNG NGỪA NẠN ẤU DÂM.....	102
Chương 14. Phòng ngừa nạn ấu dâm	103

CHUYÊN ĐỀ 1

KỸ NĂNG SINH TỒN DÀNH CHO MỌI TRẺ EM

CHƯƠNG 1

BỐN KỸ NĂNG “SINH TỒN” MỌI TRẺ EM NÊN BIẾT



Con Bạn sẽ làm gì khi đi lạc, người lạ gõ cửa lúc bố mẹ đi vắng hay các trường hợp cấp cứu khẩn cấp? Dưới đây là những kỹ năng cho bé cùng những mẹo nhỏ cho bố mẹ.



Trẻ vui chơi

1/ Khi con bị lạc

Nếu bị lạc đường trẻ sẽ rất sợ hãi. Theo bản năng, điều đầu tiên chúng làm là sẽ cố gắng đi tìm bố mẹ. Hãy dặn con phải dừng lại ngay lập tức và ngồi xuống khi phát hiện mình đi lạc. Trấn an con rằng con đừng quá lo sợ, bố mẹ chắc chắn đang đi tìm con. Nếu con đi lại nhiều thì bố mẹ sẽ khó tìm thấy con hơn.

- Dạy trẻ thuộc số điện thoại của bố mẹ và điện thoại nhà. Khi dắt trẻ đi chơi, hãy bỏ vào túi áo trẻ mẫu giấy có số điện thoại và địa chỉ của bố mẹ và dặn trẻ, nếu lỡ có bị lạc hãy đưa số điện thoại này, nhờ các cô chú bảo vệ gọi điện giúp.

- Dặn trẻ không được đi theo bất cứ ai, dù thân quen nếu không có sự đồng ý của bố mẹ. Việc hướng dẫn trẻ cách xử trí để không hoảng hốt, lo sợ khi bị lạc và cách tìm ra bố mẹ là rất cần thiết.

- Hướng dẫn cho trẻ phòng bảo vệ, quản lý của siêu thị, nhà sách, công viên và dặn trẻ nếu có lạc bố mẹ hãy đến những nơi này nhờ giúp đỡ, không được nhờ những người lạ dẫn đi tìm bố mẹ.

- Hãy sử dụng điện thoại của Bạn chụp hình bé hoặc nhớ rõ trang phục của bé trước khi dẫn bé đến đám đông. Bằng cách này, Bạn dễ dàng diễn tả cho nhân viên bảo vệ nếu bị lạc mất trẻ.

- Không nên để trẻ mặc quần áo có bảng tên như đồng phục đi học đến chỗ công cộng. Những kẻ xấu có thể lợi dụng gọi tên trẻ như người thân quen và dắt trẻ theo cùng.

- Khi đi chơi ngoài công viên, Bạn nên mặc áo màu sáng, màu nổi để trẻ dễ dàng tìm ra Bạn. Không nên mặc áo màu đen, nâu, vì những màu áo này dễ làm Bạn bị chìm giữa đám đông.

- Bạn phải luôn nắm tay trẻ khi đến chỗ đông người, nếu trẻ còn nhỏ thì nên bế trẻ theo mình.

- Hãy luôn giữ bình tĩnh, không nên hoảng hốt nếu phát hiện trẻ không còn đi cùng Bạn. Cũng không nên vội vã đi tìm trẻ để tránh tình trạng trẻ quay lại không thấy Bạn.

Trẻ dễ dàng bị thu hút bởi những cảnh vật bên đường và quay lại ngắm nhìn, nên dễ bị tụt lại phía sau. Bạn hãy đứng yên tại chỗ một lúc và gọi to tên trẻ để trẻ tự tìm đến Bạn, nếu 5-10 phút không thấy trẻ quay lại, hãy nhờ sự giúp đỡ của nhân viên an ninh.

Không nên đi khắp xung quanh tìm trẻ, hãy nhanh chóng nhờ hệ thống phát thanh của siêu thị, công viên thông báo tìm trẻ. Thông báo công an là giải pháp cuối cùng khi Bạn không thể tìm thấy.

2/ Có người gõ cửa lúc bố mẹ đi vắng

Cách tốt nhất là không nên trả lời. Người gõ cửa có thể là một tên trộm đang cố gắng thăm dò nhà Bạn. Nếu tên trộm vào được nhà thì trẻ sẽ dễ dàng bị áp đảo. Hãy dạy con cách đảm bảo an ninh khi ở nhà như: đóng cửa chính và cửa sổ, kéo rèm lại. Nên bật đài hoặc ti vi to. Những người có ý định xấu thường sẽ phải cân nhắc nếu trong nhà có tiếng ồn khi cửa đã đóng và không có ai trả lời.

3/ Trường hợp cần cấp cứu khẩn cấp

Từ nhỏ, bố mẹ nên tạo điều kiện cho trẻ em học cách bấm số điện thoại cho người thân trong các trường hợp khẩn cấp.

Hãy dành thời gian cùng con tập gọi điện, dạy con các thông báo tình hình cho người thân, tuân theo sự hướng dẫn và giữ nguyên đường dây liên lạc cho đến khi có người đến giúp.

Mùa hè là thời điểm lý tưởng để Bạn cho con học những khóa học về tự bảo vệ bản thân và hô hấp nhân tạo. Những lớp học này thích hợp cho những bé đã 9 tuổi trở lên.

4/ Phát triển kỹ năng nhận biết các tình huống

Hãy dạy con Bạn nhận biết về con người và những sự kiện xung quanh. Đây có thể như một trò chơi, bài tập thú vị mà không hề làm trẻ sợ hãi.

Ví dụ: Khi lái xe trên đường, hãy bảo con miêu tả về một tòa nhà hay phương tiện mà Bạn và con vừa đi qua. Bạn có thể nói con nhắm mắt lại và đoán con những người xung quanh đang mặc đồ như thế nào...

Dạy con chú ý quan sát đường về nhà bằng cách hỏi con đường đi và nhắc lại nhiều lần. Nhận thức được môi trường xung quanh sẽ giúp trẻ tránh được những kẻ có ý định xấu và những tình huống nguy hiểm. Hãy làm cho việc thực hành những kỹ năng an toàn một cách đơn giản, thú vị và vui vẻ!

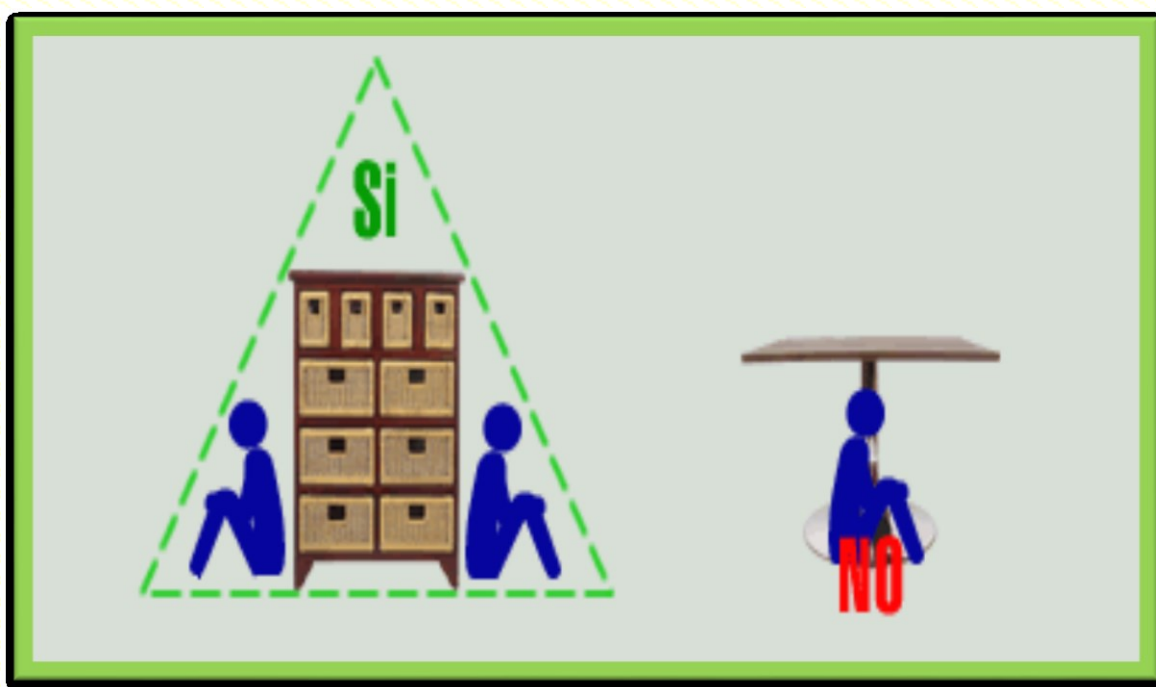
CHƯƠNG 2

TAM GIÁC CỦA SỰ SỐNG

KỸ NĂNG SỐNG SÓT KHI ĐỘNG ĐẤT



Đơn giản mà nói, khi các toà nhà sụp đổ, sức nặng của trần nhà sẽ rơi trên các đồ đạc bên trong và nghiền nát các vật này, khi đó sẽ để lại một khoảng trống ngay cạnh chúng. Khoảng trống này là cái mà tôi gọi là "tam giác của sự sống". Vật càng lớn, nó sẽ kết khối càng rắn chắc và nhỏ. Vật kết khối càng nhỏ thì khoảng trống càng lớn, khả năng càng lớn là người sử dụng khoảng trống để an toàn sẽ không bị thương. Sau này, khi Bạn xem một toà nhà sụp đổ trên tivi hay nhìn thấy ngoài cuộc sống, hãy đếm "các tam giác" được hình thành mà Bạn thấy. Chúng có ở mọi nơi. Nó có hình dạng chung nhất, Bạn sẽ thấy trong các toà nhà bị đổ sập.



Tam giác của sự sống

I. Các lời khuyên an toàn khi xảy ra động đất

1) Hầu hết những người chỉ đơn giản "cúi đầu xuống và ẩn náu" KHI CÁC TOÀ NHÀ SỤP ĐỔ bị nghiền nát đến chết. Những người chui xuống các vật như bàn làm việc hay ô tô, bị nghiền nát.

2) Các con mèo, chó và trẻ nhỏ thường cuộn tròn một cách tự nhiên trong tư thế bào thai. Bạn cũng nên như vậy trong một trận động đất. Nó là một bản năng sống sót, an toàn tự nhiên.

Bạn có thể sống sót trong một khoảng trống nhỏ hơn. Hãy đến cạnh một vật, cạnh một cái tường kỹ, cạnh một vật to lớn đồ sộ mà sẽ bị bẹp nhẹ nhưng để lại một khoảng trống cạnh nó.



Các tam giác của sự sống

3) Các tòa nhà gỗ là những loại nhà an toàn nhất để ẩn náu trong một trận động đất. Gỗ linh hoạt và di động theo các sức mạnh của trận động đất. Nếu tòa nhà gỗ sụp đổ, các khoảng trống an toàn lớn sẽ được tạo ra. Cũng vậy, các tòa nhà gỗ có sức nặng tập trung, phá hủy ít hơn. Các tòa nhà gạch sẽ đổ đến từng viên gạch. Các viên gạch sẽ gây ra nhiều vết thương nhưng cơ thể bị đè nén ít hơn là các tấm bê tông.

4) Nếu Bạn đang nằm trên giường trong đêm và một trận động đất xảy ra, đơn giản là lăn khỏi giường.

Một khoảng trống an toàn sẽ tồn tại gần giường. Các khách sạn có thể có được tỷ lệ người sống sót cao hơn trong động đất, đơn giản bằng việc dán một dấu hiệu phía sau cửa của mỗi phòng báo cho những người thuê phòng nằm xuống sàn, ngay cạnh giường khi xảy ra động đất.

5) Nếu một trận động đất xảy ra và Bạn không thể trốn thoát dễ dàng bằng cách qua cửa lớn hoặc cửa sổ, hãy nằm xuống và cuộn tròn trong tư thế bào thai ngay cạnh một ghế tràng kỷ hay một ghế lớn.

6) Hầu hết những người đứng dưới ô cửa khi các toà nhà sụp đổ sẽ bị chết. Như thế nào? Nếu Bạn đứng dưới ô cửa và rèm cửa rơi xuống phía trước hay phía sau Bạn sẽ bị nghiền nát bởi trần nhà phía trên. Nếu rèm cửa rơi xuống bên cạnh, Bạn sẽ bị cắt làm đôi bởi ô cửa. Trong cả hai trường hợp, Bạn sẽ bị chết!

7) Không bao giờ đi vào cầu thang.

Các cầu thang dao động riêng rẽ với các phần chính của toà nhà. Các cầu thang và phần còn lại của toà nhà tiếp tục va đập vào nhau cho đến khi cấu trúc cầu thang gãy. Những người đi vào cầu thang trước khi chúng gãy bị băm nhỏ bởi các mặt cầu thang – kinh khủng gấp bội. **Thậm chí nếu toà nhà không sụp đổ, hãy tránh xa cầu thang. Các cầu thang là phần của toà nhà có thể bị hư hại nhiều nhất.** Thậm chí nếu các cầu thang không bị sụp đổ bởi động đất, chúng có thể sụp đổ sau đó khi bị quá tải bởi những người bỏ chạy. Luôn luôn nên kiểm tra cầu thang xem có an toàn không, thậm chí khi phần còn lại của toà nhà không bị thiệt hại.

8) Hãy ra gần tường ngoài của toà nhà hay là bên ngoài toà nhà nếu có thể - Tốt nhất là ở gần bên cạnh của toà nhà hơn là ở bên trong. **Bạn càng ở xa bên trong toà nhà thì đường thoát chạy của Bạn sẽ bị chặn lại, khả năng thoát thân là rất thấp.**

9) Những người ở bên trong các phương tiện giao thông cũng bị nghiền nát khi con đường ở bên trên rơi xuống trong một trận động đất và nghiền nát xe; đó chính xác là điều đã xảy ra với các tấm bê tông giữa các tấm sàn của xa lộ Nimitz. Các nạn nhân của trận động đất San Francisco đều ở bên trong xe của họ. Tất cả đều bị chết. Họ có thể đã sống sót dễ dàng nếu thoát ra và ngồi gần (nhưng không chạm vào) xe của họ. **Mỗi người bị chết có thể đã sống nếu họ có thể thoát ra khỏi xe và ngồi hoặc nằm gần xe.** Tất cả các xe bị nghiền nát đều có khoảng trống cao 3 feet ngay cạnh chúng, trừ các ô tô bị các cột rơi trực tiếp vắt chéo ngay cạnh.



Tam giác sự sống khi có sự cố

10) Khi động đất xảy ra trườn bò bên trong các toà báo và các cơ quan có nhiều giấy tờ khác bị sập, giấy tờ không bị bẹp. Những khoảng trống lớn được thiết lập quanh những đồng giấy.

Hãy loan truyền những thông tin này để có thể cứu sống ai đó... Toàn bộ thế giới đang trải qua những thảm hoạ tự nhiên vì vậy hãy chuẩn bị đương đầu! Nên biết trong trận động đất vừa qua tại Haiti nhiều người đã sống sót nhờ áp dụng phương pháp ẩn núp này.

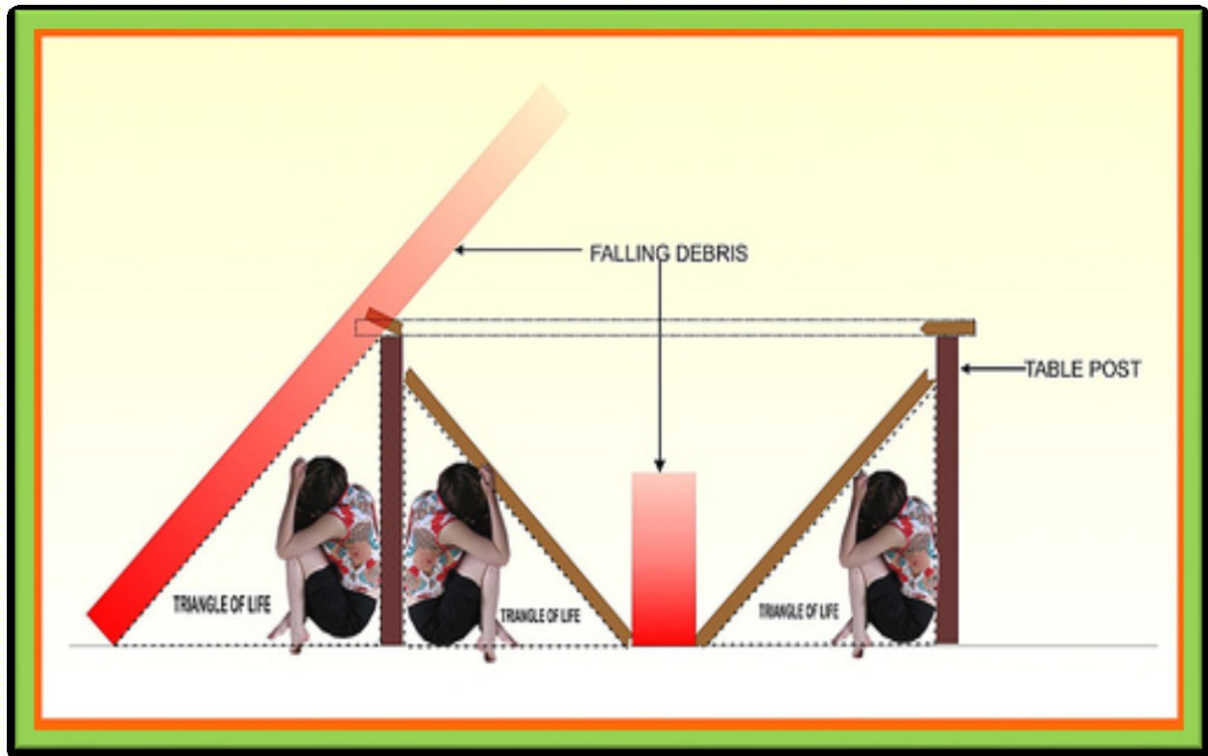
II. Phân tích nhà khoa học về phương pháp trên và so sánh với phương pháp “DROP, COVER AND HOLD ON” (THẤP, BẢO VỆ ĐẦU, CƠ THỂ VÀ BẮM CHẶT)

1/ Tam Giác Sự Sống (Triangle of Life)

Tam giác sự sống (Triangle of Life) là một khái niệm gây nhiều tranh luận về cách sống sót trong một trận động đất. Khái niệm này đưa ra một lời khuyên hoàn toàn khác với lời khuyên chủ đạo xưa nay là “Cúi thấp, bảo vệ đầu, cơ thể và bám chặt” (drop, cover, and hold on) đưa ra bởi nhiều cơ quan cứu hộ danh tiếng. Tuy nhiên, người đưa ra phương pháp này (qua các email được truyền từ người này sang người khác - viral emails) là Doug Copp khuyên rằng: Khi động đất xảy ra, người ở trong các tòa nhà cần tìm chỗ trú ẩn gần các trang thiết bị vững chắc nơi có thể tạo ra một không gian an toàn, khoảng không này có thể giúp tránh bị thương tích hay sống sót khi tòa nhà bị

sập, điều này hoàn toàn ngược lại lời khuyên là ẩn nấp ngay xuống dưới gầm bàn. Nhiều cơ quan đã có những hồi đáp chính thức về phương pháp này.

TAM GIÁC SỰ SỐNG



Tam giác sự sống

Theo phương pháp của Copp, khi nhà bị sụp đổ, sức nặng của trần nhà rơi trên các đồ vật trong phòng có xu hướng sẽ đè bẹp chúng, tuy nhiên lúc này các trụ cao của các đồ vật sẽ đóng vai trò như các cột trụ sẽ tạo ra các khoảng không hình tam giác gần nó khi trần nhà rơi xuống và tạo thành một mái nghiêng. Copp mô tả khoảng không sống sót này là “Triangle of life”. Đồ vật càng cao và vững thì càng ít bị nén và tạo ra khoảng trống lớn hơn. Có thể tìm thấy nhiều khoảng trống như lý thuyết của Copp trong các tòa nhà bị sụp.

PHƯƠNG PHÁP “DROP, COVER AND HOLD ON”

TẠM DỊCH CÚI THẤP, BẢO VỆ ĐẦU VÀ CƠ THỂ VÀ BẮM CHẶT



NHỮNG ĐIỀU GÂY TRANH LUẬN

Theo tổ chức Cứu hộ Địa chất Hoa Kỳ, Tam giác Sự sống là một hướng dẫn sai lầm về nơi trú ẩn tốt nhất mà người ta nên cố tìm đến khi gặp động đất. Các nhà chuyên môn cho rằng thật sự là rất khó để biết khoảng tam giác này sẽ tạo thành ở đâu, khi các đồ vật (kể cả các đồ vật to và nặng) thường sẽ di chuyển lung tung trong trận động đất. Do đó việc nằm gần các đồ vật di chuyển to lớn và nặng nề như vậy là rất nguy hiểm.

Các thống kê của các nghiên cứu về động đất cho thấy các trường hợp chấn thương, tử vong hầu hết là do bị các đồ vật rơi, đổ vào người chứ không phải là do tòa nhà. Thêm vào đó, khả năng bị thương của Bạn sẽ cao hơn khi Bạn cố di chuyển trong trận động đất hơn là ngay lập tức trú vào chỗ an toàn gần nhất (các khoảng không an toàn của các đồ vật như gầm bàn, hoặc ở sát tường (Hội Chữ thập đỏ Mỹ đã không còn khuyến nghị tránh vào các chỗ cửa ra vào vì chỗ cửa ra vào thường không có kết cấu vững chắc). Các trú ẩn này cộng với một công nghệ xây dựng tốt và các đội tìm kiếm và cứu hộ được đào tạo bài bản là cách tốt nhất để hạn chế thương vong trong động đất. Tam Giác Sự Sống vô tình đã khuyến nghị mọi người đặt họ vào một tình trạng nguy cơ cao hơn khi di chuyển để tìm kiếm Tam giác sống mà họ khó có khả năng tìm được kịp thời.

Tuy vậy, cũng cần lưu ý là sự khác biệt về chất lượng các tòa nhà ở các nước phát triển và các nước đang phát triển có thể dẫn đến cách sống sót khác nhau: “Hội

chữ thập đỏ không tuyên bố rằng tìm kiếm các khoảng không an toàn là sai hay không hợp lý. Những gì họ khuyến nghị rằng “Cúi thấp, Bảo vệ đầu và cơ thể, và Bám chặt!” là không sai – ở Mỹ – và họ không khuyến nghị áp dụng cách này cho các nước khác. Điều áp dụng được ở chỗ này chưa chắc đã áp dụng được ở chỗ khác do đó có thể Tam giác Sự sống có thể thực sự là cách tốt nhất ở những nơi mà nguy cơ nhà sụp đổ là lớn ngay cả trong những trận động đất nhỏ.”

CÁC THỬ NGHIỆM

MahdaviFar và cộng sự (2010) đã phân tích và so sánh hai phương pháp trên một cách chi tiết và cho rằng phương pháp “Cúi thấp, bảo vệ đầu, cơ thể, và bám chặt” là hữu ích cho những trận động đất nhỏ và không có sự sụp đổ còn Tam giác Sự sống sẽ tốt hơn trong các trận động đất lớn với sự sụp đổ cả khung gỗ hay bê tông, nhưng việc các đồ vật di chuyển và va đập cộng với việc truyền tải phương pháp Tam giác sự sống không dễ dàng là điều cần xem xét.

Cuối cùng, dựa trên sự đơn giản trong phương pháp giảng dạy cho cộng đồng cùng với sự thật là người ta bị tác động và bị thương bởi các đồ vật gấp 12.000 lần so với tác động của sự sụp đổ trong những trận động đất nhỏ, nhóm nghiên cứu đã kết luận rằng phương pháp truyền thống là “Cúi thấp, Bảo vệ đầu và cơ thể, và Bám chặt!” vẫn được xem là cách tốt hơn để sống sót trong trận động đất.

Vào năm 1996, Copp tuyên bố đã quay lại một phim chứng minh về phương pháp của mình qua cách tái hiện mô hình nhà và trường học, ông dùng 20 ma-nơ-canh để mô phỏng. Tuy nhiên, Marla Petal, một nhà phê bình, đã tuyên bố rằng đó chỉ là một bài tập cứu hộ chứ không phải là thử nghiệm như Copp nói, và vì trong ví dụ được đưa ra chưa mô phỏng được chuyển động bề mặt của động đất nên kết quả là không thuyết phục.

Trong phim này tòa nhà và các cột chống đỡ bị làm sụp, 10 ma-nơ-canh được đặt trong vị trí “Cúi thấp, bảo vệ đầu và thân thể, và bám chặt” và 10 ma-nơ-canh còn lại trong vị trí mà Copp gọi là “Tam giác sự sống”. Khi Copp và đồng sự vào xem xét sau đó họ thấy không có ma-nơ-canh nào “sống sót” trong tư thế “Cúi thấp, bảo vệ đầu và thân thể, và bám chặt”, và 100% sống sót trong các “Tam giác sự sống” của ông.

Ý KIẾN TÁC GIẢ

Khi động đất ta sẽ không được biết là nó sẽ xảy ra lớn hay nhỏ nên việc xem lớn hay nhỏ để chọn biện pháp là lý thuyết.

Thí nghiệm của Copp đã loại trừ mất khoảng thời gian nguy cơ khi một người phải di chuyển đến tam giác an toàn - đây là thời gian nguy hiểm, ông đã đặt sẵn các ma-nơ-canh trong tam giác an toàn.

Tóm lại, để tránh chấn thương và sống sót trong động đất khi đang ở trong các tòa nhà, điều Bạn cần làm vẫn là tìm chỗ trú gần nhất nơi có thể che chở ít nhất là đầu và ngực, hạn chế di chuyển, bám chặt vào các thiết bị này.

Có nên chằng ở những vùng thường xảy ra động đất, nếu có thể ta bố trí các bàn làm việc gần các tam giác an toàn, ví dụ đặt bàn gần với kệ sách.

CHUYÊN ĐỀ 2

KỸ NĂNG GIÀNH LẤY SỰ SỐNG

NƠI HOANG DÃ, ĐẦM LẦY, SA MẠC VÀ BIỂN CẢ

CHƯƠNG 3

BỊ LẠC NƠI HOANG DÃ



Ngày nay, có thể nói là các Bạn đã gặp và tiếp xúc rất nhiều qua phim ảnh, sách truyện, game... những tình huống tai nạn, thảm họa thiên nhiên như động đất, sóng thần hay chiến tranh, nạn khủng bố... Bạn cũng đã thấy những tình huống thoát hiểm ngoạn mục hay những cái chết rất khủng khiếp cả trong phim và game.

Hầu hết trước đây mọi người đều cho rằng điều này là những tình huống giả tưởng được tưởng tượng ra cho mục đích giải trí. Nhưng càng gần đây, càng nhiều người cho rằng nó là quan trọng và thực tiễn. Ở Mỹ và Châu Âu có rất nhiều khóa học kỹ năng sinh tồn được mở ra và thu hút rất nhiều học viên, những khóa học này không chỉ đào tạo những kỹ năng sinh tồn mà còn đào tạo kinh nghiệm đối mặt với hiểm nguy, sự ổn định tâm lý và cách thức bảo vệ sức khỏe...

Ở Việt Nam không có băng tuyết, ở Việt Nam không có sa mạc, không có động đất hay sóng thần. Tôi không phủ nhận điều đó nhưng Bạn có chắc là mình sẽ không một lần bị lạc, bị tai nạn khi đi du lịch, đi công tác xa hay thậm chí là Bạn phải tìm kiếm một thứ gì đó ở một vùng đất xa lạ hoang vu mà Bạn không hề biết. Bạn chắc chắn cả đời mình sẽ không lâm phải cảnh đó? Ở Nhật Bản khi động đất người ta sẽ tạm thời chui xuống gầm bàn nhưng ở Việt Nam có nên làm như thế không? Làm thế nào để Bạn có nước, lửa và lương thực trong một tình huống bị đất và bất ngờ?

Trang bị cho mình những kiến thức về tự nhiên và kỹ năng sinh tồn sẽ làm Bạn có tâm lý tự tin và luôn sẵn sàng để đối mặt với những tình huống hiểm nghèo mà tự nhiên và cả con người đem lại cho Bạn. Bạn không muốn buông xuôi chứ?

Đơn giản là bỗng nhiên Bạn thấy mình bị lạc, thất lạc khỏi nhóm đồng hành ở một nơi hoang dã không có bóng người. Hay tệ hại hơn là Bạn tự đi đến một nơi hoang dã và không thể tìm được lối thoát, không ai biết Bạn mất tích để tìm kiếm. Trước tiên tôi xin nói đến trường hợp bất khả kháng Bạn phải đi đến những nơi như thế và đã có sự chuẩn bị từ trước. Vậy Bạn có thể và muốn mang theo những gì?



Bị lạc nơi hoang dã

Bí quyết ở đây là phải xác định mục đích, nhu cầu và quan trọng nhất là địa thế và khí hậu nơi mà ta sẽ phải đến. Từ đó ta sẽ mang theo những đồ dùng cần thiết thích hợp chứ không phải là “cồng” theo bất kì thứ gì mà ta nghĩ đến. Một số vật dụng quan trọng tối thiểu phải có ở đây là:

- **Y phục:** Quần áo, giày dép, mũ, găng tay, áo mưa, ba lô... phù hợp với khí hậu nơi mình muốn đến. Nếu địa điểm Bạn sắp đến là vùng sa mạc thì đương nhiên hành trang chuẩn bị phải được lựa chọn khác biệt với vùng biển hay vùng băng tuyết.

- **Đồ dùng cá nhân:** Tùy theo tình huống và tùy theo sức mang của Bạn. Nhưng chắc chắn phải có bình nước, bật lửa, dao đa năng, xoong nồi cá nhân, túi cứu thương, túi mưu sinh, đèn pin, la bàn, bản đồ hay GPS... Điện thoại di động thì khỏi nói rồi nhưng còn pin hay có trong vùng phủ sóng hay không lại là chuyện khác.



Một số vật dụng nhỏ nhưng không thể thiếu.

- **Thực phẩm:** Cực kì cần thiết nhưng lại rất khó mang theo và khó bảo quản. Ta nên mang những thức ăn khô, lương khô, gạo, gia vị, trứng hay đồ hộp là dễ dàng nhất. Ít nhất thì số lượng thức ăn đó có thể giúp ta sống sót cả tuần để chờ người đến cứu (Nhiều ý kiến cho rằng lượng protein trong một quả trứng gà có thể giúp ta sống sót trong 1 ngày).

- **Dụng cụ cắm trại:** Lều bạt, võng, chăn màn...

- **Dụng cụ cầu cứu:** Pháo sáng, còi, gương phản chiếu hay đơn giản chỉ là những đồng lửa tạo khói dễ nhận thấy từ xa...

