

**Ką turime žinoti apie pasipriešinimą:
AKTYVIŲ VEIKSMŲ GAIRĖS**

UDK 355.58(474.5)

Ka-16

Atsakingasis redaktorius dr. Karolis Aleksa
Kalbos redaktorė Pranė Kuprienė
Maketuotojos Aida Janonytė, Loreta Keršytė

© Krašto apsaugos ministerija, 2016

ISBN 978-609-412-083-1

LIETUVA PRIEŠ ŠIUOLAIKINIO KARINIO KONFLIKTO GRĖSMĘ	7	Sušilimas	51
DALYVAVIMAS GINKLUOTOJE ŠALIES GYNYBOJE	10	Miego organizavimas (laikinasis būstas)	53
Bendrieji principai renkantis tiesioginę ginkluotą kovą	10	Medicininis pasirengimas (individualioji vaistinė)	54
Dalyvavimo ginkluotoje kovoje būdai	11	Pirmosios pagalbos patarimai	55
Padedant pasipriešinimo vienetui	11	Pradinis gaivinimas	56
Pasipriešinimo vieneto sudėtyje	12	Kraujavimo stabdymas:	58
Pasipriešinimo kovotojų ir karinės technikos skiriamieji ženklai	13	Pirmoji pagalba ištikus šokui	60
Agresoriaus karinės technikos ir ginkluotės atpažinimas	14	Pirmoji pagalba nudegus	61
Važiuoklė	16	Pirmoji pagalba lūžus (išnirus) dubens ir galūnių kaulams	61
Bokštelis	18	Bendrosios taisyklės	61
Ginkluotė	18	Pirmoji pagalba lūžus žastikauliui	62
Ypatingos žymės	22	Pirmoji pagalba sužalojus šlaunikaulį	63
Agresoriaus ginkluotės atpažinimas	26	Pirmoji pagalba lūžus dubens kaulams	65
Šaudmenų atpažinimas	30	Žaizdų priežiūra	65
Rekomendacijos dėl veiksmų radus šaudmenis	36	Pirmoji pagalba atviros krūtinės žaizdos atveju	66
IŠGYVENIMO PAGRINDAI	37	Pirmoji pagalba atvirų pilvo žaizdų atveju	67
Pasirūpinimas saugumu	37	Išgyvenimo paketas (daiktai)	68
Orientavimasis	37	Tokį paketą galėtų sudaryti (žemiau iliustracijos):	68
Rūpinimasis mityba	41	Įrankiai	69
Maisto užsitikrinimas	41	Ugnį ir šilumą užtikrinančios priemonės	70
Vanduo	42	Signalizavimo priemonės	71
Poilsis	46	Orientavimosi priemonės	72
Speciali apranga	46	Maistas ir vanduo	73
Rengimosi principai	47	Kur galima įgyti daugiau žinių ir įgūdžių	74

Mieli Lietuvos piliečiai,

Tai jau trečias leidinys pilietinio pasipriešinimo tema po 2014 m. Rusijos pradėtos karinės agresijos prieš Ukrainą. Pirmieji du leidiniai „Ką turime žinoti apie pasirengimą ekstremaliosioms situacijoms ir karo metui“, kurie susilaukė nemažai Jūsų dėmesio, daugiausia buvo skirti nesmurtinės pilietinės gynybos tematikai ir praktiniams patarimams dėl veiksmų ekstremalių situacijų metu ar prasidėjus karui. Visgi šie leidiniai neapėmė dar vienos nepaprastai svarbios temos – kaip piliečiai, atsidūrę agresoriaus okupuotoje teritorijoje, galėtų aktyviai priešintis invazinei kariuomenei ar agresorių palai-kančioms ginkluotoms grupuotėms. Kaip tik tai ir yra svarbiausia šio leidinio tema.

Šio leidinio, parengto bendradarbiaujant su Lietuvos kariuome- ne ir Lietuvos šaulių sąjunga, pirmojoje, įvadinėje, dalyje trumpai pristatomi Rusijos, potencialaus agresoriaus, veikimo prieš kaimy- nines valstybes būdai. Joje pateikiami argumentai, kokiems poten- cialaus agresoriaus veiksams reikia būti pasiruošus. Matydamas bendras mūsų visų pastangas pastaruoju metu stiprinti Lietuvą, esu tikras, kad mes būsime pajėgūs atsispirti nekarinėms Rusijos prie- monėms. Visgi negalime atmesti, kad potencialus agresorius, net ir nepaisydamas NATO karinės galios, nepradės kokio nors pobūdžio karinių veiksmų prieš mūsų šalį. Tad turime būti pasiruošę ginti Tė- vynę. Tai taip pat stiprus atgrasymo veiksnys.

Leidinio antroji dalis pateikia dalyvavimo šalies ginkluotoje gynyboje būdus. Šioje dalyje rasite ne tik patarimų, kaip kovoti prieš agresorių ginklu, bet ir kokius kitus aktyvaus pasipriešinimo būdus galima rinktis. Vienas iš jų – karinės technikos ir ginkluotės atpažinimas ir informacijos apie ją perdavimas pasipriešinimo kovotojams okupuotoje šalies teritorijoje ir Lietuvos ginkluotosioms pajėgoms. Šias rekomendacijas pagyvina paprasti ir labai iškalbingi paveikslėliai.

Trečioji dalis skirta išgyvenimo temai. Pabrėžtina, kad ši tema šiame leidinyje daug labiau išplėtota nei leidiniuose „Ką turime žinoti apie pasirėngimą ekstremaliosioms situacijoms ir karo metu“: pateikiame daugybę patarimų, kurie turi padėti išlikti okupuotoje šalies teritorijoje kovojantiems su ginklu ir kitais būdais. Noriu atkreipti dėmesį, kad šie patarimai (pvz., dėl išgyvenimo paketo) yra naudingi visiems šalies gyventojams net ir taikos metu.

Baigdamas įžanginį žodį, norėčiau paraginti visus paskaityti šį leidinį ir teikti pastabas – tik kartu galime stiprinti savo šalį ir geriau pasiruošti blogiausiam scenarijui – karinei invazijai į mūsų valstybę. Visgi tikiu, kad mūsų bendros pastangos kaip tik padės atgrasyti potencialią agresiją.

Prasmingo skaitymo ir naujų minčių!



Krašto apsaugos ministras
Juozas Olekas

LIETUVA PRIEŠ ŠIUOLAIKINIO KARINIO KONFLIKTO GRĖSMĘ

Galima išskirti nemažai šiuolaikinio karinio konflikto tipų, tačiau daugiausia dėmesio reikia sutelkti į kaimyninės valstybės – Rusijos – veiksmus. Ši valstybė nevengia naudoti karinės jėgos prieš savo kaimynes, o šiuo metu iš esmės tebevykdo karinę agresiją prieš Ukrainą. Rusija neslepia savo veikimo logikos: jos Generalinio štabo viršininkas armijos generolas V.Gerasimovas atvirai išdėstė nuostatas, kad šiuolaikiniame kariniame konflikte pirmiausia svarbu išnaudoti nekarines priemones, siekiant pasirinktus taikinius (valstybes) įtraukti į savo įtakos zoną, ir tik baigiamajame etape (jei to reikėtų) naudoti karinę jėgą.

Tarp nekarinių priemonių galima išskirti informacines atakas, ekonominę šantažą ir politiškai paklusnių politinių jėgų visokeriopą rėmimą valstybėse, kurios yra Rusijos pasirinktos taikiniai. Rusijos veiksmams būdingas ir ekonominis „priirišimas“, siūlant valstybėms pelningus ekonominius sandorius, kurie tampa Rusijos įtakos tokioms valstybėms svertais. Rusija taip pat siekia papirkti valstybių politikus, kurie galėtų kreipti valstybinės politikos kursą Rusijai naudinga linkme. Rusijos nekariniai veiksmai yra skirti sukurti terpei, kuri leistų, atėjus tam tikram laikui, Rusijai pradėti karinius veiksmus. Tokia terpė yra politinis šalies, kuri yra Rusijos taikiny, susiskaldymas, ekonominė suirutė, išvešėjusi korupcija, piliečių nepasitenkinimas valstybe, gana gausios „penktosios kolonos“ suformavimas.

Susidarius tokiai terpei, Rusija gali inicijuoti karinę fazę, kurios metu Rusijos taikiniu pasirinktoje valstybėje prasideda ginkluoti susirėmimai, atrodantys kaip pilietinio karo užuomazgos. Rusija, kaip rodo Ukrainos pavyzdys, intensyviai remia ginkluotas grupuotes

(ar jas formuoja), kurios siekia suskaldyti šalį ir ją paversti Rusijos įkaite. Ukrainos pavyzdys rodo, kad ginkluotame konflikte Rusija ir jos remiamos ginkluotos grupuotės dažnai naudoja šiuolaikinę ginkluotę (artilėriją, tankus ir kitą karinę techniką). Rusijai netrūksta politinės valios, nepaisant ekonominių ir politinių Vakarų šalių sankcijų, tęsti karinius veiksmus ir taip priversti Ukrainą nuolat kariauti prieš prorusiškas ginkluotas grupes. Be to, Rusija sumaniai ir dažnai taiko neigimo ir dviprasmiškumo politiką, kuri trukdo (ypač karinės invazijos pradžioje) iš karto suprasti tikruosius jos veiksmus ir jos atsakomybę. Užkertant kelią tokiai Rusijos politikai, ypač svarbus piliečių sąmoningumas ir valia priešintis: kai šie elementai stiprūs, tuomet Rusijai sunku sukurti terpę karinei invazijai. Kita vertus, negalima atmesti, kad Rusija gali nuspręsti panaudoti karinę jėgą ir nesukūrusi minėtos tinkamos terpės karinei invazijai. Tai reiškia, kad piliečiai ne tik neturi leisti silpninti valstybės Rusijai mėginant ją paveikti informacinėmis atakomis ir kitomis priemonėmis, bet ir turi būti pasiruošę agresoriui pradėjus karinę invaziją kovoti su ginklu. Gali atsitikti taip, kad agresoriui pavyks laikinai okupuoti dalį šalies teritorijos – šiuo atveju piliečiai, likę okupuotoje šalies teritorijoje, gali pasirinkti kovą prieš agresorių su ginklu ar kitomis priemonėmis. Kita leidinio dalis kaip tik ir atskleidžia galimus tokios kovos būdus.

Rusijos agresija prieš Ukrainą: *svarbiausios išmoktos hibridinio karo pamokos*

Informacinės operacijos ir kibernetiniai pajėgumai tapo svarbiais Rusijos karinių kampanijų elementais. Rusija dažnai vykdo informacines operacijas: jos gyventojai ir Vakarų šalių visuomenė gauna skirtingo pobūdžio informaciją apie tai, kas vyksta

valstybėje, pasirinktoje hibridinio karo taikiniu (Rusija, apšaudydama kitos šalies gyventojus, kaltina tai darant būtent tos šalies pajėgas);

Rusija aktyviausiai panaudoja sausumos pajėgas, tačiau nemažas vaidmuo tenka ir specialiosioms pajėgoms. Pavyzdžiui, didelės konvencinių pajėgų grupuotės, dislokuotos šalia kitos valstybės sienos, tampa karinio spaudimo instrumentu, taip pat separatistinių pajėgų karinės technikos ir ginkluotės papildymo šaltiniu. Rusijos specialiosioms pajėgoms patikimos nelegalių ginkluotų grupių sukūrimo ir mokymo užduotys – po mokymų vadinamosios separatistų pajėgos iš dalies gali kariauti pačios, vykdydamos tiesioginius Rusijos politinės ir karinės vadovybės nurodymus. Specialiosios pajėgos dažnai naudojamos rengiant sabotažą, vykdydant žvalgybą kitos šalies teritorijoje ir naikinant vadovavimo ir ryšių karines bei civilines sistemas;

Rusija plačiai naudoja radioelektroninės kovos priemones iki ginkluoto konflikto ir jo metu. Jos pasitelkiamos, siekiant sutrikdyti valstybės institucijų, ginkluotųjų pajėgų, žiniasklaidos ir kitų gyvybiškai svarbių subjektų veiklą.

