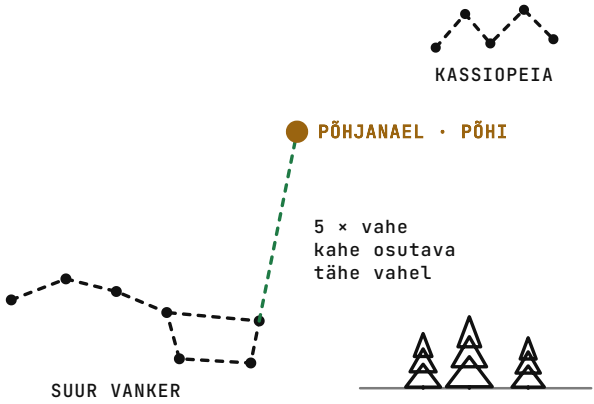


Kui levi ei ole

METSATARKUS

Mida teha, kui oled Eesti ja põhjamaa metsas, rabas või rannal eksinud, külmunud, viga saanud või hätta jäänud.

MARFELDT.COM · 3. TRÜKK · NOVEMBER 2026

SISUKORD

!	Kui häda on käes praegu
01	Esimesed kümme minutit
02	Enne minekut
03	Tee leidmine
04	Varjualune
05	Tuli
06	Vesi
07	Toit
08	Ilma lugemine
09	Külm, märg ja kuum
10	Esmaabi
11	Loomad, puugid ja rästik
12	Rabad, jõed ja jää
13	Meri, järved ja paadid
14	Torm, üleujutus ja metsatulekahju
15	Kuidas sind leitakse
16	Viis sõlme
17	Numbrid, mis tasub meeles pidada
18	Eesti: õigused, reeglid ja kohalikud ohud

112 Kiirabi, pääste, politsei. Tasuta, igast telefonist, iga operaatori võrgu kaudu. **Ütle kõigepealt, kus sa oled.** Telefon leiab asukoha ka ilma mobiililevita.

⚠ !

KUI HÄDA ON KÄES PRAEGU

Loe see osa kõigepealt läbi. Kõik muu võib oodata.

LÜHIDALT

1. Helista 112 ja ütle kõigepealt, kus sa oled.
2. Telefon leiab asukoha ka ilma mobiililevita.
3. Ei saa rääkida või kõne ei lähe läbi: saada 112-le sõnum.

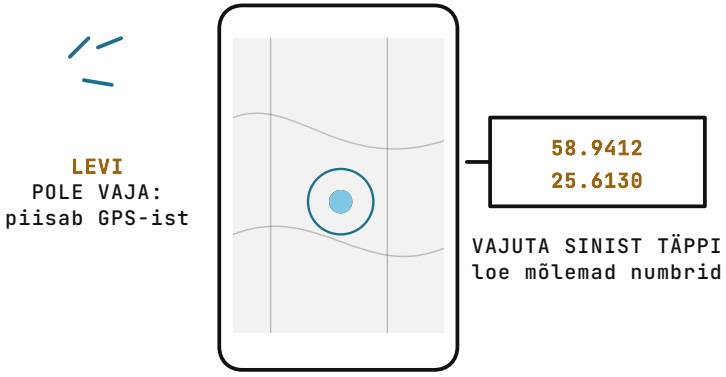
Helista 112. Üks number kiirabi, pääste ja politsei jaoks. Kõne on tasuta, seda saab teha ka lukus telefonist ning see läheb välja iga operaatori võrgu kaudu, mis sinuni ulatub, mitte ainult sinu enda oma.

1. **Ütle kõigepealt, kus sa oled**, juhuks kui kõne katkeb: lähim küla, tee või matkarada, mida sa näed, või koordinaadid.
2. **Ütle, mis juhtus** ja mitu inimest on viga saanud.
3. **Vasta küsimustele ja ära lõpeta kõnet** enne, kui selleks luba antakse. Abi saadetakse välja juba sel ajal, kui sa räägid.
4. **Hoia telefon pärast vaba ja soojas.** Päästjad võivad tagasi helistada.

ÜTLE SELLES JÄRJEKORRAS

KUS	*Ma olen … (küla, tee, rada, mida ma näen, või kaks numbrit kaardilt).*
MIS	*Juhtus … (kukkus, eksis, vajus läbi jää, ei hinga)*
KES	*… inimest, … viga saanud. Täiskasvanu või laps.*
SINA	*Minu nimi on …, helistan sellelt numbrilt.*

Sinu asukoht. 112-le helistades saadab telefon tavaliselt oma asukoha Häirekeskusele ise. Ütle see ikkagi välja. Telefon leiab asukoha satelliitide järgi **ka ilma mobiililevita**: ava kaardirakendus ja vajuta sinisele täpile või ava kompassirakendus ning loe ette kaks numbrit (näiteks 58.9412, 25.6130).



Kaardirakendus näitab, kus sa oled, ka siis, kui levi pole: asukoht tuleb satelliitidelt.

Kõne ei lähe läbi või sa ei saa rääkida? Saada numbrile 112 sõnum: kus sa oled ja mis juhtus. Eestis toimib see kõigis mobiilivõrkudes; aadressil sms.112.ee eelnevalt registreeritud numbrilt saadetud sõnum jõuab kohale viivituseta. Üks levipulk tekib sageli kõrgemal või lagedamal kohal: künkal, rabas, järve ääres, lagendikul.

> Registreerimata numbrilt saadetud sõnum jõuab 112-le viivitusega. Helista, kui vähegi saad, ja registreeri oma number aadressil sms.112.ee enne, kui seda vaja läheb.

Mürgistus (seened, marjad, taimed, kemikaalid): Eesti mürgistusteabeliin on **16662**, ööpäev läbi. Kui inimesel on halb, helista 112.

> See juhend on mäluabi, mitte koolitus ega meditsiiniline nõuanne. Päris hädaolukorras on 112 päästekorraldaja juhised tähtsamad kui kõik siin kirjutatu.

01

ESIMESED KÜMME MINUTIT

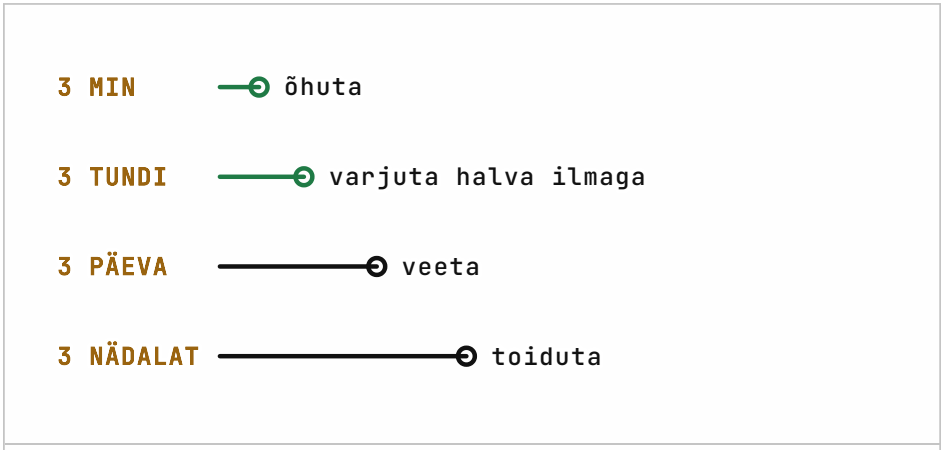
Enamik inimesi, kes looduses hätta jäävad, teevad olukorra esimeste minutitega hullemaks, sest kiirustavad.

LÜHIDALT

1. Jää seisma ja istu maha.
2. Esmaabi, varjualune, märguanne, vesi, toit: selles järjekorras.
3. Kui keegi teab su marsruuti, jää sinna, kus sa oled.

Kui märkad, et oled eksinud, viga saanud või jäänud ilma või pimeduse kätte: **jää seisma.** Istu maha, söö või joo midagi, pane üks riidekiht juurde. Siis käi läbi neli sõna.

P **PEATA** Istu maha. Kiirustamine teeb väikesest murest suure.	**M** **MÕTLE** Kus ma viimati kindel olin? Kui palju on valget aega, sooja, vett, akut?
V **VAATA** Ilm, tuul, maastik, hääled, mis on seljakotis ja taskutes.	**P** **PLAANI** Üks järgmine samm ja see, mis paneks mind ümber otsustama.



Kolme reegel paneb asjad järjekorda: külm ja märg tapavad ammu enne janu ning janu ammu enne nälga.

1 ESMAABI → 2 VARJUALUNE JA SOOJUS → 3 KUIDAS SIND LEITAKSE → 4 VESI → 5 TOIT

See on tööde järjekord, peaaegu alati. Eestis pole keegi kunagi teest kaugemal kui päevatee; tegelikud ohud on külm, märg, vesi ja vigastus, mitte nälg.

> **Jääda või minna?** Jää paigale, kui keegi teab su marsruuti, kui hakkab pimenema, kui keegi on viga saanud või kui ilm pöörab halvaks. Liigu ainult siis, kui oled suunas kindel, valget aega jätkub ja keegi ei oota, et sind siit leiab.

