



Grab your kit, walk to school

مجموعة لوازم تكفي 96 ساعة خطوة بخطوة www.bereadyslc.com



المقدمة:

يمكن أن يكون تجميع مجموعة لوازم تكفي 96 ساعة أمرًا مخيفًا بالنسبة لك إذا لم تكن من المخيمين أو المتجولين أو محبي الهواء الطلق. ومع ذلك، كما هو الحال مع أي شيء يبدو معقدًا، فإن أفضل أسلوب هو القيام بخطوة واحدة في كل مرة. الفئات الأساسية التسع الوارد بيانها أدناه هي التي يجب أخذها في الاعتبار عند تجميع مجموعة لوازم تكفي 96 ساعة. ضع في اعتبارك أن ما هو موضح أدناه هو توصيات أساسية وأنك ستحتاج إلى تصميم مجموعة لوازمك لتناسب احتياجاتك الخاصة. أفضل طريقة للقيام بذلك هي تجميع مجموعتك ثم التدرب عليها لاكتشاف العناصر الإضافية التي قد تريدها (أو لا تريدها) في مجموعتك. خلاصة القول هي أنه عند الانتهاء من القيام بذلك، تحتاج مجموعتك إلى تزويدك باللازم لمدة 96 ساعة على الأقل.

الماء:

بالتأكيد الماء هو أحد أهم العناصر التي يجب أخذها في الاعتبار عند تجميع مجموعتك التي تكفي لمدة 96 ساعة. والمعيار المقترح هو غالون واحد من الماء للفرد الواحد يوميًا. غير أن هناك عوامل أخرى تحدد هذا المعيار مثل العمر ونوع الجنس والحالة الصحية الراهنة، والحالة البدنية، وما إلى ذلك؛ فقد يحتاج بعض الناس إلى أقل من ذلك، وقد يحتاج آخرون أكثر. في تلك تزن الماء حوالي 8 رطل لكل غالون، لذا من المهم بنفس القدر أن يكون لديك طريقة لتنقية الماء حيث أن هناك الكثير الذي تحتاج حمله. ثقّف نفسك بشأن طرق تنقية الماء. لا يتعين عليك إنفاق الكثير من المال للحصول على طريقة فعالة لتنقية الماء؛ عادة حوالي 20.00 دولار لوحدة جيدة يمكن التخلص منها. الطريقة الجيدة المجربة هي التأكد من أنها سوف ترشح 2 ميكرون على الأقل لتنقية معظم البكتيريا والفيروسات، والأفضل ما يصل إلى 1 ميكرون. فإنها أيضًا فكرة جيدة أن تثقف نفسك حول تقنيات تنقية المياه ومصادر المياه المحتملة الحضرية والبرية.

بالإضافة إلى التفكير في حيل بسيطة لجعل الماء يستمر أكثر من ذلك مثل الاحتفاظ بملحوظة خالية من السكر أو، صدق أو لا تصدق، حبة في مجموعتك يمكنك أن تضعها في فمك لتثير فمك لإفراز اللعاب. جفاف فمك أثناء المشي لا يعني بالضرورة أنك "عطشان" خاصة إذا كنت متعودا على التنفس وفمك مفتوح. لا تفعل ذلك، فهذا مقزز للغاية.

الطعام:

تذكر أنك تحتاج إلى طعام يكفي لمدة 96 ساعة، لذا فالوزن يمثل مشكلة. الأطعمة المجففة، والأفضل منها الأطعمة المجففة بالتجميد هي أفضل الخيارات لإنقاص الوزن؛ فالأطعمة المجففة بالتجميد بالإضافة إلى ذلك عادة ما تعيش مدة أطول بكثير. كما هو الحال مع الماء، يعتمد مقدار الغذاء الذي تحتاج إليه على نفس العوامل. ضع في اعتبارك أنك ستستخدم بعض الماء الذي معك لإعادة تجهيز الطعام المجفف بالتجميد، لذا فاتقان الاقتصاد في استعمال المياه أمر ضروري وسوف تساعدك الأكياس الغذائية التي يمكن إعادة غلقها على توفير الطعام والماء. تأتي معظم الأطعمة المجففة بالتجميد في أكياس تكفي لأربع وجبات، لذا عليك أن يكون معك كوب صغير من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الألومنيوم في مجموعتك حتى تستخدم كمية الطعام والماء التي تحتاجها للوجبة الواحدة فقط.

على الرغم من أنه يمكنك تناول الأطعمة المجففة بالتجميد بدون تسخينها، إلا أنك يجب أيضًا أن تضع في اعتبارك أخذ مصدر حرارة ومصدر إشعال (طريقة لإشغال النار، أي ولاعة أو أعواد كبريت أو شريط مغنيسيوم)؛ لذلك أيضًا سيكون الكوب مصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الألومنيوم نافعًا. يمكن أن تأتي مصادر الحرارة لهذا الغرض في وحدات تسخين صغيرة تعمل بالبروبان أو أقرص قابلة للاشتعال يمكنك شرائها من أي مكان فيه مستلزمات التخييم.