Šaltinis: plačiau žr. Project 1704. A U.S. Army War College Analysis of Russian Strategy in Eastern Europe, an Appropriate Implications for U. S. Landpower. 2015. Internetinė nuoroda: <http://www.strategicstudiesinstitute.army.mil/pubs/display.cfm?pubID=1274>

DALYVAVIMAS GINKLUOTOJE ŠALIES GYNYBOJE

Bendrieji principai renkantis tiesioginę ginkluotą kovą

Susiklosčius situacijai, kad agresorius okupuoja dalį šalies teritorijos, Lietuvos Respublikos piliečiai, atsidūrę okupuotoje dalyje, turi ir toliau vadovautis pamatine savo šalies Konstitucijos nuostata, kad Lietuvos gynyba – kiekvieno piliečio teisė ir pareiga. Visi karo prievolinkai (tiek atlikusieji privalomąją karo tarnybą, tiek nespėjusieji jos atlikti) turėtų stengtis prisijungti prie Lietuvą ginančių ginkluotųjų pajėgų neokupuotoje šalies teritorijoje.

Piliečiai (karo prievolinkai, neturintys galimybių ištrūkti iš okupuotos teritorijos, ir kiti gyventojai), likę okupuotoje šalies teritorijoje, bet norintys ginklu kovoti su agresorium, gali tai daryti, tačiau jiems rekomenduojama laikytis kelių principų. Pirma, siekti palaikyti ryšį su Lietuvą ginančiomis ginkluotosiomis pajėgomis. Lietuvą ginančioms šalies ir jos sąjungininkų ginkluotosioms pajėgoms svarbu žinoti apie okupuotoje teritorijoje veikiančius ginkluoto pasipriešinimo židinius, kad būtų išvengta atsitiktinių atakų prieš juos, taip pat kad būtų galimybė bendrai vykdyti okupuotos Lietuvos teritorijos išlaisvinimo operaciją. Antra, siekti kovoti pasipriešinimo vieneto sudėtyje: taip galima daug labiau kenkti agresoriui ir suardyti jo planuojamus karinius veiksmus ar veiksmingai trikdyti kasdieninę okupacinės administracijos veiklą. Trečia, reikia siekti, kad prie tokio vieneto prisijungtų karinių įgūdžių turintys Lietuvos piliečiai. Tokie piliečiai būtų labai vertingi, nes jie turėtų neįkainojamų žinių, kaip organizuoti pasipriešinimo grupelės veiklą (pvz., gauti ir naudoti skirtingus ginklus, apsaugoti vienetą, įrengti slėptuves, taikyti skirtingą kovos taktiką).

Tiems piliečiams, kurie norėtų rinktis kitus pasipriešinimo būdus, o ne tiesioginę ginkluotą kovą, rekomenduotina svarstyti, kaip imtis ir kitų žemiau aprašomų kovos su agresorium veiksmų.

Dalyvavimo ginkluotoje kovoje būdai

Padedant pasipriešinimo vienetui

Piliečiai, kurie negali prisijungti prie pasipriešinimo vieneto kovotojų ar nori kitais būdais padėti ginti Tėvynę, tai gali daryti taip:

- rinkti informaciją apie okupacinę kariuomenę ir okupacinį režimą (pvz., apie okupacinės kariuomenės vadavietę, okupacinės kariuomenės vadovaujančių karininkų būstus ir kt.);
- atpažinti kolaborantus ir teikti apie juos informaciją pasipriešinimo kovotojams;
- įrengti atsargų slėptuves ir padėti jas saugoti. Pasipriešinimo grupelėms greičiausiai prireiks ne vienos atsargų slėptuvės, kad užtikrintų didesnę kovotojų saugumą ir galimybes veiksmingiau judėti kovos veiksmų lauke. Šiose slėptuvėse piliečiai gali kaupti įvairias priemones, kurios bus gyvybiškai svarbios užtikrinant pasipriešinimo grupelių veiklos tęstinumą (pvz., vaistus, negendančius maisto produktus, šiltus drabužius, ginkluotę, šaudmenis ir kt.). Pavyzdžiui, 1991 m. sausio įvykių metu Lietuvos gynėjai skyrė itin daug dėmesio apsirūpinimui atsargomis ir jų išdėstymui skirtingose vietose;

- slėpti kovotojus ir slaugyti slepiamus sužeistus ginkluoto pasipriešinimo dalyvius. Pasipriešinimo kovotojams visada grės didelis pavojus, todėl piliečių parama slepiant ir slaugant juos bus neįkainojama. Reikia nepamiršti, kad visada bus grėsmė kovotojams padedančių piliečių saugumui (net gyvybei), todėl teikti pagalbą reikia laikantis kuo didesnio atsargumo ir slaptumo;
- padedant palaikyti pasipriešinimo vienetų ryšius. Pasipriešinimo kovotojams gali būti nesaugu naudoti modernias ryšio priemones, tad jiems gali prireikti pasiuntinių. Pasiuntiniams grės ypač didelis pavojus, tad jiems reikėtų veikti kuo mažiau išsiskiriant iš bendros aplinkos.

Pasipriešinimo vieneto sudėtyje

Piliečiai, nemokantys ir (ar) negalintys kovoti su ginklu, taip pat gali tapti pasipriešinimo vieneto nariais ir padėti tokio vieneto kovotojams:

- teikti pirmąją medicinos pagalbą ir rūpintis sudėtingesnės medicinos pagalbos organizavimu sužeistiems pasipriešinimo vieneto nariams. Vykstant koviniams veiksams, pirmoji medicinos pagalba yra neįkainojama, galinti išgelbėti draugą ir aktyvų ginkluoto pasipriešinimo dalyvį. Dėl to piliečio, norinčio prisijungti prie pasipriešinimo vieneto, geros pirmosios medicinos pagalbos žinios bus ypač svarbios. Tokiam piliečiui rekomenduojama iš anksto pasirūpinti pirmajai medicinos pagalbai reikalingomis priemonėmis (pvz., tvarsliaiva, dezinfekciniais skysčiais) ir pasidomėti, kaip organizuoti tolesnę medicinos pagalbą (užmegzti ryšius su patikimais gydytojais, išsiaiškinti galimybes pasinaudoti okupacinėje teritorijoje esančiomis ligoninėmis);

- parūpinti maisto ir vandens, taip pat pasirūpinti maisto pasipriešinimo kovotojams gaminiu. Vanduo ir karštas maistas bent kartą per parą bus labai svarbus pasipriešinimo vienetui ir neabejotinai prisidės prie jos kovinės dvasios palaikymo;
- rūpintis kovotojų higiena, t.y. skalbti ir džiovinti jų drabužius, uniformas;
- užtaisyti turimą ginkluotę. Pasipriešinimo vieneto nariams, kovojantiems su ginklu, greičiausiai per sunku bus vienu metu užtaisyti automatų ir kulkosvaidžius (jeigu vienetas galės jų gauti) ir šaudyti. Išskirtinių įgūdžių užtaisyti minėtą ginkluotę šoviniiais nereikia, bet pasipriešinimo vienetui tokia parama gali būti svarbi, ypač jeigu jis ruošia intensyvesnę apšaudymą arba intensyviai susišaudo su agresoriais kariais.

Pasipriešinimo kovotojų ir karinės technikos skiriamieji ženklai

Pasipriešinimo vienetų kovotojams rekomenduotina nešioti ryškius, iš toli matomus skiriamuosius ženklus, suderintus su Lietuvos ginkluotosiomis pajėgomis, kurie padėtų išvengti savų pajėgų nuostolių, netyčia juos nukauti ar sužeisti. Įsidėmėtina, kad toks ženklas yra vienas iš įrodymų, kad pasipriešinimo kovotojai pagal tarptautinę teisę yra kombatantai (kiti įrodymai: pasipriešinimo kovotojai turi už juos atsakingą vadą, jie atvirai nešioja ginklus ir savo veiksmuose vadovaujasi karo įstatymais ir papročiais). Skiriamuoju ženklu gali pavyzdžiui tapti spalvota lipni juosta, kuri užrišama matomoje vietoje: virš alkūnės, ant amunicijos diržų ar neperšaukamųjų liemenių. Rekomenduotina pažymėti ir karinę techniką, dažais užrašyti sutartus skiriamuosius iš tolo atpažįstamus ženklus.

Agresoriaus karinės technikos ir ginkluotės atpažinimas

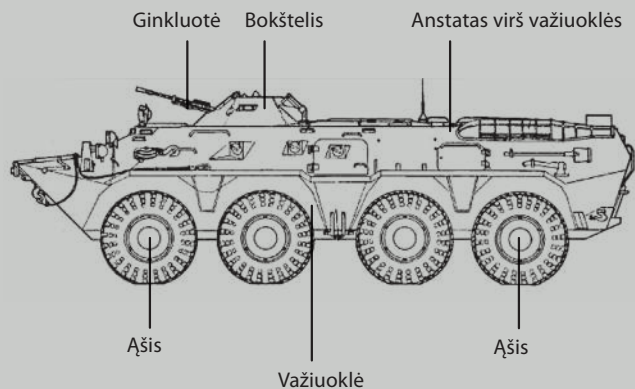
Gebėti atpažinti agresoriaus karinę techniką ir ginkluotę yra svarbu tiek pasipriešinimo vieneto nariams, tiek jiems padedantiems. Be to, jei įmanoma, informaciją apie agresoriaus karinę techniką ir ginkluotę reikia perduoti kovojančioms Lietuvos ginkluotosioms pajėgoms. Atsižvelgiant į šios galimos pagalbos pasipriešinimo kovotojams okupuotoje šalies teritorijoje ir Lietuvos ginkluotosioms pajėgoms svarbą, pateikiama išsami informacija, padėsianti kiekvienam atpažinti karinę techniką ir ginkluotę.

Labai tikėtina, kad agresorius prieš Lietuvą gausiai naudos šarvuotąją techniką, todėl ją atpažinti rekomenduotina vertinant:

- važiuoklę (vikšrus ar ratus);
- bokštelį;
- ginkluotę;
- kitas ypatingas žymes.

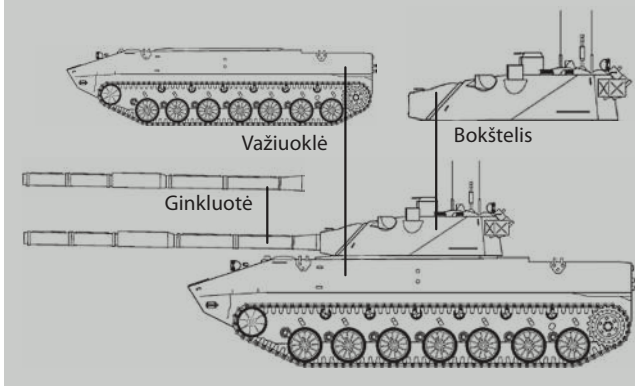
Šalia pateiktuose paveikslėliuose parodyta, kur yra minėtos dalys.

ŠARVUOTOSIOS RATINĖS TECHNIKOS ATPAŽINIMO PRINCIPAI



BTR-80A

ŠARVUOTOSIOS VIKŠRINĖS TECHNIKOS ATPAŽINIMO PRINCIPAI



2S25 „SPRUT-SD“

Važiuoklė

Vertinant šarvuotąją ratinę techniką, reikia atkreipti dėmesį į ašių (tiltų) skaičių ir atstumą tarp jų. Pavyzdžiui, šarvuotoji ratinė technika gali turėti kelias ašis (pvz., 2, 4 - žr. šiame puslapyje).