Được trang bị thật tốt những thứ như trên, chắc chắn Bạn sẽ đủ tự tin để tìm được cách đối phó với những tình huống hiểm nghèo nhất. Phần còn lại là kinh nghiệm, sức khỏe và kiến thức căn bản mà tôi nói dưới đây sẽ giúp Bạn là kẻ sống sót...

1. Bị lạc mà không có ai tìm kiếm

Đây là một tình huống khá bi đát và cũng không ít người mắc phải. Tâm lý hoảng sợ, suy sụp mất tự chủ sẽ đến một cách nhanh chóng với bất kì ai nếu không tìm được lối thoát sau vài ba ngày. Vì vậy mục tiêu hàng đầu trong tình huống này là phải thoát khỏi vùng nguy hiểm một cách nhanh nhất có thể. Bất kì khu dân cư, lán trại hay dấu hiệu sinh hoạt nào của con người cũng sẽ là chìa khóa dẫn đến lối thoát của Bạn. Dưới đây là một số cách phát hiện phương hướng và di chuyển.

- **Phương hướng:** Bạn có trong tay la bàn hay bản đồ nhưng đôi lúc nó sẽ trở nên vô ích nếu Bạn không thể xác định đi về hướng nào để gặp khu dân cư gần nhất. Hay tệ hại hơn là Bạn chẳng có gì trong tay cả. Làm thế nào để Bạn có thể xác định được phương hướng mà mình phải đi? Hãy trèo lên 1 cái cây hoặc mỏm đá cao nhất có thể. Quan sát thật kĩ mọi nơi mà Bạn có thể nhìn thấy: Ngọn tháp, đồng ruộng, khói, nhà cửa, đường mòn... bất kì dấu hiệu đời sống con người nào sẽ giúp Bạn quyết định hướng mà mình phải đi tới. Nếu là ban đêm thì ánh đèn điện, ánh lửa cũng sẽ được nhìn thấy từ rất xa.

Trong trường hợp mà Bạn không thể nhìn thấy hay nghe thấy gì. Cách tốt nhất là cố gắng xác định vị trí một con suối, một con sông từ trên cao. Ở trên cao Bạn nhìn thấy những khoảng rừng cây xanh mượt hơn những khoảng rừng khác thì chắc chắn ở gần đó có sông suối. Công việc tiếp theo chỉ là đi xuôi theo hạ lưu (theo dòng nước chảy) và tỉ lệ gặp khu dân cư hay thoát khỏi “vùng nguy hiểm” là rất cao. Cách trên cũng hoàn toàn có thể áp dụng nếu Bạn ở hoang mạc hay sa mạc tuy nhiên tỉ lệ thành công thấp hơn.

- **Di chuyển:** Trong phim ta thường nhìn thấy những người di chuyển trong rừng bị quay trở lại chỗ cũ hay vô thức đi theo một đường tròn. Đây là việc hoàn toàn có thật do bước chân của Bạn không đều nhau (chân trái bước dài hơn chân phải chẳng hạn). Và rất nhiều bước chân không đều nhau đó sẽ đưa Bạn đi theo đường vòng cung thậm chí là đi theo đường tròn. Vì vậy xác định rõ phương hướng, đánh dấu mục tiêu bằng mặt trời, mặt trăng, núi, hướng gió so với hướng di chuyển... hay bất kì những gì có thể, đó là cực kì quan trọng. Và khi gặp phải trường hợp trên không được hoảng loạn hay có tâm lý buông xuôi, đây là một điều rất tồi tệ. Khi mà nghị lực và khát vọng sống không còn thì chẳng có cách nào có thể cứu được Bạn.

2. Bị lạc mà có người tìm kiếm (lạc khỏi nhóm hay có ai đó biết chắc chắn Bạn mất tích)

Tuy đây cũng là một cú sốc đối với Bạn nhưng mọi việc lại đơn giản hơn so với trường hợp ở trên rất nhiều. Việc đầu tiên là nên bình tĩnh xác định địa hình xung quanh, nghiên cứu tìm hiểu nguồn nước, thực phẩm và ở lại đó chờ người đến cứu. Cách thức để tìm kiếm nguồn nước, thực phẩm hay sinh tồn tôi xin phép được nói trong những kì sau. Ở đây tôi chỉ xin các Bạn nên thực hiện theo những lời khuyên sau đây:

- Ở nguyên tại chỗ chờ người đến cứu: Ở nguyên tại chỗ tránh di chuyển làm tiêu hao năng lượng, thú dữ tấn công, tai nạn hay bệnh tật...

- Tìm hiểu môi trường xung quanh để tìm kiếm nguồn nước, thực phẩm, chỗ trú ẩn, củi, cây quả...

- Tạo ra các dấu hiệu dễ nhận thấy: Ở trong rừng thì đốt lửa tạo khói, vùng băng tuyết hay sa mạc thì xếp đá sẫm màu theo chữ SOS, căng những tấm vải màu sắc, quần áo lên cao, tạo ra âm thanh (nếu có thể).

- Giữ lửa luôn cháy để giữ nhiệt, xua đuổi thú dữ và tạo sự an thần.

- Yên tâm chờ người đến cứu: Con người có thể sống 3 ngày mà không có nước, 3 tuần nếu không có thực phẩm. Kể cả việc Bạn bị thương không thể di chuyển, Bạn hoàn toàn có thể hi vọng trong thời gian đó Bạn sẽ được cứu thoát.

3. Bị lạc theo nhóm

Việc này xem ra còn dễ thở hơn tình huống trước nhưng cũng có nhiều vấn đề phát sinh hơn nhiều. Ganh ghét, nghi kị, trộm cướp, mất trí, ảo giác, chán nản, bất cần... thậm chí là giết hại lẫn nhau là điều hoàn toàn có thể. Nhưng nếu tạo thành một nhóm có tổ chức và đoàn kết thì mọi việc lại đơn giản hơn rất nhiều. Vì vậy, việc bầu chọn một người kinh nghiệm và được tin cậy làm Leader (người đứng đầu hay trưởng nhóm) là điều cần thiết. Người leader này sẽ là người hỏi ý kiến mọi người nhưng mình sẽ là người đưa ra quyết định. Tránh trường hợp lạm dụng biểu quyết vì nhiều lần như thế rất dễ dẫn đến việc chia bè phái và nghi kị lẫn nhau.

- Người leader này phải biết phân công công việc theo nhóm một cách hợp lý tùy theo sở trường của từng người. Củng cố tinh thần từng người và giải quyết linh động những trường hợp đau ốm, bệnh tật...

- Quyết định và dám quyết định: Điều này là cực kì quan trọng. Một ví dụ ở đây là một tình huống hiểm nghèo: Một nhóm người bị mắc kẹt trong một hang động do sạt lở, có người đã chết và mọi người đang gắng sức đào bới tìm lối ra. Lương thực thì đã cạn kiệt mà trong nhóm có phụ nữ và trẻ con. Là một đội trưởng Bạn sẽ đưa ra những quyết định như thế nào?

CHƯƠNG 4

GIÀNH LẤY SỰ SỐNG NƠI ĐẦM LẦY VÀ SA MẠC



Ở phần trước, các Bạn đã có được một chút kiến thức nền về những thứ cần chuẩn bị cũng như công việc phải làm khi lạc ở một nơi hoang vu nào đó. Ở phần này, các Bạn sẽ được tìm hiểu cụ thể hơn những đặc điểm của từng loại môi trường và lần này các Bạn sẽ có thêm kinh nghiệm và kiến thức khi bị lạc ở những nơi có điều kiện sống vô cùng khắc nghiệt như đầm lầy ẩm ướt hay sa mạc khô cằn. Hy vọng phần này có thể giúp các Bạn hiểu thêm một chút về kinh nghiệm sinh tồn.

Sau đây, chi tiết hơn về kĩ năng sống sót ở 2 loại vùng đất khác nhau. Đó là rừng nguyên sinh và sa mạc.

I. Rừng nguyên sinh - Đầm lầy

1/ Đầm lầy - kỹ thuật thoát hiểm



Rừng nguyên sinh – Đầm lầy

Rừng thì ở bất kì nơi đâu cũng có. Ở Việt Nam cũng không hề ít những khoảng rừng nguyên sinh như thế. Bị lạc vào những khu rừng như thế này thì có vô vàn những

điều hiểm nguy có thể đe dọa đến tính mạng của Bạn. Vấn đề này tôi xin phép có một bài viết riêng mang tên “Hiểm họa từ thiên nhiên” để nói chi tiết hơn.

Ở đây tôi xin phép được nói đến một trong những cái bẫy chết chóc nhất của tự nhiên đó chính là đầm lầy. Những người không có kỹ thuật thoát hiểm khi rơi xuống đầm lầy tỉ lệ mất mạng gần như là 100%. Cái chết gây ra bởi đầm lầy rất khủng khiếp. Bạn rơi xuống vùng sinh lầy, dù là đứng yên hay cố gắng vùng vẫy thì cái chết cũng sẽ mau chóng đến với Bạn. Chân không có điểm tựa, mọi nỗ lực “bơi” hay di chuyển đều vô vọng. Chẳng mấy chốc Bạn bị đầm lầy nuốt chửng. Khi không còn nín thở được nữa thì bùn và cát sẽ tràn đầy phổi, dạ dày Bạn. “Đúc” Bạn từ trong ra ngoài trước khi Bạn chìm xuống phần lỏng hơn phía đáy của đầm lầy. Vĩnh viễn nằm lại dưới đó mà không một ai biết.

Vậy đầm lầy là cái gì?

Cấu tạo của đầm lầy như sau: Phía trên là lớp đất, bùn, cát, lá khô thậm chí là những cây cỏ mọc rất bình thường khiến Bạn khó có thể phân biệt được sự khác nhau của nó với vùng đất cứng xung quanh. Nhưng lớp bùn đất ấy chỉ “lơ lửng” bên trên nhờ có mạch nước ngầm phun trào từ dưới lên. Lớp bùn đất này rất mềm và xốp, có thể dày từ 1 - 5m, khi con người và động vật sa chân xuống thì sẽ mau chóng bị “hút” xuống phần nước lỏng dưới đáy và mau chóng bị chìm chết.



Thận trọng và di chuyển theo nhóm là điều hết sức cần thiết

Đang di chuyển trong rừng, bỗng nhiên Bạn bị hụt chân và sa vào một cái đầm lầy. Thông thường trong những trường hợp này Bạn sẽ ngã sấp về phía trước và tự đứng lên theo bản năng hoặc rơi xuống theo hướng thẳng đứng. Dù là trường hợp nào thì Bạn cũng sẽ đứng lên và quay lưng về phía bờ. Lúc này, nếu Bạn thực hiện tốt những kỹ thuật sau đây thì khả năng Bạn quay lại được bờ là rất cao.

- Bình tĩnh, không được vùng vẫy, không cố gắng rút chân lên. Mọi cố gắng vùng vẫy chỉ khiến Bạn tiêu hao sức lực và quan trọng hơn là khiến Bạn lún sâu hơn một cách nhanh chóng.

- Cởi bỏ ba lô, quần áo nhưng không được vứt đi, nếu Bạn nghĩ nó khá nặng và kéo Bạn xuống nhanh hơn thì Bạn nhăm rõi đấy, sử dụng chúng như những cái phao, điểm tựa để đẩy Bạn lên hết mức có thể. Sinh lầy không phải là nước nên cố gắng tăng diện tích tiếp xúc chừng nào hay chừng đó.

- Nhanh chóng ngả người ra đằng sau (ngửa mặt lên trên, đầu hướng về phía bờ) 2 tay dang rộng để tăng diện tích tiếp xúc. Cái kiểu giơ tay vẫy vẫy như trong phim thực sự là rất ngu ngốc trong trường hợp này. Không hiểu sao hầu hết các tình huống trong phim nhân vật nào rơi xuống đầm lầy cũng giơ tay lên trời vẫy vẫy để rồi cuối cùng chỉ nhìn thấy mỗi cái bàn tay trước khi chìm ngấm (Hay đây là một loại phản xạ tự nhiên?).

- Từ từ rút từng chân một lên cao hết mức có thể. Khi hai chân đã tự do thì chậm rãi phối hợp tay chân để đẩy người về phía trước. Động tác này cũng không hề khó, tay vói lên đầu và quạt sang ngang đẩy mình lên. Nếu vói được những gốc cỏ, gốc cây nào mọc trên bùn thì lấy nó làm điểm tựa để vươn mình về phía trước.

- Tay và chân thực hiện kỹ thuật trên còn thân người cố gắng mô phỏng động tác trườn của rắn (thực tế không khó như Bạn nghĩ).

- Dù Bạn biết mình đang bị lún xuống thậm chí là bùn lầy đã lún qua mặt Bạn, Bạn vẫn có thể chắc chắn là mình vẫn đang di chuyển. Phải biết rằng khoảng cách từ bờ đến chỗ Bạn ngã xuống không quá xa, Bạn hoàn toàn có cơ hội để đến đó.

Trên đây chỉ là một vài kỹ thuật ngắn gọn dễ nhớ mà ai cũng có thể làm được. Chỉ cần đã đọc qua bài viết phía trên, lúc lâm phải hiểm cảnh như thế, tôi đảm bảo Bạn có thể thực hiện được nó thậm chí là làm tốt hơn. Không quá khó phải không nào?

Kỹ thuật cứu người thoát khỏi đầm lầy

Bạn nghĩ đây là vấn đề đơn giản. Chỉ việc đưa gậy hoặc ném dây kéo nạn nhân ra khỏi đầm lầy là xong. Thực ra đúng là nó khá đơn giản. Nhưng Bạn vẫn phải thực hiện đúng những kỹ thuật sau đây nếu không muốn là nạn nhân tiếp theo của đầm lầy:

- Không được liều lĩnh hay mất bình tĩnh lao về hướng đó cứu người ngay. Việc đó sẽ giết chết Bạn đấy.

- Cần thận thăm dò từng bước chân, cẩn thận dùng gậy dò đường thăm dò phần đất trước mặt. Chỉ khi nào chắc chắn nó là vùng đất cứng có thể đặt chân lên được thì hãy bước lên.

- Tình thế bắt buộc: phần đất trước mặt không phải là đất cứng. Vậy Bạn hãy nằm xuống và bò theo đúng động tác bò trườn mà Bạn đã được học trong buổi hướng dẫn lăn, lê, bò, trườn mà các giờ học quân sự đã chỉ dạy. Động tác này y hệt như thế kể cả với gậy dò đường. Khi đến gần nạn nhân hết sức có thể thì cố gắng đưa nạn nhân về phía mình và phải chắc chắn là mình đang không bị kéo về phía trước.

- Nếu có sẵn dây thừng hay các loại dây sợi tương tự thì mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Buộc nó vào một gốc cây chắc chắn và ném đầu kia cho nạn nhân. Buộc vào ngang lưng của mình rồi đi cứu nạn nhân cũng là một cách.

Kỹ thuật di chuyển trong vùng rừng đầm lầy:

Quay trở lại với chủ đề chính. Giả sử Bạn phải di chuyển qua hay thậm chí là sinh sống tại nơi “khỉ ho cò gáy” này, Bạn cũng không phải quá bối rối đâu. Dưới đây là một số cách thức sinh hoạt tại vùng đầm lầy:

- Cầm theo gậy dò đường, nhẹ, dài và đủ cứng. Ai từng đi rừng rồi cũng sẽ biết tác dụng to lớn của cây gậy này. Vào vùng đầm lầy nó còn có thêm tác dụng là bám vùi, với, cản nếu Bạn chẳng may sa chân xuống đầm lầy.

- Đi men theo vùng đất có cây to. Nếu là vùng cỏ rậm thì hãy bước lên những bụi cỏ mà đi vừa khô ráo vừa an toàn (nhưng phải đề phòng rắn rết). Nếu thấy vùng cỏ đó lún xuống hoặc chuyển động ngay lập tức phải dừng lại kiểm tra.

- Những nơi mặt đất cực kì bằng phẳng có rêu mọc phía trên có thể là đầm lầy. Chẳng cần phải thử, hãy đi vòng qua nó.

- Nhưng cũng vì phải tránh những vùng đầm lầy hay chướng ngại này. Bạn sẽ phải đối mặt với vấn đề mất phương hướng do phải di chuyển nhiều nơi. Trong vùng

đầm lầy tối tăm nếu không thấy mặt trời hay các cột mốc để định hướng. Bạn có thể định hướng bằng hướng gió, bốc một nắm cát hoặc cỏ, thả nó theo chiều gió và xác định góc độ hướng di chuyển của mình với hướng gió. Điều này cần phải làm liên tục.

- Nếu di chuyển theo nhóm. Tốt nhất hãy cột các thành viên lại với nhau bằng một sợi dây. Đây hoàn toàn không phải là một việc thừa thãi.

- Tuyệt đối không di chuyển trong vùng đầm lầy vào ban đêm, lúc mưa to hay có sương mù. Lúc này kiếm một nơi khô ráo để trú ẩn là tốt nhất.

- Tuyệt đối không uống nước trong đầm lầy. Đây là loại nước ứ đọng rất nhiều năm mang nhiều mầm bệnh, chất độc... dù có thể trông nó khá sạch. Loại nước duy nhất có thể uống được trong rừng là nước mưa hoặc nước từ các nguồn có dòng chảy mạnh.

- Giữ cho mình được khô ráo vì vùng đầm lầy thường ẩm và lạnh. Nếu Bạn bị cảm sốt ở vùng này thì khả năng “bay về nhà không cần vé” là cực cao.

- Nếu phải ở lại vùng đầm lầy hãy tự tạo cho mình nơi trú ẩn vững chãi. Quan trọng hơn là đánh dấu và tạo cho mình những con đường bằng tấm ván, thân cây, cành cây...

Nói chung vùng rừng nguyên sinh - đầm lầy là những nơi nguy hiểm dù là ngày hay đêm, mùa nắng hay mùa mưa. Nó tiềm ẩn nhiều yếu tố chết chóc vô hình nên nếu có thể thì đừng tìm đến những nơi thế này mà thăm thú. Trường hợp bất đắc dĩ phải đến, Bạn có thể tham khảo những kỹ năng tôi đưa ra ở trên.

2. Sa mạc cát - Sa mạc núi đá - Hoang mạc



Sa mạc

Sa mạc thì vốn đã khá nổi tiếng trên phim ảnh sách báo rồi, những cồn cát dài mênh mông đến vô tận, những cơn bão cát đáng sợ. Những bộ lạc kì bí tồn tại trên sa mạc vài thế kỉ, những kho báu dưới lớp cát ngàn năm. Bỏ qua mấy tư tưởng lãng mạn đó và ta hãy đối mặt với vấn đề thiết thực nhất: Sức nóng khủng khiếp!

Sức nóng trên 40 độ sẽ làm Bạn suy kiệt cả thể chất lẫn tinh thần một cách mau chóng. Bạn đã nghe thấy hội chứng “sợ hãi khoảng không”, “hội chứng ảo ảnh” và “hội chứng mù khoảng cách”? Có rất nhiều thứ nảy sinh khi Bạn bỗng nhiên lạc vào sa mạc. Nếu không có ý chí phấn đấu sinh tồn và quan trọng là không tuân theo những phương cách sinh hoạt trong sa mạc dù là nhỏ nhặt nhất. Bạn sẽ chết rất nhanh chóng.

Trang phục trong sa mạc

Quần áo

Trong sa mạc, trang phục đóng vai trò cực kì quan trọng. Che chắn cơ thể, chống nóng, chống lạnh, chống lại tia mặt trời, côn trùng, điều tiết mồ hôi...

- Trong sa mạc nên mặc áo quần sáng màu (tránh tia bức xạ nhiệt), không mặc đồ quá dày mà mặc nhiều quần áo mỏng hoặc quần áo nhiều lớp.

- Quần áo phải che kín toàn bộ cơ thể (từ vùng cổ trở xuống) tránh cho cát lọt vào trong cơ thể mình. Dùng một chiếc khăn trùm quấn vùng cổ để gió khỏi thổi cát vào cơ thể cũng tốt.

- Ban ngày ở sa mạc rất nóng nhưng ban đêm lại lạnh. Bạn phải biết cách tận dụng tốt y phục của mình.

Giày

Quan trọng không kém quần áo. Bạn đi chân trần trên vùng cát nóng 50 - 60 độ thì chỉ cần vài bước chân là Bạn sẽ chẳng còn nhận ra chân mình nữa đâu. Giày giúp chân Bạn không bị bỏng, không bị côn trùng độc tấn công, tránh khỏi bị thương bởi cát đá...

- Nên dùng giày có cổ cao, ủng cao cổ. Nếu không có thì hãy quấn vải và thắt thật chặt làm thế nào để cát không lọt vào trong giày và quần.



Trang phục bình thường khi vào sa mạc

- Dùng vớ (tất) dày để giảm sức nóng từ cát.

- Nếu trường hợp thậm chí Bạn còn không giữ nổi cho mình đôi giày. Hãy tự tạo cho mình 1 chiếc từ vỏ chai nhựa, vải bạt, lốp cao su một cách đơn giản nhất có thể.

Kính râm

Mắt của Bạn sẽ mau chóng bị tổn thương bởi tia mặt trời, gió và cát sa mạc, một chiếc kính râm là lựa chọn tốt nhất khi di chuyển ở nơi đây. Trong trường hợp Bạn không thể kiếm cho mình một chiếc kính râm Bạn có thể tạo cho mình một cái từ lon bia hoặc chai nhựa. Chiếc kính này không có mắt kính nên Bạn sẽ đục lỗ hoặc tạo một cái khe hẹp phần mắt. Khuyết điểm của loại “kính” này điểm nhìn sẽ rất hạn chế. Chỉ là lỗ nhỏ hoặc qua khe hẹp, nhưng trong sa mạc thì Bạn cũng không cần thiết phải có góc nhìn quá rộng đâu. Bảo vệ đôi mắt mình là điều quan trọng nhất.

Mũ nón: Mũ cối và trùm khăn lên kiểu mấy bác thợ hay mũ trùm của người Ả Rập đều được. Điều quan trọng ở đây là nó bảo vệ được đầu càng kín càng tốt.

Sát thủ nơi sa mạc: Tia nắng, gió và cát

Trong sa mạc, sức nóng là đáng sợ nhất nhưng cái gì đem sức nóng đến cho Bạn. Đó chính là bởi 3 nhân tố chính: Tia nắng, gió và cát.

- Tia nắng gay gắt làm Bạn nóng, đây là điều hiển nhiên.
- Cát nóng phản xạ tia mặt trời và sức nóng vào Bạn.
- Gió nóng mang cả cát nóng thổi liên tục.

Vậy điều đầu tiên cần phải làm trong sa mạc là phải phòng tránh được những yếu tố trên. Phòng tránh bằng những vật dụng mà tôi đã liệt kê ở trên đã là tạm đủ. Tuy nhiên Bạn cũng nên tìm hiểu thêm về một số vấn đề sau đây. Hiểu biết không bao giờ thừa thãi:

- Tuyệt đối không được nhìn lên mặt trời (đoán giờ, xác định phương hướng) , dù là trực tiếp hay gián tiếp nó cũng sẽ làm Bạn tổn thương thị giác nghiêm trọng.
- Phơi nắng ở sa mạc 5 phút sẽ khiến da Bạn bị phỏng nắng, cực kì đau rát.
- Gió và cát ở sa mạc cũng có thể làm bỏng da, môi nứt nẻ. Mắt cũng có thể bị viêm giác mạc do bụi cát và nóng.



Bão cát sa mạc

- Bão cát sa mạc thì nhiều người đã biết đến độ khủng khiếp của nó. Nhưng Bạn có biết gió xoáy mang theo các hạt cát có thể cắt làm xước phần da không được bảo vệ. Và để nó lọt vào mắt hay mũi thì rất thảm họa. Chưa kể bão cát có thể vùi lấp Bạn một cách nhanh chóng. Đối phó với nó như thế nào tôi sẽ nói thêm ở phần sau.

- Lốc xoáy: Hoàn toàn khác với bão cát. Nó được hình thành do các luồng không khí đối lưu chênh lệch nhiệt độ. Đôi khi nó vô hình nhưng có thể lôi Bạn lên khỏi mặt đất vài chục mét trước khi quăng ra xa vài trăm mét khỏi vị trí của nó. Trường hợp gặp lốc xoáy ở sa mạc thì hiểm hơn nhưng không phải không có.

- Cát lún: Khá giống trong phim ảnh mà Bạn đã chứng kiến nên tôi không cần miêu tả thêm. Chỉ muốn nói là Bạn quá đen khi lâm vào cảnh này vì cũng khá hiếm thấy trên sa mạc. Xử lý chúng như thế nào xin xem lại: “Kỹ thuật thoát hiểm khỏi đầm lầy” phía trên.

Nước trong sa mạc

Dù là sa mạc thì tất cả mọi sự sống của nó đều tùy thuộc vào nước. Nó là nhu cầu số một và đơn giản là Bạn phải có trách nhiệm tìm kiếm hay bảo quản nó nếu muốn sống. Có quá nhiều kiến thức ở đây. Tôi xin phép đưa ra những điều căn bản nhất nhưng không phải ai cũng biết. Đầu tiên là cách sử dụng nước:

- Dù là ở sa mạc nhưng chúng ta cũng phải uống trên 3 lít nước một ngày.
- Uống nước phải uống từng ngụm nhỏ, chia ra làm nhiều lần (cái này chắc nhiều người biết tác dụng của nó rồi)
- Bảo quản trong bình, can riêng biệt nơi thoáng mát, tránh lẫn các loại chất lỏng.
- Mang đủ nước cho các đoạn lộ trình từ điểm này sang điểm khác.
- Có dấu hiệu hết nước dự trữ thì phải đi tìm ngay. Kiếm được nước không phải là quá trình một sớm một chiều.

Tìm nước trong sa mạc

Bạn hết sạch nước dự trữ và phải lang thang trong sa mạc khô cằn để tìm nước. Đây là một quá trình gian khổ nhưng thực sự thì cũng khá thú vị. Trong sa mạc tồn tại những ốc đảo, giếng nước hay thậm chí là sông suối. Nếu Bạn bắt gặp chúng còn đang đầy tràn nước thì quả thật Bạn đã trúng xổ số. Chẳng còn gì để nói thêm. Ngoài ra Bạn có thể tìm thấy nước thậm chí là tạo ra nước bằng một số phương pháp sau:

- Một số cây cỏ báo hiệu có sự xuất hiện của nước trong vùng nó mọc. Cây cỏ mặn, cây chà là, cây bông và cây liễu đều cho ta thấy là quanh nó (dưới độ sâu từ 2-3 mét) có nguồn nước.



Cây chà là là báo hiệu khu vực có nước

- Những lòng sông, rạch tuy đã cạn khô nhưng khả năng có nước phía dưới rất lớn. Hãy bỏ công đào xuống khoảng 1-2 mét, có lẽ Bạn sẽ không phải thất vọng.
- Khu vực có nhiều dấu chân thú. Đi theo những dấu chân đó, sẽ có nước.
- Bạn gặp 1 con rùa trong sa mạc. Chắc chắn 100% cách đó không xa có nước, rất nhiều là đằng khác.
- Xương rồng sống không phụ thuộc vào nước, đừng cố công đào bới xung quanh nó nhưng bản thân cây xương rồng lại rất mỏng nước. Phần lõi của cây xương rồng hoàn toàn ăn được và mùi vị của nó không đến mức quá khó ăn.



Đi theo dấu chân thú hoang cũng để tìm được đến khu vực có nước

- Tự tạo ra nước bằng phương pháp chưng cất. Đây là phương án cuối cùng, không đến mức khó khăn nhưng cũng có thể tạo cho mình 1 nguồn cung cấp nước nhỏ từ bùn đất, thân cây cỏ, lá xanh...

Di chuyển và sinh hoạt trên sa mạc

Để sinh tồn trong sa mạc, Bạn cần phải nắm vững những thứ gọi là “chìa khóa của sự sống”. Nó khá đơn giản, bao gồm cả những thứ Bạn đã biết và chưa biết:

- Nước, vẫn là nước. Đó là một trong những chìa khóa quan trọng nhất của sự sống. Hãy vớt lại hòm vàng Bạn vừa tìm thấy trong kho báu của Xin-bát và mang theo nhiều nước nhất có thể.

- Chỉ đi chuyển vào lúc sáng sớm và chiều tối.

- Cố gắng tìm thấy một “con đường mòn sa mạc” nơi có người hay đi qua. Những nơi này thường có dấu vết con người hay đi qua như rác, vết chân gia súc, vết bánh xe. Đây là cách dễ dàng nhất để cứu lấy bản thân Bạn.

- Sử dụng con đường đi nào ít tốn sức nhất (không cần nhanh nhất) không nên trèo qua các gò cát, đụn cát cao nếu không muốn bị chôn vùi.

- Chú ý những hố cát, vùng cát trôi và cát lún.

- Cố gắng tìm được nơi có thể cung cấp nước

- Chú ý trên sa mạc có rất nhiều hồ tạm chứa nhiều nước muối, nước muối cũng là nước (nếu biết cách tận dụng).

- Thiếu thực phẩm thì phải săn bắn. Thực sự thì hệ sinh thái động thực vật ở sa mạc cũng khá là phong phú. Nên săn bắn vào ban đêm vì lúc đó vừa ít tốn sức mà cũng vì đêm chúng mới xuất hiện.



Chiều tối là thời điểm tốt nhất để bắt đầu chuyến du hành qua sa mạc

- Nhận thấy có dấu hiệu của một cơn bão cát, ngay lập tức dừng mọi công việc đang làm lại và tìm kiếm chỗ trú ẩn. Có thể là sau đụn cát hoặc tảng đá. Tự bảo vệ lấy mình vì trong trường hợp này muốn chiếu cố đến người khác cũng là một điều rất khó khăn. Nếu đông người thì hãy buộc mọi người lại với nhau bằng một sợi dây.

- Tuyệt đối không di chuyển trong bão cát. Sau bão cát thì địa hình xung quanh Bạn gần như thay đổi hoàn toàn. Bạn sẽ hoang mang do mất phương hướng. Có một cái mẹo ở đây là xếp những tảng đá nhỏ dọc theo hướng mà Bạn muốn xác định. Sau bão cát Bạn vẫn có thể xác định lại phương hướng đang di chuyển.

- Trong không gian mênh mông của sa mạc. Mọi sự ước lượng về khoảng cách đều là sai lầm. Không ngạc nhiên khi Bạn thấy 1 cái cây mà đi mãi không gặp nó.

Tổng kết

Bạn thấy không, ở những nơi khác nhau, vùng miền khác nhau việc sinh hoạt hay thậm chí là những tiểu tiết đơn giản như ăn uống, nghỉ ngơi cũng hoàn toàn khác nhau. Đó đều là những bài toán nan giải mà Bạn phải nhanh chóng tìm ra đáp án đến muốn tồn tại. Chúng ta may mắn là có một cuộc sống khá thanh bình nên đã vô tình quên đi những kiến thức nguyên thủy quý báu.