LASTEGA VÕI RÜHMAS

- Õpeta lapsele enne iga retke üks reegel: **kui sa meid ei näe, jää seisma ja kallista puud.** Laps, kes püsib ühe puu juures, leitakse kiiresti; laps, kes kõnnib, mitte.
- Anna igale lapsele vile ja ere müts ning tee temast samal hommikul telefoniga pilt.
- Laps on kadunud: helista kohe 112. Ära otsi enne tund aega ise.
- Rühmas määrab tempo kõige aeglasem ja ta kõnnib teisena, mitte kunagi viimasena. Loe igas peatuses pead üle.
- Ärge kunagi lahku minge, kui just keegi ei pea abi kutsuma minema; siis lähevad kaks, kaasas kirjalik teade koha, kellaaja ja juhtunu kohta, ning üks jääb vigastatu juurde.

PEA SEES

Hirm on normaalne ja umbes minuti jooksul isegi kasulik. Pärast seda aitab kõige rohkem väike töö: korja lõkkepuid, märgista koht, tee ase. Inimesed, kes püsivad esimese öö tegevuses, soojas ja koos, leitakse peaaegu alati tervena.

02

ENNE MINEKUT

Kõige odavam päästeoperatsioon on see, mida ei pea kunagi tegema.

LÜHIDALT

1. Ütle ühele inimesele oma marsruut ja kellaaeg, millal helistada 112.
2. Kümme asja seljakotis katavad ootamatu öö.
3. Kolm kihti, ei mingit puuvilla, üks kuiv komplekt kinnises kotis.

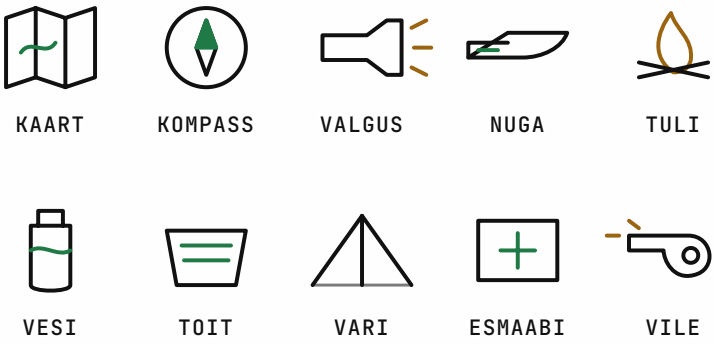
ÜTLE ÜHELE INIMESELE

- Kuhu sa lähed ja mis teed pidi.
- Millal sa tagasi oled ja **mis kell ta peaks helistama 112**, kui sinust pole midagi kuulda.
- Kuhu auto jääb ja mis sul seljas on.

MATKATEADE: TÄIDA ÄRA, PILDISTA JA SAADA ÜHELE INIMESELE

Marsruut	kust, mille kaudu, kuhu
Väljun	päev ja kellaaeg
Tagasi hiljemalt	päev ja kellaaeg
Helista 112, kui minust pole kuulda olnud kella	päev ja kellaaeg
Auto	kus see seisab, numbrimärk
Inimesed	nimed, telefoninumbrid
Riided	jope ja seljakoti värv

KÜMME ASJA SELJAKOTIS



Kümme hädavajalikku asja. Kokku kaaluvad need kilo või paar ja katavad öö, mida sa ei plaaninud.

- **Kaart ja kompass** paberil ja käes; telefon on teine koopia, mitte esimene.
- **Valgus**: pealamp värskete patareidega. Novembris on kella neljaks pime.
- **Tuli**: tulemasin ja tormitikud veekindlas kotis, lisaks küünlajupp või vaseliiniga vatipadjad.
- **Vari**: termotekk või bivikott või kerge varjualuse kate (tarp) ja nöör.
- **Soe kiht, müts ja kindad**, ka suvel, ning vihmajope.
- **Vesi** ja metallkruus või pott, mille saab tulele panna.
- **Toit**, mida ei pea keetma: pähklid, šokolaad, leib.
- **Esmaabi**: rõhkside, plaastrid, teip, puugipintsetid, sinu enda ravimid.
- **Nuga** ja **vile** nööri otsas.
- **Telefon** täis laetuna, veekindlas kotis, koos akupangaga.

MIDA AASTAAEG JUURDE TOOB

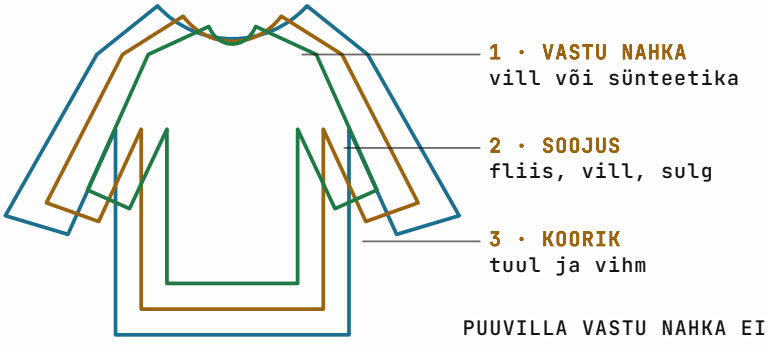
AASTAAEG	LISA KÜMNELE
Kevad	kummikud, puugipintsetid ja tõrjevahend, üks soe kiht rohkem, kui arvad

AASTAAEG	LISA KÜMNELE
Suvi	rohkem vett, sääsevõrk pähe, päikesemüts, tõrjevahend, kerge varjualuse kate
Sügis	pealambi varupatareid, erkoranž vest, kuiv riidekomplekt
Talv	jäänaasklid ja kõis, termos kuuma joogiga, vahtmatt, varukindad ja -sokid, autosse labidas

VIIS KÜSIMUST AUTO JUURES

- [ ] Kas keegi teab mu marsruuti ja kellaaega?
- [ ] Kas mul on valgus, tuli ja soe kiht?
- [ ] Kas kaart on telefoni alla laaditud ja aku täis?
- [ ] Mida teeb ilm õhtuks?
- [ ] Mis kell ma ümber pööran, mis ka ei juhtuks?

RIIDED



Kolm kihti. Võta üks ära enne, kui higistama hakkad, ja pane tagasi enne, kui külm hakkab.

Riietu kolme kihina ja võta üks ära enne, kui higistama hakkad: õhuke, kiiresti kuivav kiht vastu nahka (vill või sünteetika, **mitte kunagi puuvill**), soe kiht (fliis, vill, sulg) ning koorik tuule ja vihma vastu. Märg puuvill viib sinust soojuse välja; vill soojendab ka niiskena. Hoia üks kuiv riidekomplekt ööseks kinnises kotis.

TELEFON

- Laadi piirkonna kaart võrguta kasutamiseks alla ja salvesta see juhend telefoni.
- Lennurežiim säästab suurema osa akust. Satelliidid leiavad su asukoha ka lennurežiimis.
- Külm tühjendab akut. Kanna telefoni sisetaskus.
- Keera ekraan tuhmimaks, sulge kaamera ja vaata kaarti lühikeste pilkudega.
- Registreeri oma number aadressil sms.112.ee, et sõnum 112-le läheks kohe läbi, kui helistada ei saa.

SOE ÖÖ

- Söö enne pikali heitmist midagi rasvast või magusat ja joo midagi sooja.
- Mine magama soojana: enne kakskümmend kükki. Magamiskott hoiab ainult seda soojust, mille sa ise sisse tood.
- Ööseks kuivad sokid ja müts; niisked päevasokid pane jope alla kuivama.
- Sokki pandud kuuma vee pudel jalgade juures või reite vahel soojendab tunde.
- Ära hinga magamiskotti: hingeõhu niiskus teeb selle hommikuks külmemaks.
- Pissihäda? Mine. Keha raiskab selle soojas hoidmiseks soojust.

VÄIKESED ASJAD, MIS TEEVAD PALJU

- **Suur prügikott:** vihmakeep, tuulekoorik, aluskate, seljakoti vooder, veekandja või lehti täis topituna madrats.
- **Teip**, keritud ümber tulemasina või pudeli: villid, rebenenud jope, lahased, murdunud kepp.
- **Kolm meetrit nööri:** harjanöör, lahase sidumine, saapapael, pesunöör lõkke ääres.
- **Termotekk** kaalub 50 grammi ning peab tuult ja vihma; soojendab see ainult siis, kui selle all on midagi isoleerivat.

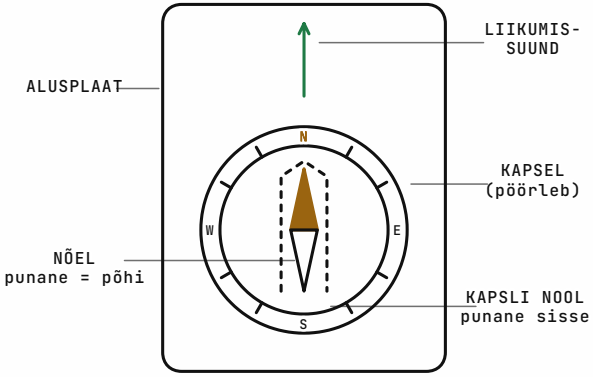
03

TEE LEIDMINE

Kaardil ja kompassil ei saa kunagi aku tühjaks. Kümme minutit harjutamist kodus on rohkem väärt kui kogu see peatükk pimedas loetuna.