Tuo tarpu vertinant ir apibūdinant šarvuotąją vikšrinę techniką, reikia įsidėmėti kelis dalykus, susijusius su jos važiuokle (žr. 17 puslapyje esančius paveikslus): pirma, jos važiuoklė turi keturių tipų ratukus (varomąjį, kreipiamąjį, kelio ir palaikomuosius); antra, vikšrai gali būti įtempti arba laisvi; trečia, tarp kelio ratukų gali būti tam tikri tarpai.

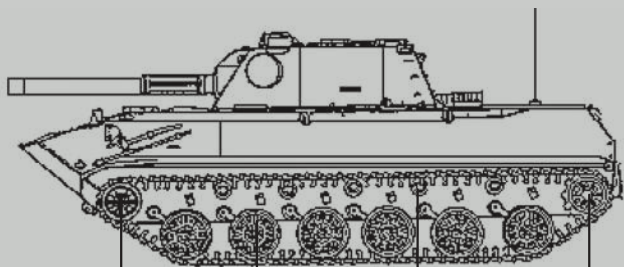
Šarvuotis BRDM-2



Šarvuotis BTR-80



ŠARVUOTOSIOS VIKŠRINĖS TECHNIKOS ATPAŽINIMO PRINCIPAI



Kreipiamasis
ratukas

Kelio
ratukai

Palaikomieji
ratukai

Varomasis
ratukas



◀ Laisvi vikšrai



◀ Įtempti vikšrai

Bokštelis

Vertinant šarvuotosios vikšrinės ir ratinės technikos bokštelį, reikia įsidėmėti du esminius momentus: pirma, bokštelis yra viršutinėje važiuoklės dalyje; antra, bokštelis gali būti sumontuotas trijose skirtingose važiuoklės viršutinėse vietose (žr. šiame ir 19 puslapiuose).

Ginkluotė

Apibūdinant šarvuotosios technikos ginkluotę, svarbu pranešti ne tik apie pabūklą, tačiau taip pat apie, galimas dalykas, sumontuotus vieną ar kelis kulkosvaidžius, prieštankinių raketų ir dūmų uždangų svaidytuvus (žr. 20 puslapyje ir 21 puslapio viršuje esančius paveikslus).

Bokštelis priekinėje važiuoklės dalyje (BMD-1)



Bokštelis važiuoklės viduryje (pėstininkų kovos mašina BMP-2)



Bokštelis važiuoklės gale (savaeigė haubica 2S1 GVOZDIKA)



Šarvuotis BTR-80



Tankas T-90



Tankas T-90



Nors tai galbūt ir ne taip gyvybiškai svarbu, tačiau, jeigu pavyks perduoti informaciją apie sumontuotus ant pabūklo vamzdžio ugnies slopintuvus ir ekstrahatorius (dujų šalintuvus), tai irgi gali padėti pasipriešinimo vienetams ir Lietuvos ginkluotosioms pajėgoms susidaryti aiškesnę vaizdą apie sutelktą ar judančią agresoriaus karinę techniką (žr. žemiau).

2S19 (MSTA-S) Savaeigė artilerijos haubica



Ypatingos žymės

Be jau minėtų važiuoklės, bokštelio ir ginkluotės, šarvuotoji technika gali turėti ir kitų ypatingų žymių, kurias identifikavus galima būtų atpažinti sutelktą ar judančią šarvuotąją techniką. Ypatingomis žymėmis galima laikyti (žr. 23 puslapyje esančius paveikslus):

- antenas (jų skaičių);
- ženklus (valstybės ženklą (herbą), numerį, ginklo rūšies herbą, gaireles, vėliavas);
- technikos spalvą (smėlio, žalios ar maskuojamosios spalvos);
- važiuoklės apsauginius ekranus;
- naktinio matymo prožektorių (infraraudonųjų) skaičių ir išdėstymą.

BMD-4 Desantininkų kovos mašina

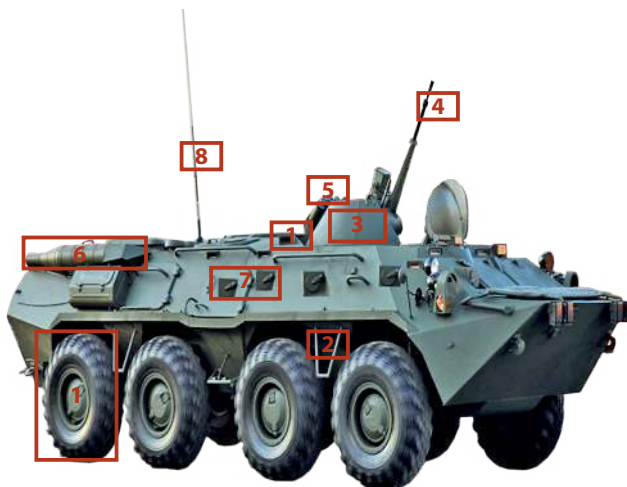


Tankas T-90



Šarvuotosios ratinės technikos apibūdinimo pavyzdys

Šarvuotis BTR-80



Važiuklė: ratinė, 4 ašys (8 ratai); tarpas tarp priekinių dviejų ir galinių ašių – didesnis, matyti durelės; tarp pirmos ir antros bei trečios ir ketvirtos ašių – pakojis (1 ir 2 skaitmenys)

Bokštelis: važiuklės priekinėje dalyje (3 skaitmuo)

Ginkluotė: plonas neilgas vamzdis bokštelio priekyje (4 skaitmuo); už bokštelio – dūmų svaidytuvai (5 skaitmuo).

Ypatingos žymės: korpuso galas status, dujų išmetimo vamzdžiai išdėstyti gale horizontaliai (6 skaitmuo), šaudymo angos įleistos įstrižai (7 skaitmuo); gale matyti ilga antena (8 skaitmuo); technika nudažyta žalia (chaki) spalva.

Šarvuotosios vikšrinės technikos apibūdinimo pavyzdys

S1 „GVOZDIKA“ Savaeigė artilerijos haubica



Važiuklė: laisvi vikšrai, 7 kelio ratukai, varomasis ratukas priekyje (1 skaitmuo).

Bokštelis: važiuklės galinėje dalyje.

Ginkluotė: pabūklas su dujų šalintuvu (ekstraktoriumi) 2/3 nuo „lopšio“ (2 skaitmuo), ugnies slopintuvas prie vamzdžio žiočių (3 skaitmuo).

Ypatingos žymės: baltas numeris 232 ant bokštelio ir galinių durių (4 skaitmuo), baltas apskritimas su taškeliu vidury ant korpuso žemiau bokštelio (5 skaitmuo), technika nudažyta žalia (chaki) spalva.

Ypač svarbu įsidėmėti, kad reikia apibūdinti tik tai, ką iš tikrųjų matome, o ne įsivaizduojame. Piliečių pateikta informacija leis profesionaliems žvalgams ir patyrusiems pasipriešinimo kovotojams tiksliai nustatyti, kokia tai karinė technika.

Agresoriaus ginkluotės atpažinimas

Piliečiams taip pat pravartu žinoti ir potencialaus agresoriaus naudojamą individualiąją ginkluotę: pvz., motošaulių ir specialiųjų pajėgų naujamus šaunamuosius ginklus. Pastebėjus šiuos ginklus, apie juos taip pat reiktų pranešti Lietuvos ginkluotosioms pajėgoms.

Siūlytina įsidėmėti šią motošaulių individualiąją ginkluotę (žr. 26, 27, 28, 29 puslapiuose).

Pistoletai

PMM



MP-443 „GRACH“



GSH-18



Automatiniai šautuvai

AK-74



AKS-74U



Naujos kartos automatiniai šautuvai

AK-12

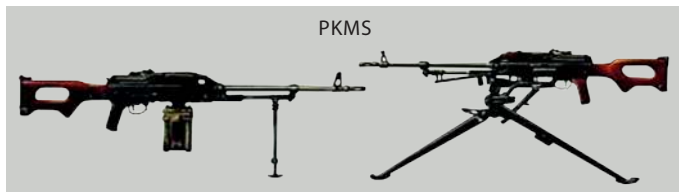


AK-12



Kulkosvaidžiai

PKMS



PK GPMG



Rankinis kulkosvaidis



Rankinis granatsvaidis



Snaiperinis šautuvas



Povamzdinis granatsvaidis



Atkreiptinas dėmesys į šią specialiųjų pajėgų individualią ginkluotę (automatinius šautuvus):

VSS VINTOREZ



AS VAL



SR-3M VIKHR



Šaudmenų atpažinimas

Taikos, o ypač agresijos prieš Lietuvą metu svarbu visiems gyventojams kuo geriau pažinti įvairius šaudmenis, kurie buvo naudoti kovinių veiksmų metu, tačiau ilgai išlaiko naikinamąsias savybes. Be to, žinant, kad yra naudojami tam tikri šaudmenys, galima geriau apsisaugoti nuo jų. Geresnis šių šaudmenų pažinimas taip pat leis geriau suprasti ir tai, kokia karinė technika yra naudojama.

Artilerijos sviediniai

Artilerijos sviediniai yra šaudmenų, kuriuos iššauna artilerijos pabūklai, rūšis. Sprogusių artilerijos sviedinių skeveldrų išsisklaidymo nuotolis gali siekti iki 1800 metrų.

Nesprogusių artilerijos sviedinių pavyzdžiai



Minosvaidžio minos

Minosvaidžio minos yra šaudmenų, kuriuos išsviedžia minosvaidžiai, rūšis. Priklausomai nuo kalibro sprogdusios minos skeveldros gali nulėkti iki 1800 metrų.

Minosvaidžių minų pavyzdžiai



Aviacinės bombos

Aviacinės bombos yra aviacinių šaudmenų rūšis. Priklausomai nuo aviacinės bombos svorio sprogdusios aviacinės bombos skeveldros gali nulėkti iki 2000 metrų.

Aviacinių bombų pavyzdžiai



Priešpėstinės, prieštankinės ir specialiosios paskirties minos

Šio tipo minos dažniausiai yra stacionarieji šaudmenys, kurie gali tapti aktyvūs patys, taikiniui užvažiuojant (atsistojus) ant jų arba jie gali būti aktyvinami. Priklausomai nuo minų paskirties jų skeveldrų išsisklaidymo nuotolis gali siekti iki 500 metrų.



Valdomosios ir nevaldomosios raketos

Valdomosios ir nevaldomosios raketos yra masyvūs šaudmenys, judantys reaktyvinio judėjimo principu. Priklausomai nuo raketų kalibro sprogsių raketų skeveldrų išsisklaidymo nuotolis gali siekti iki 2000 metrų.



Šaunamosios ir rankinės granatos

Šaunamosios ir rankinės granatos yra sprogiosios amunicijos, kurią paprastai naudoja pėstininkai savigynai ar puolimui, rūšis. Sprogsių granatų išsisklaidymo nuotolis gali siekti iki 200 metrų.



Rekomendacijos dėl veiksmų radus šaudmenis

Jeigu radote nesprogusią amuniciją taikos sąlygomis, jokių būdu jos nelieskite, o kuo skubiau skambinkite bendruoju pagalbos telefonu 112. Atsakingos tarnybos izoliuos teritoriją ir pavojingą radinį padarys nekenksmingą.

Karo metu taip pat jokių būdu nelieskite radinio. Jeigu turite STOP juostos, aptverkite teritoriją. Jeigu jos neturite, aptverkite teritoriją laidais, spygliuota viela, skalbinių virve ar kt. ir pritvirtinkite užrašą MINOS, nepaisydami to, kokio tipo nesprogusį šaudmenį radote. Tuomet pasistenkite apie pavojingą vietą pranešti netoliese veikiančioms ginkluotųjų pajėgų atstovams, kurie atvyks ir pavojingą radinį padarys neveiksmingą. Jeigu susisiekti su kariais nepavyko, įspėkite aplinkinius gyventojus aiškiai nurodydami pavojingą vietą, ir stenkitės, kad įspėjamieji ženklai visada būtų matomi. Pasibaigus kariniam konfliktui, kai kariškiai valys teritoriją, būtina įspėkite juos apie jūsų gyvenamojoje teritorijoje karo metu rastą nesprogusią amuniciją, kad būtų pašalintas jos kenksmingumas ir ji daugiau nekeltų pavojaus gyventojams.

