

บทที่ 1 เรายังรอดได้อย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด

1. เราสามารถอยู่ด้วยกับความรู้สึกตกใจกลัวได้ (Panic can be your friend) ส่วนใหญ่เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความกลัว เรามักจะเกิดปฏิกิริยาช็อค และปิดตัวเองจากการรับรู้หรือสิ่งการอื่น ของร่างกาย ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์เรือเดินสมุทร M.V Estonia ล่มเมื่อวันที่ 28 กันยายน 1994 ในทะเลบอลติก (Baltic Sea) ซึ่งถือเป็นภัยพิบัติทางทะเลที่รุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ยุโรปสมัยใหม่ ระหว่างการเดินทางสภาพอากาศเกิดลมพายุพัดแรงอย่างหนักตลอดทั้งคืน แรงพายุที่ทำให้กราบขาของเรือเอียงไปข้างหนึ่ง ผู้โดยสารบนเรือถูกเหวี่ยงกระแทกกับเรืออย่างแรง ลมกระหน่ำแรง มีพยานที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ Kent Harstedt เล่าว่า ผู้โดยสารบนเรือพากันกรีดร้องด้วยความตกใจกลัว ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นสามารถพบได้ในแทบจะทุกสถานการณ์ภัยพิบัติ นั่นคือ ผู้คนมักจะนั่งเฉยๆ หมดาลัย สิ้นหวัง ปัญหาใหญ่ที่สุดคือไม่มีใครทำอะไรที่ควรจะทำเพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากสถานการณ์เช่นนั้น เพราะมักจะคิดว่าในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต จึงควรต้องระลึกถึงคนที่ตนเองรัก อย่างไรก็ตามสิ่งที่อาจจะเป็นความหวังได้ ก็คือสมอมนุษย์เหมือนพลาสติกที่สามารถฝึกฝนให้ตอบสนองได้เหมาะสมมากขึ้น หากฝึกให้กลัวน้อยลง อากาศร่างกายเป็นอัมพาตเวลาลากลิ้มทุกอย่างก็สามารถลดลงได้ สมอส่วนดั้งเดิมที่รับมือกับความรู้สึกกลัวจะไม่ส่งผลให้ร่างกายแน่นิ่งอีกต่อไป แต่ต้องฝึกบ่อยๆเพื่อให้สมอเคยชินและทำงานได้ดียิ่งขึ้น

2. เราต่างสามารถเล่นบทบาทของตนเองในสภาวะวิกฤติ (We all have our role to play) แม้ว่าอยู่ในภาวะที่สับสนอลหม่าน แต่ความสัมพันธ์ทางสังคมของเราส่วนใหญ่ยังคงสามารถจัดการได้ แต่การทำงานร่วมกันอาจจะนำมาซึ่งผลดีและผลเสียท่ามกลางภาวะกับขั้วนั้น เหตุการณ์ที่ผู้เขียนยกมาเล่าเกี่ยวกับประเด็นเรื่องนี้คือ เหตุการณ์ไฟไหม้ที่รุนแรงที่สุดของสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 1977 เกิดขึ้นที่ Bravery Hills Supper Club ตั้งอยู่ที่ตอนใต้ของเมือง Cincinnati ขณะนั้นมีการจัดงานแต่งงานขนาดใหญ่อยู่ด้วย ไฟลุกไหม้อย่างรวดเร็วไปกระทั่งห้องแต่งตัวเจ้าสาว ก่อนเข้าไปที่ไฟไหม้ลามไปแล้วทั่วทั้ง Bravery Hills และในคืนนั้นที่นั่นมีคนอยู่รวมกันประมาณเกือบ 3000 คน และภายหลังเหตุการณ์มียอดผู้เสียชีวิตประมาณ 167 ราย สาเหตุที่ไฟลุกลามได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากลิ้นไฟไม่มีเครื่องพ่นน้ำและสัญญาณเตือนภัยไฟไหม้ด้วย ที่กลับนี้พนักงานไม่เคยได้รับการฝึกเพื่อจัดการกับเหตุฉุกเฉินมาก่อน แต่พวกเขาสามารถทำงานรับมือกับเหตุการณ์นี้ได้อย่างยอดเยี่ยม Wayne Dammert กัปตันของงานเลี้ยงใหญ่วันนั้น เขาเป็นผู้ที่คอยกำกับเส้นทางของการล่าเหยื่อคนออกจากคลับ ทั้งๆที่ที่นั่นมีประตูหนีไฟอยู่และหาขากด้วย รวมทั้ง Mccollister ซึ่งเป็นเจ้าภาพงานแต่งงานคืนนั้นก็ได้คอยช่วยเหลือในการเอาคนออกจากคลับด้วย ทั้งสองคนคิดเห็นตรงกันว่ามันเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเขาทั้งในฐานะเจ้าภาพงาน ทั้งหมดพยายามช่วยกันเต็มความสามารถในสถานการณ์นั้น นักสังคมวิทยาที่ได้เข้าไปศึกษาวิจัยสถานการณ์ดังกล่าวในภายหลัง แสดงความคิดเห็นว่าตอนแรกพวกเขาคาดหวังว่าจะได้เห็นพฤติกรรมที่แสดงความเห็นแก่ตัวของผู้คน หากแต่สิ่งที่พบคือ ทุกคนพร้อมใจกันเดินออกอย่างเป็นระเบียบ ไม่มีการแย่งชิงกัน ทำให้การจัดการเป็นไปอย่างรวดเร็วและเรียบร้อย ฉะนั้นจากเหตุการณ์อาจสรุปได้ว่าเราสามารถวางใจซึ่งกันและกันได้ต่อศักยภาพของผู้อื่น แม้ในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่สุด ทุกคนจะพยายามอย่างดีที่สุดเท่าที่แต่ละคนจะทำได้ในสถานการณ์นั้น