Giới trẻ ngày nay cũng thế: 3 tuổi đã biết chơi ipad, 4 tuổi đã học ngoại ngữ và không hề biết đến những sinh hoạt ngoại khóa, những trò chơi dân gian. Đứa cháu 6 tuổi của mình thậm chí không thể tưởng tượng được trò chơi chuyền ngày xưa nó như thế nào. Và chúng thực sự quá mong manh khi phải rời xa môi trường sống quen thuộc hàng ngày. Chúng sẽ ra sao khi đối mặt với những biến cố bất ngờ?

Dòng chảy thời gian vẫn cứ tiếp tục trôi. Chúng ta đang dẫn đến một tương lai hiện đại và cuộc sống thoải mái hơn rất nhiều. Có thể những kiến thức bên trên Bạn sẽ không có cơ hội nào để sử dụng nhưng tôi khẳng định một điều là nó sẽ làm Bạn lạnh lợi và tháo vát hơn trong cả cuộc sống hiện đại. Đây chính là mối liên hệ mà trung tâm nghiên cứu và thực hành sinh tồn (CEPS) đặt tại Pornichet, Pháp đã nghiên cứu và khẳng định.

CHƯƠNG 5

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BIỂN CẢ



Ở phần trước các Bạn đã được tìm hiểu những kinh nghiệm khi phải đi trong đầm lầy và sa mạc, cả 2 đều có thể dẫn tới những cái chết khó ngờ tới. Còn ở chương này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu về cách để sống sót khi bị mắc kẹt giữa biển cả mênh mông.

Trôi dạt trên đại dương



Trôi dạt trên đại dương

Ngày nay thì tàu biển là một phương tiện di chuyển khá an toàn. Gió bão hay sóng to, thậm chí đụng phải đá ngầm, băng trôi cũng không phải là vấn đề to tát lắm. Tuy nhiên hiểm họa trên biển cũng không ít hơn trên đất liền là bao: gió bão, hồng hóc, đi phải vùng chiến sự, trúng thủy lôi, cướp biển... Những thứ trên một khi đã xảy ra thì rất nguy hiểm, nguy cơ đắm tàu là cực kì cao.

Khoan hãy nói đến việc lênh đênh trên biển. Hãy tự cứu lấy mình khi tàu bị đắm đã. Và Bạn sẽ làm thế nào?

1. Đắm tàu



Đắm tàu

Thả xuống xuống từ từ, bỏ vào đó một ít đồ đạc, trang thiết bị cho đắm. Khi thuyền đã chạm mặt nước thì từng người một mới xuống. Nếu xuống một lúc nhiều người quá rất dễ cái kiểu người nọ làm mất thăng bằng người kia, bấu víu vào nhau dẫn đến thuyền bị lật ngang.

- Nếu sử dụng thuyền cao su thì an toàn hơn nhưng phải chú ý ném xuống nước thì phải có dây chằng hay cố định lại với mình.

- Bắt chước hành khách trong Titanic, bơi xuống ra xa nơi tàu đắm ngay lập tức để tránh bị hút xuống xoáy nước do tàu lớn chìm tạo ra. Sau đó hãy quanh quẩn ở khu vực bị đắm (Trường hợp Bạn đi trên tàu khách lớn thì chắc chắn sẽ có tàu cứu hộ đến cứu)

- Nếu có nhiều xuống cứu hộ thì liên kết lại với nhau bằng dây, máy bay cứu hộ vừa dễ nhận ra lại vừa chắc chắn hơn khi phải đối đầu với những con sóng lớn. Nếu thấy bóng dáng của máy bay hay tàu khác thì cầu cứu bằng gương hay khói, pháo sáng, áo quần hay bất cứ thứ gì có màu sắc nổi bật.

- Cố gắng mang theo đủ thức ăn nước uống cho vài ngày. Nếu có thể thì hãy mang theo: Dây chằng (cực kì cần thiết) , đèn pin, gương, pháo sáng (để báo hiệu), dao và cuối cùng là mái chèo. Mấy thứ này cũng không nhiều nhận gì và chúng khá là dễ kiếm.

- Tránh xa những vết dầu loang từ tàu, dù là ở trên biển thì những đám cháy từ dầu loang vẫn lan rất nhanh.

- Điều cuối cùng là đoàn kết, an ủi động viên, và giúp đỡ lẫn nhau cùng qua cơn hoạn nạn.



Đưa xuồng cứu hộ ra xa và ổn định vị trí tránh bị lật úp khi có sóng to.

2. Xuống nước

- Nước thì lạnh như băng ở 0 độ C, đông cứng ý chí sinh tồn của bất kì nạn nhân xấu số nào rơi xuống đó. Điều cần làm trước khi nhảy xuống nước là hãy mặc thật nhiều quần áo nhất có thể. Dù sao thì nó cũng tránh được cho ta sự mất nhiệt đáng kể đấy. Giày, tất, mũ và quan trọng là phải có phao cứu sinh. Mặc nhiều đồ như thế khiến ta chuyển động khó khăn nhưng đã có phao bơi nên ta cũng không mất quá nhiều sức để nổi.

- Phao cứu sinh có nhiều loại. Có loại phải thổi bằng hơi, có loại sử dụng khí nén (giật dây 1 cái là tự phồng lên ấy), có loại làm bằng vật liệu nổi. Nói chung là nó đều không khó sử dụng.

- Nhảy xuống nước theo phương thẳng đứng, bịt mũi cũng được nhưng phải ôm phao thật chắc trước ngực, rơi xuống nước thì đè lên phao. Cái kiểu nhảy chúc đầu xuống nước là của vận động viên, khá hay nhưng không dành cho Bạn.

- Bơi ra xa nhưng phải quanh quần khu vực tàu chìm để tiện cứu hộ, cố gắng tìm kiếm xung quanh thứ gì có thể tận dụng được (lương thực, nước uống, phao...) có thể là một tấm ván đủ to để Bạn nằm lên giống trong phim Titanic thì rất tốt.

- Nếu quanh đó có xuồng cứu hộ thì bơi lại gần để được hỗ trợ. Dù không được lên thì ta cũng có thể bám nhẹ vào đó và tiết kiệm được rất nhiều năng lượng để di chuyển.

- Tránh xa khu vực dầu tràn trên mặt biển (nếu có). Rất dễ xảy ra hỏa hoạn, chết cháy cũng chẳng dễ chịu gì.

- Điều quan trọng nữa là phải biết đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau.

Sau khi đã xuống nước, nước biển rất lạnh. Hiện tượng mất nhiệt sẽ ngay lập tức xảy ra. Mùa hè nước biển ấm áp nhất thì cũng tầm 20 độ C. Ngâm loại nước này liên tục trong 8 giờ Bạn sẽ bất tỉnh và mất dần tri giác. Nếu nước giảm đi 5 độ Bạn sẽ mất đi tiếp 1/2 khoảng thời gian đó. Tức là còn 4 giờ, tương tự với các mốc còn lại. Việc mặc nhiều quần áo, giày, mũ nón sẽ làm tăng những con số tử thần này lên. Nếu có phao bơi thì ôm thật chặt lấy và cuộn tròn thân thể lại hết mức có thể để giảm thiểu phần thân thể tiếp xúc với nước. Nếu là một nhóm người thì có thể ôm chặt lấy nhau, cách này giữ nhiệt rất tốt và rất hay được làm.

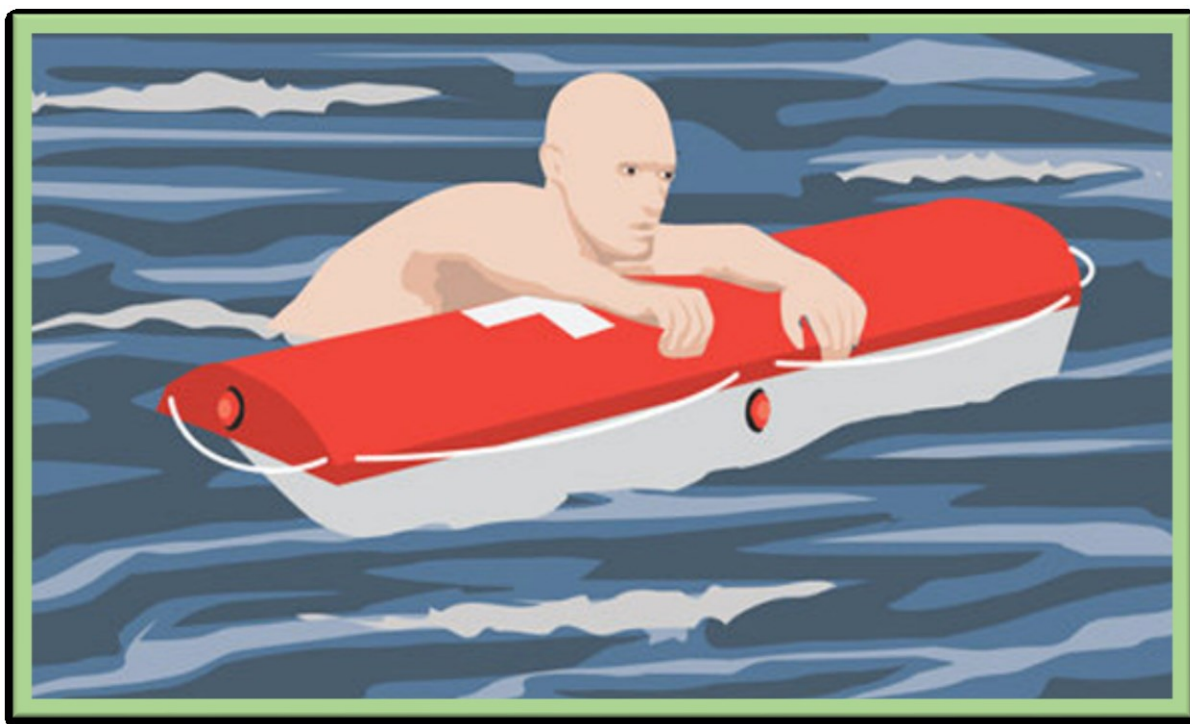
Tuy nhiên trường hợp xấu nhất xảy ra khi Bạn đã đợi rất lâu mà không có ai đến cứu hoặc không có ai biết mà đến cứu thì những kiến thức và kinh nghiệm ở trên sẽ là cứu cánh cho Bạn khiến Bạn tự tin hơn mà thực hiện bước tiếp theo, một nước đi liều lĩnh đầy chông gai: **Tự bơi vào bờ.**

“Người đàn ông chân chính là người không chịu từ bỏ cho đến giây phút cuối cùng”. - Ben Mackie

3. Bơi vào bờ

Thật lòng mà nói, biển cả mênh mông không như cái hồ gần nhà Bạn. Bơi vào bờ thì cũng chỉ là một ý tưởng ngớ ngẩn, nhưng Bạn không còn lựa chọn nào khác. Bạn nên xác định tư tưởng rằng tình thế đã bi đát lắm rồi khi Bạn không có nổi một cái bè, không lương thực, không nước ngọt, bị mất nhiệt, mất nước, kiệt sức dần trong làn nước lạnh giá và quan trọng nhất: không ai cứu Bạn cả... chết trong chưa đầy một ngày là điều sẽ xảy ra với bất kì ai. Còn nhắc đến lũ sinh vật biển ăn thịt như cá mập thì xa vời quá.

- **Hải lưu - sông trên biển.** Nó có rất nhiều trên biển nhưng với sự rộng lớn của đại dương thì gặp được nó cũng là điều rất khó khăn. Nếu thực sự Bạn may mắn gặp được nó hãy lập tức nương theo dòng chảy của nó. Cũng dễ đến được hải đảo hay đất liền. Bất kì dòng hải lưu nào cũng đi qua 1 hoặc nhiều lần những nơi như thế. Tuy đây là phương án của số phận nhưng cũng là một trong những chiếc chìa khóa cho sự sống của Bạn. Nương theo dòng hải lưu cũng ít tốn sức hơn rất nhiều. Một số dòng hải lưu có nhiệt độ khá cao.



Nương theo dòng hải lưu

- **Sự giao nhau của các dòng hải lưu khiến cho màu sắc biển thay đổi:** Có thể dễ dàng nhận ra dòng hải lưu hơn bằng cách quan sát màu nước biển. Thực sự ở trên biển nhận ra được dòng hải lưu bằng mắt thường cũng khá khó khăn ngay khi Bạn ở trên tàu.

- **Tận dụng hướng gió để bơi:** Không hi vọng nó thổi mình vào đất liền nhưng tiết kiệm được năng lượng. Chú ý là hải lưu thì thổi gió mà gió thì thổi hải lưu. Điều này chắc cũng chẳng cần phải nhắc vì Bạn sẽ sớm nhận ra chúng vốn không đồng hành với nhau.

- **Nhìn mây tìm đất liền:** Tỉnh táo nhìn tất cả những đám mây xung quanh Bạn. Chú ý tất cả những gì có thể nhìn thấy. Các đám mây thường bị gió thổi trôi đi với tốc

độ giống nhau rất dễ nhận ra. Nhưng bỗng nhiên Bạn nhìn thấy một đám mây đứng yên ở một vị trí trong khi những đám mây khác đang chuyển động thì hãy nhắm hướng đó bơi tới. Đó chính là hải đảo.

Điều này được giải thích như sau: Gió mang hơi nước và mây thổi liên tục trên biển. Khi gặp hải đảo là phần nhô cao hơn mặt nước biển, thậm chí là cao hơn nữa nếu hải đảo có núi non (rất thường gặp) thì dòng hơi nước ẩm này bị cản lại và bốc lên trên cao. Lên cao chúng gặp khí lạnh và ngưng tụ lại thành mây, gió ẩm liên tục thổi đến và bị cản lại. Lại liên tục cung cấp hơi nước lên trên, tiếp tục gặp lạnh và ngưng tụ lại khiến cho đám mây phía trên hải đảo ngày một dày đặc hơn. Chúng sẽ đứng yên và tồn tại như thế hàng năm trời nếu gió vẫn thổi và cung cấp hơi nước liên tục. Những đám mây trên đảo này thường cao hơn các đám mây khác nhưng đây là điều không có giá trị lợi dụng khi ta nhìn từ dưới lên.

- *Tìm đất liền bằng chim biển*: Hầu hết tất cả các loài chim trên biển đều có thể xác định chính xác hướng của đất liền. Chim báo bão (Albatross) gặp ở cách xa đất liền tới 160km, các loại chim khác như hải âu, nhạn trắng từ 60 - 100km, chim cốc biển khoảng 40km và bồ câu biển từ 10km đổ lại, lúc này thì đã có thể nhìn thấy bờ bằng mắt thường.



Tìm đất liền bằng chim biển

Nếu Bạn đang trôi dạt trên biển mà gặp một chú chim biển thì hướng bay của nó là hướng đất liền. Chỉ là không xác định được nó đang “bay ra” hay “bay vào” thôi. Nếu trời gần tối thì hướng mà nó bay tới chính là đất liền.

- Bạn may mắn gặp được những dấu hiệu của đất liền, hãy sử dụng tất cả sức lực còn lại của mình để di chuyển đến đó. Chú ý một điều là bơi trên biển không dễ như bơi ở sông hồ, vài con sóng có thể làm mọi nỗ lực tiến tới của Bạn thành công cốc.

- Bơi sau lưng và bám sát những ngọn sóng, đây là cách bơi đỡ tốn sức nhất.

- Nếu sóng từ ngoài đánh về phía Bạn dù ở đằng trước hay đằng sau. Hãy lặn một hơi chìm xuống để nó đi qua rồi mới trồi lên bơi tiếp, Bạn sẽ không bị nó tác động.

- **Cá mập tấn công:** Nếu Bạn bị thương và chảy máu thì rất dễ kéo loài cá sát thủ này đến. Chúng ngửi thấy mùi máu và ngay lập tức bị kích động. Đây là lý do mà các Bạn giữ cho mình lạnh lặn khi tàu đang hỗn loạn. Tuy nhiên loài cá này cũng có những điểm nhạy cảm mà khi ta tấn công khiến chúng sợ hãi và bỏ chạy. Đó chính là hai mắt, hai bên mang và hai lỗ mũi. Tấn công vào đó bằng ngón tay, bàn tay của Bạn (không nên dùng dao hay các đồ vật sắc nhọn làm nó chảy máu, điều đó chỉ làm nó hăng tiết hơn thôi).

Bạn thấy không, hoàn toàn có những cơ sở hết sức vững chãi cho việc tin tưởng: Bạn có thể bơi được vào bờ khi bỗng nhiên phải đắm mình trong làn nước đại dương lạnh giá. Khả năng quan sát, óc tưởng tượng và những kinh nghiệm quý báu sẽ là vũ khí lợi hại của Bạn trong cuộc đấu tranh giành lại sự sống này.

4. Trôi dạt với bè cứu hộ

Tàu của Bạn bị đắm và Bạn buộc phải xuống xuồng cứu hộ hoặc vì một lý do quái quỷ nào đó mà bỗng nhiên Bạn phải lang thang trên biển với một chiếc bè thô sơ. Có vài quy tắc dành cho Bạn trước khi khởi hành đây:

- Giữ cho mình được khô ráo, dù trên bè thì cũng phải ngăn cản sự mất nhiệt (vào ban đêm) để giữ năng lượng.

- Ban ngày thì không như thế. Nắng trên biển rất gay gắt và mạnh không kém ở sa mạc, tận dụng bóng mát từ cánh buồm hoặc đơn giản chỉ là mặc áo quần che kín cơ thể. Hạn chế tiếp xúc với ánh nắng để tránh việc đổ mồ hôi, mất nước.

- Nếu mang theo lương thực, nước uống thì phải cất giữ cẩn thận nơi thoáng mát và an toàn.

- Hạn chế ăn uống liên tục, phân bố lương thực hợp lý. Hạn chế ăn trong 24 giờ đầu vì Bạn sẽ bị kích thích khẩu vị, Bạn vẫn còn đang quen với cái thực đơn đầy đủ hàng ngày nên sẽ phân bố và ăn theo cái thực đơn đó. Số lượng lương thực ít ỏi mang theo sẽ mau chóng cạn kiệt và bẻ gãy luôn ý chí của Bạn.

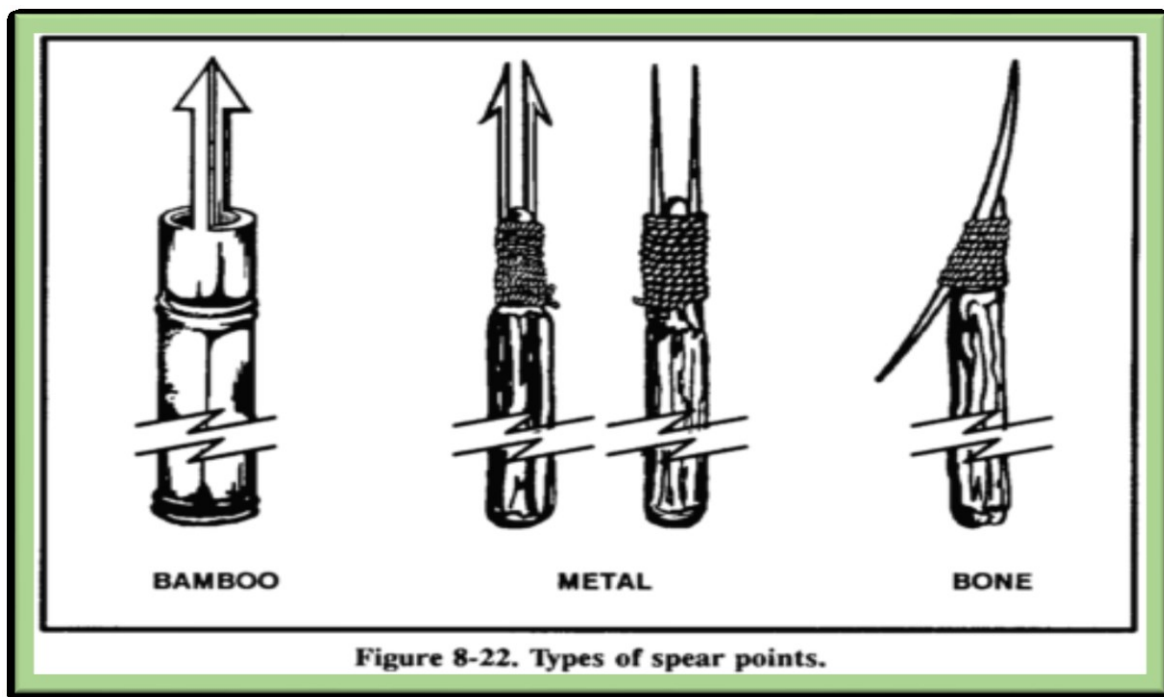
- Tránh hoạt động liên tục và nặng nhọc (chèo xuồng liên tục chẳng hạn). Bạn cần phải giữ gìn sức lực cho cả một quá trình lâu dài.

- Nếu gặp trời mưa thì tìm cách hứng, đựng và dự trữ nước mưa nhiều nhất có thể. Mưa trên biển cũng không hề hiếm.

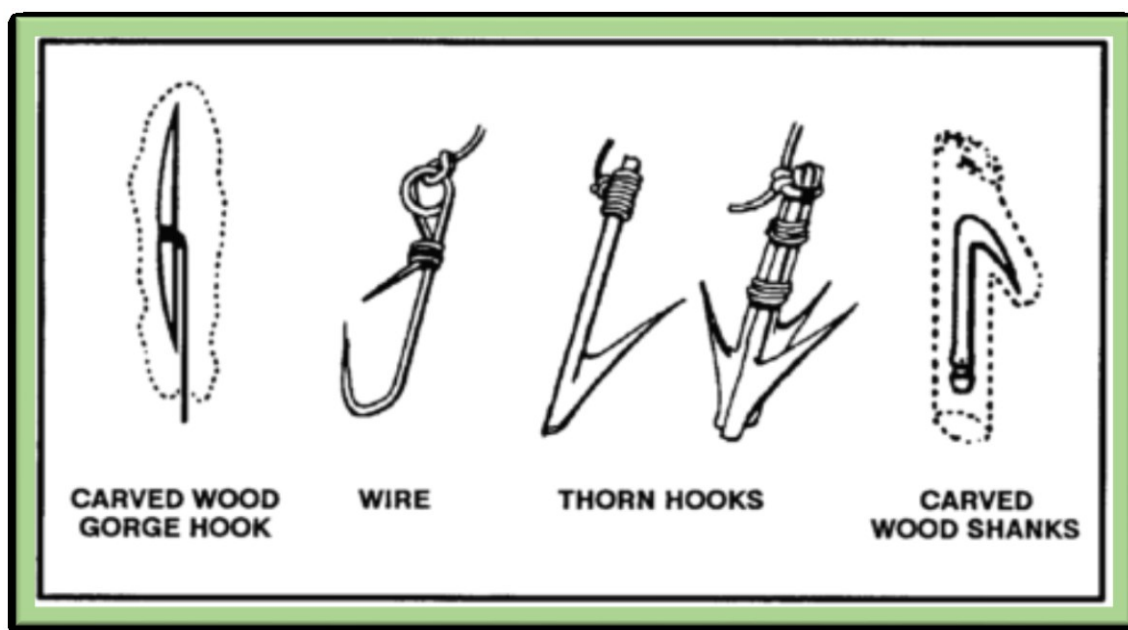
Mưu sinh trên bè cứu hộ

Nói ngắn gọn là cho dù còn hay hết lương thực, thực phẩm. Việc tìm kiếm và dự trữ nó không bao giờ là thừa thãi cả. Đánh bắt cá, chim biển, tìm rong tảo là những lựa chọn tốt nhất cho Bạn vào thời điểm đó. Các Bạn cũng cần phải biết một số phương thức đánh bắt và bẫy cá, chim biển đơn giản như sau:

- Dùng lao, móc, dao, gậy, mái chèo hoặc bất kì thứ gì Bạn tạo ra để đâm, đập, chém tất cả những con cá hay bất kì sinh vật biển nào lảng vảng quanh bè. Cá ở biển cực kì thiếu thận trọng. Đây không phải là điều khó khăn đâu, người ta vẫn làm như vậy đó thôi.



- **Câu cá:** Chế tạo lưỡi câu từ kim loại, gỗ, nhựa, xương cá (đặc biệt là xương cá có một số bộ phận có hình dáng rất giống lưỡi câu, chỉ cần chế tác một chút là dùng được. Nếu bắt được cá thì ruột cá giữ lại làm mồi và xương cá giữ lại làm lưỡi câu hoặc bẫy) hay bất kì thứ gì Bạn có trong tay. Có lưỡi câu rồi thì dùng một ít lương thực của mình làm mồi, thịt cá hay ruột cá làm mồi cũng rất tốt. Dây câu bện từ chỉ của áo quần, bươm hoặc mang theo được sợi dây nào thì càng tốt.



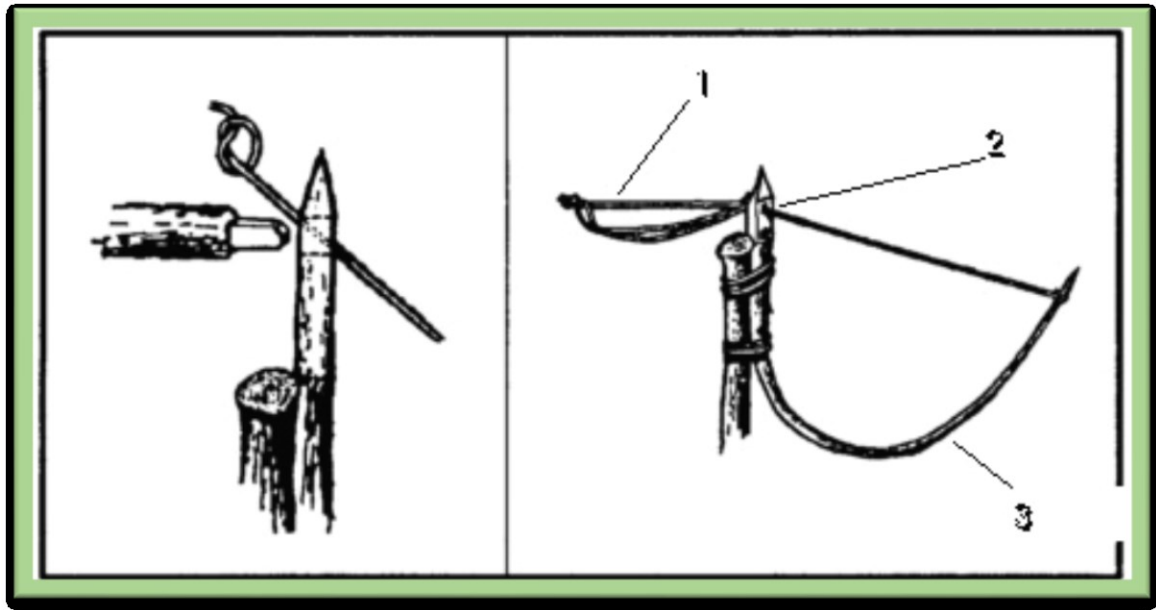
- **Bắt cá bằng thông lọng:** Khá ngạc nhiên khi đây là công cụ bắt cá lớn khá phổ biến ở các nước phương tây. Nó gồm một que dài cố định hai đầu bằng hai cái khoen chắc chắn. Dây được xỏ qua hai chiếc khoen này để khi ta rút một đầu thì đầu kia lập tức thắt lại. Không nhất thiết là ở dạng ống như hình dưới. Tạo ra nó thì cũng không đến mức quá khó khăn. Dùng nó Bạn có thể ở trên bè mà vẫn có thể bắt được cá bơi bên dưới bè. Điều khiển gậy khéo léo luồn qua thân một con cá và lập tức rút mạnh đầu dây bên kia. Làm nhẹ nhàng thì những con cá (có thể là rùa, tôm lớn, mực... thậm chí là chim biển) không tỏ ra khó chịu đâu. Chúng rất thiếu thận trọng và dễ bắt hơn cá nước ngọt nhiều.

- **Câu chim biển:** Tương tự như câu cá. Chỉ là thay vì thả lưỡi câu đã móc mồi xuống nước thì nó được bỏ lên trên một vật nổi và thả cách xa bè. Chim biển thường bỏ nhào xuống đớp rất nhanh nên lập tức nuốt luôn lưỡi câu.

- **Bẫy bằng thông lọng:** Thả xuống nước một hộp gỗ, tấm ván hay thùng gỗ có diện tích lớn một chút mà chim biển có thể đậu xuống. Trên mặt nổi của hộp bố trí thông lọng nối đến với Bạ (dây dài tầm 7 - 8 m là tốt nhất). Nằm bất động nhìn xem có chú chim xấu số nào đậu xuống thì rút thông lọng. Chim biển rất bạo dạn và chúng cũng rất thích những vật nổi trên biển để đáp xuống nghỉ chân. Có mồi đặt trên đó thì càng tốt hơn.

- **Tạo ra một vài loại bẫy chim đơn giản:**

+ Chỉ với gỗ và dây, Bạn có thể tạo một vài loại bẫy đơn giản, nhẹ nhàng. Bỏ lên thùng gỗ, hộp gỗ thả ra đằng sau bè, cố định lại và chờ nó tự sập. Một vài loại bẫy này khá yếu ớt nên ngay khi bắt được chim Bạ phải thu hoạch ngay tránh chim phá hỏng bẫy.



+ Thanh gỗ 1 được nối với một sợi dây xoắn lẻo qua cái chốt 2 sau đó được buộc vào thanh dẻo 3 có có nhiệm vụ tạo lực bật.

+ Chim đậu vào thanh 1 sẽ làm chốt lung lay không giữ được thanh 1 nữa. Thanh dẻo 3 lập tức kéo thanh gỗ 1 qua chốt 2 và kéo luôn dây được bố trí phía dưới mắc vào chân chim. Nói thì khó hình dung nhưng đại khái chim sẽ bị mắc chân như hình dưới:

- **Rong tảo:** Nguồn cung cấp vitamin A, B và chất xơ duy nhất. Ăn nhiều cá hay thịt chim sẽ phá hủy hệ tiêu hóa của Bạn nhanh chóng nếu không có chất xơ và vitamin A từ rau quả. Giống như việc Bạn không thể chịu được việc chỉ ăn thịt cá thay cơm và rau vậy. Kiếm được rong tảo trên biển cũng không phải là việc quá khó.



Rong biển tốt cho sức khỏe

- **Nước:** Một trong những yếu tố sống còn nhất. Trên biển thì những cơn mưa lớn là thường xuyên xảy ra, lúc đó hãy dự trữ nhiều nhất có thể lượng nước mưa quý báu ấy.