IŠGYVENIMO PAGRINDAI

Išgyvenimo patarimai lauko sąlygomis gali būti vertingi ne tik pasipriešinimo vienetams priklausantiems kovotojams, tačiau ir visiems kitiems okupuotoje šalies teritorijoje likusiems piliečiams, netekusiems nuolatinio būsto ir priverstiems gyventi ekstremaliomis sąlygomis. Žinoma, nemaža dalis šių patarimų bus naudinga visiems Lietuvos gyventojams ir taikos metu. Kiekvienas pilietis bus geriau pasiruošęs išgyventi lauko sąlygomis (tiek negyvenamoje teritorijoje, tiek mieste), jeigu įsidėmės šiuos išgyvenimo pagrindus, kurie bus aprašyti ir plačiau:

- privalu rūpintis saugumu (orientuotis);
- privalu rūpintis mityba (užsitikrinti maistą ir vandenį);
- privalu rūpintis poilsiu (šiluma, pasiruošti miegoti);
- privalu gebėti pasirūpinti savo sveikata (pirmosios pagalbos žinios ir įgūdžiai).

Reikia atkreipti dėmesį, kad patarimai dėl pirmosios pagalbos pateikiami vadovaujantis konvencine medicina. Kiti patarimai (dėl mitybos, apsirūpinimu vandeniu) apima ir nekonvencinius būdus.

Pasirūpinimas saugumu

Orientavimasis

Netekus galimybės naudotis standartine įranga, padedančia susiorientuoti aplinkoje, reikiamą judėjimo kryptį galima nustatyti savadarbiu kompasu, t.y. kompasu, kurį galima pasigaminti patiems:

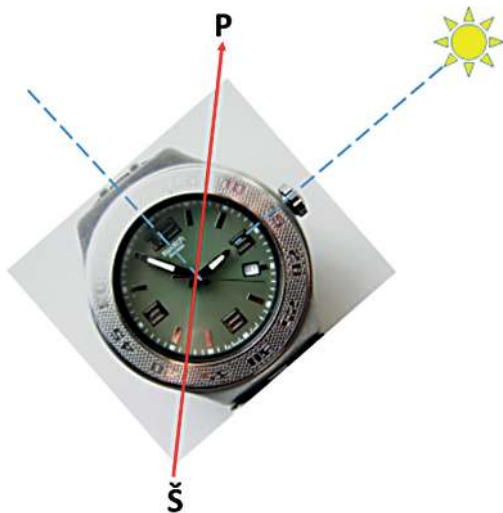
- Įmagnetinti per maždaug keliolika minučių adatą ar skutimosi peiliuką magnetu ar trinant į vilną, šilką, plaukus, taip pat tai galima padaryti apsukant adatą ar skutimosi peiliuką izoliuotu laidu, kurio galus reikia prijungti prie ne silpnesnės kaip 2-6 V baterijos polių ir palaikyti ne mažiau kaip 10 min. (prie + poliaus prijungtas laidas adatos galą įmagnetins rodyti pietus) – žr. šiame puslapyje;
- Įsmeigti įmagnetintą adatą į maždaug 5–10 mm storio kamščio atraižą ar turistinio kilimėlio gabalėlį. Adatą galima padėti ir ant sauso medžio lapo, įkišti į šiaudą, o po to atsargiai įdėti į gėlą vandenį. Vienas adatos galas rodys Šiaurę, kitas – Pietus. Siūloma tai pasižymėti ant jau minėtos kamščio atraižos (kuris adatos galas rodys, pvz., Šiaurę, padės nustatyti žemiau pateikiami metodai arba gamtiniai reiškiniai – kerpės ir samanės šiaurinėse medžių kamienų, akmenų, stogų pusėse; spygliuočių medžių sakai daugiau kaupiasi pietinėje kamieno pusėje; tankesnė medžių laja pietinėje pusėje; nuožulnesnis skruzdėlynų šlaitas



pietinėje pusėje; sniegas ant įvairių objektų pirmiausia nutirpsta pietinėje pusėje, ir kita). Venkite arti tokio kompaso laikyti metalinius daiktus. Horizontalią adatą ar skutimosi peiliuką ties viduriu pakabinę ant siūlo ir įleidę į stiklinį ar plastikinį butelį taip pat galite nustatyti pasaulio šalis.

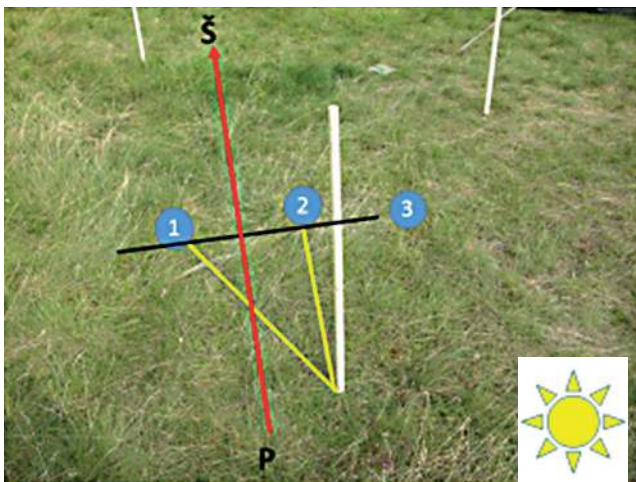
Orientuotis taip pat galima pagal laikrodį ir saulę:

■ Atsižvelgdami į tai, kad Šiaurės pusrutulyje saulė teka rytuose (šiaurės rytuose), vidurdienį yra pietuose (kai saulės šešėlis trumpiausias), o leidžiasi vakaruose (pietvakariuose), nukreipkite laikrodžio valandinę rodyklę į saulę ir tarpą tarp valandinės rodyklės ir 12 valandos (gamtinis laikas) padalykite pusiau (vasarą tiksliau kryptį nustatysite tarpą dalydami tarp valandinės rodyklės ir 13 val. - nes tuo metu galioja vasaros laikas). Tai ir bus Pietų-Šiaurės kryptis. Pietūs bus toje pusėje, kurioje Jūsų veidą apšviečia saulė (žr. šiame puslapyje).



Orientuotis galima taip pat pagal šešėlį ir saulę:

- Atviroje vietoje įsmeikite maždaug 1 m aukščio pagalį, meškerę, žygeivio lazda ar ką panašaus. Nuo jo krintančio šešėlio galą pažymėkite akmeniu ar kita parankine priemone (schemoje apskritimas Nr. 1). Po maždaug 20–40 min. šešėlis pakankamai pasislinks šiam metodui taikyti. Antro šešėlio galą taip pat pažymėkite (schemoje apskritimas Nr. 2). Tiesi linija tarp šių dviejų žymų bus Vakarų–Rytų linija (schemoje apskritimas Nr. 3). Jeigu tarp tarp dviejų šešėlių galų (Nr.1 ir Nr.2) padalysite per pusę įsivaizduojama ar nubrėžta vietovėje linija (schemoje raudona linija), turėsite Pietų–Šiaurės liniją (pietinė pusė ten, kur saulė Jums švies į nugarą).



Rūpinimasis mityba

Maisto užsitikrinimas

Siekiant išgyventi, būtina apsirūpinti maistu. Šalto oro sąlygomis paprastai žmogui reikia daugiau maisto, nors maitinimasis šalto ir karšto oro sąlygomis iš esmės nesiskiria. Pagrindinė maistinė medžiaga, kurios reikia organizmui, yra baltymai. Daug baltymų yra mėsoje, žuvyse, kiaušiniuose, piene ir grūduose. Angliavandeniai taip pat itin svarbus kūno energijos šaltinis, nes jie yra lengvai pasisavinami. Daug angliavandenių yra cukruje, grūduose, vaisiuose, daržovėse, bulvėse ir piene. Riebalai, palyginti su jų svoriu, yra daugiausia energijos turintis maistas. Tačiau žmogaus organizmas gali pasisavinti tik dalį riebalų. Jų yra mėsoje, svieste, nenugriebtame piene. Siekiant išgyventi sudėtingomis aplinkybėmis, reikia nepamiršti, kad žmogaus organizmui reikia vitaminų. Maitinantis teisingai subalansuotu maistu, organizmas gauna visą reikalingų vitaminų kiekį. Žiemą daugiau reikia vitamino C, kurio pakanka tik tuo atveju, jeigu valgoma vaisių, daržovių ir bulvių. Geležis, kalcis, jodas, fosforas, natrio chloridas (druska) ir kitos druskos yra būtini maisto ingredientai. Be jų organizmas greitai tampa pažeidžiamas įvairių ligų. Paprastai šių medžiagų yra deramai subalansuotame maiste, tačiau kai dėl didelių fizinio krūvio žmogaus organizmas netenka daug drėgmės (o kartu ir druskų), gali tekti maistą dirbtinai papildyti druskomis.

Visiems, tiek kovojantiems, tiek ir siekiantiems išgyventi, rekomenduojama turėti ir kaupti bent jau minimalias atsargas šių didesnį kaloringumą turinčių lengvai pasisavinamų produktų, pavyzdžiui:

- lazdynų riešutų;
- juodojo šokolado, šokolado su riešutais;
- medaus,
- gabalinio cukraus;
- saldainių;
- chalvos;
- šokoladinių ir saldintų gėrimų miltelių;
- šokoladinių ir kitokių sausainių;
- sultinio kubelių;
- džiovintų vaisių;
- lašinių;
- džiovintos mėsos;
- druskos.

Vanduo

Vanduo sudaro apie 60 proc. žmogaus kūno svorio, todėl žmonės yra labai jautrūs kad ir menkam vandens balanso organizme pasikeitimui. Kūno šilumos reguliavimas priklauso nuo jo aprūpinimo vandeniu (garuodamas vanduo pašalina perteklinę organizmo šilumą). Vanduo taip pat labai svarbus maistingosioms medžiagoms skaidyti ir pasisavinti.

Netekus daug vandens ir atitinkamai nepapildžius jo, organizmas išsausės (dehidratuos). Pirmiausia tai pasireišk žymiu fizinės formos pasikeitimu. Pvz., netekus 4 proc. vandens (tai būtų 3 litrai 70 kg sveriančiam žmogui), bus prarasta 40 proc. fizinių galių. Jei netenkama 8–10 proc. kūno masės vandens, fizinė būklė gali tapti pavojinga sveikatai. Netekus 20–25 proc. vandens, mirštama.

Jeigu susiduriama su vandens papildymo sunkumais, siūlytina atkreipti dėmesį į šiuos aspektus:

- apie vandens papildymą galvoti dar jam nepasibaigus gertuvėse;
- kvėpuoti per nosį, mažiau kalbėti, stengtis kuo mažiau būti saulėje, nenusirengti ir nenusiimti galvos apdangalo;
- vandenį gerti mažais gurkšneliais, kuo ilgiau jį laikant burnoje;
- valgyti šiek tiek mažiau, nedidelėmis porcijomis, nes virškindamas maistą organizmas sunaudoja daug skysčių; vengti sauso, turinčio krakmolo ir labai aštraus maisto ir mėsos; ypač sunkiai virškinamas riebus maistas;
- negerti alkoholio, nes jis paima skysčius iš gyvybiškai svarbių organų;
- jeigu kurį laiką negėrėte vandens, tai jo gavus, negalima pulsti jo gerti be saiko; iš pradžių reikia gerti mažai ir nedideliais gurkšneliais, nes didelis kiekis vandens, patekęs į išsekusį organizmą, sukelia traukulius ir vėmimą – netenkama dar daugiau skysčių.

Net ir radus vandens, reikia atkreipti dėmesį, kad dažniausiai saugu gerti šaltinių vandenį, tačiau vandenį iš šulinių ir atvirų telkinių gerti nevirintą rizikinga. Dėl to vandenį reikėtų virinti 8–15 min., o jeigu vanduo buvo labai užterštas – ne mažiau kaip pusvalandį. Vandenį dezinfekuoti galima ir naudojant chloro tabletes.