3. คนๆหนึ่งก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ (How one made a difference) ซึ่งมนุษย์เรารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถเหนือสภาพที่เลวร้าย เขาก็จะยิ่งสามารถแสดงออกบางอย่างได้ดีมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อพวกเขาเชื่อว่าการรอดชีวิตสามารถที่จะสร้างการต่อรองได้ เขาจะยิ่งสามารถสร้างสรรค์ทางออกได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ดังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชายคนหนึ่งจากเหตุการณ์ 9/11 ดิก วิลด์เทรดลัม เมื่อปี 2001 Rick Rescorla หัวหน้าทีมรักษาความปลอดภัยของบริษัทที่ปรึกษาทางการเงินระดับโลก Morgan Stanley Rescorla เรียนรู้เกร็ดความรู้และเทคนิคของการเอาตัวรอดจากการรับราชการทหารช่วงสงครามเวียดนาม หลังออกจากราชการทหารและเริ่มต้นกับบริษัทรักษาความปลอดภัยแถวหน้า เขามีความพยายามหลายครั้งที่จะส่งสัญญาณเตือนรัฐเกี่ยวกับการปรับปรุงระบบรักษาความปลอดภัยอาคารขนาดใหญ่ในนิวยอร์กและนิวยอร์ก แต่ไม่มีใครเห็นความสำคัญของเขาเสนอไป จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ที่มีคนขับรถบรรทุกดีดระเบิดเข้าไปในลานจอดรถชั้นใต้ดินของตึกเวิลด์เทรด ปี 1993 ดังที่ Rescorla เคยทำนายเกี่ยวกับการก่อร้ายเอาไว้ จึงทำให้ความคิดเห็นของเขาได้รับความสนใจขึ้นมาตั้งแต่บัดนั้น และเขาก็ได้รับความชอบธรรมยิ่งขึ้นในการเปลี่ยนวัฒนธรรมของพนักงาน Morgan Stanley เขาเชื่อว่าตนเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงพนักงานบริษัทธรรมดาให้กลายเป็นผู้รอดชีวิตได้ ซึ่งต้องสร้างพลังของการเตรียมความพร้อมที่ดีเยี่ยม และสิ่งที่เขาทำเพื่อฝึกฝนคนเหล่านั้นคือ การฝึกให้แต่ละคนลงบันไดอย่างช้าและเป็นระเบียบ จากครั้งแรกเป็นครั้งต่อๆมาก็เพิ่มความเร็วในการจับเวลามากขึ้น จนกระทั่งทุกคนสามารถเดินลงบันไดหนีไฟได้อย่างเป็นระเบียบและใช้เวลาไม่นานมาก นอกจากนั้นเขายังให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการรับมือกับภาวะฉุกเฉินจากไฟไหม้ด้วย ความพยายามของเขาเห็นผลเร็วเกินคาด เมื่อเกิดเหตุการณ์เครื่องบินพุ่งเข้าชนตึกเวิลด์เทรด ในวันที่ 11 กันยายน 2001 เขาเริ่มงานของเขาได้อย่างรวดเร็วด้วยโทรโข่ง วิทยุสื่อสาร และโทรศัพท์มือถือ และอย่างเป็นระบบ สั่งการเคลื่อนย้ายพนักงานของ Morgan Stanley เกือบสามพันคน ซึ่งหลังจากการฝึกฝนมาพวกเขาที่รู้อยู่แล้วว่าต้องจัดการตัวเองอย่างไร เดินไปทิศทางไหน Rescorla เชื่อว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือการรู้ว่าจะไปที่ไหนในเวลาที่เกิดภาวะฉุกเฉิน เพราะสมอคนมักจะปิดตัวเองเมื่ออยู่ในภาวะตกใจกลัว และในที่สุดแล้วภารกิจของเขาก็สำเร็จ พร้อมกับที่ช่วยคนออกจากตึกได้เกือบทั้งหมด จำนวน 2687 คน เว้นแต่ 13 คน ซึ่งก็คือตัวเขาเองกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย 4 คน และพนักงานบริษัทอีก 8 คนเท่านั้น ที่ไม่สามารถรอดออกมาได้ในช่วงสุดท้าย



May Be You Become to Hero!

สรุปหลักสำคัญ 5 ประการ การพัฒนาศักยภาพเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ

1. **ทัศนคติ** คนที่สามารถตอบสนองต่อความกลัวหรืออันตรายได้มีแนวโน้มของความได้เปรียบสำคัญ คือ มีศักยภาพของการค้นพบทางออกที่สร้างสรรค์และมีความหมายต่อชีวิตแม้ว่าจะอยู่ในภาวะคับขันก็ตาม ซึ่งคุณสมบัติข้อนี้สามารถฝึกฝนกันได้ ด้วยการสอนตัวเองเสมอว่าให้รู้จักการควบคุมสถานการณ์และไม่ตกลงไปในกับดักของการเป็นเหยื่อในสถานการณ์ใดๆก็ตาม

2. **ความรู้** การหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอแม้เป็นข้อมูลเล็กน้อย แต่อาจจะช่วยให้เราสามารถรอดชีวิตจากสถานการณ์คับขันเลวร้ายได้ ตัวอย่างสำคัญ คือการศึกษาคู่มือการรักษาความปลอดภัยและเหตุการณ์ฉุกเฉินบนเครื่องบินที่บางครั้งอาจจะมองข้ามไป ไม่เห็นความสำคัญแต่ถ้ามีการวิจัยและสำรวจมาแล้วว่าผู้ที่ศึกษาคู่มือดังกล่าวจะสามารถเอาชีวิตรอดด้วยความรวดเร็วมากขึ้นจากการออกจากตัวเครื่องบิน ในกรณีเครื่องบินตก

3. **ระดับความตื่นตระหนก** จากการวิจัยกลุ่มผู้ที่ฝึกการดำน้ำลึกและการผจญเพลิง พบว่าคนที่มีระดับของความตื่นตระหนก กลัวมากจนเกินไป มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่มากเกินไปต่อความเครียดสูง จนอาจจะเลือกที่จะทำอะไรผิดพลาดได้ในภาวะฉุกเฉินและเป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นการควบคุมความรู้สึกตื่นกลัวให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

4. **น้ำหนักตัว** ผู้ที่น้ำหนักมากเกินไปมีผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ช้ากว่าปกติ ซึ่งจะส่งผลอย่างยิ่งหากอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉินฉะนั้นจึงควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากจนเกินไปเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่สะดวกมากขึ้น

5. **การฝึกฝน** ทางที่ดีที่สุดของการพัฒนาศักยภาพ คือ การฝึกฝน พิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด เช่น หากเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ในตึกสูงระฟ้า ควรฝึกเดินลงบันไดกระทั่งถึงพื้นดินสักสองสามครั้งต่อปี หรือหากอยู่อาศัยในพื้นที่เส้นทางของพายุเฮอริเคนก็ควรที่จะเตรียมการเก็บของใช้จำเป็นเอาไว้ และวางแผนเส้นทางอพยพครอบครัวหากเกิดเหตุการณ์ขึ้น เป็นต้น



จิตใจที่กล้าแข็ง มาจากสมาธิที่แข็งแกร่ง

บันทึกท้ายบทความ.....ประเมินความพร้อมตัวคุณเอง



บทที่ 2 แผนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินของครอบครัว

เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น มันเป็นไปได้ที่ครอบครัวจะไม่ได้อยู่ด้วยกันในขณะนั้นเราจึงจำเป็นต้องเตรียมแผนสำหรับ สถานที่นัดพบ การติดต่อสื่อสาร อุปกรณ์ที่ต้องใช้เบื้องต้น ลองตรวจสอบคำถามต่อไปนี้แล้วสร้าง แผนฉุกเฉินของครอบครัว

1. อะไรเป็นสถานที่ ที่เป็นไปได้ที่ครอบครัวสามารถไปถึง?
2. จะทำอะไรถ้าคุณและครอบครัวจำเป็นต้องอพยพออกจากบ้าน?
3. ที่ไหนคือที่คุณจะได้พบกับสมาชิกในครอบครัวของคุณถ้าสมาชิกทั้งหมดของคุณไม่ได้อยู่ที่บ้าน และกำหนดช่วงเวลา?
4. เส้นทางใดที่คุณจะใช้ในการอพยพ ย้ายที่อยู่ชั่วคราว?
5. เส้นทางสำรองในกรณีเส้นทาง 4 ใช้ไม่ได้?
6. อะไรที่คุณจะนำติดตัวไป ?
7. คุณรู้จักสัญญาณการเตือนภัยในสถานที่เฉพาะต่าง ๆ ?
8. คุณมีแผนสำรองในการขอความช่วยเหลือใคร ในกรณีคุณไม่สามารถตามหาหรือพึ่งตนเองได้
9. ในกรณีที่มีสมาชิกมีโรคประจำตัวจะติดต่อฉุกเฉินให้ โรงพยาบาลหรือประกันชีวิตที่คุณมีอยู่รู้ได้ทันท่วงทีอย่างไร
10. คุณเตรียมให้เจ้าหน้าที่กู้ภัยที่ค้นหาคุณที่บ้าน รู้ว่าคุณไปที่ไหนด้วยหรือไม่?
11. ในกรณีที่มีเด็กคุณให้ เด็กๆ เตรียมรับมือสถานการณ์ข้างต้นแค่ไหน ?



บันทึกท้ายบทความ.....แผนฉุกเฉินของครอบครัวคุณ



บทที่ 3 เทคนิคการจัดเป็ลูกเดิน



ทำไมต้องเป็ ?