Trong trường hợp Bạn không gặp bất kì cơn mưa nào thì hãy uống nước ép từ cá, cơ thể con người 70% là nước thì cá cũng chứa một lượng nước tương tự. Nó có vị tanh nhưng ít nhất thì không hề mặn, cũng không khó uống như máu động vật. Nhiều nghiên cứu cho thấy uống nước biển sẽ làm Bạn mất nước hơn và chết khát còn sớm hơn. Nhưng nếu uống nước biển một lượng nhỏ với khoảng thời gian dài cách lớn thì cơ thể con người cũng có thể tiêu thụ hết lượng muối đó. Dù sao thì hàng ngày Bạn cũng cần phải hấp thụ một lượng muối vừa đủ. Phương án uống nước biển là phương án cuối cùng và phải tuân thủ quy định:

1. *Mỗi lần không được uống quá một ngụm lớn.*
2. *Không được uống quá 2 lần trong một ngày.*

Di chuyển với bè cứu hộ

Có ba phương pháp di chuyển chính: Chèo bằng mái chèo, dùng buồm lợi dụng sức gió và di chuyển nương theo các dòng hải lưu. Trong ba phương pháp trên thì chèo thuyền chỉ dùng để tìm kiếm, nghiên cứu (tìm dòng hải lưu, tìm kiếm thức ăn...) chứ

không thể dùng lâu dài. Dùng buồm thì lại phải phụ thuộc vào sức gió và chiều gió. Chỉ có các dòng hải lưu là sẽ đưa ta đến nơi ta cần đến. Dù đó là đất liền hay hoang đảo thì cũng tốt hơn việc lênh đênh trên đại dương rất nhiều. Nếu Bạn trôi dạt trên đại dương đã lâu mà không thể xác định được phương hướng di chuyển, việc tìm kiếm một dòng hải lưu là điều cần thiết. Ngoài ra các dòng hải lưu thường cố định và khá nổi tiếng, cùng lắm 1 năm nó chỉ thay đổi vị trí chút ít theo mùa. Nếu nắm vững được kiến thức địa lý thì chỉ cần nhận biết dòng hải lưu nào ta có thể xác định vị trí, kinh, vĩ độ của mình. Nhận biết được dòng hải lưu này sẽ đưa mình đi đến đâu để rồi vạch ra kế hoạch cụ thể.

Màu sắc của nước biển

Bạn đang lang thang trên đại dương nên việc nắm bắt được tính cách của đại dương là điều rất cần thiết cho sự sinh tồn của chúng ta. Màu sắc của nước biển chính là nhân tố chính nói lên điều đó:

- Nước biển thường có màu xanh (Blue) hoặc màu lục (green). Nếu nước biển màu xanh lá cây càng đậm thì nồng độ muối càng thấp, lượng sinh vật phù du trong nước cao. Nếu có ý định uống nước biển tốt nhất uống loại nước biển này (vẫn phải nhớ uống nước biển là phương án cuối cùng) không phải cơ thể ai cũng hấp thụ được hàm lượng muối như nhau. Nếu có dấu hiệu mất nước, loạn nhịp tim thì phải dừng lại ngay. Có thể Bạn đã bị ngộ độc máu do uống nước biển.

- Nước biển màu xanh da trời (Blue) có nồng độ muối cao, ít sinh vật phù du và cũng trong hơn.

- Vùng biển màu xanh da trời càng nhạt thì càng hay xảy ra những cơn bão, mưa lớn.

- Các vùng biển có nhiều san hô, tảo, rong thì nước biển ngả sang màu vàng.

- Nước biển màu đỏ, nâu đỏ: chứa nhiều tảo rất nhỏ màu nâu đỏ.

- Những dòng hải lưu cũng thường có màu sắc với vùng biển thường. Ngoài ra nhiệt độ, hàm lượng muối cũng có thể khác.

- Nước biển bỗng nhiên đổi màu sậm là dấu hiệu sắp có một cơn giông hoặc bão.

Việc quan sát màu nước biển đòi hỏi Bạn phải có kinh nghiệm thực tế. Lợi dụng nó như thế nào tùy thuộc vào từng hoàn cảnh. Hi vọng Bạn biết cách áp dụng nó thật tốt.

Di chuyển trên biển bằng bè

Hải Lưu: Tìm kiếm và tận dụng các dòng hải lưu là phương án tốt nhất, ta luôn có một hướng đi cụ thể mà không bị chi phối bởi hướng gió hoặc đơn giản khi ta thậm chí không có nổi một chiếc buồm. Khi đã tìm kiếm được cho mình một dòng hải lưu nào đó ta có thể điều khiển tốc độ di chuyển của mình bằng một công cụ tự tạo. Nó có thể tăng tốc độ của bè lên rất đáng kể. Đó là 1 chiếc Sea anchor, vật dụng này cho đến bây giờ vẫn được sử dụng khá rộng rãi.



Một cái sea anchor cỡ lớn



Bạn có thể thay cái xô này bằng bất kì thứ gì sẵn có: vải, túi nilon...

Chẳng cần giải thích nhiều đúng không. Dòng hải lưu chảy mạnh nhưng thường chảy sâu trong lòng biển hơn là trên mặt. Sử dụng một chiếc buồm ngầm như thế này để kéo chiếc bè về phía trước thì rất hiệu quả khi ta đang trong dòng chảy của nó. Nếu không thể tạo ra bất kì cái sea anchor nào được thì làm bè chìm hơn, chìm sâu vào nước hơn 1 chút thì tốc độ trôi cũng nhanh hơn.

Gió: Với một chiếc buồm thì nên lợi dụng gió vì gió ở khắp nơi và không khó kiếm tìm như các dòng hải lưu. Nhưng nắm vững được quy luật của gió để lợi dụng hay không thì lại là chuyện khác. Những cao thủ đi biển có thể nhìn hướng gió và cường độ của gió mà nhận biết được gió này là gió nào, thổi từ đâu đến đâu. Một số người còn có thể làm cho thuyền buồm chạy ngược chiều gió.

- Thuyền bè càng nhẹ, diện tích tiếp xúc với mặt biển càng ít thì đi càng nhanh.
- Không có buồm thì lấy thân mình làm buồm, là ngồi tư thế cao một chút.

Bão: Lang thang trên đại dương với một cái bè mà gặp bão biển thì đen đủi đường rồi. Thu buồm lại và bám chặt lấy bè là tất cả những gì Bạn có thể làm. Một lời khuyên ở đây là nếu còn sống thì đừng say sóng, có say sóng cũng đừng nôn. Phí nước và thức ăn lắm.

Ước lượng khoảng cách

- Ngày nắng đêm không mưa, tầm nhìn xa trên 10km. Câu này mọi người đã nghe nhiều trên tivi rồi nhưng chưa chắc ai đã hiểu rõ nó như thế nào. Đó là khoảng cách xa nhất mà con người có thể nhìn được bằng mắt thường các vật thể trên nền trời trong điều kiện thời tiết tốt. Nó có thể bị thay đổi bởi yếu tố môi trường.

Nói đơn giản là một chiếc tàu lớn như Titanic, thậm chí là lớn hơn vài lần nữa thì Bạn cũng không thể nhìn thấy nó khi nó cách xa Bạn khoảng 20km. Nó đã vượt quá tầm nhìn xa của Bạn. Bạn có thể ước lượng khoảng cách từ nó đến Bạn bằng cách đơn giản sau:

- Đọc được chữ trên bảng tên của tàu: Khoảng cách khoảng 800 m, con người trên tàu vẫn có thể mừng tượng ra được tuy nhỏ như que tăm.

- Nhìn thấy đầy đủ con tàu: 1.500 – 1.800 m.

- Chỉ nhìn thấy nửa trên của con tàu: 3.000 – 4.000 m.

- Chỉ còn thấy 2 ống khói của tàu mà không nhìn thấy bất kì phần thân nào: 11.000 – 13.000 m.

Tìm hải đảo

Bằng các dòng hải lưu, bằng mây và bằng các loài chim biển. Phần này chúng tôi đã nói rõ ở phía trên.

Nói chung cuộc sống của Bạn dù ở đâu thì cũng phải phụ thuộc vào 3 yếu tố chính: Khả năng quan sát và óc phán đoán cộng với kinh nghiệm thực tiễn. Làm tốt cả 3 thứ đó thắng lợi sẽ thuộc về Bạn.

Tổng kết

Vật lộn với sóng gió, đói khát, mưa nắng, bệnh tật... Nhưng đáng sợ nhất chính là sự cô đơn, nỗi sợ hãi và tâm lý hoảng loạn khi phải đối mặt với thế lực hùng vĩ nhất của thiên nhiên : biển cả. Nhiều người đã điên loạn và tự giết chính mình trước khi họ chết bởi các yếu tố tự nhiên khác. Đó là những người non kém kinh nghiệm, thiếu ý chí sinh tồn và cái chết là lối thoát duy nhất dành cho họ.

Ngoài khi tai nạn trên biển, con người cũng là một trong những yếu tố đe dọa đến sự an toàn của Bạn. Cướp bóc, lừa đảo, những kẻ cơ hội luôn tồn tại quanh Bạn. Lúc đang hỗn loạn giữa ranh giới của sự sống và cái chết, tin tưởng vào sự thương xót của

một kẻ nào đó là những ý nghĩ rất sai lầm. Bằng khả năng của Bạn, hãy tự cứu lấy chính Bạn và cả người thân của mình.

Theo số liệu thống kê của các nhà khoa học Thụy Điển đăng trên tạp chí PoNAS. Khi xảy ra đắm tàu, thuyền trưởng và nhất là các thuyền viên sẽ tự tìm lối thoát cho mình trước tiên. Hầu hết họ đều sống sót.

Đàn ông có tỉ lệ sống sót cao gấp đôi phụ nữ.

Trẻ em có tỉ lệ sống sót còn thấp hơn mặc cho những lời kêu gọi ưu tiên phụ nữ và trẻ em. Chúng thậm chí bị xô đẩy, chèn ép đến chết.

“Đàn ông thường rất ga lăng với phụ nữ ở khắp nơi trên thế giới. Nhưng không phải lúc tàu đắm”.

CHUYÊN ĐỀ 3
KỸ NĂNG TÌM KIẾM NGUỒN NƯỚC,
TẠO VÀ GIỮ LỬA, LƯƠNG THỰC

CHƯƠNG 6

TÌM KIẾM NGUỒN NƯỚC – CHÌA KHÓA CỦA SỰ SỐNG



Nhận biết dấu hiệu của nguồn nước hay cách để tạo ra nước nhằm duy trì sự sống quý báu của mình.

Vì sao Bạn phải uống nước?

Câu hỏi này vốn khá buồn cười vì đến trẻ con cũng đã biết nước là một trong những chìa khóa của sự sống. Bạn không thể sống mà không có nó. Khi nóng Bạn uống nước, khi lạnh Bạn vẫn phải cần tối thiểu 2 lít nước 1 ngày, căng thẳng Bạn tốn thêm một chút nước, vận động Bạn càng tốn thêm nước cho bản thân...

Hơn 3/4 cơ thể của chúng ta là chất lỏng và Bạn tiêu tốn nó cho những hoạt động thường ngày. Việc bổ sung lại phần chất lỏng tiêu hao là việc cần thiết. Thiếu nước Bạn sẽ chết rất sớm. Dưới 3 ngày.

Uống nước thế nào cho đúng?

Còn câu hỏi này thì sao? Liệu nó có thừa thãi?

Bạn đã uống nước theo cách của mình vài chục năm nay mà chẳng có vấn đề gì xảy ra. Nhưng nếu xét đến một vài trường hợp đặc biệt thì không hẳn là Bạn đã biết cách uống nước hợp lý nhất. Thử xem nhé:

- Bình thường Bạn nên uống nhiều nước, đặc biệt lúc căng thẳng.
- Trong những lúc phải di chuyển liên tục và dài nên uống nước nhiều lần, mỗi lần một ngụm nhỏ. Như thế sẽ giữ được tình trạng sức khỏe ổn định nhất.
- Khi vận động liên tục và nặng nhọc cảm giác khát nước sẽ đến rất mau chóng. Bạn bị kích thích uống nước nhưng Bạn không nên uống ngay lập tức một lượng nước lớn. Lúc đó tim Bạn đang hoạt động mạnh, đường ruột và dạ dày cũng đang co bóp mạnh. Việc hấp thu và điều hòa một lượng nước lớn là điều không thể dẫn đến việc tim phải làm việc quá sức. Rất có hại. Đôi khi việc này làm Bạn có cảm giác “phê phê”, mất cảm giác thậm chí là ngất xỉu.
- Uống nhiều nước ngay trước và sau khi ăn cơm làm loãng các dịch tiêu hóa và các dung môi trong dịch dẫn đến việc tiêu hóa của Bạn kém dễ bị đau dạ dày về sau.

Nước ở đâu là dùng được? Dùng như thế nào?

Vùng băng tuyết

- Không ăn trực tiếp băng, tuyết nếu không còn cách nào khác vì tuyết lạnh sẽ làm giảm thân nhiệt. Gây cảm sốt, đau họng. Điều này dễ xảy đến với những vùng nhiệt độ thấp như vậy.

- Tuyết nhìn có vẻ trắng và tinh sạch thật. Nhưng thực sự nó có sạch hay không còn tùy thuộc vào môi trường của nó, độ ô nhiễm của nó cũng khá cao. Đừng tin vào vẻ tinh khiết của băng tuyết.

- Băng ở biển vẫn chứa muối. Sử dụng chúng càng làm Bạn mất nước. Tuy nhiên quá trình đóng băng của nước biển cũng đẩy ra khỏi nước không ít muối.

Vùng biển: Nói chung là không nên uống nước biển nếu chưa lọc muối.

Nước mưa: Hầu hết là uống được trong tất cả các trường hợp. Hãy tạo ra các vật dụng có thể giữ được nước mưa khi trời mưa.

Vùng sa mạc: Nước ở địa phương kiểu này rất hiếm. Sử dụng chúng tiết kiệm nhất có thể. Việc này sẽ bàn kĩ hơn ở phần dưới.

Tạo ra nước - Tìm kiếm nước

Trở lại với hòn đảo của chúng ta. Tình huống của Bạn như sau: Bạn (hoặc nhóm của Bạn) bị đắm tàu và trôi dạt đến một hoang đảo, những vật dụng cần thiết đã không thể giữ lại. Sau khi tỉnh lại và điểm danh những người còn sống sót, Bạn mau chóng nhận ra là tất cả mọi người đang khát, họ rất cần nước. Việc cấp thiết nhất hiện giờ phải kiếm nước uống được đủ cho mọi người. Bạn chia nhóm của mình ra thành các nhóm nhỏ bắt đầu tiến hành tìm nước ngọt trên đảo. Nước biển xung quanh Bạn có rất nhiều nhưng không thể uống được khi chưa tiến hành việc lọc muối.

Sau đợt tìm kiếm, nhóm của Bạn tập hợp lại và đáng tiếc là không ai có thể tìm thấy nguồn nước ngọt nào. Một vài người có kinh nghiệm sử dụng cách thức đào lỗ gần bờ biển để lấy nước **bớt mặn** hơn thấm vào. Tuy nhiên họ cũng mau chóng nhận ra nồng độ muối trong loại nước này vẫn rất cao. Uống vào càng làm họ cảm thấy khát hơn.

Tình thế càng lúc càng bi đát hơn khi màn đêm buông xuống, họ không còn cách nào có thể tìm kiếm nước trong hoàn cảnh đó nữa trong khi cơ thể lại càng đòi hỏi được

bổ sung nước. Một vài người chia sẻ nhau chai vang Bordeaux trắng còn sót lại và sau đó họ bắt đầu uống nước tiểu của chính mình. Mình xin lưu ý việc uống chất lỏng chứa cồn trong lúc đang khát là việc rất nguy hiểm. Nó sẽ nhanh chóng kéo đi lượng nước ít ỏi trong cơ thể Bạn, qua đường nước tiểu hay mồ hôi. Đấy Bạn nhanh hơn xuống vực thẳm của sự mất nước. Ngay cả nước tiểu cũng chứa 2% muối, dùng nó để bù đắp việc thiếu nước không mấy hiệu quả. Và lại trong lúc Bạn mất nước, việc đi tiểu cũng là vấn đề rất khó khăn.

Vậy thì việc uống máu động vật có giải quyết được tình trạng thiếu nước? Một vài người trong nhóm bầy được một con ó biển và dự tính uống máu của nó để giải khát. Đây cũng không được coi là một giải pháp tình thế bởi máu động vật cũng chứa muối. Quan trọng hơn là nó được coi là một loại thực phẩm chứ không phải là đồ uống. Khi nó xuống dạ dày, nó kích thích dạ dày bổ sung dịch tiêu hóa để tiêu hóa nó. Bạn sẽ mất thêm nước để bổ sung cho dịch tiêu hóa và các dung môi liên quan đến việc tiêu hóa.

Nên nhớ đây là cuộc chiến chống lại sự mất nước, cái Bạn cần là nước. Hãy tính toán một cách khoa học nhất có thể để hạn chế việc mất nước. Bạn có thể thiếu thức ăn vài ba tuần nhưng không thể thiếu nước quá 3 ngày. Và nếu cơ thể Bạn đã đi vào trạng thái mất nước, rất khó để Bạn có thể tỉnh táo và nhanh chóng suy kiệt.

Các triệu chứng của mất nước như sau:

- Da khô, môi khô nứt nẻ.
- Đi tiểu ít, nước tiểu vàng đậm.
- Cơ bắp mỗi mệt rã rời cả ngày.
- Huyết áp giảm, đau đầu, chóng mặt, tim đập dồn dập.
- Cuối cùng là mê man, mất tri giác.

Đây là những triệu chứng của việc mất nước. Dựa vào điều này Bạn có thể xác định mình hoặc nhóm của mình có những ai bị mất nước nặng hay nhẹ. Lúc này việc tìm kiếm được nước ngọt càng được đặt lên hàng đầu.

Màn đêm buông xuống, không đủ ánh sáng để tìm kiếm bất kì thức gì nữa, và lại nhóm của Bạn đã tìm kiếm tất cả những gì có thể lúc ban ngày rồi. Trong trường hợp này Bạn sẽ làm gì? Bó tay để mặc cho số phận phán quyết tính mạng? Hay mong chờ vào một cơn mưa bất chợt?

Nếu Bạn cần một giải pháp tạm thời thì có một cách mà Bạn có thể sử dụng ở bất kỳ đâu để có thể kiếm được cho mỗi người một lượng nước đủ dùng mỗi ngày. Ngay cả trong những trường hợp khó khăn như trên. Đó là thu thập hơi sương.

Ở bất kỳ nơi đâu trên thế giới, luôn luôn có sương kể cả ở trong sa mạc. Trên biển thì sương mù luôn cực kỳ dày đặc và liên tục. Và Bạn chỉ việc thu thập loại sương này đọng trên cây cỏ. Nghe thì có vẻ buồn cười nhưng việc này cực kỳ khả thi. Đây là cách kiếm nước ngọt đơn giản của thổ dân Châu Úc bản địa mà rất ít người biết đến.

Cách này đơn giản như sau: Cuốn vải sạch và dày vào chân Bạn. Kiếm một bãi cỏ đủ rộng và đi lại trên đó. Nước đọng trên các lá cỏ sẽ mau chóng thấm vào mảnh vải dưới chân, khi nào cảm thấy vừa đủ thì Bạn vắt nước trên tấm vải ra vật chứa. Bạn đã có nước, khá là tinh khiết.

Bạn cũng có thể lấy nó từ các tán cây trên cao với que dài buộc vải. Nhưng việc đi lại trên một bãi cỏ nào đó sẽ dễ dàng và đỡ mất sức hơn rất nhiều. Sương mù dày đặc cũng sẽ mau chóng bổ sung lượng nước Bạn đã lấy đi. Sương sẽ vẫn tiếp tục phủ xuống trong một thời gian rất dài từ đêm đến sáng (có khi đến gần trưa). Bạn và nhóm của Bạn sẽ tạm đủ nước ngọt để dùng nếu sử dụng cách trên.

Vùng ngoại ô thủ đô Lima, Peru có địa hình đồi dốc và ít mưa, do vậy rất thiếu nước sinh hoạt. Để khắc phục điều này, hai nhà nghiên cứu sinh học và bảo vệ môi trường người Đức là Tiedemann và Anne Lummerich tìm cách hỗ trợ những cư dân ngoại ô Lima bằng những chiếc lưới đặc biệt có thể thu nước từ sương mù.

Bellavista là một trong những ngôi làng được Tiedemann và Anne Lummerich thử nghiệm việc dùng lưới thu nước. Chiếc lưới có chiều cao 4 mét, rộng 8 mét, được căng trên trụ gỗ cách mặt đất 5,5 mét (ảnh). Vào một ngày đẹp trời mỗi tấm lưới như thế có thể thu được gần 600 lít nước. (Theo Nationalgeographic)



Lưới hứng sương ở ngoại ô Lima

Tìm Nguồn, Mạch nước ngầm

Việc thu thập hơi sương như trên là một cách khá hay nhưng cũng chỉ là giải pháp tạm thời, nó tốn sức tốn thời gian và bó chân Bạn tại một địa điểm. Việc tìm kiếm nguồn nước ngọt hay mạch nước ngầm là một việc mà Bạn không thể không làm. Vậy thì cách thức tìm kiếm chúng như thế nào?

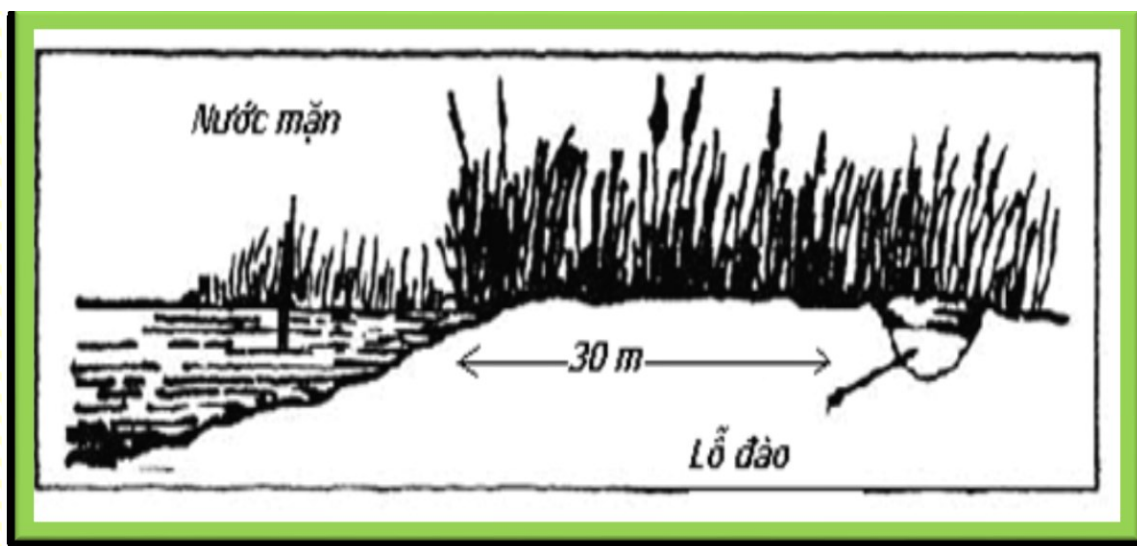
- Từ sông, suối, ao, hồ, đầm, mương, lạch... Bất kì ai cũng biết đó chính là nước, tùy vào độ ô nhiễm của nó mà Bạn có thể uống trực tiếp hay lọc trước khi sử dụng. Tìm được chúng thì Bạn là người may mắn. Hãy tổ chức nhóm của Bạn thám hiểm sâu hơn vào phía trung tâm của đảo. Bạn có thể gặp được hồ nước ngọt, suối hay thác nước từ trên cao đổ xuống. Chúng hoàn toàn là nước ngọt. Tìm được sông suối hay hồ nước Bạn cũng sẽ dễ dàng hơn trong việc tìm kiếm thức ăn.

Sự thật thì việc không đơn giản như thế. Cát hoàn toàn không có khả năng lọc được muối. Nếu Bạn tìm được nước ngọt thì nước đó không phải đến từ biển. Tuy nhiên cách này cũng hay được sử dụng và có thể tìm được nước uống được. Hãy làm theo các bước sau đây:

- + Đi dọc theo bờ biển, cách biển ít nhất 30 mét. Kiểm tra những phần cát ẩm ướt khác màu với xung quanh.
- + Chú ý những nơi trên cát có cỏ mọc, khả năng rất cao là nơi đó có nước ngọt.

+ Tìm được vị trí thích hợp thì hãy đào những lỗ nhỏ ở vùng này. Chú ý khi đào đến lớp cát ướt phải dừng lại ngay và chờ nước từ từ rỉ ra. Nếu nông vội đào sâu hơn chắc chắn sẽ gặp nước mặn.

+ Hi vọng là nó không mặn để có thể uống được, chứa chúng bằng các loại vật dụng. Nếu không thành công thì lặp lại từ bước 1 và tiếp tục hi vọng.



Tìm được vị trí thích hợp thì hãy đào những lỗ nhỏ ở vùng này

- Nói chung việc lấy nước từ bờ biển khá khó khăn. Bạn vẫn phải tìm cách để tìm được mạch nước hay nguồn nước.

+ Tìm những nơi có dấu hiệu của nước như sông suối cạn, đào lỗ hoặc giếng ở gần đó. Cách này tuy mất sức nhưng tỉ lệ kiếm được nước với số lượng nhiều khá cao.

+ Đi ngược lại về phí nguồn của những con sông, suối cạn. Bạn có thể tìm thấy được nước vẫn còn đang tiếp tục chảy, những mạch nước vẫn đang rỉ nước hoặc ít ra là bùn nhão. Bọc lớp bùn nhão này vào trong một tấm vải và vắt chúng thật mạnh. Nước (bẩn) sẽ rỉ ra. Thu thập một lượng đủ để lọc và sử dụng trong lúc cần thiết.

+ Trong trường hợp Bạn ở vùng núi đá, tìm đến những nơi có rêu xanh mọc nhiều và phát triển. Rất nhiều trường hợp nước rỉ ra từ các kẽ nứt trên đá. Những khu vực khô cằn mà xuất hiện nhiều phân chim thì cũng nên tìm kiếm ở các khe nứt và hốc đá, Bạn sẽ tìm thấy nước tinh khiết và có thể uống được ngay. Trong trường hợp nước ở trong khe sâu mà không có ống hút hay dụng cụ như muỗng, ly nhỏ để lấy nước Bạn có thể nhét vào đó một tấm vải sạch để nó thấm nước sau đó vắt nước từ đó ra một vật để đựng.

Theo dõi hành vi của động vật

Vẫn là tìm kiếm nguồn nước nhưng bằng mắt thường thì việc tìm kiếm theo kiểu cầu may như trên cho tỉ lệ thành công không cao. Ta có thể nhờ các loại động vật bản địa “chỉ đường” giúp đến nơi có nước vì chúng đã sống ở đây lâu dài. Dù là côn trùng thì chúng cũng vẫn cần nước để sống, và tất nhiên chúng sẽ nhớ được đường đến nơi có nước.

- Khu vực có tổ ong là khu vực có nguồn nước, tìm kiếm quanh đó.

- Một chú rùa sa mạc thường sống quanh quần ở nơi có nước, chú ý hướng di chuyển của nó.

- Các loài thú càng lớn thì càng cần nước. Loài voi cần nước không chỉ để uống mà còn để đầm mình. Đi theo dấu chân của chúng chắc chắn sẽ dẫn đến nơi có nước. Chú ý loài voi khá hung dữ và dè chừng con người. Chúng cũng khá thông minh chứ không hiền lành như trong phim đâu. Cần thận đừng chọc phá đến chúng.

- Các loài thú khác cũng dẫn đến nơi có nước. Chúng thường đi tìm nước uống vào lúc sáng sớm và chiều tối. Vào những thời điểm này đi theo chúng hoặc đơn giản hơn là lần theo dấu vết di chuyển, lối mòn nhiều năm rất dễ nhận biết của chúng để tìm thấy nước.



Các loài thú bản địa là chuyên gia tìm kiếm nguồn nước

- Chim chóc thường tập trung ở những nơi có nước. Để ý những nơi chim chóc tập trung thành đàn lớn. Nếu ở xa không thể nhìn được nơi bầy chim tập trung thì nhìn lên bầu trời, chú ý những nơi có nhiều chim chóc bay vòng vòng và sà xuống. Tìm kiếm nơi nào tập trung nhiều phân chim cũng là một cách khác.

Chú ý những loài chim săn mồi như chim đại bàng, chim cắt, chim ưng... thường lấy chất lỏng trong máu con mồi thay cho nước. Đi theo chúng thường không có kết quả.

Các loài chim biển như hải âu, bồ nông, nhạn biển, mòng biển... có tuyến lọc muối riêng nên chúng không cần đến nước ngọt. Đây là nguyên nhân có thể tìm thấy chúng cách xa đất liền hàng trăm dặm. Và dĩ nhiên chúng không chỉ ta nơi nào có nước ngọt.

Nói chung loài chim là loài vật có nhiều công dụng giúp đỡ ta nhất khi lạc ngoài hoang dã. Trong đó là khả năng tìm kiếm nguồn nước. Chúng có số lượng nhiều, sống ở hầu hết mọi nơi trên trái đất, không nguy hiểm và không khó nhận thấy như những loài thú khác.

Nước từ thực vật

Nếu quá khó khăn trong việc tìm kiếm nước từ các phương thức như ở trên thì việc lấy nước từ thực vật là một cách làm khá tốt và đơn giản. Hàng ngày, việc ăn vào các loại thức ăn, hoa quả có chứa nhiều nước cũng là một cách để Bạn cung cấp nước cho cơ thể. Tuy nhiên ở đây tôi xin đề cập đến những vấn đề nâng cao hơn là việc đơn giản chỉ ăn các loại hoa quả. Đó là kiếm được nước uống được từ thực vật. Tất nhiên việc này cũng có những điều cấm kị riêng. Không phải nước từ loại cây, loại quả nào cũng có thể ăn, uống được. Hãy cẩn thận chỉ sử dụng những loại cây nào mình đã biết rõ.

- *Từ hoa quả*: Các loại hoa quả thường chứa nhiều nước. Nếu ăn với số lượng nhiều thì cũng đủ cung cấp nước cho cơ thể hoạt động. Quả dưa chứa rất nhiều nước mát và dinh dưỡng, các loại quả như dưa hấu, thốt nốt cũng chứa nhiều nước.

Chú ý vì không ít các loại hoa quả độc không tên mà Bạn chưa biết. Thậm chí nhiều loài còn chưa có tên khoa học. Chúng sẽ làm Bạn ngộ độc thậm chí là giết chết Bạn nếu ăn phải. Vậy hãy chắc chắn ăn và uống những gì mình đã biết rõ về nó. Điều này tôi sẽ nói rõ hơn ở phần sau: “Thực vật nguy hiểm”.



- *Nước từ các loại dây leo*: Các loại dây leo tươi tốt trong tự nhiên chứa bên trong nó nhiều nước. Nước từ các loại dây leo này thường có mùi hơi ngái nhưng hầu hết là tinh khiết và uống được trực tiếp từ thân cây. Một số loại gây ngứa cổ khi uống nhưng hầu hết là không có độc. Khi sử dụng chúng thì cần chú ý một chút.

- *Nước mưa đọng lại từ trong các hốc cây to, cây đại thụ*: Những hốc cây do kiến hay ong đục thủng là một nơi chứa nước sạch khá lâu do ít có ánh mặt trời chiếu vào. Lấy nước từ đó ra bằng ống hút hay các tấm vải sạch.