Jeigu visgi arti nėra ar neradote vandens telkinių, vandeniu galite apsirūpinti šiais būdais:

- prisikaupti lietaus vandens, tam:
 - iškaskite žemėje kuo platesnę duobę, išklokite ją neperšlam-pamu audiniu arba iškrėskite sienelės ir dugną moliu arba panaudokite ištemptą tarp kuolų ar medžių palapinsiaustę ar polietilėną arba
 - apriškite medžio kamieną audiniu, kuris įmirks nuo kamie-nu tekančio vandens ir ims lašėti į apačioje pastatytą indą;
- prisirinkti rasos – ankstų rytą audiniu braukdami per žolę galite surinkti šiek tiek vandens;
- prisilašinti medžių sulos – skaniausia yra beržų, klevų, lie-pų sula; jei norite turėti sulos atsargų, reikia ją virti tol, kol sutirš-tės, virs klampia mase (sirupu); koncentruotas sirupas laikosi be jokių priedų;

- kondensuoti iš augalų, tai daroma taip:
ant vešlios šakos užrišamas polietileno maišas – garuojantis iš lapų vanduo kondensuojasi ant maišo sienelių ir suteka į žemiausiai esantį maišo kampą arba maišu apklojamas krūmas ir jo apačioje, dirvoje, suformuotas krūmelis; reikia stengtis, kad lapai neliestų maišo sienelių (padarykite karkasą iš vielos ar pagalių), nes kitaip vandens lašai nutekės į iškastą žemėje ir polietilenu išklotą griovelį;
- kondensuoti iš oro – reikės 1 m pločio ir 0,5 m gylio duobės, polietileno, kokių nors sunkių daiktų polietilenui išgaubti ir kraštams prispausti, talpos vandeniui surinkti, žarnelės vandeniui gerti neišardant įrenginio; per 24 val. gali susikaupti nuo 0,5 iki 1 l vandens;
- surinkti iš gyvių:
gyvių akyse yra vandens, kurį galima iščiulpti;
kiekviena žuvis turi gerti tinkamo skysčio; stambios žuvis turi šviežio vandens pripildytą ertmę, kuri eina išilgai stuburo; žuvį reikia išdarinėti ir, laikant ant šono, pašalinti stuburą; stenkitės neišlieti vandens.

Poilsis

Speciali apranga

Pasipriešinimo kovotojams ir jiems padedantiems piliečiams svarbu žinoti aprangos lauko sąlygomis principus, nes Lietuvos klimatas toks, kad didesnis pavojus yra sušalti nei perkaisti. Rekomenduojama įsidėmėti, kad šilumą žmogaus organizmas praranda (žr. 47 puslapyje esantį paveikslą):

- per atviras kūno vietas. Daugiausia šilumos netenkama per galvą. Pvz., kai oro temperatūra -4°C per galvą išspinduliuojama 50 proc. šilumos, kai -15°C – apie 75 proc. šilumos. Todėl, jei darosi šalta, būtinai užsidėkite kepurę;
- remiantis į aplinkinius daiktus. Jokiu būdu nereikia liestis prie šaltų paviršių, nesigulti tiesiai ant žemės, o pasikloti izoliuojamąjį kilimėlį (eglišakių), nesiremti į akmenis, metalinius daiktus;
- vartojant alkoholį;
- liečiantis su vandeniu ir prakaituojant. Susilietus su vandeniu šilumos atidavimas padidėja net iki 200 kartų. Todėl drabužiai ir avalynė turi būti sausi. Šaltyje negalima vilkėti drėgmę iš vidaus sulaikančių drabužių;
- esant prastoje užuovėjoje ar nepatikimai apsirengus;
- neprisidengus veido šaltu oru.

Rengimosi principai

Tinkama apranga yra itin svarbi tinkamai kūno temperatūrai palaikyti ir žmogaus organizmo darbingumui užtikrinti, todėl būtina taikyti rūbų sluoksniavimo principą (žr. 49 puslapyje esantį paveikslą):



- Per atviras kūno vietas
- Vėjui perpučiant
- Remiantis į aplinkinius daiktus
- Kvėpuojant
- Prakaituojant

- „antroji oda“: specialūs sintetiniai arba, pvz., merino vilnos marškinėliai, prie kurių gali būti tinkliniai marškinėliai. Pastarieji užtikrina ir pirminį ventiliacijos efektą. Tokiu būdu žiemą sukuriamas šiluminis tarpas ir pagerinamas perteklinės drėgmės atidavimas, o vasarą užtikrinama geresnė kūno ventiliacija, kuri saugo nuo perkaitimo (be to, tinkliniai marškinėliai vasarą saugo ir nuo uodų). „Antrosios odos“/ „termo“ marškinėliai sugeria kūno išskirtą drėgmę ir ją išgarina į išorę;
- šildantysis sluoksniu: pašiltinimas (pvz., džemperis ar vilnonis megztinis);
- apsauga nuo vėjo ir drėgmės: nepraleidžianti drėgmės ir vėjo striukė.

Sluoksniavimo principas turėtų būti taikomas saugant ne tik kūną, bet ir galvą, kaklą, plaštakas, kojų pėdas. Galvą rekomenduotina dengti daugiasluoksne vilnos ar vilnos ir sintetinių priemaišų kepuraitė (gali būti iš flyso, kaip ir džemperis), taip pat neperpučiamu striukės gobtuvu. Kaklą ir dalį veido galima apsaugoti pastatant ir užsegant švarko apykaklę, užtraukiant džemperio apykaklės užtrauktuką iki viršaus, užsisukus šaliku ar skarele. Plaštakas nuo šalčio geriau apsaugos kumštinės pirštinės. Jei jos pakankamai erdvios, siūlytina dar mūvėti ir plonas pirštuotas pirštines. Pėdas reiktų saugoti mūvint dvigubomis kojiniėmis – plonomis ilgomis blauzdas dengiančiomis ir vilnonėmis ar maišytų siūlų („termo“) trumpesnėmis kojiniėmis. Jei labai šalta, ant apatinės kojines galima būtų užsukti glamžyto laikraščio lapą. Blauzdinės arba antbačiai taip pat sukuria papildomą sluoksnį.

- ① Pirmas drabužių sluoksnis – „termo“ marškinėliai ir LU švarkas
- ② Antras drabužių sluoksnis – prakaito nesugeriantis šildantis džemperis
- ③ Trečias drabužių sluoksnis – neperpučiama, neperlyjama, orui laidi striukė
- ④ Dviejų-trijų sluoksnių kepurė
- ⑤ „Balaklava“
- ⑥ Šalikas-kojinė
- ⑦ Petnešos
- ⑧ Taktinės pirštinės
- ⑨ Kumštinės pirštinės su guma
- ⑩ Ilgos kojinės
- ⑪ Antros kojinės, Laikraštis



Visgi sluoksniavimo principas pats savaime neužtikrina norimo efekto, jeigu žmogus nereguliuoja sluoksnių kiekio atsižvelgdamas į fizinį aktyvumą ir klimato sąlygas. Prieš atliekant užduotis, kurių metu reikės daug judėti, šaltu periodu reikia vilktis kuo mažiau drabužių (tačiau patartina turėti atsarginius drabužius, kojines, šiltą striukę). Tik pirmas 5 ar 10 min., kol apšilsite, jausite šiojį tokį diskomfortą, greitai jus užlies maloni šiluma, o netrukus net reikės dėti pastangas, kad kūnas atvėstų. Be abejo, galima pradėti užduotį vykdyti ir apsirengus šilčiau, o po tų pačių 10–15 min. daryti pertraukėlę ir nusivilkti perteklinius drabužius.

Būtina atkreipti dėmesį ir į tai, kad vienas aprangos sluoksnis neturėtų trukdyti kitam. Jeigu apatiniai drabužiai bus greitai gariantys drėgmę, o striukė neišleidžianti jos į išorę, tuomet drėgmė kaupsis po drabužiais ir netruksite pajusti visų iš to išplaukiančių padarinių.

Sluoksniavimo principas taikomas ir karštu oru. Kai karšta, visų pirma didėja rizika, kad odą nudegins saulė. Antra, kai karšta, pagreitėja kūno drėgmės atidavimas ir priartėja dehidracija. Rengimosi karštu oru principų galima pasimokyti ir iš vietinių gyventojų – dažniausiai jie vilki drabužius tik ilgomis rankovėmis, tačiau iš odai kvėpuoti gerai leidžiančio audinio, drabužiai laisvi, gera ventilacija, daugeliu atvejų dėvimas galvos apdangalas.

Sušilimas

Sušilti yra ypač aktualu net ir gerai apsirengus, todėl rekomenduojama įsidėmėti kelis individualaus sušilimo būdus:

- sušilimas prie žvakės: reikia susirasti plastmasinę plėvelę, vilnonę antklodę ar neperšlampamą apsiaustą, sandariai apsisiausti ir atsargiai po vienu iš jų uždegti žvakę (būtina garantija, kad žvakė nepradegins jų);
- sušilimas po folijos skraiste: folija nebus didelė, todėl reikia arba ja apsigobti ir susigūžti, arba po ja atsigulti. Folijos sulai-koma nuo kūno sklindanti šiluma sušildys. Po kiek laiko gali ant vidinių sienelių gali atsirasti kondensato, tai natūralu (žr. 52 puslapio viršuje esantį paveikslą).
- sušilimas naudojant specialią įrangą, kuri gali būti vienkartinio ir daugkartinio naudojimo. Vienkartinio naudojimo įrangą, vadinamieji šiltukai, yra skirti atskiroms kūno dalims – plaštakoms, pėdoms, kūnui – šildyti. Iš daugkartinio naudojimo priemonių reiktų išskirti anglies lazdele, benzina, cheminį skystį. Paminėtinos ir tokios pagalbinės priemonės kaip žvakė skardinia-me inde, kaitinimo pasta, konservų dėžutė, turinti daug aliejaus (dėžutės viduryje praduriama skylutė, įkišamas knatas iš medvilnės (rūbų atraži) ir uždegama). Žr. 52 puslapio apačioje esantį paveikslą.



Miego organizavimas (laikinasis būstas)

Gyvenant lauko sąlygomis ir rengiantis nakvynei ar nusprendus įsitaisyti laikinąjį prieglobstį, rekomenduotina turėti dvi palapinsiaustes. Jeigu neturite palapinsiaustės, reiktų susirasti polietileno atraižą ar tentą (2x2 ar 2x3 m dydžio). Turint šiuos daiktus, galima įsirengti individualų dvišlaitį būstą dvigubu stogu, apsaugosiantį netgi nuo didelių šalčių. Rekomenduotina veiksmų eiga įsirengiant laikinąjį būstą, tam reikia:

- iškasti apkasą (duobę) gulomis, šoninį pylimą (brustverą), suformuoti bent 20 cm nuo apkaso krašto;
- pastatyti dvišlaitę palapinę dvigubu stogu. Be jau minėtų priemonių, jums gali prireikti maždaug 10 m virvės ir 6–10 metalinių kuoliukų (jeigu norima greitai ir patikimai kraštus pritvirtinti prie įšalusios žemės). Palapinės kraštus reikia užsandarinti užverčiant jas žemėmis, samanomis ar sniegu;
- apkase (duobėje) pateisti kilimėlių (eglišakių) ir miegmaišį. Būsto galus uždengti švarku ir kuprine (ar kuo kitu);
- kai įsirangoma į miegmaišį, ant šoninės apkaso atbrailos į iškastas duobutes įstatomos žvakutės: viena ties pečiais, o kita per ištiesios rankos atstumą (galima žvakes sustatyti ir galvūgalyje). Priklausomai nuo oro temperatūros, būsto vidus įšyla iki 0°C ar net +5+15°C;
- ant apkaso atbrailos galima pasigaminti maisto ir pasidėti reikalingiausius daiktus (žvakių atsargą – 2 ar 3 vnt. nakčiai, degtukus ir pan.);
- kad būtų šilčiau miegoti, striuke reikia užkloti miegmaišį arba ja apsikloti miegmaišyje. Tokiu būdu bus sukurti keli oro tarpai, kurie labai gerai palaiko šilumą (lango principas).