กระเป๋าย่างอื่นได้หรือไม่ คำตอบคือได้แน่นอนแต่นิยมใช้เป็ก็ถือสามารถแบกขึ้นบ่าทั้ง2ได้ หรือเป็บางชนิด น้ำหนักตกที่เอวทำให้สามารถแบกได้คล่องตัวและระยะทางที่ไกลขึ้น เราจะขังเหลือ 2 มือไว้ช่วยอุ้ม ช่วยจูงคนในครอบครัวได้อีกด้วย

การจัดเป็ลูกเดิน ก็ถือการจัดของใช้ทางด้านปัจเจกต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ไม่ได้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในยามที่ต้องการ โดยการจัดเป็ต้องมีของใช้ที่จำเป็นเพื่ออยู่ได้ไม่ต่ำกว่า 3-7 วัน เป็หมายคือ เพื่อย้ายออกจากที่มีภัยทันที เพื่อรอการช่วยเหลือ เพื่อวางแผน เพื่อตั้งหลักตั้งสติ หรือแม้กระทั่งเพื่อช่วยเหลือตัวเองและคนในครอบครัวในยามฉุกเฉิน เพราะฉะนั้นสิ่งที่ต้องคำนึงในการจัดจะมีอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ปัจจัยต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องมีย่างครบถ้วน
2. น้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายได้ทันทีที่ต้องการ



ส่วนเรื่องจำนวนของเป็นั้นปกติเป็ 1 ใบต่อสมาชิก 1 คน เพื่อลดปริมาณน้ำหนักในการต้องแบกและความคล่องตัว ปกติขนาดของเป็จะมีความจุประมาณ 20-30 ลิตร น้ำหนักไม่เกิน 10 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับการจัดของแต่ละบุคคล แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีเด็ก หรือผู้สูงอายุอยู่ด้วย ก็ต้องปรับขนาดเป็ให้มากขึ้น ประมาณ 60-70 ลิตร เพื่อจะอาศัยของที่ถือยถืออาศัยกันได้อีกด้วย

เริ่มจัดของลงเป็

การเริ่มจัดเป็ลูกเดินจะเริ่มจากปัจจัย 4 ของมนุษย์คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ถ้ามีจะทำให้อะดกในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น เราลองทำการการจัดก่อนลงเป็กัน

1. อาหารและน้ำ

1.1. อาหารที่เตรียมไว้ต้องสามารถรับประทานได้ 3-7 วัน อาหารในที่นี้ต้องอยู่ในเปิดตลอดเวลาจึงต้องเป็นอาหารแห้ง และสามารถมีอายุอยู่ได้นาน ด้วยวิวัฒนาการการถนอมอาหารของมนุษย์ในสมัยนี้จึงมีหลายสิ่งให้เลือกสรรกันมากมายเลยทีเดียวทำให้เมื่อที่เราจะกินกันไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด ตัวอย่างอาหารแห้งที่หลากหลาย



1.1.1. ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นอาหารแห้งที่นิยมกันมากเพราะน้ำหนักเบา มีหลายรสชาติให้เลือก อีกทั้งยังอุ่นให้อีกด้วย แต่เนื่องจากเวลากินจะต้องต้มก่อน ทำให้เมื่อเลือกมาอยู่ในเป็ของเรา ก็ต้องมีน้ำและชุดเครื่องครัวอยู่ในเป็เราด้วย

1.1.2. อาหารกระป๋อง เป็นอาหารที่มีอายุยืนนาน อีกทั้งยังสามารถกินได้ทันทีโดยไม่ต้องต้มก่อน สมัยนี้มีหลายรสชาติให้เลือกและไม่ได้มีแค่ปลากระป๋องอย่างเดียวแล้วด้วย แต่ชื่อเสียงของอาหารกระป๋องก็กินพื้นที่ในการใช้เก็บ และน้ำหนักของกระป๋องที่เมื่อรวม ๆ กันก็มากพอ



1.1.3. อาหารของอูมิ น้มน้ ผ่านการฆ่าเชื้อแบบ sterilization ที่อุณหภูมิสูง ทำให้ปราศจากเชื้อต่างๆ บรรจุในซอง Retort Pouch ที่สามารถทนความร้อนได้สูง ป้องกันอากาศและความชื้น ข้อดีคือน้ำหนักเบา ไม่ต้องอุ่นก่อนรับประทาน ข้อเสียคือมีอายุการใช้น้อยกว่าอาหารกระป๋อง

1.1.4. อาหารลูกเดิน อาหารลูกเดินเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูงประมาณ ประกอบไปด้วยแป้งข้าวสาลี น้ำมันถั่วเหลือง น้ำตาล มอลต์ วิตามินต่าง ๆ นำมาอัดเป็นแท่ง 9 แท่งให้พลังงานถึง 2,500 กิโลแคลอรี แบ่งกินได้ 3 วัน อาหารลูกเดินสามารถตอบโจทก์ในเรื่องของน้ำหนัก ปริมาตร และสารอาหาร แต่ก็ต้องแลกมากับรสชาติที่ไม่อร่อยมากนักและความหนักท้องที่มีไม่มาก



1.2. น้ำ น้ำเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ไม่สามารถขาดได้กิน 3 วัน เพราะ 70% ของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำ การขาดน้ำในระยะเวลาสั้น ๆ จะทำให้เซื่องซึม ปากแห้ง ผิวแห้งแห้ง ตาแห้ง ปวดศีรษะ ท้องผูก ความดันต่ำ ฯลฯ มนุษย์เราต้องการน้ำขั้นต่ำวันละประมาณ 2 ลิตรต่อคน มาถึงการเตรียมน้ำลงเป็ ถ้าเราต้องการจัดเป็ลูกเดินสำหรับ 3 วันก็ควรใส่ลงไป 6 ลิตร ถ้าต้องการจัดลูกเดินมากกว่านั้น น้ำจะเป็นน้ำหนักที่มากสำหรับเป็ของเรา ยิ่งถ้าสมาชิกในครอบครัวมีเด็กและคนชราด้วยแล้ว ปริมาณของน้ำที่ต้องนำพาจะยิ่งทวีคูณ ทางออกของน้ำจึงต้องมี 2 ส่วนดังนี้

1.2.1. เครื่องกรองน้ำพกพา สามารถทำน้ำสะอาดได้โดยมีน้ำหนักที่เบาและทนทานสามารถใช้งานได้หลายร้อยลิตร (รายละเอียดติดตามเรื่องทักษะการหา)

1.2.2. ถุงน้ำหรือขวดน้ำที่บรรจุน้ำประมาณ 4 ลิตร เพื่อเตรียมไว้สำหรับกรณีฉุกเฉิน ถุงน้ำควรเป็นถุงใส่น้ำดื่ม โดยเฉพาะปราศจากสารก่อมะเร็ง(BPA Free) หรือขวดน้ำที่ขายตามร้านสะดวกซื้อต้องดูวันหมดอายุของขวดน้ำด้วยไม่ควรใช้นานกว่านั้น ถ้าเป็นไปได้เลือกขวดที่เป็น แสตนเลส(BPA Free) จะทำให้เก็บรักษาน้ำได้นานยิ่งขึ้น

2. เครื่องนุ่งห่ม ในที่นี้ก็คือเสื้อผ้า ผ้าห่ม ถุงเท้า เสื้อกันหนาว เสื้อกันฝน เครื่องนุ่งห่มสำคัญมากถ้าร่างกายสูญเสียความร้อนอาจทำให้เกิดอาการHypothermia (สภาวะที่อุณหภูมิร่างกายลดต่ำกว่าอุณหภูมิปกติจนระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและ สมองสูญเสียการทำงาน)การจัดเครื่องนุ่งห่มลงเป็แบ่งเป็น

2.1. เสื้อผ้า ควรมีย่างน้อย 2 ชุด ชุดหนึ่งไว้ใส่ทำกิจกรรม ส่วนอีกชุดไว้เปลี่ยนเวลาอนหรือยามลูกเดิน การใส่เสื้อผ้าสะอาดทำให้จิตใจสดชื่นขึ้นด้วย