- *Một bụi tre xanh là một nguồn nước tuyệt vời*: Nước mưa đọng lại trong các đốt tre bị kiến đục thủng. Khi gặp một bụi tre, hãy lắc mạnh từng cây tre và tìm kiếm những cây tre nào phát ra âm thanh óc ách. Nó đang chứa nước.

Bản thân cây tre cũng chứa rất nhiều nước. Do cấu trúc mao mạch của cây tre nên việc lấy nước từ nó ra cũng không khó khăn cho lắm. Tìm những cây tre non và xanh nhất. Cắt đứt phần ngọn, uốn cong nó xuống và buộc lại như hình Bạn sẽ thấy nước nhỏ giọt xuống từ vết cắt. Hứng một thời gian, qua 1 đêm Bạn sẽ có khoảng 2,5 lít nước sạch.



Nước từ cây tre

Nước lấy từ cây tre dù bằng cách nào đi nữa thì cũng đều tinh khiết, không màu, không mùi và sử dụng luôn được. Một bụi tre xanh là một nguồn nước tuyệt vời.

- *Nước từ cây chuối*: Cây chuối là một loại cây thường gặp và trong thân nó chứa nhiều nước. Nó có một bộ rễ cực khỏe trong việc hút nước. Nó cũng thường mọc ở nơi đất ẩm ướt. Ta không lấy nước trực tiếp từ nó như đối với cây tre mà sử dụng nó như một loại máy bơm hay máy lọc nước (xem hình)

+ Cắt ngang thân cây chuối, cách phần gốc dưới mặt đất khoảng 20-30 cm

+ Khoét một lỗ hình bát ở phần còn lại. Chú ý khoét theo hình bát, chừa phần bẹ chuối xung quanh lại để đựng nước, khoét sâu cho đến khi đụng đến phần củ chuối dày, xốp màu trắng thì dừng lại.

+ Để nguyên như thế khoảng 1 giờ sau thì nước sẽ tự trào lên đầy kín “bát”. Múc nước ra vật chứa và lại chờ nước trào lên. Lặp lại bước trên cho đến khi cây chuối khô kiệt nước.

+ Một cây chuối có thể làm liên tục như vậy 4-5 ngày. Lượng nước nó cung cấp là không hề ít.

+ Loại nước này có vị hơi chát nhưng uống trực tiếp cũng không sao. Ngoài ra có thể lọc nó để loại bỏ vị chát.



Nước từ cây chuối

- *Nước từ cây dừa*: Quả dừa cho nước uống rất tốt, đó là điều hiển nhiên nhưng nếu Bạn gặp một cây dừa không có quả. Vẫn có cách lấy nước từ thân cây dừa bằng cách sau:

Núu ngọn (phần giáp cuống hoa với buồng hoa) cắt cụt phần đầu. Phần buồng hoa này khá ngắn nên cắt ít thôi. Sau khi cắt thì núu cong xuống và buộc cố định lại. Hứng nước nhỏ giọt xuống bên dưới hoặc lấy túi nylon buộc vào phần bị cắt đó. Với cách này mỗi cây dừa sẽ cho Bạn 1 lít nước mỗi đêm.

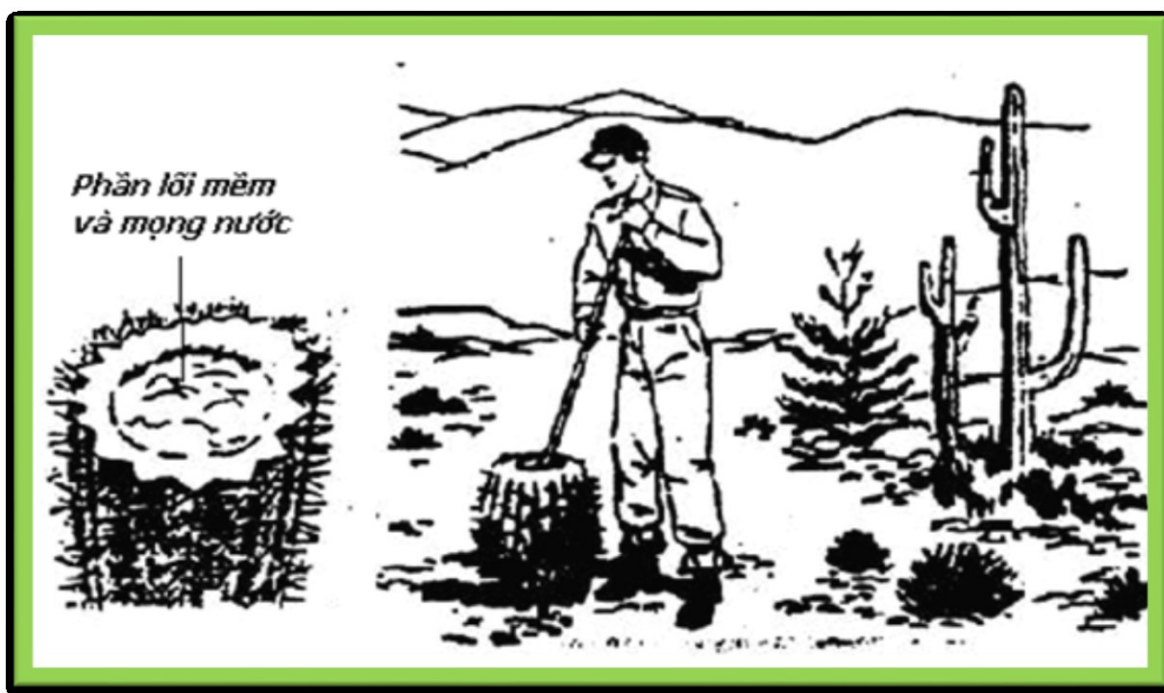
Một số loại nhựa dừa còn được dùng để làm đồ uống, rượu và chế biến thành đường. Nói chung dùng để uống thì không có vấn đề gì.

- *Cây thốt nốt*: Được trồng nhiều ở phía nam Việt Nam và khá nhiều nước trong vùng nhiệt đới. Đây là một loại cây khác “đặc sản” vì quả của nó thơm ngon. Ăn ngọt và mát như thạch. Quả già có thể làm mứt hoặc giã ra lấy bột làm bánh. Thân cây chứa nhiều nước có vị ngọt và mùi thơm. Loại nước này có thể để lên men làm rượu hoặc để chế biến đường cát.

Để lấy nước từ cây thốt nốt, Bạn có thể làm tương tự như với cây dừa, cắt một đoạn ở đầu đọt hoa, buộc túi nylon và vít nó trĩu xuống. Để như thế 1 đêm Bạn sẽ có 1 lít nước có vị ngọt để giải khát.

- *Cây xương rồng*. Cây xương rồng mọc khá nhiều ở sa mạc và hoang mạc khô cằn. Bản thân nó không cần nhiều nước để phát triển nhưng lại chứa rất nhiều nước trong thân.

Để lấy nước trong cây xương rồng, Bạn hãy chọn những cây tròn. Mọng nước và cao vừa tầm. Cắt ngang thân cây, dùng que hay gậy quậy nát phần ở giữa nó sẽ cho Bạn một loại chất nhờn giống như thạch. Ăn có vị mát và không đến mức khó ăn lắm. Dùng nó để giải khát rất tốt.



Lấy nước từ cây xương rồng

Cách khác là Bạn có thể cắt phần lõi đó ra thành từng miếng nhỏ. Bọc nó vào một miếng vải sạch và ép, vắt nước từ trong đó chảy ra. Kiên trì thì Bạn cũng có một số lượng nước tạm đủ để dùng trong sa mạc.

- *Các loại cây khác*. Các loại cây trên là những loại cây mọc rộng rãi trên khắp thế giới hay ít ra Bạn có thể bắt gặp họ hàng của chúng ở khắp nơi trên thế giới, hãy linh hoạt tận dụng chúng trong những tình huống tương tự.

Chú ý một số loại cây sau thường cho rất nhiều nước. Cây cọ (palm), cây dừa (coconut), cây mía, cây song, cây mây, cây mộc lan, cây bao báp, cây kapac, cây Rui, cây Bụng Báng, cây Đùng Đình (mọc ở miền trung Việt Nam và các nước nhiệt đới)...

Những cây kapac trưởng thành cao khoảng 15 mét và cho liên tục 150-170 lít nước từ thân nó.

Nhưng nếu Bạn đen đủi đến mức không thấy bất kì những gì như tôi nói: không thấy khe nước, không thấy nguồn nước, không ao hồ, không thấy các loài chim thú, không có sương mù, không có những loài cây quả như kể trên mà chỉ có những cây bụi thấp lè tè không mọng nước. Chẳng còn cách nào khác Bạn đành phải vắt nước có lẫn nhựa cây ra để sử dụng nếu không muốn chết. Những cây loại này thì phần mọng nước nhất nằm ở gần rễ. Nghiền rễ của chúng để vắt lấy nước hoặc sử dụng cho việc chưng cất mà tôi nói ở phía dưới.



Nhìn có vẻ không mấy triển vọng nhưng chúng cũng có thể cung cấp nước

Nước từ băng tuyết

Đun chảy thành nước khá tinh khiết. Tránh việc sử dụng trực tiếp dẫn đến mất nhiệt và khô họng. Uống nước quá lạnh còn làm tăng cảm giác khát nước.

Lọc và khử trùng nước

Ở nơi hoang dã, Bạn có thể chế tạo những hệ thống lọc nước mini đơn giản nhưng có tác dụng lọc các chất cặn bã, chất bẩn làm cho nước trở nên trong và sạch hơn (chưa nhắc đến việc khử trùng nhé).

- Dùng một chiếc lon bia, ống tre, các loại chai lọ... hay bất kì thứ gì Bạn có thể kiếm được.

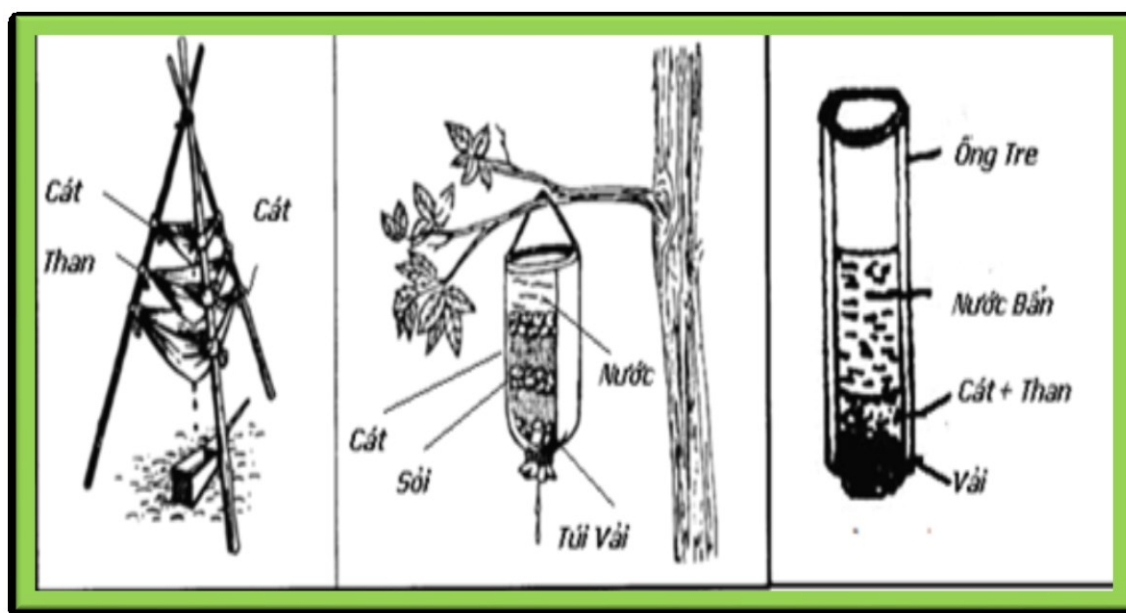
- Đục nhiều lỗ nhỏ ở phía đáy, nhét cỏ hoặc vải xuống phần đáy.

- Tiếp theo là một lớp mỏng cát sạch.

- Nếu có thể Bạn cho vào tiếp một lớp than hoạt tính. Than hoạt tính có thể tạo ra bằng cách đun các loại gỗ cứng như gáo dừa (không phải xơ dừa nhé), gộc tre trúc. Cắt vụn các loại gỗ này và đốt vừa đủ trong lửa cho đến khi bột. Đập vụn ra và làm lớp lọc tiếp theo. Loại than này gần được coi là than hoạt tính.

Than hoạt tính có công dụng rất lớn lao trong việc lọc nước. Chúng có thể lấy đi các chất độc, kim loại nặng, khử mùi và hoàn toàn không gây hại đến cơ thể chúng ta.

- Nếu không có than hoạt tính thì có thể dùng một lớp cát dày để lọc. Tuy nhiên tính năng lọc nước kém hơn.



Nước từ các ống lọc nước mini

Sử dụng loại ống lọc nước mini này để lọc những loại nước bẩn mà Bạn kiếm được từ ao hồ, giếng đào có chứa nhiều bùn đất, chất cặn bẩn.

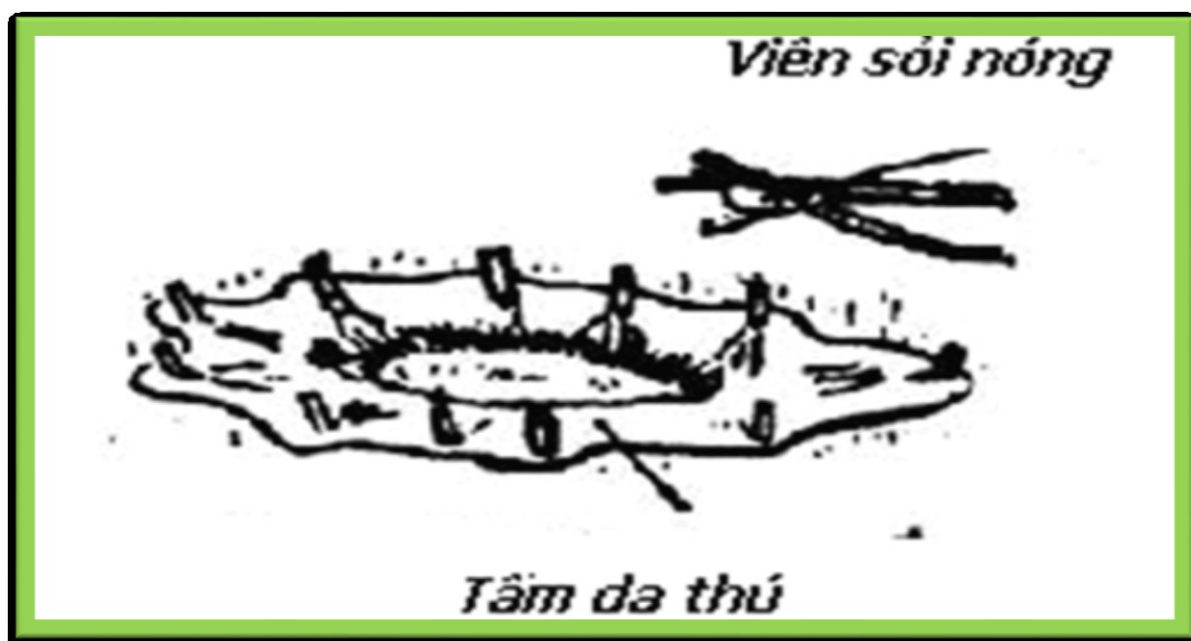
Khử trùng. Nước sau khi đã được lọc sạch hơn thì ta có thể khử trùng. Cách đơn giản và hiệu quả nhất là khử trùng nước bằng cách đun sôi. Đun nước sôi từ 5-10 phút là có thể loại bỏ được tất cả những vi sinh vật trong nước.

Trong trường hợp ngoài hoang dã, Bạn không thể kiếm được một chiếc nồi kim loại để đun nước thì ta có thể đun nước trong ống tre, thậm chí là trên các tấm vải chống thấm nước dày, các loại da thú, mai rùa.

Đun nước trên các tấm da thú hay các tấm plastic, tấm vải chống thấm nước bằng cách như sau:

- Đào một lỗ nhỏ trên mặt đất, chuẩn bị những viên sỏi, đá nhỏ bằng quả trứng gà.
- Phủ tấm da thú lên trên cái lỗ, dần đá xung quanh cho chắc chắn, ta có một cái nồi ngầm dưới mặt đất.
- Đổ nước đầy “chiếc nồi” này.
- Nung nóng các viên đá nóng và lần lượt bỏ vào nồi cho đến khi nước sôi.

Đây là một cách đun nước hiệu quả nếu trong tay Bạn không có một chiếc nồi nào. Bạn cũng có thể dùng cách này để nấu ăn trong các trường hợp tương tự.



Một cách đơn giản để đun sôi nước trên da thú

Đồ dùng để đựng nước

Bằng sự nhanh trí của mình, hãy tận dụng tất cả những gì có xung quanh Bạn để đựng nước. Đây là một công đoạn khá quan trọng bởi Bạn tìm thấy nước mà không có gì để đựng, để vận chuyển thì mọi chuyện cũng bằng không.

Nó có thể là các loại vật liệu lấy từ thực vật như ống tre trúc, gáo dừa (sọ dừa), vỏ quả bầu, làm từ gỗ...

Cũng có thể nó được lấy từ động vật như sừng trâu bò, túi ruột tượng làm từ dạ dày cách loài thú lớn may lại, mai rùa...

Từ chính những vật dụng chúng ta có sẵn: chai lọ sau khi dùng xong, vải chống thấm, túi nylon, bao cao su...

Nước từ phương pháp chưng cất hay ngưng tụ

Phương pháp chưng cất hay ngưng tụ hơi nước là phương pháp lấy nước kì công hơn một chút. Bù lại ta có thể thu được loại nước cực kì tinh khiết. Phương pháp này cũng được sử dụng khi tất cả các cách phía trên không làm được (sự thật thì trường hợp đó cũng rất khó xảy ra).

Từ nước biển hay nước bẩn, ô nhiễm nặng. Bạn có thể thu được nước sạch bằng cách chưng cất như hình dưới đây:

- Đun nước mặn hay nước ô nhiễm trong nồi 1.
- Nồi 1 được bít chặt và thông sang nồi 2 bằng một cái ống.
- Phần ống bên nồi 2 được quấn vải tẩm nước có tác dụng làm lạnh ống. Bản thân nồi 2 cũng được nhúng nước thì càng tốt.
- Hơi nước từ nồi 1 sang nồi 2 gặp lạnh sẽ ngưng tụ lại.
- Liên tục làm lạnh cho nồi 2 và ống, Bạn sẽ nhanh có nước ngưng tụ hơn.

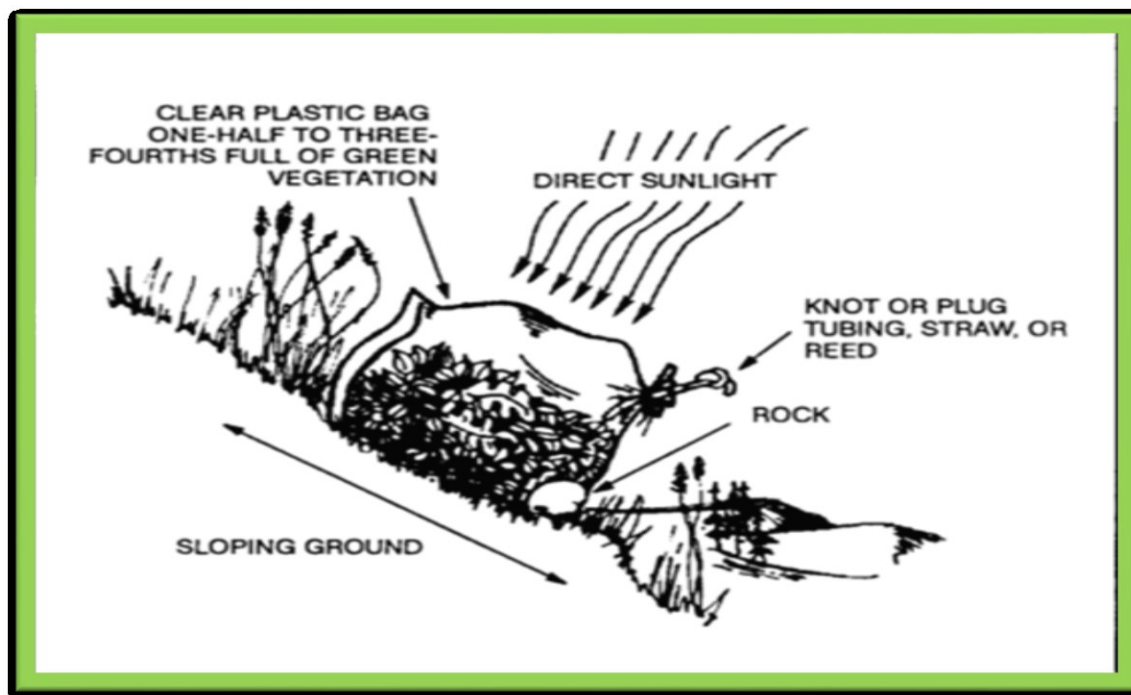
Ngưng tụ nước

Cây cối trong quá trình quang hợp sản sinh ra khá nhiều hơi nước. Sử dụng một túi nylon để lấy hơi nước sinh ra. Cách này cho nước không được nhiều nhưng nước tinh khiết và có thể dùng ngay được.



Ngưng tụ nước

- Tìm một bụi cây nhỏ, lá xanh tốt. Đào một lỗ nhỏ ngay cạnh cây để chứa nước. Lót dưới đó một tấm nylon sạch để đựng nước.
- Trùm một tấm nylon khác ra ngoài toàn bộ cây, dẫn đá xung quanh cho kín.
- Dưới tác động của ánh nắng mặt trời, cây quang hợp sản sinh ra hơi nước, đọng lại dưới tấm nylon và ngưng tụ lại, chảy xuống cái hố lót nylon để đựng nước mà ta tạo ra.



Một cách khác tương tự để lấy hơi nước từ cây xanh

Bạn tìm thấy những con sông toàn bùn, những nguồn nước ô nhiễm nặng hay nước nhiễm phèn, nhiễm mặn, nước biển. Thậm chí ngay cả những thứ trên Bạn cũng không thể tìm được (trong sa mạc chẳng hạn). Bạn chỉ có thể có một vài cái cây bụi thấp, vài cây xương rồng nhỏ, cỏ dại... Bạn vẫn có thể lấy nước từ chúng bằng phương pháp ngưng tụ. Phương pháp này có lẽ còn hiệu quả hơn việc ngưng tụ hơi nước từ lá cây như ở trên.

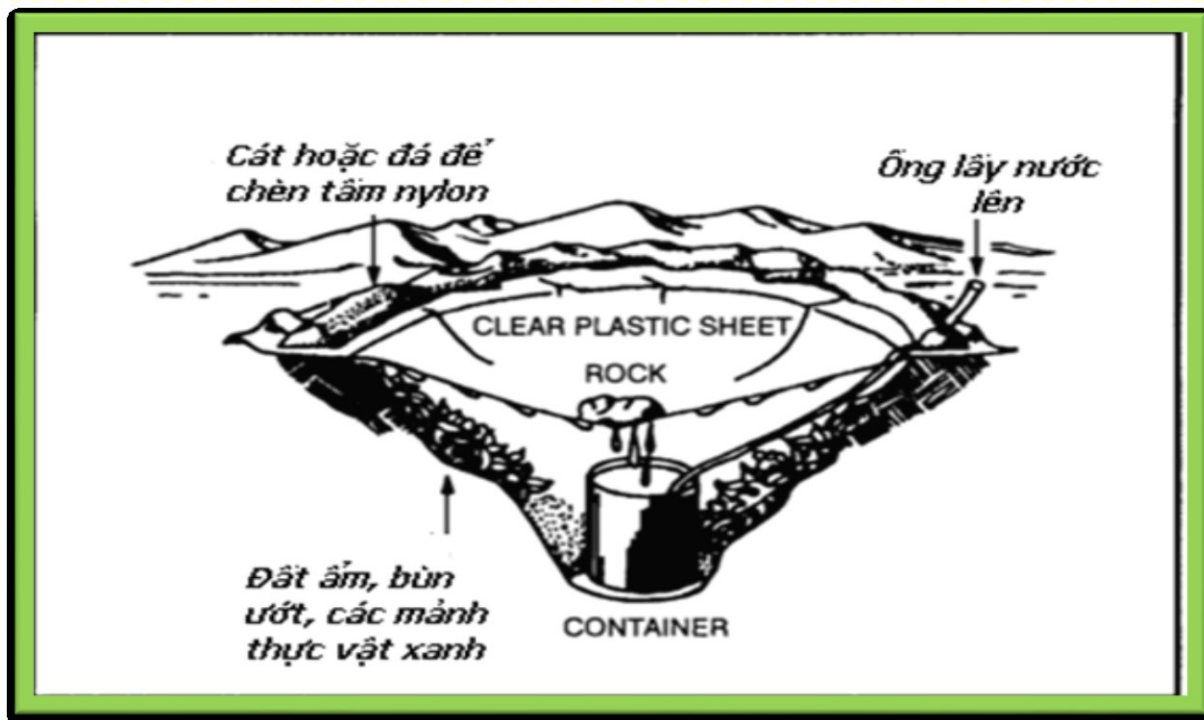
- Đào ở những khu vực đất ẩm ướt, bùn hoặc bất kì chỗ nào có ánh mặt trời chiếu tới. Đường kính 1 mét, sâu cũng khoảng 1 mét.

- Đặt dưới đáy một chiếc xô, ca, chậu, mai rùa hay bất kì những gì có thể đựng nước.

- Phủ lên miệng hố một tấm nylon trong suốt (kể cả không trong suốt cũng được). Dàn đá xung quanh cho chắc chắn và kín.

- Đặt một viên đá nhỏ ở giữa để tấm nylon trũng xuống ngay phía trên vật đựng nước

- Sức nóng của ánh nắng mặt trời sẽ làm đất ẩm bốc hơi đọng lại trên tấm nylon và nhỏ vào vật đựng nước. Với cách này Bạn có thể tạo ra hai lít nước trong những ngày nắng to.



Đào ở những khu vực đất ẩm ướt, bùn hoặc bất kì chỗ nào có ánh mặt trời chiếu tới

Với trường hợp ở sa mạc khô cằn, hoang mạc hoặc những nơi không có đất ẩm. Bạn có thể lót dưới hố thân cây, lá cây, rễ cây... những phần mọng nước của cây được băm nát cũng tạo được độ ẩm.

Trường hợp nước mặn hay nước ô nhiễm, Bạn có thể đổ trực tiếp xuống hố để làm đất ẩm thì càng tốt.

Tổng kết

Tầm quan trọng của nước đối với sự sống như thế nào thì có lẽ chúng tôi không cần phải nhắc lại. Phía trên là những cách tạo ra nước uống được từ trong thiên nhiên mà tôi tập hợp từ rất nhiều tài liệu, kể cả những kiến thức thực tế của những người chuyên nghiệp. Nó đã khá chi tiết và bao gồm cả những cách có vẻ khó thực hiện thậm chí phi thực tế. Nhưng một lúc nào đó, khi thiên nhiên không cho phép Bạn lựa chọn thì có lẽ, đó là cách duy nhất mà Bạn có thể làm để duy trì sự sống. Chính nó sẽ khiến Bạn có thêm sức mạnh và lòng tin để mưu tính những tham vọng lớn lao hơn là việc giữ mình sống sót.

CHƯƠNG 7

TẠO VÀ GIỮ LỬA



Sau khi đã biết cách tìm nguồn nước ở nơi ở mới, thứ tiếp theo các Bạn cần biết đó là cách tạo ra lửa và làm sao để giữ chúng ngày này qua ngày khác.

Hiện tại, cuộc sống văn minh đã làm cho chúng ta thoải mái và dễ dàng để tạo ra ngọn lửa. Từ các loại bếp ga, bếp điện, từ các vật dụng đánh lửa như bật lửa, diêm. Cho đến cách thức sử dụng và khai thác ngọn lửa cũng đã đạt đến trình độ rất cao. Đôi khi những điều đó khiến ta quên đi tầm quan trọng và cách thức tạo ra ngọn lửa khi không có sự hỗ trợ của các công cụ hiện đại. Ở nơi hoang dã với hai bàn tay trắng, Bạn sẽ tạo ra một bếp lửa ấm áp như thế nào?

1. Lửa là gì?

Chúng ta đã đều nắm rõ bản chất của ngọn lửa nên tôi sẽ không phức tạp hóa thêm vấn đề nữa. Lửa chỉ đơn giản là sự ôxy hóa **nhANH chóng** các vật liệu và tỏa ra nhiệt mạnh. Biểu hiện của ngọn lửa là ánh sáng được phát ra khiến ta có thể nhìn thấy lửa từ xa, lại gần thì cảm thấy nóng.

Nguyên tắc căn bản của sự cháy

Nguyên liệu cháy, không khí và nhiệt là 3 yếu tố căn bản của một đám cháy. Chỉ cần nhớ và áp dụng được 3 yếu tố này Bạn có thể xây dựng hay duy trì một đám cháy. Ngoài ra thì tỉ lệ giữa các thành phần này cũng cần phải hài hòa mới duy trì được sự ổn định của ngọn lửa. Không phải cứ nhét thật nhiều củi, chất cháy vào là sẽ làm ngọn lửa cháy to hơn đâu. Chất cháy dày đặc chiếm hết không gian của không khí sẽ ngăn cản sự cháy và dập tắt ngọn lửa. Với việc này thì cần Bạn trang bị một chút kinh nghiệm thực tế chứ không đơn giản chỉ là một chút kiến thức mang tính chất sách vở.

Bạn cần đến ngọn lửa để làm gì?

Ngoài hoang dã, trong nhiều tình huống thì ngọn lửa mang một vai trò sống còn. Mang lại sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. Ở nơi băng giá lạnh lẽo, một ngọn lửa đem đến sự ấm áp, duy trì nhiệt độ cho cơ thể trong cái lạnh dưới 0 độ. Nó không chỉ giúp ta nấu ăn và bảo quản thực phẩm, nó còn mang lại ánh sáng ở những nơi tối tăm, làm sạch nước, khử trùng, sử dụng nó như một tín hiệu cứu hộ hay một loại vũ khí

chống lại các loại động vật nguy hiểm... Nó cũng đem lại cảm giác yên tâm, an toàn giống như có một người Bạn đồng hành lúc cô đơn hay từ đó ta có thể sản xuất các loại công cụ và vũ khí.

Có rất nhiều tác dụng của ngọn lửa mà ta có thể liệt kê ra:

- Cung cấp ánh sáng cho ta khi tối trời, một bó đuốc có thể có tác dụng ngang với đèn pin. Giúp ta soi sáng trong lúc di chuyển, đánh bắt, làm việc trong đêm tối.