Medicininis pasirengimas (individualioji vaistinė)

Piliečiai, likę okupuotoje šalies teritorijoje, o ypač kovojantieji ginklu, turėtų nuolat turėti savo asmeninę vaistinę ir tvarsliaivos. Pasipriešinimo vieneto nariai, kurie atsakingi už pirmosios pagalbos teikimą, turėtų rūpintis kiekvieno pasipriešinimo vieneto nario asmeninės vaistinės papildymu. Atkreiptinas dėmesys, kad svarbiausios pirmosios pagalbos priemonės turėtų būti laikomos ne kuprinėje, o drabužių ar ekipuotės kišenėlėse. Rekomenduojama tokia individualiosios vaistinės sudėtis:

- Turniketas (timpa / varžtis);
- Specialiosios kraujavimo stabdymo priemonės;
- Orofaringinis vamzdelis;
- Priemonė kiaurinei krūtinės traumai gydyti;
- Žirklys;
- Tvarsčiai (spaudžiamasis tvarstis, sterilūs įvairaus dydžio tvarsčiai);
- Įvairūs pleistrai su gydomosiomis pagalvėlėmis smulkioms žaizdelėms gydyti ir nuotrynų profilaktikai / rutulinis pleistras;
- Palaikomasis tvarstis, trikampio formos tvarstis (medicininė skarelė);

- Dezinfekcinės, spirituotos servetėlės odai nuvalyti;
- Jodo 5% spiritinis tirpalas žaizdų kraštams valyti ir žaizdų dezinfekavimo skystis;
- Kalio permanganato milteliai (pažeistai vietai mirkyti šviešiai rožiniame tirpale);
- Pieštukas-vazelinas lūpoms;
- Energinės tabletės su kofeinu (tirpdomos);
- Aktyvinta anglis;
- Virškinimo sistemą veikiančys preparatai (vidurių užkietėjimą gydantys vaistai, slopinantieji rūgštingumą, viduriavimą ir pykinimą, virškinimo fermentai);
- Maisto papildas – elektrolitų mišinys;
- Vitaminas C;
- Skausmą, uždegimą slopinantys medikamentai, vaistai nuo peršalimo;
- Odos regeneraciją po įdrėskimų, įbrėžimų, nubrozdinimų skatinantys preparatai;
- Vienkartinės pirštinės;
- Kitos priemonės ir medikamentai priklausomai nuo medicininio pasirengimo ir asmeninio poreikio.

Pirmosios pagalbos patarimai

Reikia atkreipti dėmesį, kad tinkamai išmokti teikti pirmąją pagalbą galima tik baigus pirmosios pagalbos kursą.

Pradinis gaivinimas

- **Situacijos įvertinimas:** Švelniai papurtykite nukentėjusį už pečių ir garsiai paklauskite „Ar viskas gerai?“ Jei nukentėjusysis atsako ir jei yra saugu, palikite jį taip, kaip radote; pasistenkite išsiaiškinti, kas nutiko nukentėjusiajam, ir suteikite atitinkamą pirmąją pagalbą; reguliariai vertinkite jo būklę.

- **Kvėpavimo takų praeinamumo užtikrinimas:** Jei nukentėjusysis yra nesąmoningas, paguldykite jį ant nugaros, uždėkite savo ranką jam ant kaktos ir švelniai atloškite galvą atgal (jei neįtariate kaklinės stuburo dalies pažeidimo); pirštų galiukais paimkite nukentėjusiojo smakrą ir pražiodykite burną, taip atverdami kvėpavimo takus.

- **Kvėpavimo įvertinimas:** Pirmosiomis širdies sustojimo minutėmis gali būti girdimas retas kvėpavimas ar reti, lėti ir triukšmingi iškvėpimai. Nesupainiokite jų su normaliu kvėpavimu. Žiūrėkite, jauskite, klausykite ne ilgiau kaip 10 sekundžių, kad nuspręstumėte, ar kvėpavimas yra normalus. Jei turite abejonų dėl to, ar nukentėjusiojo kvėpavimas įprastas, veikite taip, lyg kvėpavimas būtų nenormalus, ir pasiruoškite atlikti pradinį gaivinimą.

- **Medicininės pagalbos kvietimas:** Jei įmanoma, paprašykite pagalbininkų arba patys paskambinkite skubiosios pagalbos tarnybai (tel. 112).

■ **Pradinis gaivinimas:** Atsiklaupkite prie nukentėjusiojo. Vienos rankos plaštaką uždėkite ant paciento krūtinės (centre, krūtinkaulio apatinėje dalyje). Antros rankos plaštaką uždėkite ant pirmosios rankos. Sunerkite pirštus ir įsitikinkite, kad nespauždiate nukentėjusiojo šonkaulių. Jūsų rankos turi būti tiesios ir statmenos nukentėjusiojo krūtinkauliui. Nespauskite pilvo ar pačios krūtinkaulio apačios. Palinkite virš nukentėjusiojo krūtinės vertikaliai ir spauskite krūtinkaulį žemyn bent 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm. Po kiekvieno paspaudimo leiskite nukentėjusiojo krūtinei grįžti į pradinę padėtį, bet rankos visą laiką turi liesti krūtinkaulį, neatitraukite jų. Kartokite paspaudimus 100–120 kartų per minutę.

■ Po 30 paspaudimų dar kartą atverkite kvėpavimo takus, atlošdami galvą ir pakeldami smakrą, kaip aprašyta aukščiau, t. y. ant nukentėjusiojo kaktos uždėtos rankos smiliumi ir nykščiu užspauskite nukentėjusiajam nosį, spauskite jos minkštąją dalį. Leiskite nukentėjusiajam išsižioti, tačiau išlaikykite smakrą pakeltą. Normaliai įkvėpkite ir lūpomis apžiokite nukentėjusiojo burną. Stenkitės, kad lūpos gerai priglustų jam prie veido. Tolygiai pūskite į burną orą ir stebėkite, kaip kyla krūtinė. Įpūtimas turėtų trukti apie 1 sekundę, kaip ir normaliai kvėpuojant; toks įpūtimas yra efektyvus. Laikydami atloštą galvą ir pakeltą smakrą, atitraukite savo burną nuo nukentėjusiojo ir stebėkite, kaip išeinant orui nusileidžia jo krūtinė. Reikia atlikti 2 efektyvius įpūtimus, todėl įkvėpkite ir dar kartą įpūskite orą nukentėjusiajam į burną. Du įpūtimai neturi trukti ilgiau kaip 10 sekundžių. Tada negaišdami rankas vėl teisingai uždėkite nukentėjusiajam ant krūtinkaulio ir krūtinę paspauskite 30 kartų. Tęskite krūtinės paspaudimus ir įpūtimus santykiu 30:2, kol atvyks medicinos pagalba, kol atgaivinsite arba kol išseks jėgos.

Kraujavimo stabdymas:

Kraujavimui stabdyti naudokite asmenines apsaugos priemones (pirštines) bei nukentėjusiojo kraujavimo stabdymo priemones. Apžiūrėkite nukentėjusiojo žaizdos ar sužeidimo vietą, vertinkite jų pobūdį ir dydį. Nustatykite kraujavimo pobūdį ir gausumą. Išorinį kraujavimą stabdykite parinkdami tinkamą būdą, pvz.:

- pakelkite galūnę (taikoma, kai nestipriai kraujuoja galūnės, ar derinama su kitais kraujavimo stabdymo būdais; negalima taikyti šio būdo, jeigu yra įtariamas galūnės lūžis ar išnirimas);
- sulenkite galūnę per sąnarį (šis kraujavimo stabdymo būdas taikomas tik kraujavimą pradedant stabdyti, kai kraujuoja žaizda, esanti žemiau kelio ar alkūnės sąnario. Prie lenkiamos vietos reikia pridėti minkštą volelį, kurį galima padaryti iš tvarstliavos, perrišimo paketo; negalima taikyti šio būdo, jeigu įtariamas galūnės lūžis ar išnirimas);
- jei kraujuoja labai gausiai, kol bus paruošas tvarstis, žaizdą užspauskite pirštais. Tvarstį paruoškite taip: paimkite individualų tvarstomąjį paketą (toliau – ITP), išpakuokite, stenkitės nepaliesti vidinės pusės (ji yra sterili). Dėkite neišvyniotą tvarstį tiesiai ant žaizdos ir stipriai prispauskite, kartu pakelkite galūnę į viršų (jeigu nukentėjusysis yra sąmoningas ir pats gali užspausti kraujuojančią žaizdą, jam reikia paaiškinti, ką ir kaip jis turi daryti);
- sutvarstykite žaizdą, panaudodami ITP (pirmiausia visada yra naudojamos nukentėjusiojo medicininės priemonės – turniketai, ITP, skarelės): paimkite ITP, išimkite iš pakuotės, už galų abiem rankomis patraukite ir išskleiskite. Uždėkite ITP pagalvėlę tiesiai ant žaizdos. Sutvarstykite pažeistą vietą – viena ranka prilaikykite ITP pagalvėlę virš žaizdos, kita ranka vyniokite tvarstį aplink žaizdą taip, kad kiekviena kita vija dengtų 2/3 prieš tai ap-

vyniotos vijos; baigdami vynioti, palikite laisvą galą, kad galima būtų surišti. ITP galus suriškite į tvirtą mazgą virš žaizdos.;

- jeigu kraujuoti nesiliauja, suformuokite spaudžiamąjį tvarstį: virš žaizdos padėkite binto volelį ir prispauskite pirštais. Virš volelio dėkite į juostą suvyniotos medicininės skarelės vidurį, abu galus apsukite aplink galūnę ir užmegzkite virš žaizdos mazgą, veržkite, kol nustos kraujuoti. Jei kraujuoti nesiliauja, suformuokite varžtį: stipresniam veržimui galima panaudoti lazdelę, kurią reikia įkišti po atlaisvintu dvigubu mazgu ir sukant veržti, kol nustos kraujuoti. Lazdelės galus tvirtai užfiksukite, kad neatsileistų.

- Greičiausias būdas stabdyti kraujavimą iš galūnės yra panaudoti turniketą. Kariuomenėje dažniausiai naudojamas CAT turniketas (angl. *Combat application tourniquet*). Turniketas naudojamas, kai amputuota galūnė, reikia skubiai stabdyti gausų kraujavimą iš galūnės ir kai kitomis priemonėmis gausaus kraujavimo sustabdyti nepavyksta. Perkiškite pažeistą galūnę per turniketo kilpą arba apjuoskite galūnę ir laisvą turniketo galą prakiškite pro kilpą (turniketą dedant ant šlaunies, prakišti reikia būtinai per 2 sagties kilpas), įtempkite ir fiksukite turniketo galą lipnia (angl. *velcro*) juosta. Po to sukite veržimo lazdelę, kol kraujuoti liausis, ir fiksukite lazdelės galus specialiu fiksatoriumi, laisvą turniketo galą užsukite virš lazdelės, iš viršaus užsekitę papildomą fiksatorių su lipnia juosta. Užrašykite turniketo uždėjimo laiką ant turniketo tam skirtoje vietoje. Dėkite turniketą 5–7 cm aukščiau kraujavimo vietos neliesdami sąnarių srities. Visada uždėjus turniketą ar varžtį nuimami nukentėjusiajam nuo galūnės žiedai, apyrankės, laikrodžiai ir sudedami į jo drabužio kišenę. jei ir toliau kraujuoti nesiliauja ar norint išvengti pakartotinio kraujavimo, virš pirmojo turniketo reikia dėti antrą;

- nukentėjusiajam ant kaktos užrašykite raidę T ir turniketo uždėjimo laiką. Uždėto turniketo laikymo maksimalus laikas – 2 val., išskyrus atvejį, kai galūnė amputuota. Ne medikams siūloma turniketo nenuimti.
- Jei neturite turniketo, stabdykite kraujavimą varžčiu iš parankinių priemonių.
- Varžtis iš parankinių priemonių naudojamas tik kitaip nesustabdomam kraujavimui stabdyti ir kai dėl traumos amputuota galūnė. Toks kraujavimo stabdymo būdas pavojingas, nes sutrikdo galūnės kraujotaką, todėl nesilaikant varžčio uždėjimo taisyklių nukentėjusysis gali netekti galūnės.
- Varžtis turi būti ne siauresnis nei 4–5 cm, nes siauresnis labai sužalos odą, negalima naudoti batų raištelių ar plonos virvutės. Uždėto varžčio negalima nei atlaisvinti, nei nuimti, nes pradėjus stipriai kraujuoti gali ištikti šokas. Nukentėjusįjį reikia kuo skubiau pristatyti į gydymo įstaigą (geriausias laikas, per kurį nukentėjusysis turi būti pristatytas į gydymo įstaigą, yra viena valanda). Uždėtas varžtis turi būti gerai matomas (neužtvarstytas) ir aiškiai pažymėtas (raudonu rašikliu nukentėjusiajam ant kaktos reikia užrašyti didžiąją raidę T ir laiką, kada jis uždėtas).
- Sutvarstykite žaizdas. Įtverkite sužeistas galūnes ir apdenkite audeklu, kad nesusaltų.