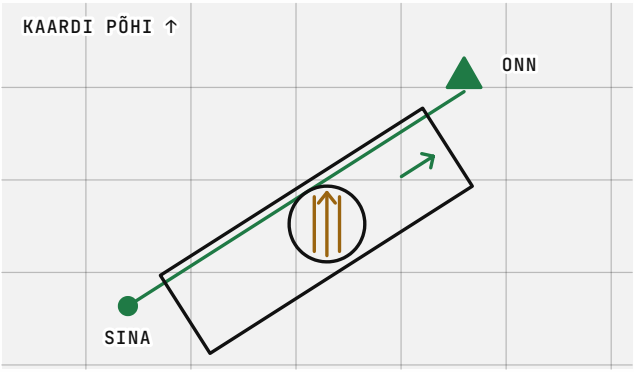
LÜHIDALT

1. Käi mööda jooni: rajad, sihid, kraavid, kaldad.
2. Kompassinõel näitab siin umbes 10° tegelikust põhjast itta.
3. Eksinud ja pole joont, mida mööda minna: jää seisma ja tee laager, kuni on valge.



Plaatkompassi osad.

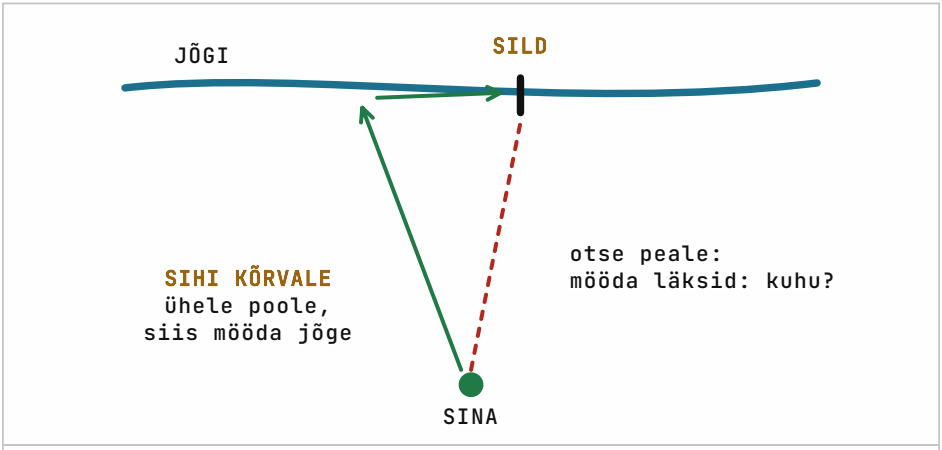
ASIMUUDI JÄRGI KÄIMINE



Pane kompassi pikk serv sellest kohast, kus sa oled, sinna, kuhu tahad jõuda, ja keera siis kapslit, kuni selle jooned on kaardi põhjajoontega ühes suunas.

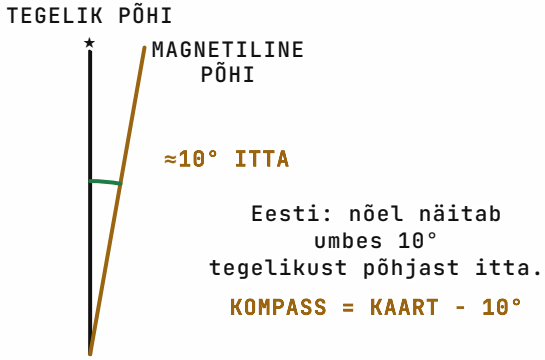
1. Pane kompassi serv kaardile nii, et see ühendab koha, kus sa oled, ja koha, kuhu lähed; liikumisnool näitab sihtkoha poole.
2. Hoia alusplaati paigal ja keera kapslit, kuni selle sees olevad jooned on kaardi põhjajoontega paralleelsed ja N on kaardi ülaserva poole.
3. Võta kompass kaardilt ja hoia seda tasaselt vöö kõrgusel. Pööra kogu keha, kuni nõela punane ots on punase noole sees.
4. Liikumisnool näitab nüüd sihtkohta. Vali sellelt joonelt puu või kivi, kõnni selleni ja korda.

KOLM HARJUMUST, MIS HOIAVAD SIND KAARDIL



Meelega kõrvale sihtimine: eksi tahtlikult ühele poole, siis tead, kuhupoole pöörata.

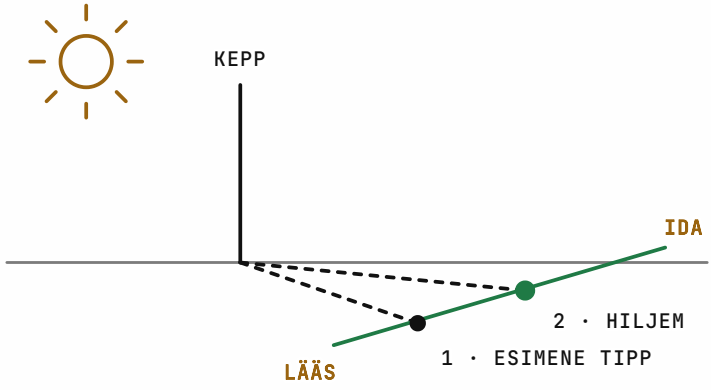
- **Käi mööda juhtjoont.** Rada, siht, kraav, kallas, elektriliin või raba serv on lihtsam ja kindlam kui asimuut.
- **Vali piirdejoon.** Enne teele asumist leia kaardilt joon sihtkoha taga (tee, jõgi). Kui selleni jõuad, oled liiga kaugele läinud.
- **Sihi kõrvale.** Lähed silla või onni juurde, mis asub mingi joone peal? Sihi selgelt ühele poole. Kui joonele jõuad, tead, kuhupoole pöörata.
- **Loe samme.** Rajal teeb umbes 60–65 paarissammu 100 meetrit, raskes metsas rohkem. Loe enda omad kord kodus üle.
- **Hoia pöialt kaardil.** Hoia pöialt kohal, kus sa oled, ja liiguta seda iga maamärgi juures, millest möödud.



Nõel ei näita täpselt kaardi põhja.

Eestis näitab nõel umbes kümme kraadi tegelikust põhjast itta (täpne arv on trükitud hea kaardi servale ja see kasvab iga aastaga veidi). Kaardilt võetud asimuudist lahuta enne kõndima hakkamist kümme kraadi. Kilomeetri peale on parandamata viga umbes 170 meetrit, sellest piisab, et onnist mööda minna.

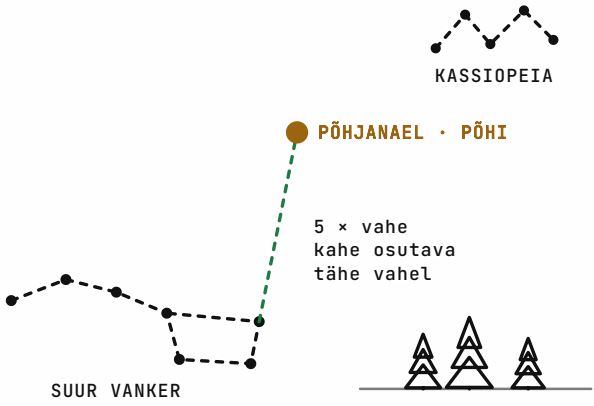
ILMA KOMPASSITA



Kepp, päike ja kakskümmend minutit annavad ida-lääne joone.

- **Päike** on Eestis täpselt lõunas suveajal umbes kell 13.20 ja talveajal 12.20. Idast tõuseb ja läände loojub see ainult pööripäevade paiku; juunis tõuseb päike kirdest ja loojub loodesse, detsembris kagust ja edelasse.

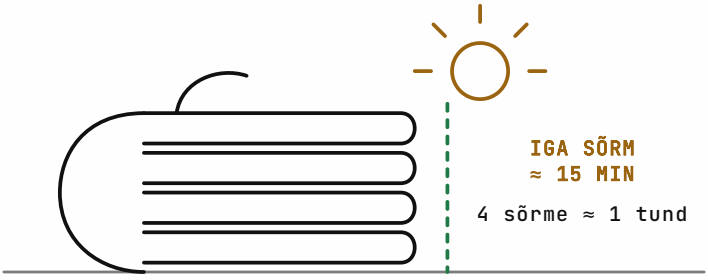
- **Varjukepp:** märgi kepi varju tipp, oota kakskümmend minutit ja märgi uuesti. Esimene märk on lääs, teine ida.
- **Öösel** seisab Põhjanael vähem kui kraadi kaugusel tegelikust põhjast, terve öö ja aasta läbi.



Suure Vankri kausi kahest otsmisest tähest viis nende vahemaad edasi on Põhjanael.