2.2. ผ้าห่ม ผ้าห่มที่ใช้ในกระเป๋าลูกเดินมีหลายประเภท เช่น

2.2.1. ผ้าห่มลูกเดิน มีลักษณะเป็นอูมิ น้มน้ พอลิ ใช้ห่อหุ้มร่างกายไม่ให้สูญเสียความร้อนได้ในทันที ข้อดีคือมีลักษณะเล็กและเบา แต่ก็ต้องแลกมากับความทนทานที่มีไม่มาก

2.2.2. ถุงนอน มีให้เลือกหลายแบบหลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับใส่ข้างในที่ใช้ว่าเป็นวัสดุอะไร มีทั้ง โยซังเคราะห์ ขนสัตว์ ข้อดีของถุงนอนคือทนทานใช้ได้นาน แต่ก็มีขนาดใหญ่และน้ำหนักที่มากตามมาด้วย

3. ที่อยู่อาศัย ในที่นี้คือที่พักชั่วคราวในขณะที่ต้องเดินทางไปสถานที่นัดหมาย หรือสถานที่เมื่อไปถึงแล้วไม่มีโรงแรม ที่พักชั่วคราวมีประโยชน์หลากหลายเช่น บังแดดยามบ่าย บังน้ำค้างยามค่ำคืน บังลมในตำแหน่งที่เราไม่ต้องการ ที่พักชั่วคราวจึงแบ่งเป็นหลายแบบ

3.1. ฟลายชีต (Trap Trap) ของฝรั่งจะมีเสาพับได้ให้มาด้วยมีขนาดใหญ่จนได้ 10 คนขึ้นไป ส่วนใหญ่จะเคลือบตัวกัน UV ทำให้ตอนกลางวันมันร้อนเมื่ออยู่กลางแจ้ง ข้อเสียคือ เป็นพื้นที่เปิดกว้างทั้ง 4 ด้านจึงไม่กันลม ต้องประยุกต์ใช้อีกทีหนึ่ง



3.2. เต็นท์ (Tent) เต็นท์น่าจะเป็นตัวเลือกในลำดับแรก ๆ ของการจัดเป้ลูกเงิน ในท้องตลาดมีให้เลือกหลากหลายรุ่น ตั้งแต่หลักพันขึ้นหลักหมื่น สิ่งที่ต้องคำนึงในการเลือกซื้อคือ ระบายอากาศได้ดี น้ำหนักเบา และพับเก็บได้เล็ก ถ้าวัดการคลุมสมบัติครบถ้วนก็ต้องแลกมากับราคาที่สูงพอสมควร ข้อเสียของเต็นท์ก็คือ ถ้าน้ำจืดที่น้ำหลาก หรือน้ำขังอาจทำให้ผ้าซึมเข้าที่นอนได้

3.3. เปลญวน (hammock) เปลที่มีฟลายชีตคลุม เป็นอีกทางเลือกที่ดีในการตั้งที่อยู่อาศัยเพราะผูกติดกับเสาทำให้รวดเร็วให้การติดตั้ง อยู่เหนือพื้นดินป้องกันน้ำขังและแมลงมีพิษ น้ำหนักเบา ใช้พื้นที่ในการจัดเก็บน้อย แต่ข้อเสียก็มาด้วยเหมือนกัน เพราะนอนได้คนเดียว ต้องมีเสาในการผูก นอนหลาย ๆ คืนผู้ไม่คุ้นเคยอาจปวดหลัง

3.4. ที่พักชั่วคราว โดยใช้ผ้าห่มลูกเงินมาสร้าง ขึ้นเนินชั่วคราวจริง ๆ เพราะใช้แค่บังน้ำค้าง บังลมในยามค่ำคืนเท่านั้น

4. ยารักษาโรค ครอบคลุมถึงยารักษาโรคภายใน และยาใช้ภายนอก ในกรณีฉุกเฉิน ถ้าเราหรือสมาชิกในครอบครัวมีเหตุต้องป่วย หรือบาดเจ็บ ต้องรีบหาทางรักษาโดยด่วนที่สุดเพราะ บาดเจ็บหรือเชื้อโรค เพียงเล็กน้อยถ้าคิดเชื่องช้าทำให้อาการลุกลามได้เหมือนกัน นอกจากยาใช้ภายในและภายนอกยังต้องมียาที่ใช้รักษาโรคประจำตัวด้วย (รายละเอียดติดตามเรื่องยารักษาโรคที่จำเป็น)

5. นอกจากสิ่งที่กล่าวมาแล้ว (ปัจจัย 4) เราจำเป็นต้องมีปัจจัย 5 หรือสิ่งของอำนวยความสะดวกในชีวิตของเราอีก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ความต้องการของแต่ละครอบครัวแตกต่างกัน ในที่นี้จะยกตัวอย่างสิ่งจำเป็นที่หลาย ๆ คนหรือหลาย ๆ ครอบครัวจะต้องมี

5.1. ไฟแช็ก แท่งจุดไฟ ไม่มีขีดกันน้ำ แท่งเรืองแสง สำลีแผ่น(ทำเป็นเชือกเพลิง) เทียนไข

5.2. ไฟฉายถือ ไฟฉายคาดหัว

5.3. ตะเกียงแก๊ส ตะเกียงไฟฟ้า

5.4. ถ่านชาร์ต AA , AAA ชุดชาร์ตพลังแสงอาทิตย์

5.5. เชือก15เมตรx2

5.6. มีด 4.5 นิ้ว มีดพับเอนกประสงค์

5.7. นกหวีด กระจกพับ

5.8. ปากกา ดินสอ สมุดเล็ก

5.9. ผ้าปิดจมูก

5.10. เข็มทึบ

5.11. เข็ม ด้าย เข็มกลัด ที่ตัดเล็บ

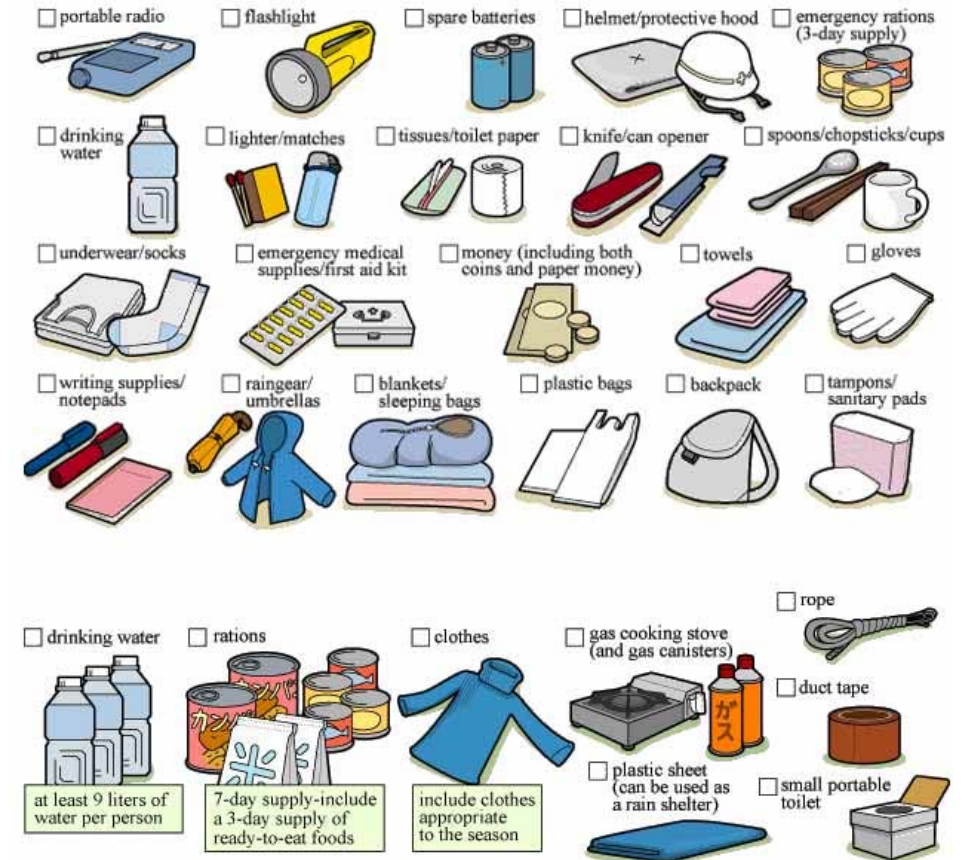
5.12. เกมส์เล็ก ๆ เช่น ไพ่

5.13. สิ่งที่ครอบครัวเราชอบ เพื่อลดความตึงเครียด เพราะความเครียดจะทำลายจิตใจคุณทุกคนทำให้บรรยากาศที่ไม่มีดีอยู่แล้วเลวร้ายลงไปอีก