- Lửa giúp ta nấu ăn, hong khô các loại thực phẩm (hun khói, nướng, sấy khô) để bảo quản lâu dài.

- Lửa và khói có thể xua đuổi các loài động vật ra khỏi hang của chúng để ta đánh bắt (xua chúng vào bẫy chằng hạn). Ví dụ: các loài chuột, chuột túi, chồn, cáo, thỏ, heo rừng cỏ...

- Giúp ta hong khô quần áo, y phục nhanh chóng trong những ngày ẩm ướt. Giúp ta không bị nhiễm lạnh. Một mẹo nhỏ ở đây là đặt một hòn đá lớn ngay sát vào bếp lửa và để quần áo lên trên. Đá nóng sẽ hút ẩm và làm khô quần áo một cách mau chóng mà không làm hỏng chúng.

- Lửa và khói có thể làm để tạo các tín hiệu cầu cứu, để liên lạc từ xa.

- Lửa dùng để diệt khuẩn, làm tinh khiết nước.

- Tạo ánh sáng, sưởi ấm và an thần. Giúp ta cảm thấy an toàn trước bóng tối và các loài thú dữ. Nó cũng là thứ vũ khí hiệu quả để chống lại các loại thú dữ tại mọi thời điểm.

Lửa còn có rất nhiều công dụng đặc biệt mà Bạn có thể tự khám phá ra trong những tình huống khác nhau khi mình gặp phải. Bất kì khi nào Bạn cần, Bạn có khả năng làm ra lửa thì khả năng sinh tồn nơi hoang dã của Bạn sẽ được đảm bảo hơn rất nhiều.

2. Tạo ra ngọn lửa

Chuẩn bị nhiên liệu

Thiên nhiên luôn đem lại cho ta rất nhiều thứ có thể tận dụng. Trong đó là những loại vật liệu, nguyên liệu để duy trì sự cháy. Chúng có mặt ở khắp nơi và rất dễ dàng để ta có thể tìm ra chúng.

- Củi: Các loại cành cây khô, thân cây, cỏ khô. Một số loại cây chứa tinh dầu rất dễ bén lửa ngay cả khi nó còn tươi như cây tuyết tùng, cây bu lô (cây Birch)
- Than: Các loại than bùn, than đá, than củi dễ tìm thấy trong tự nhiên.
- Từ động vật: Như phân (đã khô) của các loại động vật ăn cỏ, các loại mỡ động vật. Phân gia súc khô được sử dụng như một loại nhiên liệu đun nấu ở rất nhiều nơi trên thế giới. Chúng tôi xối, bắt lửa nhanh và không tạo ra khói nhiều như các loại than củi.



Bùi nhùi

Một điều quan trọng ở đây không phải nằm ở khâu tìm kiếm nguyên liệu mà chính là ở giai đoạn làm thế nào để tạo ra ngọn lửa. Tất cả những thứ kể trên đều không hề dễ cháy một cách nhanh chóng, thậm chí với một ngọn lửa nhỏ. Cho nên thứ ta cần nhất ở đây là một loại bùi nhùi để bắt lửa cho giai đoạn sản xuất ra một ngọn lửa.

Bùi nhùi chỉ đơn giản là những vật tươi xối, khô để bắt lửa. Chúng sẽ bén lửa và bùng cháy một cách nhanh chóng chỉ với một ít tàn lửa nhỏ. Có chúng thì việc tạo ra ngọn lửa sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Nói đơn giản là thế nhưng trong một số tình huống hiểm nghèo như trời mưa, tuyết, hay thời tiết ẩm ướt thì mọi chuyện lại trở nên cực kì khó khăn khi phải tìm kiếm chúng.

Một số vật liệu có thể làm bụi nhùi mà Bạn có thể bắt gặp ngoài hoang dã:

- Các loại lá khô, cỏ khô, hoa khô như dương xỉ, rêu mốc, vỏ cây khô, các loại quả khô như quả thông, quả tuyết tùng, quả gòn.
- Các loại lông chim mềm, phân gia súc khô, mỡ động vật.
- Các loại sợi thực vật khô, mặt cửa, gỗ mục, lông thú đều là những lựa chọn rất tốt để làm bụi nhùi.
- Trong những lúc thời tiết xấu, ẩm ướt. Nếu có thể thì Bạn hãy cố gắng tìm được một vài loại cây có tinh dầu dễ cháy như thông, tùng, bu lô, song tử điệp... Cắt lấy một nhánh mang về, dùng dao tách lấy phần lõi phía trong và bào, băm chúng thật vụn. Bạn đã có một thứ bụi nhùi dùng tạm rất tốt.
- Thậm chí khi không kiếm được tất cả những thứ như trên. Bạn có thể tận dụng các loại vật dụng còn lại như: giấy mềm, bông, vải (từ quần áo), băng gạc cứu thương, hay là xăng dầu nếu có. Nếu để ý Bạn có thể thấy một số loại thuốc diệt côn trùng (loại ống xịt) rất dễ bắt lửa như xăng vậy. Xịt chúng lên các loại bụi nhùi như trên thì dễ dàng tạo lửa.
- Nếu Bạn có được thuốc súng (từ một viên đạn chẳng hạn) thì mình cũng xin nhắc là nó rất dễ cháy. Nó sẽ cháy khi phơi ngoài nắng gay gắt vài phút và chỉ vài giây nếu Bạn có trong tay một chiếc kính lúp.

Đánh lửa

Đánh lửa là giai đoạn đầu tiên để đốt cháy lên bụi nhùi khô, từ đó nhóm ngọn lửa vào những vật liệu cháy. Đây là bước không thể không có nếu Bạn không có trong tay các vật đánh lửa hiện đại...

Sử dụng những vật dụng có sẵn mà Bạn còn giữ lại được

Dù là lưu lạc trên hoang đảo hay ở bất kì đâu. Những gì Bạn còn có thể giữ lại được sau biến cố luôn là hữu ích. Một vài cái túi nylon hay vài ba thanh kim loại tại thời điểm này cũng là hết sức quý giá. Trong trường hợp như chủ đề bài viết này đưa ra xoay quanh vấn đề đánh lửa, theo mình thì những thứ có thể có ích trong việc này đó là: Các loại pin còn xài được, len của máy ảnh, máy quay phim hay mắt kính cận, giấy ăn, bông gòn trong túi cứu thương, thuốc nổ hay thuốc súng (lấy từ những viên đạn), xăng dầu, và tốt nhất là diêm hay bật lửa nếu giữ lại được...

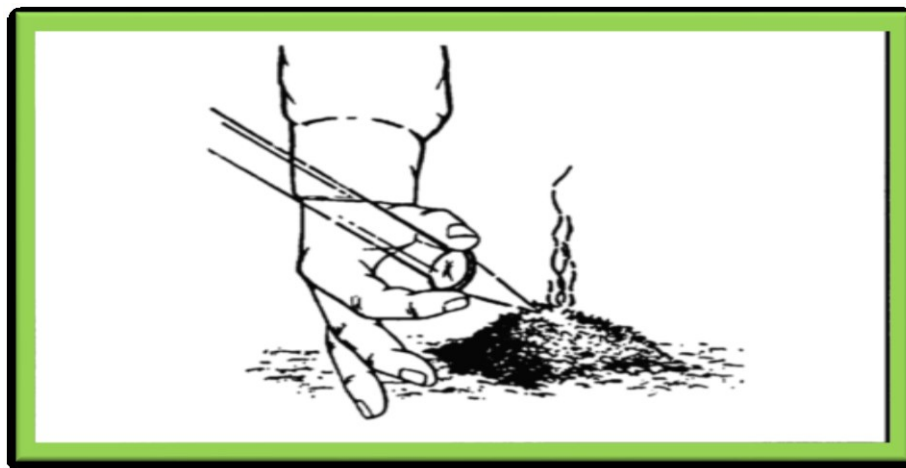
- *Sử dụng pin*: Nối hai dây kim loại vào 2 cực của pin và cọ xát chúng với nhau. Các tia lửa sẽ phát ra ở vị trí tiếp xúc. Khéo léo để các tia lửa này vào gần bụi nhùi. Thông thường một cục pin tiểu (pin con thỏ) cũng có thể nhóm lửa vào các bụi nhùi khô (có tấm xăng càng tốt) sau vài chục lần đánh lửa. Chú ý cần đánh lửa nhanh và liên tiếp nếu làm theo cách này. Khi bụi nhùi bốc khói, cầm lên thổi nhẹ nhàng cho đến khi lửa bùng lên.

Nếu có một loại bụi nhùi kim loại gọi là steel wool thì chỉ cần chạm nhẹ 2 cực của cục pin vào là đã dễ dàng làm cháy steel wool.



Pin và steel wool là thứ đánh lửa tuyệt vời

- *Sử dụng kính lúp*: Kính lúp lấy từ ống kính máy ảnh, ống nhòm, máy quay phim, kính cận, lão cao độ hay đơn giản hơn là đập ra từ các loại chai thủy tinh trong suốt. Những chai thủy tinh thông thường ở phần đáy có lõi lên y hệt như một chiếc kính lúp. Khéo léo làm thế nào khi đập vỡ phần ở trên mà vẫn giữ được phần hình tròn ở đáy chai. Sử dụng nó như một chiếc kính lúp khá tốt.



Sử dụng kính lúp để tạo lửa

Đây là một phương pháp đơn giản. Bạn đưa thấu kính lên hướng về phía mặt trời, để thẳng góc. Xê dịch sao cho điểm sáng hội tụ nhận được gom thành một chấm nhỏ nhất. Để bụi nhùi khô xuống phía để điểm sáng đó chiếu lên, chỉ vài phút sau Bạn sẽ thấy có khói bốc lên. Chờ khi có điểm lửa hơi đỏ thì cầm bụi nhùi lên thổi nhẹ, lửa sẽ bùng lên.

- *Sử dụng các thanh kim loại mỏng và cứng:* Cách này thỉnh thoảng Bạn có nhìn thấy trên tivi trong một vài phim hành động. Một vài người đánh 2 con dao vào nhau để tạo ra các tia lửa. Hay ít ra là từng thấy các kiếm thủ bên Tàu khi giao đấu thường tạo ra các hoa lửa từ thanh kiếm của họ.

Dùng 2 thanh kim loại đánh mạnh vào nhau phía trên đám bụi nhùi khô để tạo ra các tia lửa. Đây cũng là một cách nhưng sự thật là thực hiện nó rất khó khăn, đòi hỏi sự chính xác và kiên nhẫn cao. Hiệu quả cũng không thực sự cao so với năng lượng bỏ ra.

Tổng kết

Ở ngoài hoang dã, đôi khi một ngọn lửa cháy trong đêm cũng quyết định số phận của Bạn. Chưa kể đến những vùng đất băng giá lạnh lẽo, sống trong một khu rừng sâu, những hang động tối tăm mà quanh mình chỉ dày đặc một màu đen tối thì cảm giác khủng bố sẽ mau chóng đến với Bạn. Ngọn lửa giúp Bạn an tâm hơn trong hoàn cảnh đó. Một ngọn lửa le lói trong rừng sâu sẽ soi sáng, sưởi ấm, xua đuổi các loài thú dữ và còn cả trăm cách khai thác nó mà Bạn sẽ phải tự tìm ra nếu thất lạc ngoài hoang dã. Trong những hoàn cảnh khốn cùng đó, việc tạo ra một nguồn năng lượng quan trọng là ngọn lửa sẽ là một nấc thang vững chắc giúp Bạn bước tiếp trên con đường sinh tồn.

CHƯƠNG 8

TÌM LƯƠNG THỰC NƠI HOANG DÃ



Rất vui khi được gặp lại các Bạn trên hoang đảo trù phú này của chúng ta. Ở những chương trước chúng ta đã bàn đến việc tự làm ra **nước, lửa** và **một chỗ trú ẩn an toàn**. Những việc này nếu gặp may thì Bạn có thể hoàn thành trong một vài ngày. Nói chung chúng là những yếu tố khá ổn định, Bạn có thể an tâm là có thể sử dụng chúng lâu dài trừ một số trường hợp đặc biệt.

Và đây là lúc để các Bạn hướng suy nghĩ của mình đến một vấn đề thiết thực không kém đó là thực phẩm. Thực ra thì ngay từ đầu, sau nước uống thì hầu hết suy nghĩ của ta là làm thế nào để no bụng. Đó là tâm lý chung của hầu hết những tình huống sinh tồn dù là giả định hay thực tế. Có thực mới vực được đạo, thực phẩm cũng là một góc tối cần thiết trong tam giác của sự sống: Nước, thực phẩm, trú ẩn.

Nếu Bạn phải tồn tại với cái đói đang dai dẳng đeo đuổi. Ý chí sinh tồn của Bạn sẽ là cái cạn kiệt đầu tiên, và mất đi ý chí là mất đi tất cả. Ngay sau đó là sinh lực, sức chịu đựng cũng sẽ suy kiệt. Tất nhiên khi đó sinh mạng của Bạn đã bị đe dọa nghiêm trọng.

Có nhiều thứ có thể là thực phẩm, hoặc ít ra là trông giống như thực phẩm. Có những thứ Bạn ăn được, có những thứ ăn vào làm Bạn bị bệnh. Một vài thứ ăn vào Bạn sẽ chết nhưng chính nó lại giúp Bạn “tạo ra” những loại thực phẩm ăn được khác... Có quá nhiều thứ để nói đến trong vấn đề này. Thiên nhiên quanh ta thì trù phú và hào phóng nhưng lại nguy hiểm chết người với những kẻ “tay mơ” thiếu hiểu biết.

Một vài ví dụ đơn giản mà ai cũng biết: Nấm chẳng hạn. Nấm độc có màu sắc sặc sỡ và nấm ăn được có màu sắc đơn giản. Đừng vội, việc làm theo cái kinh nghiệm mờ hồ này sẽ giết chết Bạn rất mau chóng. Phân biệt nấm ăn được với nấm không ăn được còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như mũ nấm, các loại đốm, rãnh, vành hay thân nấm. Một chuyên gia về nấm cũng không dễ dàng gì trong chuyện này. Và với hơn 10.000 loại nấm khác nhau, hãy chỉ chọn những loại nấm mình biết để ăn là cách tốt nhất. Nấm rất dễ tìm thấy ở khắp nơi trên thế giới, chúng có thể rất độc nhưng có thể cũng rất bổ dưỡng và ngon miệng.



Nhìn có vẻ “hiền lành” nhưng đây là loại nấm mũ tử thần. Chỉ cần ăn một mũ nấm thôi là đủ gây tử vong.

Hay đơn giản hơn là các loại củ quả. Củ khoai môn thì ai cũng biết, nó mọc ở mọi nơi từ nhiệt đới, ôn đới đến hàn đới. Nhưng trong đám họ hàng hàng hóc nhà nó có loại ăn rất ngon và ngọt, có loại ăn rất chát, đắng. Có loại làm Bạn rối loạn tiêu hóa, cũng có loại làm Bạn dị ứng ngứa ngáy toàn thân đến mức độ *vật vã sống không bằng chết*. Và để sử dụng những loại thực phẩm kiểu này sẽ phải dùng đến một phép thử mà tôi sẽ nhắc đến ở phần sau.

Ở ven biển thì cũng có những loại trai, sò, cá tôm. Chúng có thể khá quen thuộc và trông có vẻ lành hơn nhưng thực tế mức độ nguy hiểm cũng không hề kém cạnh. Sứa có thể có độc, bạch tuộc cũng có thể có độc. Thậm chí cả rùa biển (đồi mồi) cũng có tuyến độc riêng nếu không biết cách loại bỏ mà ăn phải thì chết chắc. Một số loài cá da trơn, cá nóc có độc, rắn biển thì cực độc. Đặc biệt có một số loài trai, sò ở thời điểm này thì ăn được nhưng ở thời điểm khác ăn vào lại rất nguy hiểm...

Còn rất nhiều yếu tố cần phải nhắc đến như côn trùng, bò sát, các loài thú, các loài chim chóc tôi sẽ lần lượt nhắc đến xen kẽ trong bài viết. Một lời khuyên trong hoàn cảnh này là: ***Chỉ ăn những gì mình hiểu rõ***. Nếu như Bạn đã có một lượng kiến thức và kinh nghiệm nhất định về thiên nhiên hoang dã, Bạn có nhiều lựa chọn hơn và Bạn cũng sẽ thoải mái, tự tin hơn khi phải vật lộn mưu sinh ở nơi khắc nghiệt này. Ít ra với

lượng kiến thức trong bài viết này, tôi chắc chắn một điều là nó đủ làm cho Bạn có thêm ý chí để không khoanh tay nhìn đói mà chờ chết.

Để tìm thực phẩm từ trong thiên nhiên. Ta có thể tìm ra chúng từ 2 nguồn chính: động vật và thực vật.

Động vật

Nếu Bạn tập được cho mình khả năng ăn những thứ bình thường mà chẳng dám chạm vào thì xin chúc mừng. Bạn sẽ chẳng bao giờ chết vì đói.

Một vài loài nhuyễn thể như ốc sên, trai, sò,... ở trên cạn hay dưới nước đều ăn được. Tuy nhiên ăn chúng hay bị “lạnh bụng” và dị ứng nên phải luộc hay nướng thật kĩ trước khi ăn.

Ếch, nhái, cóc, chẫu chàng... Đun một nồi nước sôi nhúng chúng vào sau đó cạo nhớt hay lột da. Bỏ lòng và trứng vì có thể có độc. Sau đó thì chế biến làm món gì cũng rất ngon.

Các loại chim, thú thì khỏi nói. Chúng rất ngon và bổ dưỡng. Tuy nhiên chúng hơi khó bắt, một số loài còn rất nguy hiểm. Nếu tìm được đến tổ của nhiều loài chim Bạn sẽ thu thập được rất nhiều trứng chim. Có thể lên đến hàng trăm quả. Hãy bảo quản chúng để sử dụng lâu dài.

Nói về cá: Số lượng cực kì lớn nhưng để đánh bắt được chúng cũng không phải là đơn giản. Chúng tôi sẽ nói về vấn đề này kĩ hơn ở chương sau. Nói chung thì các loài chim, thú, cá tôm sẽ là nguồn lương thực chính và dồi dào nhất ngoài hoang dã. Nắm bắt được đặc điểm và cách đánh bắt chúng Bạn sẽ có cơ hội tồn tại cao hơn trong nhiều tình huống khắc nghiệt.

Bạn nghĩ sao? Những gì dễ kiếm thì có vẻ khó ăn, những gì ngon lành thì lại khó đánh bắt?

Dù sao thì chắc chắn một điều là mẹ thiên nhiên đối với chúng ta vừa hào phóng lại vừa khắc nghiệt. Sự nhạy bén và kỹ năng sinh tồn của Bạn sẽ là chìa khóa để đến được với kho báu của tự nhiên này.

Côn trùng

Thực ra người Việt Nam ta là dân tộc có thể ăn được nhiều món ăn lạ lùng và kì quái nhất. Từ giun biển (rươi), các loại sâu nhộng, châu chấu, bào thai gà vịt, thịt chó

mèo, máu động vật sống... Và bây giờ thêm một vài món ăn từ côn trùng chắc cũng không đến nỗi khó khăn.

Côn trùng là loại động vật đông đảo nhất trên thế giới. Từ chủng loại đến số lượng chúng đều rất phong phú. Chúng lại xuất hiện ở mọi nơi trên thế giới và việc bắt được chúng cũng khá dễ dàng. Nói ngắn gọn nếu chọn chúng làm lương thực Bạn sẽ bớt đau đầu trong việc săn bắt hái lượm.

Về mặt dinh dưỡng, so với thịt bò thì những loại sâu nhộng, ấu trùng giàu protein hơn từ 50-70% .Những loại côn trùng chân đốt và vỏ cứng thì ít protein hơn một chút nhưng vẫn nhiều hơn đa số các loại thịt cá.

Tuy nhiên một điều rõ ràng là không phải loại nào cũng có thể ăn được. Một vài loại có độc, một vài loại có mùi vị khó nuốt, hôi, hăng, chát, đắng... Những con sâu bướm có lông độc gây ngứa. Một số loại côn trùng có chứa mầm bệnh như bọ ve, bọ chét, ruồi, muỗi cũng không ăn được. Đa số loài nhện ăn được nhưng không khuyến khích vì một vài loài có độc mạnh, chúng còn chứa nhiều loại vi khuẩn kí sinh nguy hiểm nữa. Còn lại thì hầu hết ta có thể ăn được, mùi vị của “bọn chúng” sau khi qua chế biến cũng *không khác biệt là mấy, không quá khó ăn.*

Tìm chúng ở đâu?

Dưới những lớp lá khô, dưới những thân cây mục nát hay những khu đất ẩm ướt ta có thể dễ dàng tìm thấy kiến, mối, bọ cánh cứng và các loại ấu trùng của chúng. Một số tổ côn trùng rất dễ nhận biết trên mặt đất, trên thân cây. Đừng nên bỏ qua chúng.

Trong khu vực cỏ rậm Bạn cũng có thể tìm thấy nhiều loài côn trùng khác nhau. Từ cào cào, châu chấu, các loài sâu, bọ cánh cứng, rết, bọ cạp. Những loài côn trùng có vỏ cứng hay chân có gai (châu chấu) thì loại bỏ phần cứng đó đi, phần còn lại có thể ăn toàn bộ. Chú ý những loại côn trùng này hay có giun sán và các loại ký sinh trùng có hại. Không được ăn sống trực tiếp mà phải nấu chín chúng rồi mới ăn.

Loài kiến cũng là một loài côn trùng dễ ăn. Một số loại kiến có vị ngọt vì chúng tích trữ một lượng đường lớn trong cơ thể. Ong cũng dễ ăn nhưng chúng lại có ngòi độc rất sắc nhọn, nhộng ong là một món ăn hiếm có và ngon lành. Tổ ong thì khỏi nói, bao gồm mật ong và tàng ong (phần tổ bên trong chứa mật ăn rất ngon). Nếu bắt gặp một tổ ong to thì Bạn đã gặp may vì đó là một nguồn thức ăn giàu năng lượng và protein. Một tổ ong lớn có thể cho đến 10 lít mật ong chưa kể các thành phần còn lại đều có thể

tận dụng được. Chú ý bị ong đốt có thể nguy hiểm chết người. Tuy nhiên ong rất sợ bị hun khói và sợ lửa. Tạo khói bằng cách đốt nhiều lá tươi quanh tổ của chúng, sau đó ta có thể khai thác tổ ong dễ dàng hơn.

Đối với một số người nếu côn trùng quá khó ăn (Phụ nữ chẳng hạn) Bạn có thể xay hoặc giã nhỏ rồi trộn với các loại rau củ để làm các món canh, súp cho dễ ăn. Trộn với trứng chim và chiên lên cũng là một cách.

Tóm lại nếu có thể hãy lựa chọn côn trùng cho thực đơn của Bạn. Chúng không chỉ dễ dàng đánh bắt mà thực sự rất giàu chất dinh dưỡng.

Giun, rươi

Như tôi đã nói ở trên, chúng dễ tìm và dễ ăn. Không có các chất độc và giàu protein. Cách ăn để khỏi phải tưởng tượng ra hình dáng của chúng tốt nhất là xay nhỏ và trộn với các loại thức ăn khác hoặc ăn kèm với rau củ.

Động vật giáp xác

Tôm, cua là những loài động vật giáp xác khá thân thuộc. Chúng xuất hiện ở cả những ao, hồ nước ngọt đến các vùng biển.

Tôm nước ngọt có số lượng rất lớn, kích thước từ 0.25 đến 2,5 cm. Chúng có thể hình thành một đám rất lớn dưới các tảng đá, các vùng rong tảo nổi trên mặt hồ. Hãy tạo ra những chiếc vợt có cán dài để đánh bắt chúng.

Tôm càng xanh cũng sống ở nước ngọt nhưng kích thước lớn và có thịt thơm ngon giống tôm hùm. Chúng có lớp giáp cứng và đôi càng quá khổ rất đặc trưng. Tôm càng xanh hoạt động về đêm nhưng ban ngày ta vẫn có thể xác định vị trí của chúng bằng cách xác định những vùng bùn xốp có màu sẫm. Những khu vực có nhiều rong tảo nổi và có sủi tăm (sủi bọt). Chúng có màu sắc lẫn vào màu bùn nên hơi khó nhìn.

Tôm tép còn được nuôi làm cảnh. Một vài loài có màu sắc rất đẹp.

Tôm càng xanh là một loài khá hung dữ nên câu chúng cũng rất dễ. Chỉ cần buộc các miếng mồi sống nhỏ thành 1 dây dài hoặc sử dụng nội tạng (ruột) những loài chim, cá nhỏ để câu chúng. Chúng sẽ dùng càng kẹp chặt lấy mồi và ta chỉ việc nhẹ nhàng kéo chúng lên bờ. Cách này cũng có thể áp dụng để câu một số loài cua, còng khác cũng ở vùng hồ.

Cá

Các loài cá là một trong những mắt xích quan trọng trong chuỗi các nguồn protein của chúng ta. Chúng có số lượng đông đảo, đa dạng về chủng loại, chất lượng, hương vị ... Chúng còn có lợi thế hơn các loại thức ăn khác khi cung cấp các loại vitamin hiếm, các loại dầu, i-ốt, chất sắt, natri... Đánh bắt cá là một việc vừa dễ vừa khó, vừa nhàm chán lại vừa thú vị. Hầu hết với chúng ta để bắt được một con cá là rất khó khăn. Nhưng với những người ngư dân chuyên nghiệp, khi đã nắm rõ được tập tính của từng loài cá rồi thì việc đánh bắt chúng rất dễ dàng. Thậm chí là bằng tay không.

Như vậy để đánh bắt cá thành công, trước hết Bạn phải hiểu được thói quen và tập tính của chúng. Thực ra thì cũng không quá đến mức phức tạp.

Ví dụ loài cá thường có xu hướng đi ăn thật nhiều trước những cơn mưa bão (cả ở sông và ở biển). Lúc này chúng di chuyển theo đàn lớn rất ham ăn và dễ câu, dễ bắt. Nguyên nhân của việc này là sau cơn mưa bão, nước bị khuấy đục. Bùn bị sục lên và mất rất lâu để lắng xuống nên sẽ làm chúng khó khăn trong việc kiếm ăn. Nước mưa làm thay đổi môi trường sống khiến chúng cảm thấy khó chịu, sau mưa một số loài còn nhảy lên bờ như cá rô chẳng hạn...

Vào ban đêm, ánh sáng cũng thường thu hút loài cá tập trung lại. Hãy đặt lưới phía dưới nơi có nguồn sáng để thu hoạch chúng. Những nơi có dòng chảy mạnh, xoáy như thác nhỏ, suối thường có một lượng phiêu sinh vật và thức ăn trôi nổi lớn nên cá cũng hay tập trung ở khu vực này. Cá thường nghỉ ngơi ở những nơi như hốc đá chìm sâu trong nước, các khe đá, phía dưới tảng đá, rong rêu, những tán lá ngập nước, thân cây chìm, gỗ mục, bóng râm hay bất cứ chỗ nào có thể cung cấp nơi trú ẩn cho chúng. Những người có kinh nghiệm sẽ rất dễ nhận thấy và tìm ra dấu vết của cá ở những nơi này.

Động vật lưỡng cư

Số lượng của chúng cũng khá lớn và đa dạng nhưng ở đây ta chỉ nói đến ếch và kì nhông là 2 loài dễ bắt, đông đảo, ít nguy hiểm và dễ ăn (nếu không muốn nói là rất ngon lành).

Chúng có thể dễ dàng tìm thấy ở những khu vực như xung quanh sông suối, hồ nước ngọt, những khu vực ẩm ướt... Loài ếch hiếm khi di chuyển ra xa khỏi khu vực

mặt nước, khi nhận thấy nguy hiểm chúng sẽ lao mình xuống nước lẩn trốn trong những khe đá hoặc dưới bùn. Thịt ếch trắng và thơm, ngon hơn cả thịt gà.

Chú ý rằng có khá nhiều loài ếch độc. Nếu để ý thấy những con ếch có màu sắc sặc sỡ, có đốm hoặc vằn sáng màu thì chắc chắn là chúng có độc. Hãy nên nhớ một điều: ***“Trong tự nhiên, màu sắc chính là sự cảnh báo của cái chết”***. Mấy loài ếch có hình dáng kì lạ một chút tốt nhất cũng bỏ qua.

Tổng kết

Ngoài thiên nhiên, chẳng có thứ gì chắc chắn và ổn định. Sẽ có lúc Bạn dư dả thức ăn, sẽ có lúc mà bất kì con gì biết bò, biết bơi, biết bay đều trở nên quý giá đối với Bạn. Tôi thì không đủ tư cách để khuyên các Bạn điều này: **“Hãy loại bỏ tất cả ác cảm tự nhiên của mình đối với một loại thực phẩm cụ thể”** vì tôi cũng khá kén ăn. Nhưng đây không chỉ là lời khuyên có ích trong lúc ngoài tự nhiên mà còn rất có ích trong cuộc sống. Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau là cách tốt nhất để cân bằng các loại dưỡng chất trong cơ thể Bạn. Béo phì, máu nhiễm mỡ, tiểu đường, thừa cholesterol, huyết áp... thực chất là những căn bệnh liên quan đến việc không thể cân bằng lượng dưỡng chất trong cơ thể.

CHUYÊN ĐỀ 4.

KỸ NĂNG SINH TỒN KHI CÓ CHÁY

CHƯƠNG 9

MƯỜI HAI KỸ NĂNG SINH TỒN KHI GẶP HỎA HOẠN Ở NHÀ CAO TẦNG



Trên thực tế, trong một đám cháy, khói và khí độc sẽ “giết” người nhanh hơn lửa. Những người kẹt trong nhà nếu biết lối thoát hiểm phải bò ra với tư thế mặt, mũi gần sát nền nhà vì theo tự nhiên, khói bay lên cao, khi trườn ở vị trí thấp có nghĩa Bạn đã bò dưới khói – Đây là một trong rất nhiều kỹ năng quan trọng.

1. Báo cho tất cả mọi người biết cháy

Phải đảm bảo rằng tất cả mọi người trong nhà biết có cháy – hét lên và tập hợp mọi người lại.

2. Biết đường thoát

Khi bất ngờ có mùi khói hoặc ngọn lửa bùng lên, hãy ra ngoài thật nhanh và an toàn. Nhưng khói từ đám cháy có thể mù mịt và che tầm nhìn. Việc học và nhớ các cách ra khỏi nhà là rất quan trọng.

Trong nhà ở chung cư, lối nào là lối thoát hiểm phải được nắm rõ trong lòng bàn tay. Phụ huynh cũng phải dạy con mình: tòa nhà có bao nhiêu lối thoát hiểm? Làm thế nào để đi tới những lối thoát hiểm đó...

3. Khi phát hiện cháy, cần nhớ điều gì

Không cố thu những đồ có giá trị hay đi tìm vật nuôi trong nhà

Không tìm hiểu đám cháy, tò mò xem cháy ở đâu...