Sammal puudel, sipelgapesad ja võrade kuju ei ole usaldusväärsed. Ära nende järgi käi.

KUI PALJU ON VEEL VALGET AEGA



Käsi sirgelt ette: iga sõrm silmapiiri ja päikese vahel on umbes veerand tundi.

KUI OLED EKSINUD

Kas keegi on viga saanud või hakkab pimenema?

JAH Jää paigale. Vari, soojus, märguanne.

↓ EI

Kas keegi teab su marsruuti?

JAH Jää marsruudi lähedale lagedale kohale ja anna märku. Sealt sind otsitakse.

↓ EI

Kas oled kindel, kuidas viimase tuttava kohani tagasi saab?

JAH Mine oma jälgi mööda tagasi ja märgista teed.

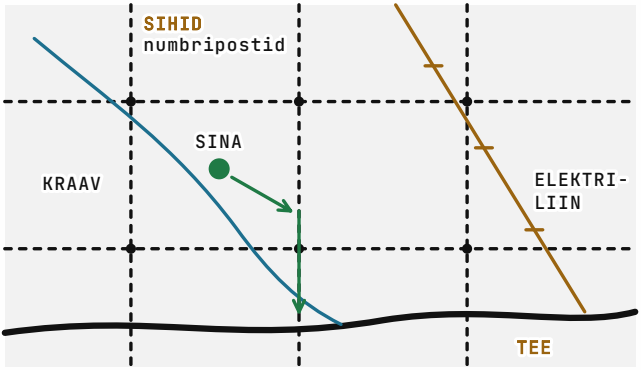
↓ EI

Kas kuuled või näed joont: sihti, kraavi, elektriliini, teed?

JAH Mine selleni ja käi seda mööda. Allavoolu ja allamäge jõuab inimesteni kiiremini.

↓ EI

Mitte ükski neist: jää seisma, tee laager, kuni on valge, ja anna igal täistunnil märku.



Jooned, mis viivad välja. Kvartalisihid jagavad riigimetsa ruutudeks, enamasti põhja-lõuna ja ida-lääne suunas; siht jõuab lõpuks alati teeni.

- **Märgista koht**, kus sa esimest korda aru said (kepp maasse, riie oksale), et saaksid sinna tagasi tulla.
- **Kraavid** suubuvad suurematesse kraavidesse ning need viivad teede ja põldudeni. **Elektriliinid** viivad majadeni.
- Kuulata iga paari minuti tagant: tee, mootorsaag, koer ja kirikukell kostavad vaiksel õhtul kaugele.

> Ilma jooneta, mida mööda minna, käivad inimesed ringiratast, tavaliselt paarisaja meetri piires. Kui sul pole joont ega valgust ja keegi pole viga saanud, on kõige ohutum jääda seisma ja teha laager, kuni on veel valge.

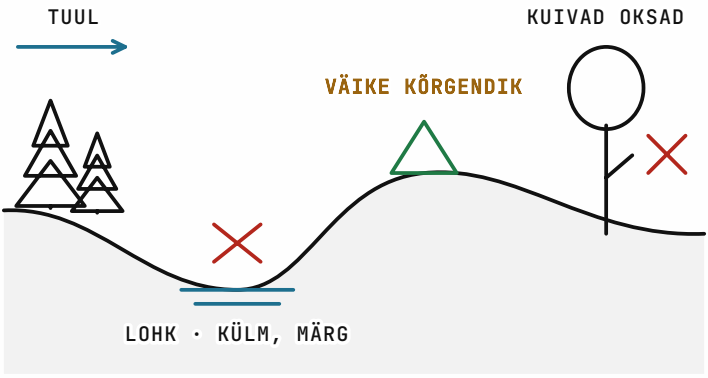
⚠ 04

VARJUALUNE

Varjualune ei ole maja. See peab ainult tuule ja märja eemal hoidma ning takistama maapinnal sinult soojust võtmast.

LÜHIDALT

1. Alusta kaks tundi enne pimedat.
2. Tee kõigepealt ase: 20 cm oksi enda alla.
3. Väike, madal ja tuulevarjus on parem kui suur.

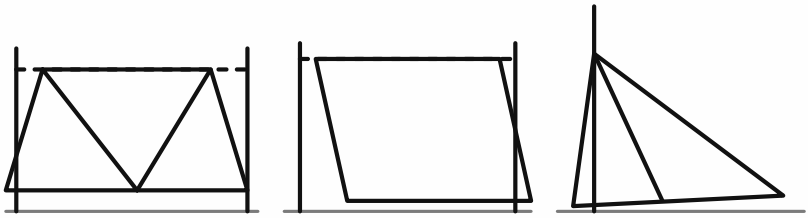


Kus magada ja kus mitte.

- Alusta **kaks tundi enne pimedat**. Pealambi valgel võtab kõik kolm korda kauem.
- Väike kõrgendik, tasane ja kuiv. Mitte lohk (sinna koguneb külm õhk ja vesi) ega künka tipp (tuul).
- Vaata üles: ei ühtki kuivanud puud ega rippuvat oksa. Märjal pinnal kasvav kuusk kukub tormis esimesena.
- Tuulevarjus, noorte tihedate puude vahel, veest vähemalt 50 meetri kaugusel.

Maapind võtab rohkem soojust kui õhk. Tee ase enne katust: kuuseoksad, kuiv hein, lehed või su kõis ja seljakott, kokku surutuna vähemalt 20 cm paksuselt, sinust pikem ja laiem.

VARJUALUSE KATTE, VIHMAKEEBI VÕI TERMOTEKIGA



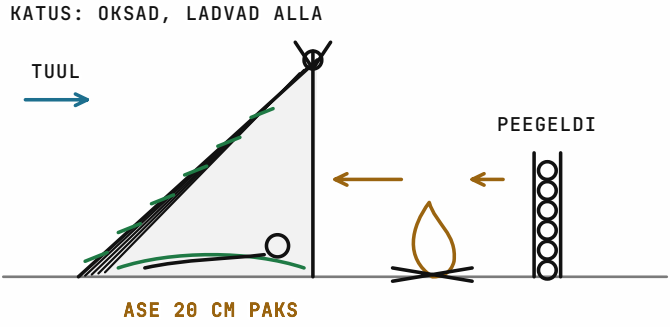
VIILKATUS
vihm ja tuul

KALDKATUS
lõke ees

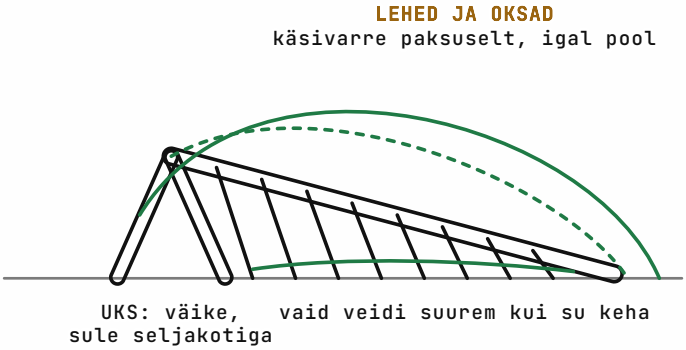
ÜHE PUU VARI
üks puu, kiire

Kolm viisi, kuidas ühe nööriga katet üles panna. Hoia see madal ja pingul; alumine serv tuule poole.

AINULT METSAST VÕETUGA



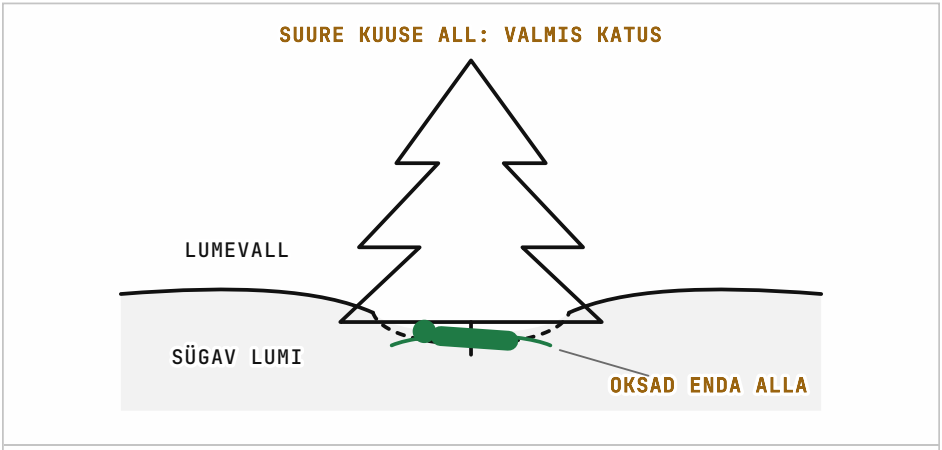
Kaldkatus: latt kahe puu vahel või hargiga teiba otsas, okstest katus laotud alt üles nagu katusekivid, selg tuule poole.



Risuonn: külmaks ööks ilma tuleta. Ahi on su enda keha, seepärast peab onn olema väike.