5.14. หนังสือที่กระหายใจอ่าน
































CHECK LIST อุปกรณ์ต่าง ๆ

ตัวอย่างการจัดเป้ลูกเงินของญี่ปุ่น ซึ่งในเกือบทุกบ้านจะต้องมีเตรียมเอาไว้อย่างน้อย 1 ชุดหรือตามจำนวนคนในครอบครัว ทั้งนี้ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่อยู่บริเวณวงแหวนแห่งไฟทำให้เกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้ง คนญี่ปุ่นจึงตื่นตัวเรื่องนี้มาก



** จากตัวอย่างการจัดเป้ของญี่ปุ่น จะมีบางส่วนที่ไม่อาจนำลงไปได้ เช่น ส้วมขนาดเล็กแทนแก้สขนาดใหญ่ให้ประยุกต์ใช้ถุงดำแทนส้วม และซื้อเป็นเตาขนาดเล็กในท้องตลาดประเทศไทยก็มีอยู่มาก

ตัวอย่างการจัดเป้ของผู้เขียน

เป้ 65 ลิตร 	Tents 3 คน 	ถุงนอน แผ่นรองนอน หมอน 	เครื่องกรองน้ำ ทำคลอรีน 	ขวดน้ำ ดุงน้ำ (BPA Free) 
เตาแก๊ส เชื้อเพลิง 	ชุดเครื่องครัว แก๊สสำรอง เตาดำสำรอง 	อาหาร 7 วัน 	เสื้อผ้า 2 ชุด ถุงเท้า 	ยารักษาโรค 
ไฟฉาย, ไฟฉายคาดหัว 	ตะเกียงเดินป่า 	ไฟแช็ค แท่งจุดไฟ ไม้ขีดเทียน 	ชุด charge พลังแสงอาทิตย์ 	ถ่าน AA,AAA ตัวเก็บไฟ 
วิทยุฉุกเฉิน 	มีด 7 นิ้ว มีดพับ 	เชือก 15 เมตร x2 เส้น 	นกหวีด เสน่ห์ เข็มทิศ 	Carabiner 
อุปกรณ์อาบน้ำ ผ้าแห้งไว 	ทิชชู ดุงคำ 	ผ้าห่มฉุกเฉิน 	Sewing คัดเย็บตะไบหนังยาง 	ชุดเครื่องเขียน 
ชุดตกปลา 	GAME 	โทรศัพท์ 	GPS 	ไม้เท้าเดินป่า 
Duct Tape 				

บันทึกท้ายบทความ.....ไปของคุณ



สัญญาณและสัญลักษณ์ขอความช่วยเหลือ

สัญญาณเป็นการขอความช่วยเหลือเพื่อให้คนที่กำลังออกค้นหาเรา หรือคนที่เราต้องการให้เห็น ได้เข้าใจในสิ่งที่เราสื่อสาร หรือเป็นจุดสังเกตให้มองเห็นเราได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สัญญาณที่เป็นสัญลักษณ์มาตรฐานมีอยู่หลายรูปแบบ เรามาดูความรู้จักกับสัญญาณที่เป็นรูปแบบมาตรฐานกัน

1. การสื่อสารภาคพื้นดิน









1.1. คุณต้องการความช่วยเหลือหรือไม่? ส่วนนี้เป็นสัญญาณง่าย ๆ ที่จะบอกกับผู้ติดต่อสื่อสารกับเราว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่



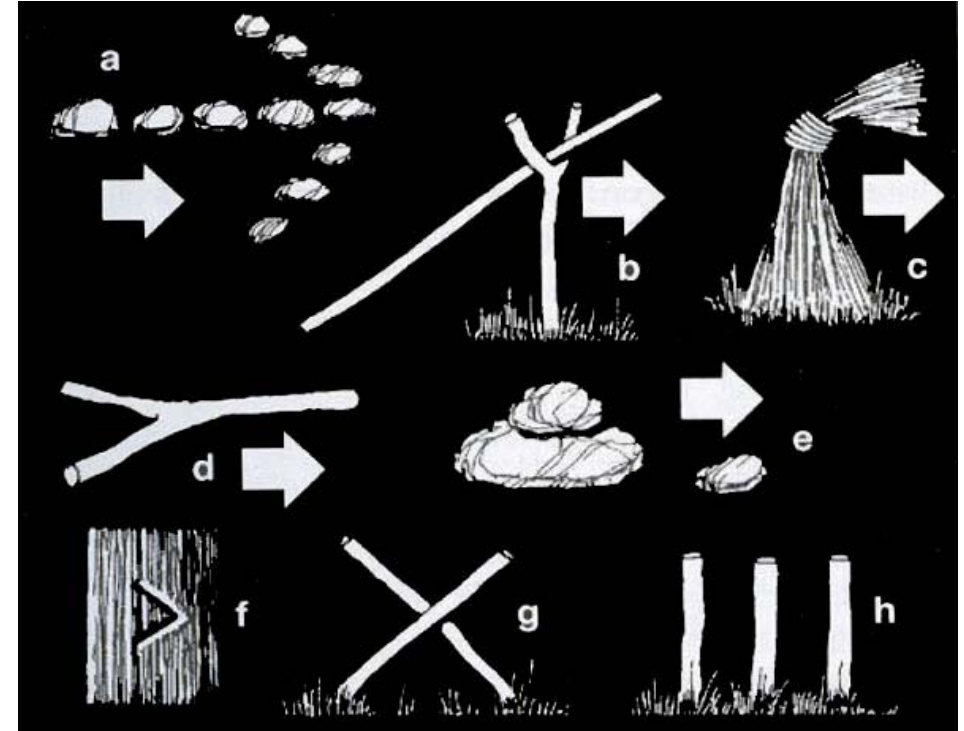
1.2. SOS Save Our Souls หมายถึง การขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เป็นสัญญาณที่ใช้กันทุกพื้นที่ในโลก สามารถเขียน หรือ ใช้รหัสเสียง หรือ ใช้รหัสแสง ในการส่งสัญญาณเพื่อให้ผู้รับสารและผู้ช่วยเหลือรับรู้ได้ทันที



2. การสื่อสารจากข้างล่าง (กรณีติดต่อกับเฮลิคอปเตอร์)

2.1. ต้องการความช่วยเหลือ 	2.2. ต้องการแพทย์สนาม 	2.3. ทิ้งของลงตรงนี้ 
2.4. NO หรือ ไม่ 	2.5. YES หรือ ใช่ 	2.6. จอดเครื่องลงตรงนี้ 
2.7. อย่าล่อนเครื่องลงตรงนี้ 	2.8. ทุกอย่างเรียบร้อยดีไม่ควรรอดแล้ว 	