Bò trên sàn nhà nếu có khói – không khí sạch hơn ở gần sàn nhà, để mũi, mặt càng thấp càng tốt; hãy nhớ – khói rất độc, và có thể giết Bạn

Khi ra ngoài, chỉ mở cửa lối Bạn cần đi và đóng tất cả các cửa đang mở để ngăn đám cháy lan rộng

Trước khi mở cửa, hãy đặt mu bàn tay lên cánh cửa, nếu thấy ấm, đừng mở – mặt kia của cánh cửa đang cháy. Dùng mu bàn tay để thử, không dùng lòng bàn tay. Vì lòng bàn tay bị bỏng sẽ cản trở việc thoát thân của Bạn khi Bạn bò hay xuống thang cứu hỏa.

Nếu đang chạy thoát cùng người khác, hãy đi cùng nhau nếu có thể

Rất có thể lối thoát bị cháy hoặc có khói, vì thế, Bạn cần phải biết những lối thoát khác ở chỗ nào. Ngoài ra, nếu Bạn sống trong chung cư, Bạn cũng cần phải biết cách tốt nhất đến cầu thang hay các lối thoát hiểm khác.

4. Kỹ năng đầu tiên khi thấy lửa bốc cháy

Nếu đang ở trong phòng đóng cửa kín khi nhà bị cháy, Bạn cần phải áp dụng các biện pháp an toàn sau:

Kiểm tra xem có lửa hay khói vào nhà qua các khe trên cửa hay không

Nếu nhìn thấy khói bốc lên từ phía dưới cửa – không được mở cửa!

Nếu không nhìn thấy khói – hãy đặt mu bàn tay vào cánh cửa. Nếu cánh cửa nóng hay rất ấm – cũng không được mở cửa vì như đã nói ở trên, cánh cửa ấm nghĩa là lửa đã rất gần!

Nếu không nhìn thấy khói – và cánh cửa không nóng – hãy dùng mu bàn tay nhẹ nhàng chạm vào quả đấm cửa. Nếu quả đấm cửa nóng hoặc rất ấm – không mở cửa!

Nếu quả đấm cửa mát, và Bạn không nhìn thấy khói quanh cửa, Bạn có thể mở cửa rất chậm và cẩn thận.

Khi mở cửa, nếu Bạn thấy lửa bùng lên, hay có khói xông vào phòng, hãy đóng cửa thật nhanh và đảm bảo chắc chắn rằng nó đã được đóng chặt.

Nếu không có khói hay lửa khi mở cửa, hãy tiến thẳng đến cửa thoát hiểm của Bạn.

5. Luôn giữ người, nhất là mũi ở vị trí thấp nhất có thể



Luôn giữ người, nhất là mũi ở vị trí thấp nhất có thể

Trên thực tế, trong một đám cháy, khói và khí độc làm nhiều người bị hại hơn là lửa. Bạn sẽ hít ít khói hơn nếu cơ thể Bạn ở gần sát nền nhà. Theo tự nhiên, khói bay lên cao, vì thế, nếu có khói khi Bạn đang trên đường thoát hiểm, ở vị trí thấp có nghĩa Bạn bò dưới khói. Bạn có thể cúi sát xuống sàn nhà, và bò bằng bàn tay và đầu gối dưới đám khói.

Thoát hiểm qua cửa dẫn ra ngoài nên là lựa chọn đầu tiên. Nhưng Bạn cũng có thể kiểm tra xem cửa sổ có thể là lối chạy thoát được không. Thậm chí cửa sổ trên tầng cao cũng có ích khi Bạn cần giúp đỡ, từ lính cứu hỏa hay từ người khác.

Nếu trong nhà có thang thoát hiểm, hãy nhanh trí sử dụng khi khói đã bốc lên cao không thể xuống các tầng dưới.

Khi thoát hiểm, hãy thống nhất vị trí mọi người sẽ gặp nhau ngoài trời. Điều này rất có ích vì khi hỗn loạn mọi người cần tập hợp ở một nơi, để biết rằng tất cả đều an toàn.

Lo lắng cho thú cưng hay đồ chơi yêu thích là điều bình thường, nhưng khi có cháy, Bạn phải bỏ chúng lại - Điều quan trọng nhất là Bạn phải ra được ngoài an toàn. Khi đã ra ngoài rồi, đừng quay lại để lấy bất cứ thứ gì – dù là thú cưng.

6. Nếu quần áo của Bạn bắt lửa và bị cháy

Đừng chạy vòng quanh – Bạn sẽ chỉ quạt cho ngọn lửa và làm chúng cháy nhanh hơn thôi.

Nằm xuống – việc này giúp lửa khó lan ra hơn và giảm tác động của lửa lên mặt và đầu Bạn (lửa cháy từ dưới lên trên).

Dập lửa – bao trùm ngọn lửa bằng vật liệu nặng như áo khoác hay chăn, việc này giúp phá vỡ nguồn cung cấp oxi cho lửa.

Lăn vòng quanh – hành động lăn giúp dập lửa nhanh.

7. Làm gì nếu không thể ra ngoài ngay lập tức?

Trong trường hợp không thể thoát ra ngoài nhanh được vì lửa hay khói đã chặn mất lối thoát, nếu lối thoát hiểm của Bạn bị chặn, hãy bình tĩnh, đừng hoảng loạn:

Nếu Bạn ở tầng trệt, hãy ra ngoài bằng cửa sổ bằng cách ném chăn, gối, đệm xuống đất ở bên ngoài để đỡ Bạn.

Nếu Bạn không thể mở cửa sổ, hãy dùng một vật nặng để đập vỡ nó ở góc cuối cửa sổ. Tránh chạm vào các mép sắc của cửa bằng cách dùng vải, khăn mặt, hay chăn quấn quanh người.

Cho trẻ em ra trước: hạ trẻ xuống càng thấp càng tốt trước khi thả chúng xuống – để người lớn đỡ trẻ nếu có thể.

Hạ thấp cơ thể Bạn bằng cách đặt tay lên bậc cửa sổ trước khi thả mình xuống.

8. Nếu không thể ra ngoài, hãy tập hợp mọi người vào một phòng

Chọn một phòng có cửa sổ (nếu có thể).

Hãy ngăn khói và lửa vào qua cửa bằng cách chặn các khe hở quanh cửa với khăn trải giường, chăn, quần áo hoặc băng dính.

Nếu trong phòng có cửa sổ nhưng không thể thoát ra được từ cửa sổ, hãy mở nó ra và đứng trước cửa sổ để hít thở và gọi giúp đỡ.

Nếu Bạn có thể lấy được một mảnh quần áo hay khăn mặt, hãy đặt nó trên miệng để không hít khói vào. Nhúng ướt miếng vải trước khi che lên miệng.

Ngay từ bây giờ, khi đọc bài này, hãy nghĩ xem phòng nào là tốt nhất – Bạn cần một cửa sổ có thể mở được, và nếu có thể, một chiếc điện thoại để gọi cấp cứu.

Nhớ rằng, dù có sợ hãi, Bạn cũng không bao giờ được nấp dưới gầm giường hay phòng để đồ. Vì khi đó, sẽ rất khó khăn để lính cứu hỏa tìm ra Bạn. Hãy nhớ rằng lính cứu hỏa và những người khác sẽ tìm Bạn để giải thoát cho Bạn. Họ tìm thấy Bạn càng sớm, Bạn sẽ ra ngoài được càng nhanh.

9. Gọi cứu hỏa

Khi đã ra ngoài được an toàn, hãy dùng điện thoại di động, điện thoại nhà hàng xóm, hay điện thoại công cộng để gọi dịch vụ cứu hỏa khẩn cấp. Khi nói chuyện với tổng đài viên, Bạn hãy:

Cho biết địa chỉ chính xác của Bạn

Nói với họ cái gì bị cháy, ví dụ như “một ngôi nhà hai tầng” chẳng hạn.

Giải thích xem có ai bị mắc kẹt không, nếu có, họ đang ở phòng nào – Bạn càng cung cấp được nhiều thông tin cho dịch vụ cứu hỏa, cứu hỏa càng có thể giúp Bạn nhanh và hiệu quả.

10. Không quay lại khi đã thoát ra ngoài

Bạn nên tìm một nơi an toàn gần nhà để đợi. Nếu còn có người trong nhà, hãy đợi đội lính cứu hỏa tới. Bạn có thể kể với họ về người bị mắc kẹt và họ sẽ tìm người mắc kẹt giúp Bạn nhanh hơn.

Nếu quay lại nhà bị cháy, Bạn sẽ làm cho những nỗ lực cứu người mất tích của lính cứu hỏa bị chậm lại, đồng thời tự đặt bản thân vào tình huống rất nguy hiểm.

11. Kỹ năng thoát hiểm trong chung cư cao tầng

Nếu sống trong chung cư, dù có hệ thống PCCC tốt và hiện đại vẫn phải luôn chuẩn bị tình huống lửa có thể bắt ngay bên ngoài căn hộ nhà Bạn hay trong cầu thang.

Nếu lửa bắt nguồn từ căn hộ của Bạn hay trong cầu thang và Bạn không thể ra ngoài:

Tập hợp mọi người vào một phòng với cửa sổ, đặt đệm, bộ đồ giường, hay quần áo quanh mép dưới của cửa để chặn khói vào phòng

Mở cửa sổ, hãy vẩy tấm vải ngoài cửa sổ để lính cứu hỏa biết Bạn đang ở đó. Nếu ngọn lửa ở ngay ngoài căn hộ nhà Bạn, hãy bịt kín khe cửa bằng băng dính nếu có thể, Bạn cũng có thể sử dụng bộ chăn, ga giường, hay quần áo.

Bịt lỗ thoáng khí hoặc quạt gió hướng bị cháy và gọi cứu hỏa, cho biết số căn hộ của Bạn.

Tưới nước vào cửa nếu thấy cửa nóng.

12. Kỹ năng thoát hiểm trong nhà cao tầng

Sống ở tầng cao không có nghĩa là Bạn sẽ nguy hiểm hơn khi có cháy. Các căn hộ cao tầng có tường, trần, và cửa chống lửa sẽ giúp chặn lửa và khói lại.

Hầu hết các kế hoạch thoát hiểm không khác nhà đất, nhưng có vài điểm khác biệt:

Bạn sẽ không thể dùng thang máy khi có cháy, vì thế, phải cân nhắc điều này khi chọn lối thoát hiểm.

Đếm xem có bao nhiêu cửa trên đường tới cầu thang khi Bạn không thể sử dụng thang máy, đề phòng trường hợp Bạn không nhìn thấy đường.

Đảm bảo rằng cầu thang bộ và cửa thoát hiểm không có chướng ngại vật và cửa không bao giờ bị khóa.

Thường xuyên kiểm tra để đảm bảo Bạn có thể mở cửa cầu thang bộ từ cả hai phía.

Nếu có cháy ở nơi khác trong tòa nhà, thông thường Bạn sẽ an toàn nhất khi ở trong căn hộ của Bạn, trừ khi khói và lửa làm gây hại cho Bạn. Nếu bị ảnh hưởng, hãy tìm cách ra ngoài, ở ngoài, và gọi cứu hỏa.

Cách sử dụng bình chữa cháy dạng bột: (không nên dùng bình chữa cháy bằng khí CO₂ vì dễ gây ngộ độc)

a. Đối với loại xách tay

- Chuyển bình tới gần địa điểm cháy.
- Lắc xóc vài lần nếu là bình bột loại khí đẩy chung với bột (MFZ).
- Giật chốt hãm kẹp chì.

- Chọn đầu hướng gió, hướng loa phun vào gốc lửa.
- Giữ bình ở khoảng cách 4-1,5 m tùy loại bình.
- Bóp van để bột chữa cháy phun ra.
- Khi khí yếu thì tiến lại gần và đưa loa phun qua lại để dập tắt hoàn toàn đám cháy.

b. Đối với bình xe đẩy

- Đẩy xe đến chỗ hỏa hoạn, kéo vòi rulo dẫn bột ra, hướng lăng phun vào gốc lửa.
- Giật chốt an toàn (kẹp chì), kéo van chính trên miệng bình vuông góc với mặt đất.
- Cầm chặt lăng phun chọn thuận chiều gió và bóp cò, bột sẽ được phun ra.

Chú ý khi dùng bình chữa cháy:

- Cần xem hướng dẫn tính năng tác dụng của từng loại bình chữa cháy để bố trí dập các đám cháy cho phù hợp.
- Tuyệt đối không phun trực tiếp vào người nạn nhân.
- Khi phun giữ bình ở tư thế thẳng đứng. Người phải đứng ở đầu hướng gió (cháy ngoài); đứng gần cửa ra vào (cháy trong). Đứng chữa cháy theo hướng quay lưng lại với lối thoát
- Phun đến khi lửa phải tắt hẳn mới ngưng. Sau đó dội nước lên đám cháy.
- Khi dập các đám cháy chất lỏng, phải phun bột bao phủ lên bề mặt cháy, tránh phun trực tiếp xuống chất lỏng để phòng chúng bắn ra ngoài, cháy to hơn.
- Tùy thuộc vào từng đám cháy và lượng khí đẩy còn lại trong bình mà chọn vị trí, khoảng cách đứng phun cho phù hợp.
- Giập lửa xong, bình chữa cháy đã qua sử dụng cần để riêng tránh nhầm lẫn.

CHƯƠNG 10

BẢY KỸ NĂNG DÀNH RIÊNG CHO TRẺ EM VỀ PHÒNG CHÁY



Một giảng viên khoa Phòng cháy - Đại học Phòng cháy Chữa cháy đã đưa ra bảy kỹ năng dành riêng cho trẻ em mà bố mẹ nhất thiết phải dạy con. Biết đâu, hỏa hoạn có thể ghé thăm nhà khi không có bố mẹ ở nhà:

Kỹ năng 1: Khi ngửi thấy mùi khét, khói hoặc trông thấy lửa cháy thì các con phải gọi ngay cho các chú lính cứu hỏa. Số điện thoại các chú là 114.

Kỹ năng 2: Nếu bị kẹt trong đám cháy có người lớn bên cạnh, các con phải bình tĩnh làm theo sự chỉ dẫn của người lớn có mặt ở đó.

Kỹ năng 3: Chỉ cho bé những lối có thể thoát ra ngoài khi có hỏa hoạn xảy ra. Dẫn bé cố gắng thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt tuyệt đối không chần chừ mang theo đồ đạc hoặc nán lại gọi điện cho cứu hỏa.

Kỹ năng 4: Nếu gia đình Bạn sống trong tòa nhà cao tầng hoặc khu chung cư, hãy dạy bé rằng đừng bao giờ di chuyển xuống dưới đất bằng thang máy khi có hỏa hoạn vì khi đó thang máy có thể ngừng giữa chừng do ngắt điện. Trường hợp ở gần tầng thượng hơn, hãy di chuyển lên tầng thượng thay vì di chuyển xuống dưới.

Kỹ năng 5: Nhớ rằng không những lửa mà khói và hơi độc cũng có thể dẫn đến tử vong. Để tránh bị ngộp vì khói, hãy dạy bé di chuyển ra ngoài bằng cách bò sát mặt đất, bịt khăn hoặc vải thấm nước lên miệng, mũi. Hãy khoác thêm một chiếc áo được nhúng nước nếu có thể.

Kỹ năng 6: Khi tóc hoặc quần áo bị bén lửa hãy dạy bé phải dừng lại, nằm xuống và lăn người qua lại hoặc lăn tròn.

Kỹ năng 7: Nếu kẹt trong phòng không thể thoát ra ngoài, hãy lấy vải ướt bịt chặt các khe cửa rồi chui xuống gầm giường và nằm sát xuống sàn nhà. Bởi gầm giường là nơi đầu tiên những người lính cứu hỏa để mắt đến khi tìm kiếm những người còn kẹt lại trong một vụ hỏa hoạn.

Nằm lòng bí quyết thoát ra khỏi đám cháy chính là "Bình tĩnh, nằm sát đất, trườn bò, che mặt lại và không hít khói". Đừng hoảng loạn, hãy cố gắng bình tĩnh hết sức, tìm cách giảm thiểu mức độ thương vong tối đa cho bản thân và gia đình.

Một số kỹ năng thoát hiểm trong đám cháy

Khi có hỏa hoạn xảy ra, một trong những nguyên nhân gây tử vong nhiều đó là mất bình tĩnh dẫn đến không xử lý được tình huống. Vì vậy điều quan trọng là bạn phải thật sự bình tĩnh và thực hiện các biện pháp thoát hiểm ngay lập tức.

Khi phát hiện có hỏa hoạn



Thông báo cho những người xung quanh



Gọi 114



Thoát theo các đường hành lang, cầu thang bộ, mái nhà và ban công ở tầng thấp



Đi khom lưng hoặc bò trên đường di chuyển để thoát khỏi đám cháy



Đóng các cửa trên đường di chuyển để tránh lửa lan rộng ra



Không mở cửa nào để thoát hiểm nếu thấy cửa ấm hoặc nóng

Khi bị kẹt trong đám cháy



Phải nằm xuống sàn nhà cách nơi khói đang tràn vào càng xa càng tốt



Dùng khăn thấm nước che mặt, che người



Đóng hết các cửa lớn và cửa sổ lại để cô lập đám cháy.



Khi bị bén lửa, nằm ngay xuống đất và lăn qua lăn lại

CHƯƠNG 11

NGUYÊN NHÂN VÀ AN TOÀN KHI ĐUN BẰNG BẾP GAS



Nhiều người nhầm bình hoặc bếp gas là nguyên nhân gây nổ, nhưng thực chất các vụ nổ thường bắt nguồn việc rò rỉ khí gas từ ống dẫn cao su, van hỏng. (FireLaw Group giải thích thêm, có 2 dạng nổ: Nổ vật lý và nổ hóa học. Nổ vật lý do môi trường bị nén cơ học hoặc tăng nhiệt gây nổ, còn nổ hóa học xảy ra khi có phản ứng hóa học. Nổ khí gas hiếm khi do nổ vật lý - như do bình không chịu đựng được áp suất nén; nguyên nhân thường gặp là do rò rỉ khí gas ra ngoài, tập trung tại một không gian tương đối kín, khi bị cháy - tức là có phản ứng hóa học - thì phát nổ do phản ứng cháy nhanh gây giãn nở tốc độ lớn).

Tai nạn do cháy nổ gas diễn ra hàng ngày. Lo lắng bếp gas không an toàn mà nhiều gia đình chuyển sang nấu bếp điện, bếp từ, chấp nhận chi phí cao hơn. Hoặc có những gia đình vừa đun bếp gas vừa run vì sợ. Trên thực tế, chỉ cần trang bị hiểu biết Bạn vẫn có thể tận dụng được nguồn nguyên liệu sạch, chi phí phải chăng.

Cần hiểu bản thân khí gas rò rỉ không gây cháy nổ. Nguyên lý cháy nổ là do khí gas kết hợp với oxy trong không khí tạo thành hỗn hợp cháy và chỉ cần ở trong nhiệt độ cao phù hợp hoặc có tia lửa phát ra khi bật công tắc bật đèn, quạt, điện thoại, giày cao gót có kim loại tiếp với mặt sàn... thì rất dễ xảy ra cháy nổ lớn.

Các vụ nổ khí gas thường xảy ra khi

- Dây dẫn nối bình gas với bếp được xem là nguyên nhân dễ gây ra cháy nổ gas nhất. Làm từ chất liệu cao su, dây dẫn có thể bị rò rỉ sau một thời gian sử dụng lâu, hoặc do bị gập xoắn, dầu mỡ rơi bắn vào, chuột cắn...

Để đảm bảo an toàn, nên mua dây dẫn chính hãng. Kiểm tra dây thường xuyên, tránh để dây gập, xoắn. Thay mới theo khuyến cáo của nhà sản xuất.

- Gioăng van không kín, van hỏng, lỏng; các mối nối giữa dây dẫn với bình gas và bếp lỏng lẻo cũng là nguyên nhân gây rò rỉ gas.

Trong trường hợp này cần phải kiểm tra chỗ nối van điều áp và bình hay van với ống dẫn, bằng cách thử bằng bột xà phòng. Thay van mới nếu nó đã cũ, hỏng và xiết chặt các mối nối để đảm bảo an toàn.

- Không khóa gas sau khi đun nấu hoặc khóa sai quy trình. Nhiều bà nội trợ tắt bếp rồi mới khóa van bình gas, mà không biết gas vẫn còn trong đường ống dẫn. Cũng có những trường hợp chỉ khóa bình gas mà không tắt bếp dẫn tới gas khóa chưa kỹ bị rò rỉ ra ngoài...

Quy trình đúng là khóa van bình lại, sau đó chờ lửa đốt hết phần gas còn trong ống dẫn rồi tắt bếp về đúng vị trí.

- Vô ý khi đun nấu: Đun nấu bằng bếp gas nên tránh gió thổi trực tiếp vào bếp. Không để giấy tờ, giẻ bắc nồi, chai nhựa cạnh bếp để tránh bị bắt lửa. Tuyệt đối không để thuốc diệt côn trùng gần ngọn lửa, không được xịt thuốc dưới gầm bếp hoặc gần bếp lửa đang cháy.

- Một lỗi bất cẩn từ người sử dụng nữa là để không chú ý đến bếp khi đun nấu. Nhiều trường hợp quên bếp đang đun, dẫn đến nồi bị cháy khét, để gió tạt hoặc nước trào xuống bếp gây tắt lửa, trong khi gas vẫn bơm ra liên tục mà không được đốt cháy.

Để đảm bảo an toàn, nên đặt bình cách bếp tối thiểu 1-1,5m, ở chỗ thoáng để dễ ngửi được mùi khi có rò rỉ.

- Bình gas, bếp gas cũ, kém chất lượng: Việc nổ gas do bình hiếm xảy ra, trừ trường hợp bình gas bị sang chiết trái phép, không đảm bảo chất lượng, bình đã quá hạn sử dụng nhưng không được thu hồi về nhà sản xuất mà vẫn quay vòng. Nổ gas do bếp cũng ít xảy ra, nhưng việc đun nấu bằng các bếp đã cũ, hoen rỉ, bếp để bẩn, mâm chia lửa sai khớp... cũng dễ dẫn đến rò rỉ gas, gây nguy hiểm.

Để đảm bảo an toàn, người sử dụng nên mua bình gas, bếp gas mới của các thương hiệu. Vệ sinh bếp gas sạch sẽ, thường xuyên sẽ giúp tiết kiệm gas và phát hiện các trục trặc nếu có.

An toàn cần biết khi đun bằng bếp gas

- Khi ngửi thấy mùi gas, trước tiên cần khóa van bình gas lại, sau đó nhanh chóng mở cửa, nhất là các cửa phía trên để tạo đối lưu cho khí gas thoát đi và hạ nhiệt độ phòng. Dùng các phương pháp thủ công để quạt bớt mùi gas (như quạt nan, bìa giấy), nếu quạt máy đang mở thì vẫn cứ để nguyên.

- Tuyệt đối không được bật, tắt các thiết bị điện như bóng điện, quạt máy, không nghe điện thoại, đi giày cao gót có đế kim loại, nổ xe máy, đánh bật lửa, diêm.... bởi chúng sẽ sinh ra tia lửa điện gây nổ.

- Trong trường hợp không xử lý được mùi gas, không khóa được van gas hoặc có đám cháy thì nhanh chóng chạy khỏi hiện trường và gọi cho nhà cung cấp gas hoặc 114.

- Mọi gia đình có thể áp dụng cách kiểm tra khí gas bị rò rỉ bằng xà phòng và nên tiến hành thường xuyên: Lấy bọt xà phòng giặt hay rửa bát, phủ kín toàn bộ thân van gas, dây gas. Sau đó quan sát xem có hiện tượng sủi bọt bong bóng hay không, nếu có tức là van gas hoặc dây gas đã bị rò rỉ. Nên thử cả trường hợp đóng và mở van gas.

CHƯƠNG 12

SƠ CỨU NGƯỜI BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG



Nếu bị vật nhọn đâm, nhất là ở ngực, bụng, tuyệt đối không được rút ra, vì lúc này vật nhọn đó có tác dụng bịt mạch máu.

Sơ cứu tai nạn giao thông rất quan trọng, có thể giúp kéo dài sự sống hoặc gây thêm nguy hiểm cho người bị nạn. Đã có nhiều vụ, tình trạng nạn nhân lẽ ra không quá nghiêm trọng nhưng do các bước sơ cứu đầu tiên thực hiện không đúng và không kịp thời đã dẫn đến những hậu quả đau lòng.

Những kiểu cứu thành hại

Khi xảy ra tai nạn giao thông, sơ cứu tại chỗ rất quan trọng, nếu làm tốt có thể giành lại mạng sống cho nạn nhân từ tay thần chết, nhưng nếu để xảy ra sai sót có thể làm tình trạng vết thương nặng lên, thậm chí gây ra liệt toàn thân hoặc tử vong.

Tâm lý chung của nhiều người là sợ máu. Vì vậy khi thấy nạn nhân chảy nhiều máu, họ không dám cầm máu mà cứ để như vậy đưa thẳng vào bệnh viện. Nhiều người chỉ bị tai nạn ở mức độ trung bình nhưng do đi đường xa, mất nhiều máu nên chết trước khi nhập viện.

Một sai lầm phổ biến khác là không cố định xương cho nạn nhân bị gãy xương trước khi đưa đi cấp cứu mà cứ để vậy đưa lên xe gắn máy chở tới bệnh viện. Nguy hiểm nhất là với những tai nạn có chấn thương cột sống cổ, cách sơ cứu này có thể làm nạn nhân bị chèn ép tủy, dẫn đến suy hô hấp, ngưng thở hoặc nếu sống sót thì bị liệt suốt đời.

Với trường hợp bị chấn thương sọ não, bệnh nhân bị mất tri giác, lẽ ra cần phải tranh thủ khoảng thời gian vàng trong cấp cứu, chuyển tới bệnh viện càng sớm càng tốt nhưng nhiều người lại chọn cách xoa dầu, xoa cao hoặc cạo gió để hy vọng nạn nhân tỉnh dậy, làm chậm quá trình điều trị. Sau chấn thương sọ não có thể nạn nhân xảy ra động kinh, có người không biết đã dùng nước hay chanh nặn vào miệng, khiến nạn nhân bị sặc, ngộp thở, dễ chết.

Sơ cứu phải tùy vết thương

Mức độ nhẹ: Nạn nhân còn tỉnh táo, không chảy máu, có thể đứng dậy. Cho nạn nhân nằm nghỉ để theo dõi dấu hiệu sinh tồn, bắt mạch, đo huyết áp, theo dõi nhịp thở.

Mức độ trung bình: Nạn nhân bị các tổn thương chi như gãy xương, tay, chân, rách da chảy máu tại chỗ. Nếu gãy chi cần phải cố định chi gãy.

Chi trên thì lấy khăn làm máng treo tay, chi dưới phải nẹp rồi mới đưa đi cấp cứu. Bị chảy máu thì cầm máu tại chỗ (lấy một cục bông đè mạnh vào vết thương).

Khi di chuyển nạn nhân, chú ý nhẹ nhàng. Trường hợp rách ổ bụng, ruột thò ra, đừng cố gắng nhét ruột trở lại bụng.

Cần lấy tấm băng, gạc lớn, mềm, sạch quấn ngang bụng tạm thời để cố định chỗ bị thương. Sau đó đặt bệnh nhân lên cáng chuyển đến bệnh viện.

Nếu bị vật nhọn đâm, nhất là ở ngực, bụng, tuyệt đối không được rút ra, vì lúc này vật nhọn đó có tác dụng bịt mạch máu. Nếu rút ra, máu sẽ phun mạnh, làm mất máu nhiều, có thể bị chết. Để bệnh nhân ở tư thế dễ chịu nhất và chuyển ngay đến bệnh viện.

Mức độ nặng: Nạn nhân rơi vào tình trạng hôn mê. Cần cho đầu đặt nghiêng. Móc hết đờm rãi, đất cát, dị vật ở mũi, miệng.

Nếu bị tụt lưỡi có thể dùng tay kéo lưỡi tạm thời ra ngoài. Trong trường hợp này, quan trọng nhất là đường thở. Nếu nạn nhân ngưng thở trong vòng ba phút sẽ làm chết não và quá năm phút có thể chết tim.

Vì vậy trước hết phải thông đường thở (hà hơi thổi ngạt, hồi sức...). Xoa bóp tim và lồng ngực nếu cần thiết. Lưu ý, cần hai đến ba người nhắc nạn nhân lên chứ không bế xốc bổng hay bế gập người lại, đưa đến chỗ an toàn và gọi xe cứu thương đến hoặc chuyển ngay đến bệnh viện.

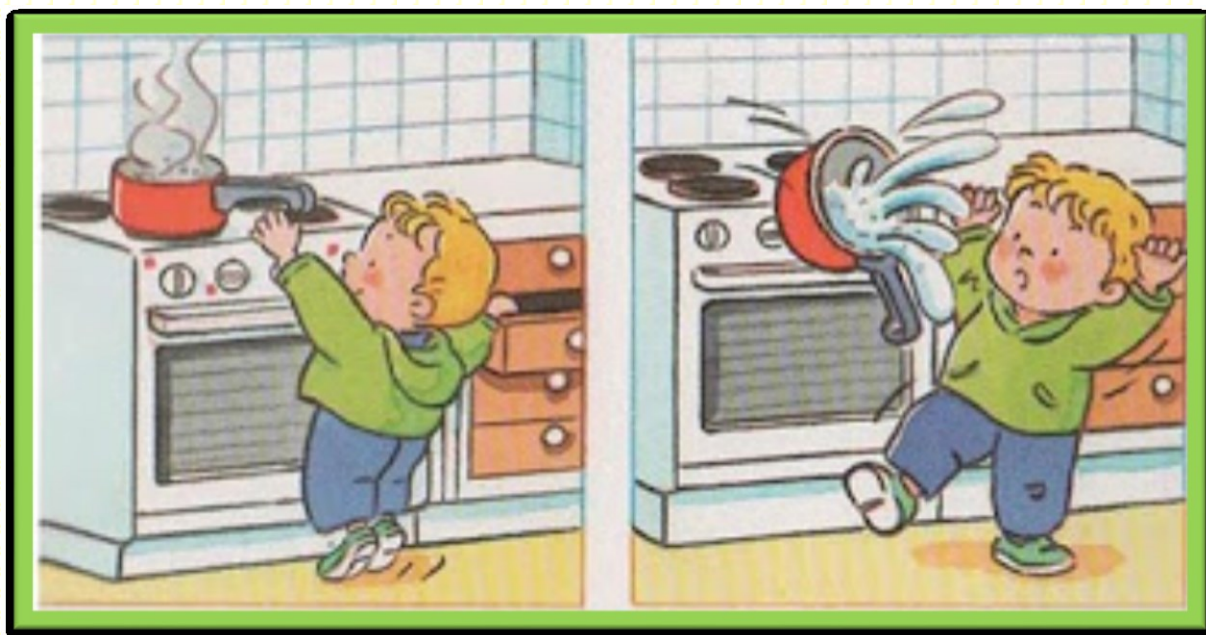
Tuyệt đối không đặt nạn nhân nằm ngửa, không lấy bỏ bất cứ một dị vật nào ở da đầu và xương sọ. Không dùng tay nâng đầu lên cao làm gập cổ. Không di chuyển bằng xe đạp, xe gắn máy.