1. Harjalatt poolteist korda sinu pikkune, üks ots maas, teine põlve- kuni vöökõrgusel kännul või kahel ristatud kepil.
2. Roided mõlemale küljele, tihedalt üksteise kõrvale.
3. Roiete peale peenikesed oksad, seejärel lehed, sammal, kuuseoksad ja metsakõdu **käsivarre paksuselt** igale poole.
4. Täida ka sisemus kuivade lehtedega, rooma sisse jalad ees ja sulge uks seljakotiga.

LUMES



Sügavas lumes on kuuse tüve ümber varjuline lohk.

Lumi on hea isolaator. Suure kuuse all on lund vähe ja oksad on valmis katus: kaeva end tüve tuulealusele küljele ja vooderda põrand okstega. Sügavas lumes kuhja kahe meetri kõrgune hunnik, lase sel tund aega vajuda ja õõnesta see seest tühjaks; lakke rusikalaiune õhuauk ja magamisase uksest kõrgemale. Ära maga kunagi otse lumel ja märgista onn väljast, et teised sind leiaksid.

05

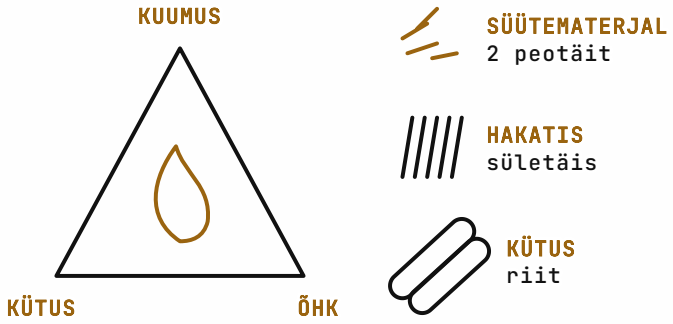
TULI

Tuli on soojus, kuivad riided, ohutu vesi, valgus, märguanne ja seltsiline. See on ka ainus asi siin juhendis, mida seadus piirab.

LÜHIDALT

1. Süütematerjal, tulehakatis, küttepuud: korja kõik kolm enne tikku.
2. Kuiv puu on puu otsas, mitte maas.
3. Seaduse järgi ainult lõkkekohas, kui just elu ei sõltu sellest.

Eestis tohib lõket teha ainult selleks ette valmistatud kohas (näiteks RMK lõkkekohas) või maaomaniku loal. Väljakuulutatud tuleohtlikul ajal on metsas ja rabas tule tegemine väljaspool neid kohti keelatud, suure tuleohuga ajal kõikjal. Turvas ja metsakõdu põlevad maa all ja tuli tuleb päevi hiljem uuesti pinnale. Reeglid taanduvad ainult tõelise ohu ees elule.

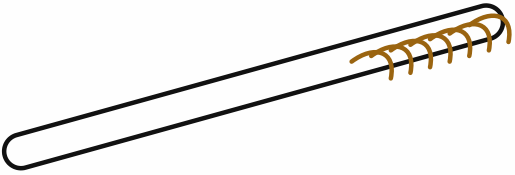


Tuli vajab kuumust, kütust ja õhku. Enamikul ebaõnnestunud lõketest oli liiga vähe süütematerjali ja liiga jäme hakatis.

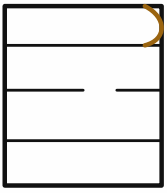
SÜÜTAMINE

1. Puhasta maapind paljaks mullaks või liivaks, meetri laiuselt; lumele või märjale maale tee põrand randmejämedustest toorestest puudest.
2. Korja kõik kolm hunnikut valmis enne esimese tiku tõmbamist: süütematerjal, hakatis, küttepuud. Siis korja veel sama palju.
3. Süüta süütematerjal tuulepoolsest küljest, alt. Sööda leegile kõigepealt kõige peenemaid oksi, paar tükki korraga, ja lase tulel üles ronida.
4. Ära lämmata tuld. Kui see vajub, puhu õrnalt alla ja lisa peenemat puud, mitte jämedamat.

KUIVA PUU LEIDMINE MÄRJA ILMAGA



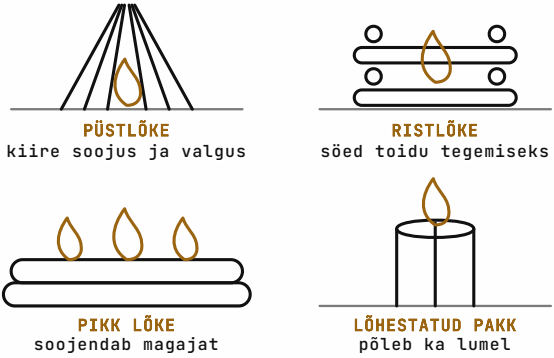
KIHARPULK
laastud jäävad kuiva puu külge



KASETOHT
süttib ka märjana

Kaks asja, mis süttivad ka siis, kui kõik muu on märg.

- **Kasetoht** põleb ka märjana. Võta lahtist, rulli keeranud välimist tohtu; ära koori elusat puud ringselt.
- **Kuivanud oksad, mis on veel puu küljes**, eriti kuuse peenikesed alumised oksad, püsivad võra all kuivad. Maas lebav puu on märg.
- **Tõrvas**: vana männikännu vaigust läbi imbunud süda. Selle laastud põlevad nagu küünal.
- Löö jäme kuivanud oks lõhki: seest on see kuiv. Vesta sellest kiharpulk.
- Kuiv hein, hundinuia ebemed, habesamblik, taskupõhja kogunenud ebemed.



Neli viisi lõkke ladumiseks, igaüks eri töö jaoks.

TEE NII

- ✓ Paljal mullal, liival või kivil või toorestest puudest põrandal
- ✓ Väike: lõke, mille lähedal saab istuda, soojendab paremini kui suur
- ✓ Vesi või liiv käeulatuses enne süütamist
- ✓ Keegi on alati ärkvel lõkke juures

ÄRA TEE

- ✗ Turbal, samblal, juurtel või kuivadel okastel
- ✗ Okste all või telgile lähemal kui kolm meetrit
- ✗ Tugeva tuulega
- ✗ Hõõguma jäetud, „sest see on peaaegu kustunud“

AHJUD, ONNID JA VINGUGAAS

- Vingugaasil ei ole lõhna ega värvi. Grill, gaasipõleti või hõõguvad söed suletud telgis, autos või onnis võivad magaja tappa.
- Ära vii grilli ega süsi sooja saamiseks sisse ja ära tee süüa suletud telgis.
- Onnis sulge ahju siiber alles siis, kui tuli on täielikult ära põlenud: leeke ei ole ja söed enam ei hõõgu.

- Peavalu, pearinglus, iiveldus või unisus mitmel inimesel korraga: vii kõik värske õhu kätte ja helista 112.

KUSTUTAMINE

Lase lõkkel ära põleda, aja söed laiali, vala vett peale, sega ja vala uuesti, kuni saad kätt tuhas hoida. Kui see on puudutamiseks liiga kuum, on see lahkumiseks liiga kuum.

06

VESI

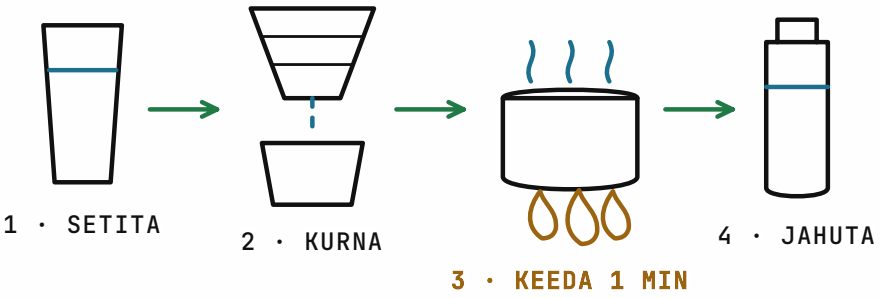
Kolm päeva ilma veeta pead vastu, aga juba ühe päeva järel mõtled halvasti. Joo enne, kui janu tuleb, ja külmas rohkem, kui tahaksid.

LÜHIDALT

1. Vee leidmine on siin lihtne; töö on selle puhastamine.
2. Lase üks minut mulinal keeda.
3. Mitte kunagi kraavivett põllu äärest, mitte kunagi merevett.

2 L	1 MIN	1 PÄEV
päevas puhates, tööd tehes kaks korda rohkem	mulinal keetmist teeb vee ohutuks	veeta ja mõte ei tööta enam hästi

- Täiskasvanu vajab puhates umbes **kaks liitrit päevas**, tööd tehes või kuumaga kaks korda rohkem.
- Tume uriin, peavalu, väsimus ja halb tuju on esimesed märgid, et vett on liiga vähe.
- Eesti on märg maa: allikaid, ojasid, järvi, rabalaukaid, vihma ja lund on igal pool. Küsimus pole kunagi vee leidmises, vaid selle puhastamises.



Selge ja voolav ei tähenda puhast. Keetmine on kindel viis.