การสร้างสัญลักษณ์ข้างทาง



- ใช้หินทำเป็นลูกศรเหมาะกับการสื่อสารกับภาคอากาศ
- ใช้ไม้ก้านเป็นตัวชี้ว่าผู้เดิน เดินไปทางไหน
- ใช้หญ้ามัดรวมกันเพื่อบ่งบอกสถานที่ที่เราเดินไป
- ใช้ไม้ก้านเป็นลูกศร
- ใช้หินก้อนใหญ่และก้อนเล็กรองลงมา เพื่อประหยัดเวลาในการทำงาน
- กรีดต้นไม้ใหญ่เพื่อบ่งบอกสถานที่ที่เราเดินไป
- เครื่องหมายห้ามผ่านเวลาเจอแยกเพื่อบ่งบอกว่าไม่ได้ไปทางนั้น
- หรือทำเป็นรั้วเมื่อเจอแยกเพื่อบ่งบอกว่าไม่ได้ไปทางนั้น

รหัสมอส			
A	Alfa	<u>AL</u> FAH	.-
B	Bravo	<u>BRAH</u> VOR	-. .
C	Charlie	<u>CHAR</u> LEE OR <u>SHAR</u> LEE	-. .
D	Delta	<u>DELL</u> THA	-. .
E	Echo	<u>ECH</u> OH	. -
F	Foxtrot	<u>FOKS</u> TROT	..-. .
G	Golf	GOLF	..- .
H	Hotel	HOH <u>TELL</u>
I	India	<u>INDEE</u> AH	.. -
J	Juliett	<u>JEW</u> LEE ETT	.-.-
K	Kilo	<u>KEY</u> LOH	-. -
L	Lima	<u>LEE</u> MAH	-. .
M	Mike	MIKE	--
N	November	NO <u>VEM</u> BER	-. -
O	Oscar	<u>OSS</u> CAH	---
P	Papa	PAH <u>PAH</u>	-. .
Q	Quebec	KEH <u>BECK</u>	-. .
R	Romeo	<u>ROW</u> ME OH	-. -
S	Sierra	SEE <u>AIR</u> RAH	... -
T	Tango	<u>TANG</u> GO	- .
U	Uniform	<u>YOU</u> NEE FORM	..-. .
V	Victor	<u>VIK</u> TAH	...- .
W	Whiskey	<u>WISS</u> KEY	-. -

X	X-ray	<u>ECKS</u> RAY	-. -
Y	Yankee	<u>YANG</u> KEY	-. -
Z	Zulu	<u>ZOO</u> LOO	-. .
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
0		



บันทึกท้ายบทความ.....สัญญาที่ใช้ในครอบครัวคุณ



ทักษะในการเอาตัวรอดเบื้องต้น

ทักษะ(Skill) เป็นความรู้ที่เราจะต้องศึกษาเพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้งานเมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่อาจคาดเดาได้ บางท่านเป็นผู้มีภูมิสามารถคิดตรึกตรองและหาเหตุในการเอาตัวรอดในสถานการณ์บางอย่างได้ แต่เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันหรือเกิดขึ้นฉับพลันไม่สามารถตรึกตรองได้นาน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นเพื่อสามารถนำไปใช้ได้ ในทันทีในยามที่คับขัน คนเราสามารถฝึกทักษะต่าง ๆ ได้หลากหลายโดยในส่วนของหนังสือเล่มนี้จะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ทักษะในการเอาตัวรอดเบื้องต้น และทักษะในการเอาตัวรอดขั้นกลาง โดยทั้ง 2 ส่วนนี้ผู้เขียนคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยเหลือตนเองและครอบครัวและผู้อื่นได้ในระดับหนึ่ง ส่วนทักษะขั้นสูงนั้นในส่วนของผู้เขียนมันคือการประยุกต์ใช้ และทักษะการช่วยเหลือของเจ้าหน้าที่กู้ภัย ซึ่งต้องเจาะลึกลงไปถึงภัยพิบัติประเภทต่าง ๆ นั่นก็เป็นเพียงแนวทางและแนวความคิดจากประสบการณ์ของผู้เขียนเท่านั้น ผู้อ่านต้องพิจารณาว่าสิ่งที่ผู้เขียน ได้เขียนในหนังสือเล่มนี้เหมาะกับแนวทางของตนเองและครอบครัวหรือไม่ แล้วนำไปปรับใช้ในชีวิตของทุกท่านโดยไม่ไปรบกวนผู้อื่น ผู้คนรอบข้าง นั่นแหละจะเป็นทักษะที่เป็นความรู้ที่เปรียบเสมือนเพชรติดตัวไป การเรียนรู้1000วัน ได้เอาไปใช้แค่ 1 วินาทีที่จำเป็นก็ถือว่าเพียงพอแล้ว

ในส่วนต่อไปนี่จะเป็นทักษะในการเอาตัวรอดเบื้องต้น ในที่นี้ผู้เขียนจะเน้นของที่เป็นปัจจัย 4 เป็นหลักซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องหามาในกรณีที่เกิดฉุกเฉินของเรามีขีดจำกัดในการเอาตัวรอดนั่นก็คือ การหาเสบียงเพิ่มเติม การหาน้ำเพิ่มเติม การทำที่พักชั่วคราว ฯลฯ ลองพิจารณาแล้วปรับใช้กันดูครับ



ทักษะการหาอาหาร

ทักษะการหาอาหาร โดยปกติในเป็ลูกเงินมาตรฐานที่เราได้จัดเตรียมเอาไว้จะต้องมีอาหารสำหรับดำรงชีวิตอยู่ได้ 3-7 วันเนื่องจาก เมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้น ความขุมนุ่นววย ความตื่นตระหนกตกใจจะเกิดขึ้นกับตัวเรา และผู้ครอบงำงทำให้การหาอาหารเป็นไปได้ยากลำบาก การหยุดคิดแผนหรือเตรียมตัว 3-7 วันนอกจากจะเป็นการรอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่แล้ว ยังเป็นเวลาให้เราได้ฝึกวางแผนในการดำเนินชีวิตต่อไปหลังจากนี้ได้อีกด้วยเพราะฉะนั้น การหาอาหารในที่นี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เราได้จัดเตรียมเอาไว้ในเป็ลูกเงิน กับ ส่วนที่ต้องหาหลังจากเสียบยงในเป็ลูกเงินหมดลงไป เรามาดูกันทีละส่วนดังนี้

1. ส่วนที่เราได้จัดเตรียมเอาไว้ในเป็ลูกเงิน ส่วนนี้ก็คือเป็นทักษะอย่างหนึ่งเหมือนกันเพราะเราต้องจัดเตรียมข้าวของเอาไว้ก่อน ต้องคำนวณปริมาณอาหารอย่างดี เพื่อให้เพียงพอหรืออยู่ในปริมาณขั้นต่ำที่เราต้องได้รับ อีกทั้งยังเป็นน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในการแบกเป็อีกด้วย ถือเป็นการบ้านที่ต้องทำและคำนวณอย่างละเอียด บางท่านมีอะไรก็ซัด ๆ ลงไปไม่ได้คำนึงถึงวิธีการทำอาหาร หรือปริมาณที่เพียงพอหรือความหลากหลายของอาหาร เมื่อเกิดเหตุการณ์จริง อาหารจะช่วยให้แค่ประทังความหิวเท่านั้น แต่ไม่ได้ช่วยในเรื่องกำลังใจในการรับประทานเลย ลองคิดดูถ้าท่านเตรียมเฉพาะหมีกิ้งสำเร็จรูปกับปลากระป๋อง แล้วต้องทานติดต่อกันเป็นเวลา 3-7 วัน ต้องดื่มน้ำตลอดเวลาในการรับประทาน ท่านสามารถอยู่ได้ก็จริงแต่ความพึงพอใจในอาหารของท่านและสมาชิกในครอบครัวจะเป็นเช่นไร เพราะฉะนั้นหลักในการจัดอาหารลงเป็จึงต้องคำนึงถึง ความหลากหลาย ความสะดวก น้ำหนัก และความพึงพอใจ ควบคู่กันไป สุขุมวิทที่ว่ากองทัพ ต้องเดินด้วยท้องจึงยังคงใช้ได้เสมอ อาหารในเป็ลูกเงินจึงแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้คือ