CHƯƠNG 13

SƠ CỨU KHI BỊ BỎNG



Việc sơ cứu bỏng và bỏng rất bắt đầu bằng cách kiểm tra mức độ nguy hiểm của vết bỏng. Nếu Bạn không chắc chắn, hãy nhờ giúp đỡ y tế ngay lập tức và hãy nhớ tuyệt đối chỉ xử lý vết bỏng bằng nước mát.



Bất cẩn của trẻ

Các bước xử lý khi bé bị bỏng:

1. Đảm bảo khu vực này an toàn và không còn nguy gây bỏng nữa. Đưa bé đến một nơi an toàn hơn.
2. Cởi bỏ quần áo của bé ngay lập tức, nhưng chỉ khi nó không dính vào da. Loại bỏ bất kỳ chiếc đồng hồ hoặc đồ trang sức nào mà bé mặc, nhưng chỉ trong trường hợp Bạn có thể làm mà không gây ra nhiều đau đớn hoặc chấn thương.
3. Chỉ xử lý vết bỏng bằng nước. Làm mát khu vực bị đốt dưới nước chảy trong 20 phút. Điều này sẽ giảm đau và tổn thương mô. Bạn có thể làm việc này trong ba giờ sau khi bị bỏng. Ôm và an ủi bé để bé cảm thấy thoải mái.

4. Khi Bạn đã hoàn tất việc xử lý vết bỏng bằng nước và đưa bé đến khám bác sĩ, hãy che nắng bằng băng y tế buộc lỏng, nhẹ, không dính như bao plastic hoặc vải sạch và ướn.

5. Xoay phần bị bỏng lên phía trên.

Khi nào cần gọi xe cứu thương

Bị bỏng ở mặt, khí quản, tay hoặc bộ phận sinh dục

Vết bỏng lớn hơn kích thước của bàn tay của đứa trẻ.

Khi nào cần đưa bé đi bệnh viện hoặc trung tâm y tế

Vết bỏng dài hơn 20 cm.

Vết bỏng sâu, ngay cả khi bé không cảm thấy đau

Vết bỏng trông sần sùi, tấy đỏ hoặc phỏng rộp

Cơn đau kéo dài hoặc vết bỏng trầm trọng hơn.

Bạn không chắc chắn mức độ nguy hiểm của vết bỏng.

Không được phép làm khi bé bị bỏng

Không được kéo chỗ quần áo đang dính chặt vào vết bỏng.

Không làm vỡ phần phỏng rộp của vết bỏng.

Không sử dụng nước đá, kem dưỡng ẩm, dầu, thuốc mỡ, bơ, bột kem, dầu hoả, kem đánh răng. Điều này sẽ rất nguy hiểm cho vết bỏng.

Nếu vết bỏng lớn, làm mát không quá 20 phút vì có thể gây giảm thân nhiệt ở trẻ.

CHUYÊN ĐỀ 5

PHÒNG NGỪA NẠN ẤU DÂM

CHUYÊN ĐỀ 5

PHÒNG NGỪA NẠN ẤU DÂM



Qua những vụ ấu dâm đang gây xôn xao xã hội hiện nay, nhiều phụ huynh chia sẻ cách bảo vệ con trước những tên “yêu râu xanh”. Bạn nên hướng dẫn con như thế nào?

Bạn lo sợ con mình sẽ gặp phải tình huống tương tự? Có một cách để bảo vệ con bạn khỏi ấu dâm là hãy cho trẻ tiếp cận với kiến thức về giáo dục giới tính ngay từ khi còn nhỏ.

1. Bệnh ấu dâm là gì?

Theo chẩn đoán y tế, ấu dâm là một căn bệnh do tình trạng rối loạn về tâm lí khiến người bệnh phát sinh ham muốn tình dục đối với trẻ em.

Theo Hiệp hội tâm thần học Hoa Kỳ, ấu dâm được xem như là một chứng rối loạn tình dục liên quan đến những ham muốn cũng như những tật xấu không thể chấp nhận được.

Theo phân loại thống kê quốc tế về bệnh tật và các vấn đề liên quan đến sức khỏe, ấu dâm được định nghĩa là ham muốn tình dục đối với trẻ em – trai hoặc gái hay cả hai – ở tuổi dậy thì hoặc trước tuổi dậy thì. Đối tượng có ham muốn tình dục với trẻ em gọi là kẻ mắc bệnh ấu dâm. Phần lớn những người mắc bệnh ấu dâm là nam nhưng đôi khi phụ nữ cũng mắc phải chứng rối loạn này.

Hầu hết những người mắc tội lạm dụng tình dục trẻ em là những kẻ ấu dâm, nhưng không phải tất cả những người mắc chứng rối loạn tình dục đều thực hiện hành vi xâm hại tình dục trẻ em. Hiện khoa học chưa tìm ra nguyên nhân chính xác dẫn tới mắc ấu dâm. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng bệnh này có liên quan đến các nhân tố tâm lý xã hội. Những người này bị rối loạn cảm xúc tình dục khiến hành vi quan hệ tình dục lên đối tượng để họ thực hiện hành vi quan hệ tình dục là không bình thường.

2. Triệu chứng

Người bệnh tự cảm nhận mắc chứng ấu dâm thường khi đã qua khỏi tuổi dậy thì, khi xu hướng tình dục của họ vẫn tập trung vào đối tượng trẻ em mà không có hứng thú với người đồng lứa khác giới.

Người bệnh không thể chọn xu hướng tình dục của bản thân và thường cảm thấy sợ hãi vì cảm xúc của mình. Họ cảm thấy tự ti, bị tách biệt khỏi xã hội và luôn lo sợ người khác biết về xu hướng tình dục của mình. Tất cả các điều này khiến họ tránh “giao tiếp” với người khác nhưng lại thấy hấp dẫn bởi trẻ em vì trẻ em dễ gần và không phán xét như người lớn.

Nhiều người bệnh ấu dâm đã tìm cách sống mai danh ẩn tích và đến một vùng đất, một đất nước xa lạ để hành động giao cấu với trẻ em. Không ít trường hợp ấu dâm có kèm các biểu hiện của các bệnh tâm thần khác như lo âu, trầm cảm nặng, rối loạn cảm xúc và lạm dụng chất kích thích...

3. Nguyên nhân

Hiện nay, khoa học chưa biết chính xác nguyên nhân gây bệnh ấu dâm. Hầu hết các chuyên gia cho rằng ấu dâm có liên quan đến các nhân tố tâm lý xã hội. Một số bác sĩ cho rằng các nhân tố tính cách có ảnh hưởng đến bệnh nhân bao gồm các vấn đề về sự gắn bó hoặc phụ thuộc vào gia cảnh bất thường. Bị quấy rối khi còn nhỏ cũng có thể là một trong những nguyên nhân gây ra ấu dâm.

Tuy nhiên, con số này là không nhiều và cũng không chắc chắn sẽ dẫn tới bệnh ấu dâm. Gần một thập kỷ nay, một số nghiên cứu về yếu tố sinh học gây ra bệnh ấu dâm được tiến hành. Các yếu tố được nghiên cứu và giả thuyết đưa ra chẳng hạn như: Chỉ số IQ và trí nhớ kém, ít chất trắng trong não bộ hơn, ít hormon testosterone, các vấn đề trong não bộ... Trong đó, các vấn đề về não bộ được đồng tình nhiều nhất. Ở người thường, khi nhìn thấy trẻ em, não bộ tự phát ra sóng thần kinh làm trỗi dậy bản năng bảo vệ và che chở. Tuy nhiên ở người bệnh ấu dâm, các cảm xúc này bị nhiễu và não bộ làm cho người bệnh cảm thấy có hứng thú tình dục.

Nhà tâm lý học lâm sàng James Cantor thuộc Đại học Toronto (Canada) đã nghiên cứu các kết quả chụp cộng hưởng từ não của những kẻ mắc chứng ấu dâm và tin có sự đảo chéo giữa hệ thống phản ứng tình dục với hệ thống phụ trách vai trò nuôi dưỡng. Cụ thể là, bộ não của họ sẽ kích thích hệ thống phản ứng tình dục, thay vì hệ thống nuôi dưỡng, làm bố mẹ. Vì vậy ông cho rằng chứng ấu dâm là một căn bệnh và

có liên quan đến những bất thường ở chất trắng của bộ não. Điều thú vị là Cantor còn phát hiện, 30 - 35% số kẻ ấu dâm là những người thuận tay trái. Những nhóm người khác có cùng tỉ lệ thuận tay trái là các đối tượng mắc bệnh tâm thần phân liệt và rối loạn lưỡng cực. Theo Cantor, các chuyên gia sức khỏe tâm thần nên tạo ra môi trường để những người mắc chứng ấu dâm có thể tham vấn, nhưng vẫn giữ tình trạng ẩn danh, để họ có thể được chữa trị bằng thuốc giảm ham muốn tình dục, tư vấn, trị liệu theo nhóm hoặc bất kỳ liệu pháp phù hợp nào khác.

Bố mẹ, người thân và toàn xã hội nên nêu cao tinh thần bảo vệ trẻ em trước các đối tượng mắc bệnh ấu dâm. Về điều trị trẻ em bị lạm dụng, mục đích quan trọng nhất là bảo vệ trẻ khỏi việc bị lạm dụng lần nữa. Đôi khi nhiều trẻ bị lạm dụng cần phải nhập viện để điều trị tâm lý nếu bị hoảng loạn.

4. Những yếu tố nào làm tăng nguy cơ mắc ấu dâm

Cho đến hiện nay chưa thể xác định được yếu tố tăng nguy cơ bệnh. Những phương pháp nào dùng để điều trị ấu dâm? Ấu dâm là một bệnh mãn tính. Việc điều trị nên tập trung vào thay đổi hành vi trong thời gian dài.

Liệu pháp điều trị là theo dõi và đoán trước các trường hợp có thể xảy ra hành động sai lầm để phòng tránh. Ngoài ra, các nhóm điều trị và bác sĩ tâm lý luôn được chỉ định để giúp người bệnh.

Đôi khi bác sĩ có thể chỉ định dùng thuốc để làm giảm ham muốn tình dục. Các thuốc này bao gồm medroxyprogesterone acetate. Thuốc làm giảm testosterone và các chất ức chế tái hấp thu serotonin cũng có thể được sử dụng.

Đồng thời bệnh nhân cần điều trị các bệnh như nghiện rượu hoặc nghiện chất kích thích nếu có.

Đối với điều trị trẻ em bị lạm dụng, mục đích quan trọng nhất là bảo vệ trẻ khỏi việc bị lạm dụng lần nữa. Đôi khi nhiều trẻ bị lạm dụng cần phải nhập viện để điều trị tâm lý nếu bị hoảng loạn.

Một số bác sĩ có thể dùng chụp cắt lớp MRI và một số thiết bị theo dõi sóng não để theo dõi hoạt động bộ não. Các sóng thu lại sẽ cho thấy người bệnh bị kích thích bởi những hình ảnh nào, từ đó có thể chẩn đoán bệnh.

5. Nạn nhân thường là ai?

Nạn nhân có thể ở nhiều độ tuổi, từ trẻ sơ sinh cho đến tuổi vị thành niên. Sự lệch lạc trong nhu cầu tình dục khiến người bệnh không thể điều khiển được hành vi, dù biết đó là điều vô đạo đức. Nạn nhân bao gồm cả bé trai và bé gái. Suy nghĩ lạm dụng tình dục thường chỉ xảy ra ở bé gái khiến các bé trai trở thành "miếng mồi" cho những người có bệnh ấu dâm.

Theo một thống kê ở Mỹ, 1 trong 4 bé gái và 1 trong 6 bé trai bị lạm dụng tình dục trước năm 18 tuổi. Những dấu hiệu và triệu chứng của ấu dâm là gì? Ấu dâm thường được người bệnh tự phát hiện khi qua khỏi tuổi dậy thì, khi xu hướng tình dục của họ vẫn tập trung vào đối tượng trẻ em mà không có hứng thú với người cùng tuổi.

Người bệnh không thể chọn xu hướng tình dục của bản thân và thường cảm thấy sợ hãi vì cảm xúc của mình. Sự kỳ thị của xã hội làm người bệnh trốn tránh khỏi xã hội và cảm thấy khó tiếp xúc với người khác. Đây cũng là một lý do khiến người bệnh cảm thấy hấp dẫn bởi trẻ em vì trẻ em dễ gần và không phán xét như người lớn.

Gần đây, giới khoa học và xã hội có sự chú ý hơn đến các vấn đề tâm lý nên cũng có nhiều người cởi mở hơn về bệnh ấu dâm của mình cho mục đích khoa học. Họ cho biết họ cảm thấy các triệu chứng như tự ti và cảm thấy bị tách biệt khỏi xã hội. Họ còn bị trầm cảm và luôn lo sợ người khác biết về xu hướng tình dục của mình. Tất cả các điều này khiến họ tránh xa giao với người khác.

Người bệnh cho biết họ nhận ra sở thích của mình là sai trái và nếu họ hành động để thỏa mãn nhu cầu thì sẽ vi phạm luật pháp. Vì vậy, người bệnh luôn kiểm soát bản thân và tìm cách an toàn để thỏa mãn bản thân. Một số trường hợp có hành động bạo hành trẻ em thường có bệnh tâm thần khác, như lo âu, trầm cảm nặng, rối loạn tâm trạng và lạm dụng chất kích thích.

6. Bố mẹ nên giáo dục cho trẻ về giới tính, tình dục từ lúc mấy tuổi

Vấn đề giáo dục giới tính tại Việt Nam chưa được phổ biến và phát triển rộng rãi. Chúng ta lo sợ rằng hiểu biết quá sớm về vấn đề tình dục sẽ khiến con em mình tò mò, muốn thử trải nghiệm. Tuy nhiên, chúng ta nên cân nhắc lại bởi trốn tránh hay chỉ “nói giảm, nói tránh” sẽ chỉ đặt con cháu mình vào tình thế nguy hiểm khi ngăn cản chúng tiếp cận với những kiến thức về giới tính, về tình dục, nhất là trong xã hội ngày nay, khi mà nạn ấu dâm đang ngày càng hoành hành.

Nhiều bậc bố mẹ hy vọng con mình không phải đối mặt với sự phức tạp của thế giới tình dục trước khi con thực sự trưởng thành. Tuy nhiên những ước vọng của các bậc phụ huynh không thể thực hiện trước thực tế tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em đang ngày càng gia tăng gấp nhiều lần so với trước đây, và một phần là do sự phát triển của công nghệ. Cụ thể là, nhờ công nghệ mà những kẻ săn mồi tìm kiếm nạn nhân dễ dàng hơn, đây số trường hợp lạm dụng tình dục trẻ em tăng đến 30%.

Theo số liệu từ Hiệp hội quốc gia ngăn ngừa nạn ngược đãi thiếu nhi, tổng số trẻ em bị lạm dụng tình dục hàng năm ở trẻ em là 45.456 trường hợp (ở Anh), nạn nhân của những cuộc tấn công này là trẻ em trong khoảng dưới 5 tuổi. Cụ thể hơn chỉ riêng trong vòng 2 năm từ 2013-2014, số trường hợp lạm dụng tình dục tăng mạnh từ 40.000 đến 450.000 ở Anh trong khi nền giáo dục giới tính tại quốc gia phát triển này được cho là vô cùng phổ biến.

Nhìn lại vấn đề giáo dục giới tính tại Việt Nam, chúng ta nhận thấy đây quả là một thách thức đối với các bậc phụ huynh và con em mình. Những trẻ có xu hướng trở thành nạn nhân của ấu dâm là trẻ em chưa có khả năng tự vệ, không có sự quan tâm của gia đình và đa số là thiếu kỹ năng sống.

Trẻ em có xu hướng tin tưởng hầu hết những người xung quanh mình do chưa đủ lớn để nhận thức được đâu là người tốt, đâu là người xấu qua hành vi hay lời nói của họ. Đôi khi trẻ bị lạm dụng nhưng không hề nhận thức được bản thân mình đang bị lạm dụng mãi cho đến khi trưởng thành mới nhận ra và cảm thấy vô cùng tổn thương, kể cả khi cơ thể không bị xâm hại gì nhưng nó lại trở thành nỗi đau tinh thần khi trẻ có đủ khả năng nhận thức về sau.

Khi trẻ bị lạm dụng, nếu chỉ bị kích thích bằng lời nói, hay kẻ xấu chỉ vuốt ve bên ngoài sẽ không ảnh hưởng về mặt thể chất đến trẻ. Nhưng nếu trẻ bị bắt quan hệ tình dục, có thể trẻ sẽ phải chịu đựng những chấn thương về mặt tâm lý. Hơn nữa vì trẻ nhỏ có sức đề kháng yếu, cơ quan sinh dục chưa phát triển toàn diện nên nếu bị xâm hại ở giai đoạn này trẻ có nguy cơ bị rách vùng kín, dẫn đến mắc các bệnh về cơ quan sinh dục như ở người lớn.

Tổn thương về mặt tinh thần là điều đáng lo ngại nhất, ấu dâm khiến trẻ vô cùng sợ hãi. Một em bé đang cười nói vui vẻ bỗng trở nên u sầu, ít nói và sợ hãi những người

xung quanh sau khi bị xâm hại. Tồi tệ hơn, tình trạng này có thể sẽ kéo dài đến suốt cuộc đời, ảnh hưởng đến đời sống tình dục về sau của trẻ.

Đó là lý do tại sao trẻ em cần được nhắc nhở về cách phòng vệ ngay từ khi còn nhỏ. Các bậc phụ huynh nên bắt đầu giáo dục giới tính cho con mình ngay **khi trẻ lên 3 tuổi**, đừng đợi đến khi con trưởng thành mới bắt đầu đề cập với con thì có thể sẽ quá muộn.

7. Dạy trẻ theo ba bước để tránh bị xâm hại

Dạy bé nói “Không” thật lớn khi có ai làm chuyện không hay dù là đang đùa giỡn.

Lạm dụng tình dục trẻ em không chỉ gói gọn trong hành vi quan hệ tình dục với trẻ, mà còn là việc ôm hôn, sờ vào vùng riêng tư của trẻ, thậm chí bao gồm những lời nói tục tĩu, dâm ô đến trẻ nhỏ. Tất cả các hành vi trên dù chỉ làm một lần cũng được xem lạm dụng tình dục.

3 bước dạy trẻ an toàn:

Bước 1. Dạy bé nói "Không"

Ngay từ lúc con 3 tuổi, bố mẹ nên bắt đầu dạy trẻ về những phần thân thể riêng tư, không ai được đụng vào (ngoại trừ bố mẹ). Đối với bé trai, đó là vùng sinh dục và hậu môn. Với bé gái, đó là vùng ngực, bộ phận sinh dục và hậu môn.

Chỉ trong trường hợp bé đi khám bệnh, bác sĩ mới có thể chạm bé nhưng đó là để thăm khám và luôn có ba mẹ bên cạnh.

Việc dạy này cứ từ từ mưa dầm thấm đất, không áp lực, không phải làm bé sợ để nhớ. Mà đơn giản giống như bé học ngôn ngữ, dạy bé chính xác vị trí đó, để khi bị lạm dụng bé kể chính xác vị trí đó.



Từ lúc con hơn 2 tuổi, hãy dạy bé "Các vùng riêng tư" để phòng tránh bị xâm hại.

Quan trọng hãy dạy trẻ cách phản ứng "Không". Nói to điều này khi ai đó làm chuyện không hay, dù đó là đang đùa giỡn. Nói to cũng khiến kẻ lạm dụng ngại hoặc ngừng hành động của hắn.

Bố mẹ quan tâm và tôn trọng những lời trẻ nói là một biện pháp chống lại xâm hại trẻ. Khi con chia sẻ hãy có thái độ kịp thời. Sự phản đối và gây áp lực của các Bạn sẽ giúp trẻ an toàn và làm kẻ lạm dụng đó không còn "suy nghĩ dâm ô" cho lần khác.

Bước 2. Sau khi bé nói to "Không", hãy dạy bé cách bỏ chạy về phía một người lớn khác, hoặc hãy chạy ra chỗ có người.

Bước 3. Dạy trẻ kể chính xác vị trí bị chạm vào. Để trẻ kể chính xác, bố mẹ cần dạy con nói tên chính xác vùng riêng tư của bé.

Đối với các bậc bố mẹ, hãy luôn giữ bình tĩnh lắng nghe con kể hết câu chuyện. Bạn chỉ nên khuyên bé là "Con đã làm đúng, thân thể là của con, những phần riêng tư của con không ai chạm vào, lần sau con hãy làm như vậy nếu có ai đó chạm vào nhé!"

Bạn đừng kể cho bé là Bạn sẽ xử lý tình huống ra sao, đặc biệt đối với bé dưới 7 tuổi vì có thể làm bé sợ. Hãy tự xử lý tình huống đó cùng sự giúp đỡ của những người khác.

DẠY CON BẠN CÁCH ĐÔI PHÓ VỚI ÂU DÂM



DẠY CON KIẾN THỨC VỀ CƠ THỂ. TRẺ CẦN PHẢI CÓ KHẢ NĂNG TRUYỀN ĐẠT RÕ RÀNG CHO CHA MẸ HOẶC BẤT CỨ AI VỀ NHỮNG XẢY RA KHI GẶP PHẢI TÌNH HUỐNG XẤU.



KHÔNG AI ĐƯỢC PHÉP CHẠM VÀO BỘ PHẬN RIÊNG TƯ CỦA CON - CHỖ DÙ LÀ NẤM TẤY HAY HỖN - NGOÀI TRỪ CHA MẸ, HOẶC BÁC SĨ NẾU CHA MẸ CÓ MẶT Ở ĐÓ.



DẠY CON KHÔNG BAO GIỜ GIỮ BÍ MẬT VỚI CHA MẸ, ĐỂ PHÒNG TRƯỜNG HỢP CON SỢ KHI KHÔNG DÁM KỂ LẠI CHUYỆN MINH BỊ TẤN CÔNG.



KHÔNG ĐỂ TRẺ Ở MỘT MÌNH VỚI BẤT KỲ AI, NGOÀI TRỪ CHA MẸ THẬT SỰ TIN TƯỞNG NGƯỜI ĐÓ.



DẠY CON LA LỎN, BỎ CHẠY KHI CÓ NGƯỜI LẠ TIẾP CẬN ĐUNG CHẠM VÀO BỘ PHẬN RIÊNG TƯ.



DẠY CON HIỂU QUY TẮC CƠ BẢN KHI MUỐN CHẠM VÀO CƠ THỂ NGƯỜI KHÁC LÀ PHẢI XIN PHÉP, VÀ NẾU HỌ NÓI "KHÔNG ĐƯỢC PHÉP" THÌ MINH PHẢI DỪNG LẠI, TỪ ĐÓ ÁP DỤNG ĐỐI VỚI TRƯỜNG HỢP NGƯỜC LẠI.



LÀM BẠN VỚI CON, LUÔN LẮNG NGHE NHỮNG GÌ CON NÓI BẰNG THAI ĐỘ NGHIÊM TÚC.



KHÔNG TRÁCH PHẠT NẾU CON LÀM SAI, THAY VÀO ĐÓ HẸY TÌM HIỂU NGUYÊN NHÂN VÀ AN ỦI.

8. Giáo dục trẻ tự bảo vệ khỏi nạn ấu dâm như thế nào?

Bạn không thể lúc nào cũng tỏ ra nổi cáu hoặc nghi ngờ khi có bất kỳ một người trưởng thành nào làm quen với bé nhưng kể từ khi vấn nạn lạm dụng trẻ nhỏ ngày càng hoành hành thì có một vài dấu hiệu cảnh báo mà Bạn nên tập để nhận biết các mối quan hệ xung quanh nhằm phòng tránh cho bé.

a. Tìm hiểu những người Bạn của con một cách khéo léo

Không ai muốn bị nghi ngờ về những người Bạn hoặc mối quan hệ gia đình của mình. Nhưng việc nhìn ra những dấu hiệu để Bạn có thể nhận biết một tên ấu dâm trong những mối quan hệ hàng ngày lại rất cần thiết, chúng thường có những biểu hiện sau:

- Thích dành thời gian với trẻ con hơn bất cứ gì khác.
- Đồng ý cho trẻ làm những việc mà bố mẹ cực kỳ phản đối.
- Hay đùa nghịch với trẻ bằng những cử chỉ kích dục hay trò chuyện bằng những từ ngữ gợi sự quan hệ như “lên đỉnh” hay “gợi cảm”...
- Tỏ vẻ như bị ám ảnh bởi các hoạt động tình dục của thanh thiếu niên và trẻ em.
- Đề nghị Bạn đời ăn mặc hay thể hiện giống như một đứa con nít qua những lần quan hệ.
- Thường xuyên xem hình ảnh trẻ bị ấu dâm.
- Thường xuyên thủ dâm và trở thành một thói quen.

b. Nghi ngờ nếu con được ghi vào danh sách “quan tâm đặc biệt”

Con Bạn chắc hẳn sẽ rất hãnh diện khi giáo viên, huấn luyện viên hay giám hiệu đặc biệt đề cao tầm quan trọng hoặc sự giỏi giang của bé hơn hẳn những đứa trẻ khác. Nhưng đây cũng có thể là một dấu hiệu nhận biết một tên muốn lạm dụng. “Thủ phạm thường vuốt ve trẻ bằng cách tặng bốc và làm cho bé cảm thấy mình thật đặc biệt”, Rivette cho biết. Bạn biết đấy một người làm giáo dục thật sự sẽ minh bạch mọi thứ và không hề tặng bốc quá đáng để làm vui lòng trẻ nhỏ!

c. Đặc biệt chú ý những khoảng thời gian trẻ ở 1 mình

Những kẻ ấu dâm thường lợi dụng lúc trẻ một mình để tiến hành tiếp cận, chúng thường lợi dụng những giờ học thêm, những buổi luyện tập thể thao một mình hay thậm

chỉ là những đợt cắm trại hay tiệc ngủ tại nhà Bạn... Bạn nên cân nhắc khi cho trẻ tham gia những hoạt động một mình với những đối tượng Bạn không biết rõ.

d. Chọn lựa kĩ càng người Bạn đời nếu Bạn là mẹ đơn thân

Rất nhiều trường hợp ấu dâm xảy ra trong gia đình của những người mẹ đơn thân có ý định tiến tới hôn nhân với một người dượng mới của bé (theo thống kê thì 95% thủ phạm lạm dụng là nam giới). Những người bố dượng mới này có thể lợi dụng tình cảnh của chính gia đình nạn nhân chẳng hạn như mẹ không có đủ thời gian chăm con. Từ đó chúng rất dễ tiếp cận con Bạn như một người giữ trẻ hay giúp đỡ việc gia đình để thực hiện hành vi đồi bại của mình.

e. Bảo đảm rằng những chương trình trẻ tham gia đều an toàn

Bạn đảm bảo rằng những chương trình mà Bạn đăng ký cho trẻ tham gia như thể thao hay sinh hoạt ngoại khóa không có những thành phần tiềm ẩn lạm dụng nguy hiểm.

f. Dò hỏi thông tin

Đa số các trường và những tổ chức dành cho trẻ thường tiến hành kiểm tra lý lịch của những thành viên tham gia tổ chức nhưng họ thường không sàng lọc kĩ lắm đến những thành phần ấu dâm hay trộm cắp. Hãy đề nghị đơn vị hay tổ chức đó kiểm tra lý lịch 1 cách kĩ càng trước khi cho con Bạn tham gia hoạt động tại đó. Chắc rằng họ đã thông qua những thủ tục kiểm tra, rà soát rõ ràng những thành phần trực tiếp giảng dạy hay tiếp xúc với con Bạn.

g. Gặp gỡ những người sẽ tiếp xúc với con

Thường thì Bạn sẽ gặp trường trại sinh để nói chuyện trước khi cho con tham gia đợt trại hè nào đó nhưng ngoài vị trường trại thì còn hàng tá những trại sinh khác hoặc hướng dẫn viên có thể sẽ tham gia với con Bạn xuyên suốt các hoạt động hằng ngày. Hãy đề nghị vị trường trại sinh giới thiệu Bạn với những người khác, ngoài việc để cho họ biết Bạn là phụ huynh của bé, Bạn còn có thể tận dụng thời điểm này để dò xét thật kĩ những thành phần không tốt trong khu trại. “Thường thì tâm lý của những tên ấu dâm sẽ rất e ngại trước những trẻ có ba mẹ gây được sự chú ý với số đông vì khi đó đối tượng chúng nhắm đến rất khó để tiếp cận”. Rivette phát biểu.

h. Hỏi han con một cách khéo léo

Để khuyến khích trẻ trò chuyện, tâm sự cùng ba mẹ, Bạn nên khéo léo trong cách hỏi kiểu như “Đến nhà Sam con thích gì nhất nào?” hay “Điều gì khiến con không vui khi đến nhà của Bạn ấy thế?”. Những câu hỏi kiểu gợi mở và không có ý dò xét khiến trẻ dễ dàng chia sẻ hơn. Bạn cũng có thể mào đầu câu chuyện bằng một điều gì đó khiến trẻ cảm thấy thật tự nhiên như kiểu gợi nhớ về quá khứ vậy, chẳng hạn như “Mẹ nhớ hồi nhỏ có một lần mẹ đã làm sai một điều gì đó và nghĩ rằng điều đó sẽ khiến ông bà giận lắm nên mẹ đã không nói ra. Thế nhưng cuối cùng thì mẹ cũng quyết định nói ra điều đó và mọi chuyện cũng được giải quyết. Thế con của mẹ có giống mẹ thế không?”

k. Phát hiện những thay đổi nơi trẻ

Một vài dấu hiệu Bạn nên chú ý khi quan sát con :

- Hành vi tình dục vượt quá độ tuổi thực của trẻ (một đứa bé 4 tuổi bắt chước những hành động người lớn hay dùng những từ ngữ thường ngày mang thiên hướng tình dục mà trước giờ trẻ chưa bao giờ nói).
- Hành vi khó hiểu (hành động vượt quá hay thấp hơn so với độ tuổi).
- Tự cô lập hay ngại tiếp xúc với người khác.
- Đột nhiên sợ bóng tối hay những nơi tối đen.
- Hay gặp ác mộng.
- Thay đổi giờ giấc ngủ (thức khuya hay ngủ ngày).

l. Hành động kịp thời

Nếu Bạn nghi ngờ điều gì đó xảy ra với con em mình, hãy ngăn chặn mọi hành vi tiếp xúc của tên thủ phạm đó và liên hệ ngay với chính quyền địa phương để giải quyết kịp thời. Đừng trực tiếp đối đầu với kẻ mà Bạn tình nghi là thủ phạm, điều đó chỉ khiến chúng tạo thêm cách để chống trả lại mà thôi.