MILLINE VESI

- **Parim:** allikas seal, kus see maa seest välja tuleb, katte pealt kogutud vihmavesi, värske lumi.
- **Keedetuna hea:** voolav oja, järv kaldast eemal.
- **Rabavesi** on turbast pruun, hapu ja selles on vähe pisikuid. Maitse on halb, aga vesi on ohutum, kui paistab; keeda seda ikkagi.
- **Väldi:** kraavid põldude ja teede ääres, seisev vesi talude ja linnade lähedal, kõik, millel on kile, hais või milles on surnud loomi. Keetmine ei eemalda väetist, kütust ega sinivetikate mürki.
- Merevesi, ka riimveeline Läänemeri, teeb janu hullemaks. Ära seda joo.



Vihm on kõige puhtam vesi, mis olemas. Hoovihm täidab poti minutitega; lase esimesel veel kate puhtaks loputada.

VEE OHUTUKS TEGEMINE

1. Lase sogasel veel seista, kuni see selgineb, ja vala pealmine osa ära.
2. Kurna läbi riide; sokk, mis on täidetud liiva ja lõkkest võetud purustatud söe kihtidega, võtab rohkem välja.
3. **Lase üks minut mulinal keeda.** See tapab kõik, mis siin oluline on.
4. Potti pole? Puhastustabletid või filterkõrs, nende enda juhendi järgi. Pole tuld ega tablette: kui valik on must vesi või teist päeva ilma veeta, siis joo. Kõhuhäda kolme päeva pärast on parem kui kokkukukkumine homme.

Ära söö külmetades lund niisama; see võtab kehast soojust. Sulata see enne, potis olgu juba veidi vett ees, et lumi kõrbema ei läheks.

07

TOIT

Toit tuleb viimasena. Terve täiskasvanu suudab ilma toiduta päevi tööd teha ja nädalaid elus püsida. Rohkem inimesi on saanud kahju sellest, mida nad metsas sõid, kui sellest, et nad ei söönud.

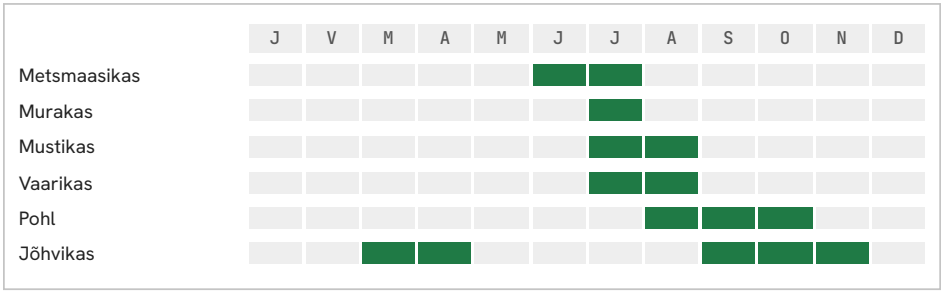
LÜHIDALT

1. Toit tuleb viimasena: ilma selleta saab hakkama nädalaid.
2. Söö ainult seda, mida oskad kahtluseta nimetada.
3. Jäta seened rahule.

> Üks reegel: **söö ainult seda, mida oskad vähimagi kahtluseta nimetada.** Kui kahtled, jää nälga. Selles juhendis ei ole meelega jooniseid taimede ega seente eristamiseks; väike joonis ei ole piisav, et oma maksa selle peale panna.

MARJAD, MIDA SIIN PEAAEGU IGAÜKS TUNNEB

MARI	KUS JA MILLAL	MÄRKUS
Mustikas	männi- ja kuusemets, juuli–august	sinine viljaliha määrib sõrmi
Pohl	kuiv männimets, august–oktoober	säilib lume all
Jõhvikas	rabad, septembrist kevadeni	parim pärast öökülma
Murakas	rabaservad, juuli	küpsena merevaigukarva
Vaarikas	raiesmikud, juuli–august	
Metsmaasikas	päikeselised nõlvad, juuni–juuli	



NEED JÄTA RAHULE

- **Maikelluke**: punased marjad suve lõpus. Kogu taim on mürgine.
- **Ussilakk**: üks tume mari nelja lehe kohal.
- **Salu-siumari**: läikivad mustad marjad kobaras, varjulises metsas.
- **Näsiniin**: punased marjad otse paljal varrel.
- **Harilik maavits**: punased marjad ronitaimel vee lähedal.
- Iga valge mari ja iga mari, mida sa ei tunne.

SEENED

Seened annavad vähe energiat ja mõni neist tapab. Roheline kärbseseen, valge kärbseseen, surmavalt mürgised vöödikud ja kevadkogrits kasvavad Eesti metsades, näevad tavalised välja ning esimesed kolm ei anna mitu tundi mingit hoiatust; selleks ajaks on kahju juba tehtud. Keetmine neid ohutuks ei tee. **Ellujäämisolukorras jäta seened rahule**, kui sa just pole täpselt seda liiki aastaid korjanud.

MIS TEGELIKULT AITAB

- Söö seda, mis sul kaasas oli, vähehaaval, ja hoia midagi hommikuks.
- Magus toit ja soe jook enne magamist aitavad öö läbi soojas püsida.
- Kala on kõige ohutum looduslik valk: konks, tamiil ja uss hämaras ükskõik millises järves või jões. Küpseta korralikult läbi.
- Ära raiska jõudu jahipidamisele. Kulutatud energiat saab harva tagasi.

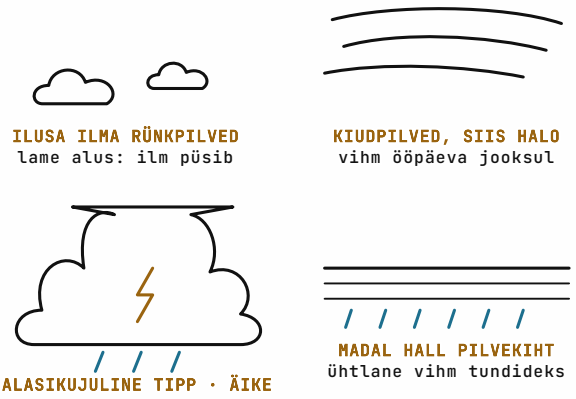
08

ILMA LUGEMINE

Taevas hoiatab pool päeva ette igaüht, kes iga tunni tagant üles vaatab.

LÜHIDALT

1. Vaata iga tunni tagant üles.
2. Õhuke kõrge pilv pakseneb: vihm ööpäeva jooksul.
3. Äike lähemal kui 30 sekundit: mine varju.



Neli taevast, mida tasub tunda.

- **Kõrged õhukesed triibud, mis paksenevad piimjaks looriks**, rõngas päikese või kuu ümber: soe front, vihm või lumi 12–24 tunni pärast.
- **Tuul pöördub ja tugevneb, õhurõhk langeb, kauged hääled kostavad ebatavaliselt selgelt:** ilm on muutumas.
- **Rünkpilved kasvavad enne keskpäeva kõrgeks** soojal niiskel päeval: pärastlõunaks äike.
- **Selge ja vaikne õhtu** sügisel või kevadel tähendab hommikuks öökülma ning udu lohkudes ja rabade kohal.

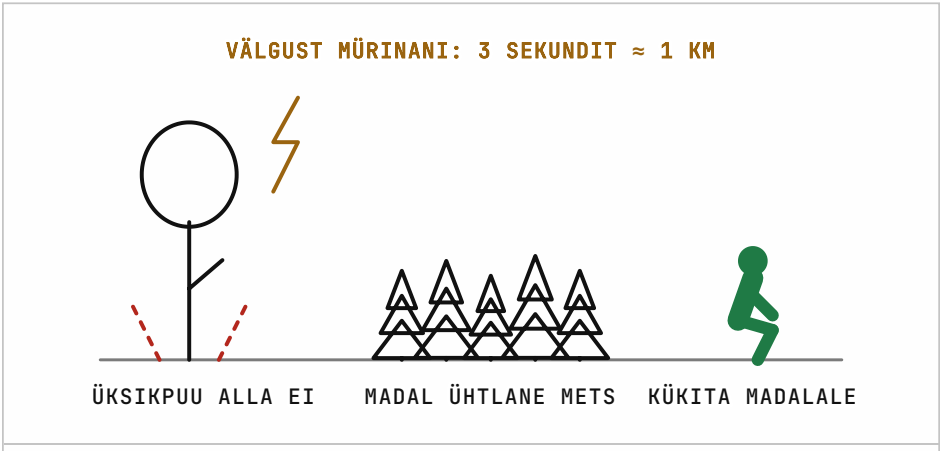
- Õhtune punane taevas tähendab tavaliselt ilusat hommikut, hommikune punane märga päeva. See peab paika sagedamini kui mitte, aga mitte rohkem.

MIDA TUUL TOOB

TUUL PUHUB	TAVALISELT TOOB
Läänest ja edelast	pehmet niisket mereõhku: suurema osa vihmast ja tormidest
Põhjast	külma selget õhku; põhjarannikul vihma- või lumehooge
Idast	kuiva õhku: talvel käredat pakast, suvel kuumust
Lõunast	sooja; suvel lõpeb see sageli äikesega

Tavaliselt, mitte kindlasti. Tuul, mis pöördub ja tugevneb, loeb rohkem kui see, kust ta puhub.