1.1. อาหารพร้อมรับประทาน อาหารในเป็ลูกเงินต้องมีน้ำหนักเบาและสามารถนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการจากประสบการณ์ของผู้เขียนนอกจากหมีกิ้งสำเร็จรูปแล้วขอแนะนำอาหารที่อยู่ในช่องsterilization เช่นของRoza พร้อม ข้าวสำเร็จรูปพร้อมทานRoza และอาหารลูกเงิน Seven Ocean อาหารที่แนะนำเหล่านี้ถ้าลูกเงินจริง ๆ เราไม่จำเป็นต้องใช้ไฟในการหุงหาอาหารสามารถเปิดและรับประทานได้เลย



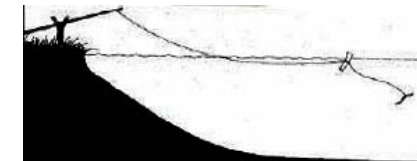
1.2. อาหารที่ต้องใช้ความร้อนปรุงสุก จริงๆแล้วอาหารถ้าอุ่นร้อน นอกจากจะมีรสชาติที่ดีกว่าแล้ว ยังทำให้เจริญอาหารอีกด้วย ถ้าเป็นไปได้ทุกมื้ออาหารทุกอย่างก็ควรจะอุ่นร้อนก่อนรับประทานแต่เนื่องจากการอุ่นร้อนจะต้องพกพาเตาและชุดหม้อขนาดเล็กคิดเป็ไปได้ยาก เราจึงจำเป็นต้องเลือกเตากลูมาใช้ และต้องคำนวณปริมาณเชื้อเพลิงที่ต้องใช้ เราต้องยอมแบกภาระเพิ่มขึ้นอีกสักนิด เพื่อความพึงพอใจที่เพิ่มขึ้นมา อาหารที่อุ่นร้อนก็เป็นอาหารจากข้อ a. ก็ได้แค่ให้ความร้อนเพิ่มขึ้นอีกนิด ความพึงพอใจของท่านและคนในครอบครัวก็จะเพิ่มขึ้นอย่างมากเลยทีเดียว

2. ส่วนที่ต้องหาหลังจากเสียบยงในเป็ลูกเงินได้หมดลงไป ต่อจากนี้ไปจะเป็นบททดสอบที่แท้จริงในกรณีที่มีความช่วยเหลือไม่สามารถมาถึงได้ในเวลาที่ท่านกำหนด อาหารเริ่มหมดไป เชื้อเพลิงเริ่มหมดไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เตรียมไว้เริ่มหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนในทักษะที่จะกล่าวดังต่อไปนี้เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราไม่สะดุดลงไป เริ่มจากการหาอาหาร

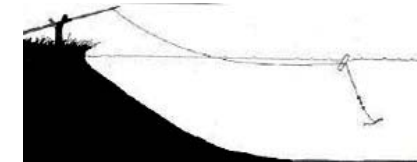
2.1. สร้างกับดักโดยใช้อุปกรณ์ในเป็ลูกเงินหาอาหาร ดูเหมือนว่าในเป็ลูกเงินที่ผู้เขียนได้เตรียมไว้เบื้องต้นจะมีแค่ชุดตกปลาที่มีด 7 นิ้วเท่านั้นที่อยู่ข้างในเพราะฉะนั้นถ้าท่านเจอแหล่งน้ำ ก็ต้องหาอาหารจากแหล่งน้ำก่อนเพื่อประทังชีวิตในช่วงแรก ๆ ของวัน

2.1.1. การวางเบ็ดจับปลา

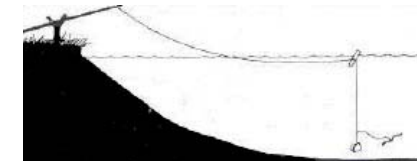
2.1.1.1. เราต้องพิจารณาว่าปลาที่มีอยู่ อยู่ในระดับความลึกแค่ไหนและวางเหยื่อลงไปในระดับนั้นเพื่อที่จะจังกดวงในการหาปลาได้ง่ายขึ้น เพราะปลาแต่ละชนิดอยู่ในน้ำคนระดับความลึกกัน ดูตัวอย่างการวางเบ็ดจากรูปด้านล่าง



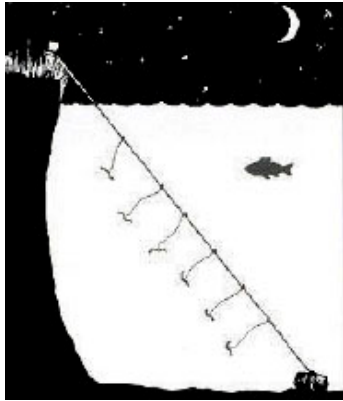
2.1.1.1.1. การวางเบ็ดจับปลาควมนำให้ใช้ทุ่น(เศษไม้จากวัสดุธรรมชาติ)ลอยตัวเบ็ดเอาไว้โดยปลายเบ็ดติดเหยื่อ (แมลงขนาดเล็ก เหยื่อปลอม ไม้เดือน เศษอาหาร)



2.1.1.1.2. การวางเบ็ดจับปลาในระดับความลึกปานกลางให้ใช้ทุ่น(เศษไม้จากวัสดุธรรมชาติ)ลอยตัวและใช้หินก้อนเล็กผูกเบ็ดเป็นชั้นเอาไว้เป็นตัวกำหนดระดับความลึก โดยปลายเบ็ดติดเหยื่อ (แมลงขนาดเล็ก เหยื่อปลอม ไม้เดือน เศษอาหาร) ตามรูป



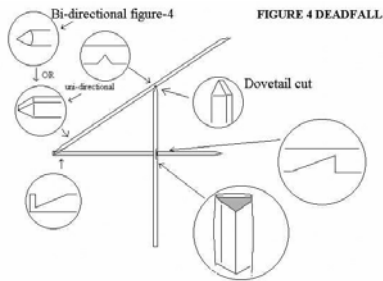
2.1.1.1.4. การผูกเบ็ดขามคำคั้น สามารถผูกได้ตามแนวระดับความลึกของน้ำได้ทุกระดับเพราะความมืดจะเป็นตัวบังสายเอ็นที่ระโยงระยางต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



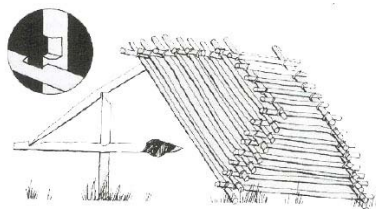
2.2. สร้างกับดักโดยใช้วัสดุรอบตัวในการหาอาหาร วัสดุรอบตัวเป็นสิ่งที่หาได้ทั่วไปตามธรรมชาติในส่วนนี้จะเข้าไปในส่วนของการสร้างกับดัก การวางกับดัก เพื่อให้สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินได้เข้ามาติด

2.2.1. Figure4 Deadfall กับดักนี้จะใช้ไม้ 3 อันมาขัดกันทำเขี้ยวและมุมเจาะกันตามรูปภาพ แล้ววางหิน ไม้หรือส้อมเอาไว้เมื่อสัตว์มากินเหยื่อที่เสียบไว้ ไม้ หิน หรือส้อมจะทับ หรือครอบตัวสัตว์ทันที (ใช้ดักสัตว์เล็กพวก กระต่าย หนูนา)