Pirmoji pagalba ištikus šokui

Stabdykite kraujavimą, malšinkite skausmą, paguldykite nukentėjusįjį, nuleiskite galva ir 20–30 cm pakelkite kojas apklokite.

Pirmoji pagalba nudegus

Nuvilkite drabužius, palikite (apkirpkite) tik tas vietas, kurios prilipusios prie kūno. Nepradurkite pūslių. Lokalius nudegimus šaldykite vandeniu, geriau tekančiu. Skirkite vaistų nuo skausmo. Sustarstykite steriliais sausais tvarščiais. Didesnius nudegimo plotus pridengkite maistine plėvele. Plėvelę galima laikyti iki 12 val., ją uždėkite laisvai, negalima vynioti aplink, kad tinstant nepradėtų veržti ir nesutrikdytų kraujotakos. Duokite gerti.

Pirmoji pagalba lūžus (išnirus) dubens ir galūnių kaulams

Bendrosios taisyklės

- Nuraminkite nukentėjusįjį.
- Patikrinkite kraujotaką žemiau lūžio vietos: patikrinkite odos spalvą – blyški, melsva, balta odos spalva rodo blogą kraujotaką. Patikrinkite pažeistos galūnės temperatūrą (ar nešalta). Paklauskite nukentėjusįjį, ar galūnė nenutirpusi, ar neveržia, ar jaučia galūnę; lyginkite abi galūnes vieną su kita. Jeigu nukentėjusysis į klausimus atsako teigiamai, darykite prielaidą, kad galūnės kraujotaka sutrikusi, todėl būtina tokių nukentėjusįjį evakuoti kiek įmanoma greičiau.
- Atlaisvinkite drabužius, apnuoginkite žaizdą (jei yra), fiksokite lūžusią galūnę rankomis.
- Jei galite, duokite vaistų nuo skausmo.
- Nuimkite nuo sužeistos rankos visus papuošalus ir laikrodį ir sudėkite į nukentėjusiojo drabužio kišenę. Paaiškinkite nukentėjusiajam, kad tai daroma norint jį apsaugoti nuo kitų sužeidimų, jei ranka ištintų.

- Sutvarstykite žaizdą taip, kad tvarsčiai dengtų, bet nespaustų lūžgalių, išlindusių pro odą (atvirojo lūžio atveju). Nuspręskite, koku įtvaru (minkštu, kietu, anatominiu) bus imobilizuojama.
- Paruoškite įtvarą: raskite įtvarą, pamatuokite ant sveikosios galūnės. Įtvoro ilgis turi būti toks, kad įtvertų (fiksuo) sąnarius aukščiau ir žemiau sužalojimo; jeigu tai kietas įtvaras (lenta, medžio šaka, lazda), siekiant išvengti pragulų, po juo reikia padėti paminkštinimą: raskite medžiagą paklotams ir voleliams – tinka drabužiai, antklodė, apsiaustas ar medžių lapai. Juos dėkite ten, kur kaulai liečiasi su įtvarais; raskite priemonių įtvarams fiksuoti. Jei nėra perrišimo paketų ar palaikomųjų trikampio formos tvarsčių, tinka drabužiai, audeklo atraizos, diržas; įtvarkite tokioje padėtyje, kokiaje buvo galūnė, kai nukentėjusįjį radote.

Žemiau pateikiami tik pirmosios pagalbos patarimai esant žastikaulio, šlaunikaulio ir dubens kaulų lūžiams. Pirmosios pagalbos žinias gilinti esant šiems kaulų lūžiams ir įgyti pirmosios pagalbos žinių esant kitų kaulų lūžiams rekomenduotina lankant ir baigiant pirmosios pagalbos kursus.

Pirmoji pagalba lūžus žastikauliui

- Laikykite sužalotą ranką tokioje padėtyje, kokiaje ją laiko nukentėjusysis. Jeigu reikia, stabdykite išorinį kraujavimą. Jeigu nukentėjusysis laiko sužalotą galūnę sulenktą per alkūnės sąnarij ir prispaudęs prie kūno, imobilizacijai naudokite minkštus įtvarus, pritvirtinkite sužalotą ranką prie nukentėjusiojo kūno dviem palaikomaisiais trikampio formos tvarsčiais: viena medicininė skarele apgaubkite ranką (laisvu kampu link alkūnės, nepalikite

kaboti plaštakos), jos galus suriškite, kad ranka būtų pakabinata ant sprando, kita į juostą susukta skarele fiksukite alkūnę, mazgą suriškite po kitos rankos žastu. Jeigu nukentėjusysis laiko sužalotą ranką toliau nuo kūno, naudokite susuktus rankšluosčius, kad užpildytumėte tarpą tarp rankos ir krūtinės. Po to ranką reikia imobilizuoti taip, kaip aprašyta aukščiau.

- Patikrinkite imobilizuotos galūnės kraujotaką – stebėkite galūnės spalvą, temperatūrą, paklauskite nukentėjusįjį, ar jaučia galūnę, ar ji neaptirpusi, nedilgčioja. Dėkite šaltą kompresą.

Pirmoji pagalba sužalojus šlaunikaulį

- Jei įmanoma, kvieskite medicinos pagalbą, nejudinkite sužalotos galūnės, laikykite ją ramiai, tokioje padėtyje, kokiaje ji buvo iki tol. Stabdykite išorinį kraujavimą. Stebėkite nukentėjusiojo sąmonę, kvėpavimą, pulsą. Stebėkite galūnės spalvą, temperatūrą, paklauskite nukentėjusįjį, ar jaučia galūnę, ar ji neaptirpusi, nedilgčioja.

- Imobilizavimo procedūrą geriau palikti medicinos personalui. Tačiau, jeigu būtina, imobilizuokite: jeigu nėra įtvarų, pritvirtinkite sužalotą koją prie kitos sveikos nukentėjusiojo kojos palaikomaisiais trikampio formos tvarsčiais, perrišimo paketais arba kitomis parankinėmis priemonėmis, pvz., diržais. Į tarpą tarp kojų įdėkite sulankstytą paklodę, rankšluosčių, uniformos dalių ar kt. Čiurnas ir pėdas tarpusavyje suriškite aštuoniukės formos tvarsčiu. Paruoškite 4 medicinines skareles arba audinio juostas ir prakiškite jas pro ertmę tarp pakinklių ir žemės, pratraukite skareles į numatomas įtvėrimo vietas – vieną aukščiau lūžio vietos, vieną žemiau lūžio vietos, vieną žemiau kelio sąnario ir vieną aukščiau čiurnos sąnario, o mazgus suriškite sveikosios kojos išoriniame paviršiuje.

- Be to, pasiruoškite dar 2 tvarsčius ir prakiškite po liemeniu, paskirstykite numatomose tvirtinimo vietose – vieną ties dubeniu, vieną aukščiau dubens sąnario, mazgus suriškite ant priešingo šono.
- Jeigu naudosite kietą įtvarą, 5 skareles prakiškite po keliais ir paskirstykite numatomose įtvaro tvirtinimo vietose. Dar 2 skareles prakiškite po liemeniu, paskirstykite numatomose tvirtinimo vietose; pridėkite vieną kietą įtvarą išorinėje galūnės pusėje, nuo kulno iki pažasties. Jeigu negalima panaudoti dviejų kietų įtvarų, užtenka vieno. Jeigu įmanoma panaudoti ir kitą, trumpesnį, kietą įtvarą, jį dėkite vidinėje sužeistos galūnės pusėje nuo kulno iki kirkšnies; po imobilizuojama dalimi padėkite paklotą; dėkite volelius iš abiejų įtvarų pusių čiurnos, kelio sąnario srityje, kirkšnyje ir pažastyje. Įtvarą pritvirtinkite taip: vieną tvarstį fiksokite aštuoniukės forma ties pėda ir čiurnos sąnariu, du tvarsčius užriškite žemiau lūžio vietos blauzdos srityje, vieną – žemiau lūžio vietos šlaunies srityje, vieną – aukščiau lūžio vietos šlaunies srityje, vienu tvarsčiu apjuoskite juosmenį, vieną tvarstį tvirtinkite pažastų srityje; mazgus suriškite išorinio įtvaro krašte.
- Patikrinkite imobilizuotos galūnės kraujotaką – stebėkite galūnės spalvą, temperatūrą, paklauskite nukentėjusįjį, ar jaučia galūnę, ar ji neaptirpusi, nedilgčioja. Dėkite šaltą kompresą.
- Nuraminkite nukentėjusįjį, saugokite nuo aplinkos veiksnių.

Pirmoji pagalba lūžus dubens kaulams

- Kuo mažiau judinkite nukentėjusį, nebent tai yra būtina. Padėkite jam rasti patogią padėtį. Kvieskite medicinos pagalbą. Stabdykite išorinį kraujavimą. Numalšinkite skausmą.
- Jei yra atvira žaizda – sutvarstykite. Švaria tvarsliava ar kita medžiaga uždenkite iš išorės matomus vidaus organus, žarnas – drėgnais tvarsčiais. Jei trauma uždara, suveržkite dubenį skarele ar audeklu klubo sąnario lygyje. Prakiškite skarelę pro nukentėjusio liemens linkį, pratraukite iki klubo sąnario lygmens ir suveržkite dubenį. Jei skarelė per trumpa, sujunkite dvi.
- Visais atvejais, jei įmanoma, kvieskite pagalbą arba vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą. Jei sutrikusi galūnės kraujo apytaka (oda pablyškusi, pamėlusi, galūnė šalta, nutirpusi), kaip galima greičiau jį evakuokite.
- Neatstatinėkite išnirimų patys. Pirmoji pagalba išnirus stambiems kaulams – įtvėrimas, šaltas kompresas ir skausmo numalšinimas.

Žaizdų priežiūra

- Visos žaizdos apžiūrėjus turi būti sutvarstytos. Žaizdas reikia tvarstyti dideliais steriliais tvarsčiais. Jei žaizdos labai plačios, reikia naudoti antiseptikus. Galūnes apvyniojus labai tampriai, gali sutrikti veninio kraujo nutekėjimas, pagausėti kraujavimas iš žaizdos ar sutrikti galūnės kraujotaka. Tvarsčius reikia vynioti laisvai, nebent žaizda labai kraujuotų ir reikėtų ją tiesiog užspausti.
- Dėl karinėje aplinkoje padarytų žaizdų rekomenduojama nepavėluoti nukentėjusiajam skirti antibiotikų. Jei žaizda užteršta žemėmis, rekomenduojama žemes išplauti vandeniu.

