**Wiosenne wyjazdy w wersji extreme – czego potrzebujesz, by przetrwać w dziczy?**

**Dla spragnionych adrenaliny, poszukiwaczy przygód i miłośników nietypowych form spędzania wolnego czasu, wyjazdy w wersji extreme – na których prawdziwa sztuka przetrwania ma ogromne znaczenie – to prawdziwa przyjemność. Trenowanie technik survivalowych to ciekawy i nietypowy pomysł na wiosenny urlop. Szlifowanie sztuki przetrwania w niesamowicie malowniczych okolicznościach przyrody to przepis na wyjątkowe wspomnienia. Grunt to odpowiednio przygotować się do takiego wyjazdu. Jakie umiejętności są niezbędne do tego, żeby przetrwać w dziczy? I co powinno znaleźć się w ekwipunku miłośnika survivalu? Podpowiadamy.**

**Czym jest Zasada Trójek?**

Survival to nic innego jak sztuka przetrwania w trudnych warunkach. Można nazwać go mianem „samoratownictwa”, czyli radzenia sobie w ekstremalnych sytuacjach, np. podczas klęski żywiołowej, wypadku czy zgubienia się na odludziu.

Umiejętności i ekwipunek niezbędne w survivalu wynikają z tzw. Zasady Trójek. Zasada Trójek mówi o tym, że człowiek jest w stanie przeżyć:

* 3 minuty bez tlenu,
* 3 godziny bez schronienia w skrajnych warunkach atmosferycznych,
* 3 dni bez wody,
* 3 tygodnie bez pożywienia.

**Wielka Czwórka technik i umiejętności survivalowych**

Na tym nie koniec liczb. Podręczniki do survivalu wyróżniają Wielką Czwórkę umiejętności, które pozwolą nam przetrwać w skrajnie trudnych warunkach. Są to: woda, ogień, schronienie i pożywienie. Co to oznacza w praktyce? Aby przetrwać, należy wiedzieć jak:

- znaleźć i oczyścić wodę do picia,

- rozpalić ogień i wykorzystać go do własnych potrzeb,

- zbudować schron, który pozwoli przetrwać noc,

- znaleźć i przygotować coś do jedzenia.

Podczas wyjazdów survivalowych uczestnicy uczą się, jak posługiwać się krzesiwem, nożem, kompasem czy innymi podstawowymi narzędziami niezbędnymi w ekstremalnych warunkach, a także szkolą swoje umiejętności przygotowywania własnych, prowizorycznych narzędzi z tego, co mają pod ręką. Czasem bowiem zwykła puszka czy sznurówki wykorzystane w odpowiedni sposób mogą przydać się w obliczu kryzysu i zwiększyć nasze szanse na przetrwanie.

Nie mniej ważne, co dobre przygotowanie motoryczne, jest nastawienie psychiczne, czyli zachowanie spokoju i zimnej krwi w sytuacji zagrożenia. Wola przetrwania to według ekspertów kluczowy czynnik decydujący o przeżyciu.

**Niezbędny ekwipunek, czyli wszystko, co może się przydać**

Do wyjazdu w wersji extreme trzeba się odpowiednio przygotować. Podstawowy ekwipunek miłośnika survivalu powinien zawierać wszystko to, co niezbędne do przetrwania w dziczy. Na początku swojej przygody z survivalem warto zainwestować w tzw. survival kit, czyli gotowy zestaw, przygotowany przez profesjonalistów. Innym rozwiązaniem jest przygotowanie własnego ekwipunku. Czego nie może w nim zabraknąć?

Podstawowym elementem wyposażenia survivalowca jest narzędzie służące do rozpalania ognia, czyli zapałki, krzesiwo (np. w formie bransoletki) czy mała zapalniczka gazowa. W wyposażeniu miłośnika survivalu powinno pojawić się porządne narzędzie tnące, np. ostry nóż czy brzytwa z wymienną żyletką. Ważnym elementem wyposażenia plecaka survivalowego są tabletki do uzdatniania wody pitnej lub specjalna rurka służąca do filtracji podczas picia.

Do plecaka warto schować również: gwizdek, sygnalizację (np. lusterko kiszonkowe), kompas lub mapę, taśmę klejącą, igłę, drut, agrafki, haczyki wędkarskie i latarka.

Nie można zapomnieć o apteczce wyposażonej w niezbędne leki i środki do opatrywania ran. W środku powinny znaleźć się bandaże opatrunkowe, tabletki przeciwbólowej, waciki z alkoholem służące do dezynfekcji ran oraz podstawowe antybiotyki.

Dość nieoczywistą, ale niesamowicie przydatną, rzeczą podczas wyjazdu survivalowego może okazać się przenośna stacja zasilania. Otaczamy się elektroniką, która ułatwia nam normalne funkcjonowanie i może pomóc w sytuacji zagrożenia. Niestety do sprawnego działania wszelkich urządzeń niezbędny jest prąd. Jak pozyskać go w dziczy? Rozwiązaniem jest przenośna stacja zasilania. *Urządzenie jest w stanie zapewnić niezbędną energię większości używanych na co dzień sprzętów. Można wykorzystać ją do naładowania smartfona, przenośnej lodówki czy latarki elektrycznej* – wyjaśnia Piotr Kuźniarski z EcoFlow.

*Na wyprawę survivalową warto zabrać kompaktowy model RIVER 2. Stacja mierzy ok. 24 x 21 x 14 cm, waży ok. 3,5 kg i ma specjalny, komfortowy uchwyt, który ułatwia jej przenoszenie* – wylicza Kuźniarski. – *Stację można naładować na kilka sposobów. Podczas wyprawy survivalowej można wykorzystać specjalne panele fotowoltaiczne, które wykorzystują ogólnodostępną energię słoneczną. Przy dobrych warunkach atmosferycznych stacja naładuje się w ok. 3 godziny.* – dodaje.

Wyprawa survivalowa to prawdziwa szkoła życia i… niezapomniana przygoda! Czy warto przeżyć to doświadczenie na własnej skórze? Bez wątpienia, ale tylko z odpowiednim ekwipunkiem.