ÄIKE



Välk valib ümbruse kõige kõrgema asja. Ära ole see ise ja ära seisa selle kõrval.

- Loe sekundeid välgust mürinani ja jaga kolmega, saad kilomeetrid. Alla 30 sekundi: mine varju ja püsi seal, kuni viimasest mürinast on möödas 30 minutit.
- Tule ära lagedalt rabalt, rannalt, põllult ja künkalt ning veest ja paadist välja.
- Auto ja hoone on ohutud. Telk, lahtine varjualune ja üksik puu ei ole.
- Metsas vali madalate ühekõrguste puude tukk. Hoia eemale kõige kõrgematest puudest ja traataedadest.

- Jäid lagedale: kükita seljakoti või mati peale, jalad koos, pea all. Rühm hajub laiali, kakskümmend meetrit vahet.

TUUL JA KÜLM

Tuul teeb külma külmemaks ja märg veel palju hullemaks: läbimärjad riided kaotavad soojust kordades kiiremini kui kuivad. Märg ja tuuline päev +5 °C juures on ohtlikum kui kuiv ja vaikne päev −15 °C juures.

ÕHK	2 M/S nõrk	5 M/S mõõdukas	8 M/S üsna tugev	12 M/S tugev
+5 °C	+3	+1	0	-1
0 °C	-2	-5	-6	-8
-5 °C	-8	-11	-13	-14
-10 °C	-14	-17	-19	-21
-15 °C	-20	-24	-26	-28
-20 °C	-26	-30	-32	-35

Kui külm tundub paljal nahal, °C. Mida tumedam lahter, seda vähem nahka tohib paista; kõige tumedamates võib paljas nahk külmuda.

09

KÜLM, MÄRG JA KUUM

Alajahtumine on põhjamaa vaikne tapja. See tuleb suvise vihmaga sama kergesti kui talvel ja inimene, kellel see on, märkab seda ise viimasena.

LÜHIDALT

1. Märg ja tuul tapavad +5 °C juures.
2. Tuule eest ära, märjad riided seljast, kuivad selga, maapinnast isoleeritud.
3. Läbi jää: rahusta hingamine, pööra tagasi, löö jalad pinnale.

ALAJAHTUMINE

KERGE

Tugev värisemine, külmad käed, kohmakad sõrmed. Ärkvel ja jutt on arusaadav.

Vari, kuivad riided, soe magus jook, toit, liikumine.

LÄHEB TÕSISEKS

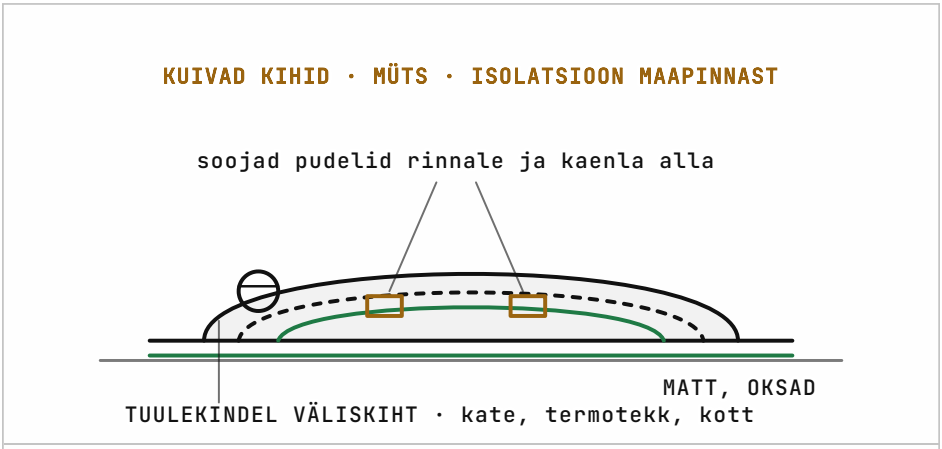
Komistab, pomiseb, kobab, toriseb. Värisemine tuleb ja läheb.

Peatu kohe. Mähi sisse, soojad pudelid, helista 112.

RASKE

Värisemine on lakanud. Segaduses, unine, võib riideid seljast võtta või abist keelduda. Seejärel ei reageeri.

Pikali, õrnalt, sisse mähitud. 112. Kontrolli hingamist terve minut; kui ei hinga, elusta.



Mähis: kuiv, maapinnast isoleeritud, tuule eest suletud.

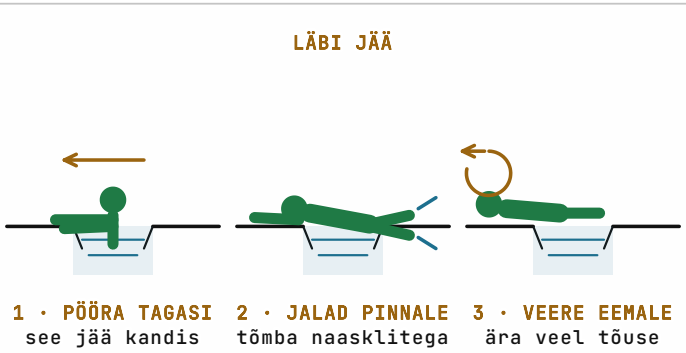
1. Peatu ning mine tuule ja vihma eest ära. Kohe, mitte järgmise onni juures.
2. Võta märjad riided seljast ja pane kuivad selga; kata pea ja kael.
3. Isoleeri maapinnast, seejärel mähi magamiskotti või tekkidesse, tuulekindel kiht kõige peale.
4. Kui on täiesti ärkvel: soe magus jook ja toit. Riidesse mähitud soojad pudelid rinnale ja kaenla alla.
5. Kui on unine või segaduses: käsitse õrnalt, hoia pikali, ära anna midagi suhu, helista 112. Ära hõõru jäsemeid ja ei mingit alkoholi.
6. Ei reageeri: kontrolli hingamist kuni minuti jooksul, sest see võib olla väga aeglane. Kui ei hinga, alusta elustamist ja ära lõpeta.

KÜLMAKAHJUSTUS

Valge, kõva ja tundetu nahk sõrmedel, varvastel, ninal, põskedel või kõrvadel. Soojenda seda vastu sooja nahka (sõrmed kaenla alla, käsi põsele). Ära hõõru, kõige vähem lumega, ja ära sulata külmunud jalga, kui pead sellega veel kõndima või kui see võib uuesti külmuda.

KÜLMAS VEES

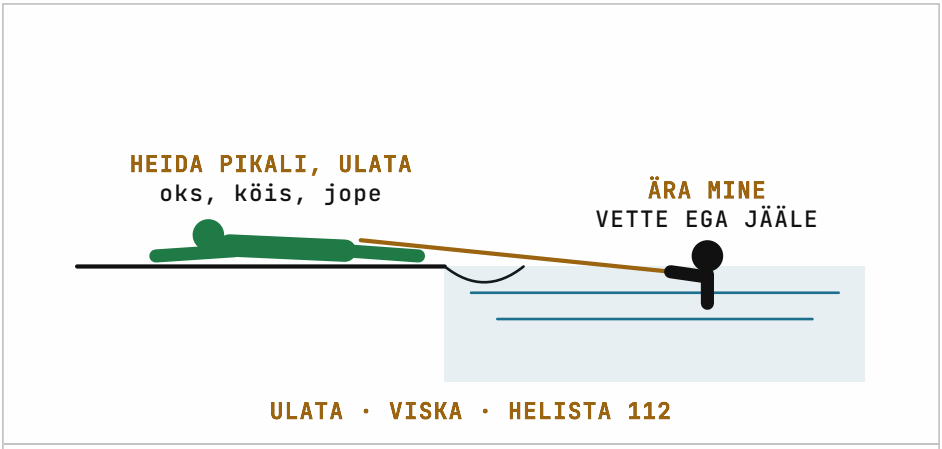
1 · 10 · 1. Üks minut, et saada hingamine kontrolli alla: ahmimine läheb mööda. Kümme minutit, mil käed ja jalad veel kuuletuvad: kasuta neid väljasaamiseks. Üks tund, enne kui külm ise su rivist välja lööb, kui hoiad nägu vee peal. Enamik surmasid juhtub esimestel minutitel, paanikast, mitte külmast.



Läbi jää: tagasi sinna, kust tulid, kõhuli ja veere eemale.

1. Ära rabele. Hoia servast kinni ja hinga, kuni ahmimine lakkab.
2. Pööra näoga **sinna, kust sa tulid**; see jää kandis sind hetk tagasi.
3. Käed lamedalt jääle, löö jalad enda taga veepinnale ning tõmba ja löö end ettepoole jääle. Jäänaasklid (või nuga või võtmed) annavad haarde.
4. Veere või rooma august eemale, enne kui püsti tõused.
5. Saa kohe kuivaks ja sooja: vari, kuivad riided, tuli, liikumine.

Teise inimese aitamine: helista kõigepealt 112. Ära kõnni augu juurde. Heida pikali ja ulata eemalt köis, pikk oks, suusk, kelk või jope ning tõmba ta kõhuli välja.