Pirmoji pagalba atviros krūtinės žaizdos atveju

Atviros žaizdos krūtinės ląstoje požymiai yra šie: žaizda krūtinės ląstoje matyti, girdėti švilpiančios, švokščiančios garsai sužeistajam įkvepiant, pasunkėjęs kvėpavimas, matomas įstrigęs krūtinės ląstoje svetimkūnis, žaizdoje matyti putas ar oro burbulai, kosėjama krauju ar seilės išsiskiria su krauju priemaiša, skauda krūtinę, šonkaulius, labai skauda sužalotą pusę.

- Pirmoji pagalba, kai krūtinės žaizda atvira: žaizda atidengiama, nebent prie žaizdos yra prikibę drabužiai ar nustatomas cheminis užterštumas. Nereikia bandyti žaizdos valyti. Būtina rasti, kur atsivėrusi žaizda: apžiūrėti, apčiuopti visą krūtinės ląstą, nugarą, jei įmanoma, nurengti nukentėjusįjį.
- Jeigu yra dvi žaizdos, tvarkyti pradedama nuo didesnės arba stipriau kraujuojančios. Žaizda uždengiama oro nepralaidžiančia medžiaga – tvarstymo paketo pakuotės vidine puse, gabalu plastikinės plėvelės, maišeliu, maistine plėvele. Reikia paprašyti nukentėjusįjį iškvėpti ir jam iškvėpus ant žaizdos uždėti oro nepralaidžiančią medžiagą, uždengti visą žaizdą ir šią medžiagą pritvirtinti elastiniu bintu apjuosiant krūtinę. Jeigu yra pleistro, juo pritvirtamos oro nepralaidžiančios medžiagos trys kraštinės, viena paliekama laisva, kad įkvepiant oras negalėtų patekti į krūtinės ląstą, o iškvepiant jis laisvai judėtų į išorę;
- Nukentėjusįjį reikia paguldyti ant sužeisto šono (stabili šoninė padėtis) arba pasodinti pusiau sėdomis. Padėtį reikia parinkti tokią, kad jam būtų lengviau kvėpuoti. Skubiai kviečiama medicinos pagalba. Stebima sąmonė, kvėpavimas, pulsas.
- Jei turite, galite virš žaizdos užklijuoti specialų tvarstį su vienos krypties vožtuvu. Jis uždedamas taip: nuplėšiamas

popierius, saugantis lipnią tvarščio dalį. Tvarstis ant žaizdos dedamas taip, kad lipnioji jo dalis dengtų visą žaizdą. Tvarščio negalima naudoti, jeigu žaizda didesnė negu 12 cm. Tokiu atveju šalia pirmojo dedamas antras tvarstis arba uždedamas vienas tvarstis, o likusi tvarščiu neuždengta žaizdos dalis uždengiama oro nepraleidžiančia medžiaga. Būtina įsitikinti, kad tvarstis funkcionuoja: iškvėpiant oras turi išeiti pro vožtuvą. Skubiai kviečiama medicinos pagalba.

Pirmoji pagalba atvirų pilvo žaizdų atveju

- Jei įmanoma, nedelsiant kviečiama medicinos pagalba, nes patys mažai kuo galėsite padėti. Elgtis turite taip: pirmiausia užsimaukite pirštines. Atsargiai paguldykite nukentėjusį ant nugaros, sulenktomis per kelius sąnarius kojomis, po keliais padėkite minkštą atramą. Nespauskite žaizdos ar iškritusių organų, nesistenkite jų įdėti į pilvo ertmę. Jeigu vidaus organai yra iškritę iš žaizdos šalia nukentėjusiojo ant žemės, suimkite juos švelniai, panaudodami švarią tvaršliavą, pakelkite ir padėkite ant nukentėjusiojo pilvo.
- Nuimkite nuo sužalojimo vietos drabužius, nebent jie ar jų dalys būtų prilipusios prie žaizdos arba aplinka būtų užteršta cheminėmis medžiagomis. Uždenkite žaizdą šiltu vandeniu suvilgytais steriliais ar bent švariais tvarščiais. Tvaršliava turi dengti visą žaizdą ar iškritusius organus. Jei įmanoma, laisvai uždenkite tvaršliavą plastikine plėvele, kad žarnos dengiantys tvarščiai neišdžiūtų. Uždenkite tvarščius lengvais rankšluosčiais, tvarščius pritvirtinkite, lengvai juos pribintuokite, nespauskite, suriškite laisvą mazgą.
- Stebėkite nukentėjusiojo kvėpavimą, pasirūpinkite, kad jis nesušaltų ir neperkaistų. Neduokite nukentėjusiajam valgyti ar gerti. Nepalikite be priežiūros.

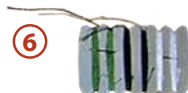
Išgyvenimo paketas (daiktai)

Tokį paketą galėtų sudaryti (žemiau iliustracijos):

- įrankiai;
- ugnį ir šilumą užtikrinančios priemonės;
- signalizavimo priemonės;
- orientavimosi priemonės;
- maistas ir vanduo.

Įrankiai

- ① Daugiafunkcis peilis
- ② Įrankių komplektas
- ③ Pjūklas
- ④ Vielinis pjūklas
- ⑤ Virvutė, varinė viela, šiukšlių maišeliai
- ⑥ Siūlai, adatos
- ⑦ Skutimosi peiliukas (labai lengvas, aštrus, gali būti padalytas į dvi dalis)



Ugnį ir šilumą užtikrinančios priemonės

- ① Paprasti degtukai, negeštantys vėjyje degtukai, žiebtuvėlis (kaip prakura gali būti ir vazelinu suvilgyti vatos skritulėliai, kitos medžiagos)



- ② Ugnies skiltuvas su magnio plokštele, kalio permanganato milteliai, didinamasis stiklas



- ③ Žvakė, ilga, žvakė indelyje

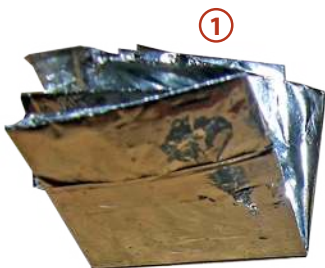


- ④ Vienkartinis kūno šiltukas, folijos skraistė



Signalizavimo priemonės

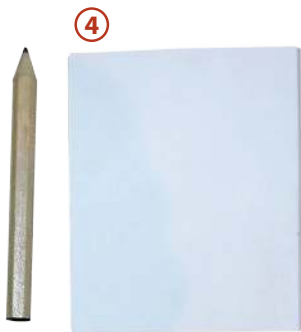
- 1 Blizgantis folijos pakelis nuo kavos
- 2 Prožektorius su mirksėjimo funkcija
- 3 Veidrodėlis, švilpukas (oranžinės spalvos)
- 4 Popierius, pieštukas



1



2



4

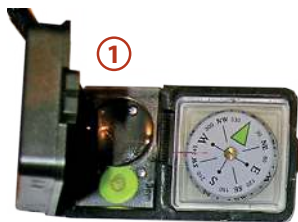


3



Orientavimosi priemonės

- ① Daugiafunkcis kompasas (yra ir ugnies skiltuvas, termometras, didinamasis stiklas ir t. t.)
- ② Tamsoje švytintis kompasas
- ③ Mažytis kompasas
- ④ Savadarbis kompasas iš adatos ir kamščio
- ⑤ Žemėlapis



①



②



③



④

⑤



Maistas ir vanduo

- 1 Viryklė ir sauso kuro tabletės
- 2 Prezervatyvas ar/ir folijos maišelis nuo kavos vandeniui transportuoti
- 3 Kaloringas maistas ir druska
- 4 Vandens dezinfekavimo priemonės – kalio permanganatas/jodas ir (ar) specialios tabletės



Kur galima įgyti daugiau žinių ir įgūdžių

Lietuvos gynybai geriausiai pasirengti šiais būdais:

- atlikti privalomąją pradinę karo tarnybą, o ją atlikus dalyvauti kartotiniuose rezervu karių mokymuose;
- tapti Krašto apsaugos savanorių pajėgų dalimi;
- baigti Jaunesniųjų karininkų vadų mokymus (jeigu esate aukštosios mokyklos studentas);
- tapti Lietuvos šaulių sąjungos nariu.

LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

1. M. Bartkowski, *Nonviolent Civilian Defense to Counter Russian Hybrid Warfare, 2015, March* (http://advanced.jhu.edu/wp-content/uploads/2015/02/GOV1501_WhitePaper_Bartkowski.pdf).
2. E. Dykyi, *Hibridinis Rusijos karas: Ukrainos patirtis Baltijos šalims*. Vilnius, Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija, 2016.
3. Project 1704. A U.S. Army War College *Analysis of Russian Strategy in Eastern Europe, an Appropriate Implications for U. S.*, Landpower, 2015 (<http://www.strategicstudiesinstitute.army.mil/pubs/display.cfm?pubID=1274>).
4. *Šarvuotos technikos apibūdinimas pagal būdingus bruožus: savarankiško mokymosi programa*. Lietuvos šaulių sąjungos mokymo centras, 2015. (http://www.sauliusajunga.lt/images/knygos/Sarvuotos_technikos_apibudinimas_Mokomoji_kng.pdf).
5. *Panserkendingsbogen, HVS 421-143-24, 2000* (Hjemmevernskolen, Fjernundervisningssektionen, Nymindegablejren, 6830 Nr. Nebel, Fax. nr. 75289293).
6. D. Barry, *SAS Jungle Survival*. Miami: Lewis International Inc, 2001.
7. *Rusijos kariuomenės sunkioji ginkluotė*, KASP G-2 skyrius, Vilnius, Mjr. Juozo Lukšos vadų mokymo centras, 2003.
8. *Kario vadovėlis*, LR kariuomenė, Krašto apsaugos puskarininkių mokykla, Vilnius, 1995.
9. *Pilietinis pasipriešinimas*, Pilietinio pasipriešinimo rengimo centras, Vilnius, 2002.
10. *Handbook Overlevnad*, 1988 ars utgava (M7734-472091), faststalls.
11. *Hugh McManners Outdoor Survival Guide*, London, 2007.
12. *Survival, FM-21-76*, Headquarters Department of the Army, 1992.
13. *A guide to cold weather operations*, Headquarters defence command Norway, The Army Staff, UD-6-81-E. Oslo, 1987.
14. *Ką turime žinoti apie pasirengimą ekstremaliosiomis situacijoms ir karo metui: rimti patarimai linksmai* (ats. red. K.Aleksa), Vilnius, Krašto apsaugos ministerija, 2015.
15. *Ką turime žinoti apie pasirengimą ekstremaliosiomis situacijoms ir karo metui* (ats. red. K.Aleksa). Vilnius, Krašto apsaugos ministerija, 2014.
16. Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro 2007 m. birželio 11 d. įsakymas Nr. V-597 „Dėl Lietuvos karybos standarto STANAG 2122:2007 tvirtinimo ir įgyvendinimo“.
17. LR sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 31 d. įsakymas Nr. V-822 „Dėl gavinimo standartų patvirtinimo“.
18. *Pirmoji medicinos pagalba*. KMU leidykla, Kaunas, 2008.

KĄ TURIME ŽINOTI APIE PASIPRIEŠINIMĄ:
AKTYVIŲ VEIKSMŲ GAIRĖS

Atsakingasis redaktorius dr. Karolis Aleksa
Nuotraukų autoriai:
A.Daugirdas, A.Šklenskas, V.Č.Vasilkevičius.
Kalbos redaktorė Pranė Kuprienė
Maketuotojos Aida Janonytė, Loreta Keršytė

2016 10 01. Tiražas 30 000 egz. Užsakymas Nr. GL-453
Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija,
Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius, www.kam.lt
Maketavo Krašto apsaugos ministerijos bendrųjų reikalų departamento
Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius
Spausdino Lietuvos kariuomenės Karo kartografijos centras,
Muitinės g. 4, Domeikava, LT-54359 Kauno r.