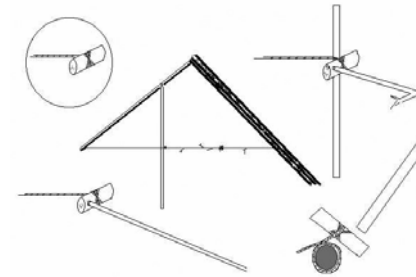
ภาพที่ 1 การขัดกันของไม้ทั้ง 3 อัน



ภาพที่ 2 การประยุกต์ใช้งาน Figure4 DeadFall



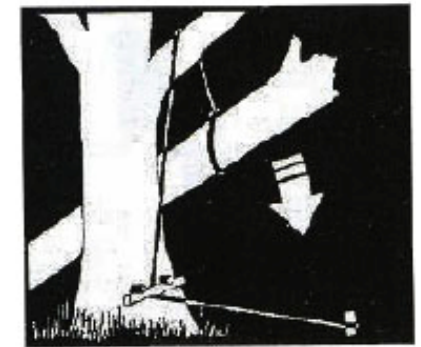
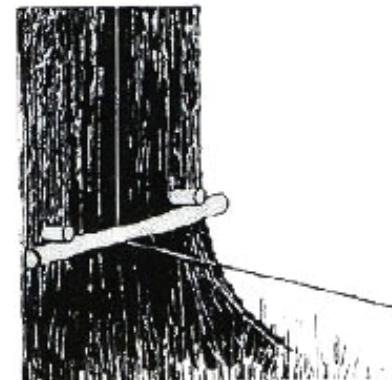
2.2.2. Paiute Trap Paiute จะคล้าย figure4 แต่ใช้เชือกและไม้และหินเป็นตัวค้ำยันกันเอง Paiute จะใช้ในกรณีที่สิ่งที่จะมาทับมีน้ำหนักที่มากกว่าและมีหน้าสัมผัสที่กว้างกว่า เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่จะใช้ร่วมกับหิน ภาพที่ 1 ตำแหน่งการขัดกันของเชือกไม้และหิน



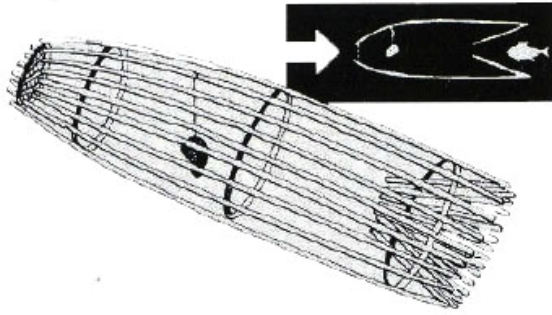
ภาพที่ 2 ตัวอย่างการสร้างกับดัก



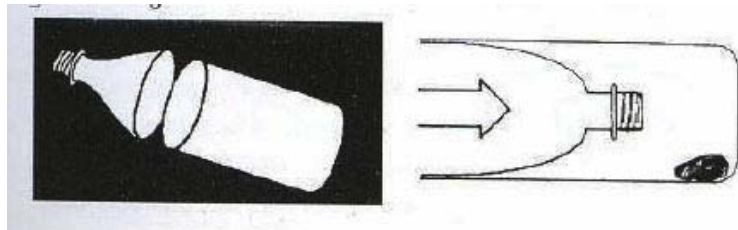
2.2.3. Dead Fall ถ้าต้องการจับสัตว์ขนาดใหญ่ ต้องใช้การค้ำยันที่มั่นคงขึ้น Dead Fall จะใช้ต้นไม้เป็นหลักยึดเมื่อสัตว์ปามาสะกดจะโคนไม้ใหญ่ทับทันที



2.2.4. ก้นดักปลา หลักการง่าย ๆ ของก้นดักปลาก็คือ ปลาไม่สามารถว่ายถอยหลังได้เมื่อเข้ามาในก้นดักแล้วนั้นก็ยากที่จะออกไปตัวอย่างของก้นดักปลา ภูมิปัญญาไทย นำห่อไปวางไว้ด้านในเมื่อปลาวายเข้าไปกินจะไม่สามารถออกไปได้เพราะช่องทางทำแบบเข้าทางเดียว
ภาพที่ 1 ใช้ไม้สานทำเป็นก้นดัก



ภาพที่ 2 ใช้ขวดน้ำหรือถังมาทำเป็นก้นดัก ใปลาดักเล็กหน่อยแต่ก็ยังมีพอประทังชีวิต



บันทึกทำขบทความ.....กับดักท้องถิ่นที่คุ้มรู้จัก



ทักษะการจุดไฟ

ประโยชน์ของกองไฟนอกจากจะใช้ทำอาหารแล้ว ยังให้ความอบอุ่น ให้แสงสว่าง ป้องกันสัตว์เลื้อยคลาน หรือ สัตว์ใหญ่บางชนิด อีกทั้งยังช่วยสร้างกำลังใจในยามค่ำคืนที่แสนมืดมิดอีกด้วย กองไฟจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง เทคนิคการก่อกองไฟที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้จะใช้ของที่มีอยู่ในเปลื้องเงินของเรา และอีกกรณีคือใช้วัสดุจากธรรมชาติทั้งหมดมาถือเป็นกองไฟ

การก่อกองไฟโดยใช้อุปกรณ์ในเปลื้องเงิน

1. ใช้แท่งจุดไฟ ไม้ขีด หรือไฟแช็ค สิ่งที่ต้องเตรียม และวิธีจุด

1.1. แท่งจุดไฟ หรือ ไม้ขีดกันน้ำ



1.2. เชื้อไฟดีดง่าย เช่น สำลือหรือไม้สน ถ้าไม่มีใช้เศษไม้แห้งแล้วขูดเอาเฉพาะขุยและเศษเล็ก ๆ มาขยี้ ๆ โดยใช้ฝ่ามือถูไปมา ขยี้ให้ขุยนั้นเบาและปุยที่สุด



1.3. หาไม้ที่เป็นเชื้อเพลิง 3 ขนาด เล็กไปใหญ่ แล้วเรียงแบบนี้ เมื่อได้รูปแล้วใช้แท่งจุดไฟหรือไม้ขีด จุดไฟใส่เชื้อไฟ แล้วจึงค่อย ๆ ไล่พื้นที่ใหญ่ขึ้น



1.3.1. พยายามหาไม้แห้ง ๆ เล็ก ๆ แล้วค่อย ๆ สุมไม้ใหญ่เมื่อไฟติดแล้ว

1.4. จะได้กองไฟไว้สำหรับทำอาหาร หรือให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายตามที่เราต้องการ(เทคนิคต่าง ๆ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ)



การก่อกองไฟโดยใช้สิ่งที่มือผู้รอบ ๆ ตัว

1. ธนูไฟใช้มัดแต่งอุปกรณ์ให้ได้ตามภาพ



2. เชื้อไฟดีดง่าย เช่น สำลือหรือไม้สน ถ้าไม่มีใช้เศษไม้แห้งแล้วขูดเอาเฉพาะขุยและเศษเล็ก ๆ มาขยี้ ๆ โดยใช้ฝ่ามือถูไปมา ขยี้ให้ขุยนั้นเบาและปุยที่สุด ไล่ใส่ในบอร์ครอง



3. นำเชื้อไฟดีดง่ายไปใส่ที่ช่องในบอร์ครอง แล้วหมุนธนูไฟด้วยความรวดเร็วจนมีควันขึ้น



4. เมื่อมีควันขึ้นให้นำเชื้อไฟเริ่มดันไปห่อใน เชื้อไฟแล้วเป่าให้ไฟติด



5. นำเชื้อที่ได้ไปก่อเป็นกองไฟ (เทคนิคต่าง ๆ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ)



บันทึกท้ายบทความ.....การจุดไฟที่คุณรู้จักหรือนัด