هناك اعتبارات أخرى بالإضافة إلى كمية الطعام التي تحتاجها وهي ما إذا كان لديك فيود غذائية. تأكد من أنك تعرف ما تحتويه مكونات الطعام بالأكياس؛ خاصة إذا كان لديك حساسية ضد نوع معين من الطعام. حتى إذا لم تفعل ذلك، فإن بعض الأطعمة الطارئة تتميز بالمكونات الغنية ولديها قيم عالية من السرعات الحرارية مع توقع أن المستخدمين النهائيين سوف يبذلون جهدًا

ويتطلبون استهلاكًا حراريًا أعلى من المعتاد. إذا لم تكن معتادًا على هذه الأنواع من الأطعمة أو لديك نظامًا هضميًا حساسًا، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الراحة. التجربة. جرّب أطعمة مختلفة بعلامات تجارية مختلفة لمعرفة ما تريد وما لا تريده. فلقد تقدمت عملية تجهيز الطعام في حالات الطوارئ وقطعت شوطًا طويلًا في السنوات القليلة الماضية والكثير من ذلك هو في الواقع جيدًا.

الأدوية:

إذا كان لديك حالة طبية تتطلب منك تناول أدوية معينة في أوقات محددة من اليوم، فمن المهم أن تقوم بتضمينها في تجهيزات مجموعتك التي تكفي لمدة 96 ساعة. العديد من الأطباء على استعداد لتحديد كمية إضافية إذا وضحت سبب رغبتك في الحصول عليها. إذا كنت تنظم أدويةك بشكل صحيح، فيجب عليك القيام بذلك مرة واحدة فقط.

للتأكد من عدم وجود أدوية منتهية الصلاحية في مجموعة لوازمك، استخدم الأدوية التي في مجموعتك قبل إعادة ملء الوصفة الطبية الخاصة بك، ثم استبدل الأدوية الموجودة في مجموعتك بالوصفة الطبية الجديدة. إذا كان لديك أدوية تحتاج إلى تبريد، مثل الأنسولين، فتأكد من إبقائها في حاوية معزولة في مكان يسهل الوصول إليه في الثلاجة بحيث يمكنك انتزاعه بسرعة ورميه في مجموعتك أثناء مغادرتك.

لمساعدتك في عدم نسيان تناول أدويةك، اترك ورقة ملاحظة فوق مجموعة لوازمك تذكرك بأخذها. بالإضافة إلى ذلك، فالحفاظ ببضعة علب تبريد صغيرة في الفريزر لرميها في الحاوية مع أدويةك هي وسيلة جيدة للحفاظ على الأدوية في مجموعة لوازمك لبضعة أيام.

الإسعافات الأولية:

فيما يتعلق بالأدوية، يجب أن تحتوي المجموعة المناسبة لـ 96 ساعة على لوازم الإسعافات الأولية الأساسية لتشمل على الأقل ما يلي:

- القفازات الطبية
- محلول ملحي (زجاجة صغيرة للجروح، الحروق، إلخ).
- مناديل كحولية
- مرهم مضاد حيوي (أي نيوسبورين Neosporin الخ. وهذه متوفرة بمكونات لتخفيف الألم أيضا)
- ضمادات لاصقة متنوعة (مثل BandAid، Curad، وما إلى ذلك، والمقاوم للمياه هو الخيار الجيد)
- الشاش الأسطواني (يُوصى بـ 4 بوصة)
- 4 × 4 شاش معقم
- شريط طبي
- المقصات الطبية
- شرائط الفراشة (للتمزقات الأعمق، الأكيليت السيانيدي (Krazy Glue، Super Glue) ستكون نافعة أيضا، نعم ستنتفع بالفعل)
- ضمادة مرنة (يُوصى بـ 4 بوصة)

حسب مستوى معرفتك ومهاراتك، يمكنك أيضًا الاهتمام بما يلي:

- مواد التجبير
- طقم خياطة

مستلزمات النظافة:

على الرغم من أنها كثيرا ما تكون أقل شيء يُهتم به، إلا أنها في الواقع واحدة من أهم العناصر. فنقص النظافة هو السبب الأول للإصابة بأمراض ما بعد الكوارث. العناصر التي يجب وضعها في الاعتبار هي:

- معقم اليدين
- الصابون
- معجون الأسنان / الفرشاة

- غسول الفم
- مناديل مبللة و/ أو مناديل تواليت (ستوفر المناديل المبللة نفس وظيفة مناديل التواليت ولها العديد من الاستخدامات الأخرى إذا كانت سعة مجموعتك محدودة. سوف تساعد أيضًا على توفير الماء لفترة أطول. إذا كان الاختيار بين أحدهما أو الآخر، فاختر المناديل المبللة)
- مقلمة أظافر
- قطعة قماش للغسيل
- منشفة يد
- منشفة الحمام

الملابس:

بخلاف الوزن كونه مشكلة، عند إضافة الملابس إلى مجموعة لوازمك التي تكفي 96 ساعة، هناك بعض الاعتبارات الأخرى التي يجب مراعاتها في اختيارك. أولاً، يجب عليك تغيير الملابس في مجموعتك مرتين على الأقل كل عام؛ مرة لأشهر الطقس الحار ومرة لأشهر الطقس البارد. كما أن استخدام "الطبقات" مهم في كلا الموسمين لكل من التنقل والراحة. بغض النظر عن الموسم، يجب أن تتضمن مجموعتك زوج واحد من السراويل الطويلة وقميص طويل الأكمام بالإضافة إلى قفازات وتغييرات إضافية للملابس الداخلية والجوارب. يمكنك ارتداء نفس السراويل والقمصان لبضعة أيام، ولكن القدرة على تغيير الملابس الداخلية يومياً ستساعد على منع الإصابة بالطفح الجلدي ورائحة الجسم الكريهة التي لن تؤدي فقط إلى إزعاجك ولكن ستؤدي من حولك.

الأحذية الوقائية ذات المقاس المناسب أمر لا بد منه. إذا كان لديك أحذية غير ملائمة أو أحذية لا توفر حماية كافية وكنت تصاب ببثور أو بأي شكل آخر تجرح أقدامك، فإنك لن تصل إلى أبعد مدى. في المواقف الحرجة يمكن أن يصبح الموقف حالة حياة أو موت لذا اعتني بقدميك. كل من يعمل في الجيش أو يجوب البرية سوف يفهم هذا.

إن وجود زوج جيد من القفازات المناسبة والمريحة التي توفر حماية كافية من الأشياء الخشنة أو الحادة يعد عنصرًا مهمًا في مجموعة لوازمك لأنه إذا جرحت نفسك ولا يمكنك استخدام يديك...حسناً، لن يمكنك استخدام يديك! يمكن أن تصبح مشكلة بسرعة.

مجموعة أدوات متعددة / أدوات:

- إن تضمين مجموعة أدوات متعددة و/ أو أدوات صغيرة في مجموعة لوازمك التي تكفي 96 ساعة تعد فكرة ذكية لجميع الظروف المحتملة وغير المتوقعة التي قد تجد نفسك فيها في حالة الطوارئ. سواء كانت أداة متعددة الاستخدامات، أو مجموعة أدوات، أو كليهما، يجب أن تتضمن ما يلي:
- سكين (شفرة ناعمة و/ أو مسننة)
 - فتاحة الزجاجات
 - فتاحة علب
 - مفك مسطح الرأس
 - فيليبس مفك البراغي
 - كماشة

إذا كنت ترتدي نظارة، ينبغي تذكر مجموعة صغيرة من نظارات العين في مجموعتك.

مصباح يدوي:

مصدر الضوء الجيد ضروري في مجموعة لوازمك التي تكفي 96 ساعة. ضوء متعدد الوظائف هو الاختيار الجيد. هناك العديد من الأنماط الجديدة من الأضواء التي ستعمل كضوء فلاش ومصباح. أيضاً، تحسنت تقنية LED بشكل ملحوظ خلال السنوات القليلة الماضية لتوفير جودة أكبر للضوء بتكلفة أقل وعمر إضاءة أطول من المصابيح المتوهجة العادية أو مصابيح الهالوجين. مع مراعاة أن أي نمط من الإضاءة تختاره، فمن المحتمل أنه يحتاج إلى بطاريات، لذلك قم بتضمين بطاريات إضافية في مجموعتك. انظر الملاحظة أدناه.

الراديو:

يجب تضمين راديو في مجموعة لوازمك لعدة أسباب. الخيار الأفضل هو وجود راديو AM / FM يتضمن قنوات طقس الإدارة الوطنية لدراسة المحيطات والغلاف الجوي NOAA. هناك أيضًا العديد من أجهزة راديو FRS (walkie / talkie) التي تتضمن أيضًا قناة الطقس التابعة للإدارة الوطنية لدراسة المحيطات والغلاف الجوي NOAA والتي ستوفر وسيلة اتصال قصيرة المدى بينك وبين أفراد العائلة أو المجموعة الآخرين. وجود كل من هذه في مجموعة لوازمك يعد خيارًا جيدًا. على الرغم من توافر أجهزة الراديو اليدوية الجيدة ذات الساعد، إلا أن الأجهزة التي تعمل بطاقة البطارية تعد أكثر موثوقية. لذا كما هو الحال مع المصابيح اليدوية، يجب عليك تضمين بطاريات إضافية في مجموعة لوازمك. انظر الملاحظة أدناه.

ملاحظة: لأي عناصر تعمل بالبطارية في مجموعة أدواتك، يمكنك شراء أجهزة شحن تعمل بالطاقة الشمسية، والتي أصبحت بأسعار معقولة أكثر والتي يمكن تركيبها على الجزء الخارجي من مجموعتك وتشحن البطاريات والهواتف وغيرها خلال ساعات النهار.