HÄDAABI

Helista **112**. Ütle kus, siis mis juhtus.

Rääkida ei saa: saada 112-le SMS.

Asukoht: kaardirakendus, vajuta sinisele täpile. Töötab ka levita.

Mürgistusteabeliin 16662.

KÕIGEPEALT

Seisa. Mõtle. Vaata. Plaani.

Esmaabi → vari → märguanne → vesi → toit.

Eksinud: püsi paigal või järgi sihti, kraavi või elektriliini.

KÜLM

Tuule eest ära. Märjad seljast, kuivad selga. Müts.

Isoleeri maapinnast: 20 cm oksi.

Soe magus jook, kui on ärkvel. Ei alkoholi, ei hõõrumist.

TULI

Süütematerjal, hakatis, küttepuud: kogu kõik enne valmis.

Kasetoht, kuivad oksad veel puu küljes, tõrvas.

Ainult lõkkekohas, kui elu sellest ei sõltu.

VESI

Keeda 1 minut.

Eelista allikat, vihma, lund; mitte kunagi kraavi ega merd.

VEREJOOKS

Suru kõvasti, hoia survet, seo kinni.

Žgutt 5–7 cm kõrgemale ainult siis, kui surve ei aita.

EI HINGA

30 vajutust, 2 hingetõmmet, 100–120 minutis.

Hingab, aga teadvuseta: külili.

LÄBI JÄÄ

Rahusta hingamine. Pööra tagasi. Jalad pinnale, tõmba, veere.

1 min · 10 min · 1 tund.

RÄSTIK

Püsi paigal. 112. Jäse paigal. Ei lõikamist, imemist, jääd ega sidet.

MÄRGUANNE

Kolm ükskõik mida. Vile, valgus, tuli.

Y = jah, appi. Lage koht, erk värv.

PÕHI

Nõel 10° tõelisest põhjast itta.

Päike lõunas 13.20 suvel, 12.20 talvel.

Suure Vankri otsmised tähed × 5 → Põhjanael.

ÄIKE

3 s = 1 km. Alla 30 s: varju. Kükita, jalad koos.