Päästjast, kes ise sisse läheb, saab teine kannatanu.

KUUMUS

- **Kuumakurnatus:** peavalu, pearinglus, iiveldus, tugev higistamine, krambid. Vari, puhkus jalad kõrgemal, vesi väikeste lonksudena koos näpuotsatäie soolaga, märg riie nahale.
- **Kuumarabandus** (segasus, kokkukukkumine, kuum nahk): helista 112 ja jahuta kohe mis tahes viisil, kõige parem on panna inimene kaelani jahedasse vette, muidu märjad riided ja tuule lehvitamine. Jahuta, kuni abi kohale jõuab.

10

ESMAABI

Hoolitse kõigepealt enda eest, siis hingamise, siis verejooksu ja siis kõige muu eest.

LÜHIDALT

1. Sinu enda ohutus, siis hingamine, siis verejooks.
2. Ei hinga: 30 vajutust, 2 hingetõmmet, ära lõpeta.
3. Verejooks: suru kõvasti ja hoia survet.

EI REAGEERI

Kas sul on ohutu tema juurde minna?

EI Tee koht kõigepealt ohutuks või jää eemale ja helista 112.

↓ JAH

Kas ta vastab, kui raputad õlgadest ja räägid valjult?

JAH Jäta ta nii, nagu on, uuri välja, mis viga, hoia soojas, kutsu abi.

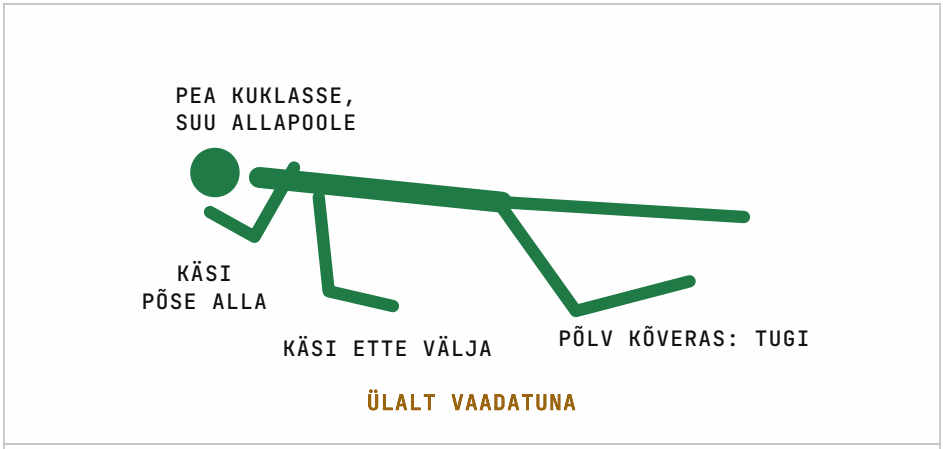
↓ EI

Pea kuklasse, lõug üles. Kas ta hingab normaalselt? Vaata, kuula ja tunneta 10 sekundit.

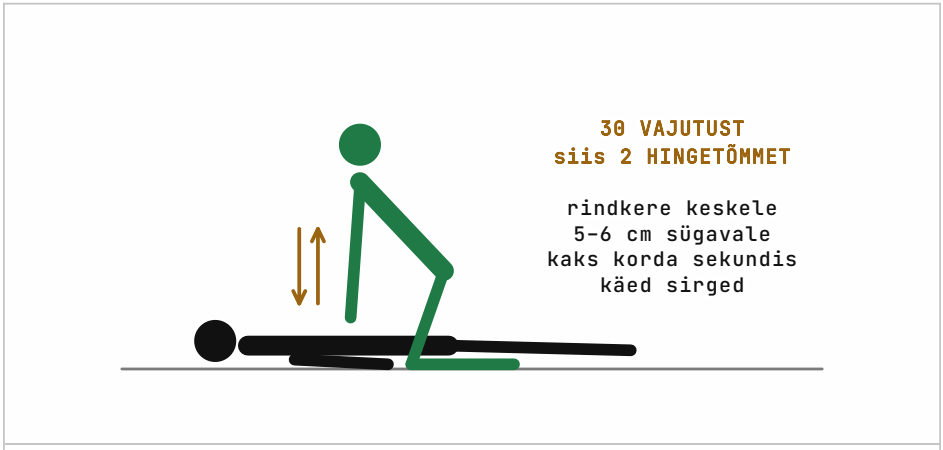
JAH Püsiv küliliasend. Helista 112. Kontrolli hingamist iga minuti järel.

↓ EI

Ei hinga või ainult ahmib õhku: helista valjuhääldiga 112 ja alusta kohe elustamist.



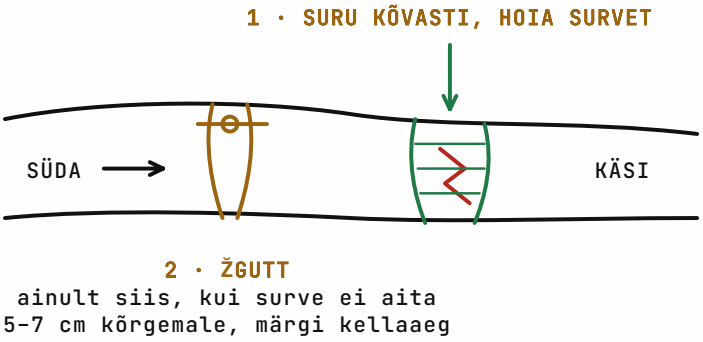
Püsiv küliliasend hoiab hingamisteed lahti ja laseb vedelikul suust välja voolata.



Elustamine: tugevalt ja kiiresti rindkere keskele.

30 vajutust rindkere keskele, 5–6 cm sügavale, kaks korda sekundis, seejärel 2 hingetõmmet; korda. Kui sa ei saa või ei taha hingetõmbeid teha, vajuta peatumata. Pärast uppumist alusta 5 hingetõmbega. Vahetuge iga kahe minuti järel ja jätkake, kuni abi võtab üle või inimene hakkab hingama.

TUGEV VEREJOOKS



Surve peatab peaaegu iga verejooksu.

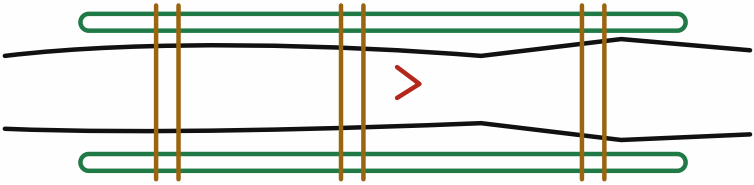
1. Suru sideme, riide või käega kõvasti otse haavale ja hoia survet.
2. Seo rõhkside tugevalt padja peale. Kui veri tuleb läbi, pane teine peale; esimest ära eemalda.
3. Pane inimene pikali ja hoia ta soojas.
4. Verejooks käest või jalast, mida surve ei peata: žgutt 5–7 cm haavast kõrgemale, mitte liigese peale, pinguta, kuni verejooks peatub. Märgi kellaaeg. Ära lõdvenda.

ŠOKK

Kahvatu, külm, niiske nahk, kiire nõrk pulss, rahutu või minestamas, pärast verekaotust või rasket vigastust. Pane inimene pikali, peata verejooks, isoleeri maapinnast, hoia soojas, ära anna süüa ega juua, helista 112.

NIKASTUSED JA LUUMURRUD

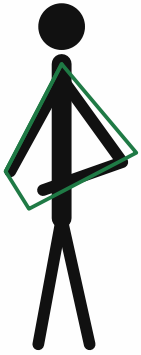
LAHAS: hoia liigesed mõlemal pool paigal



POLSTERDA · seo murrust üles- ja allapoole

Lahaseks sobib kõik jäik: kepid, kokku rullitud matt, matkakepp.

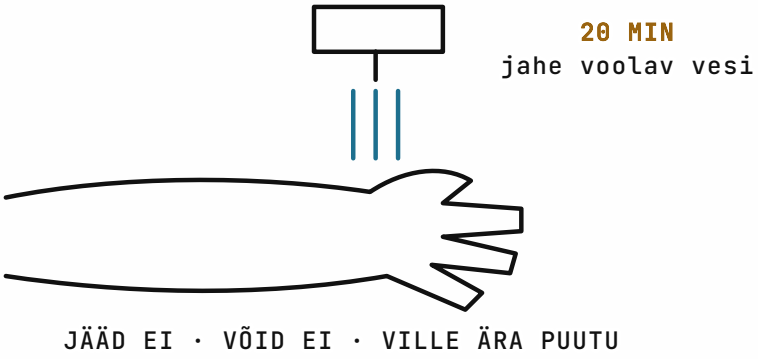
- Nikastus: puhkus, külm (märg riie, oja), tugev side, jäse kõrgemale.
- Luumurru kahtlus: ära sirgesta. Lahasta nii, nagu jäse on, et liigesed ülal- ja allpool ei liiguks, polsterda hästi ning kontrolli, et sõrmed või varbad püsiksid soojad ja roosad.
- Käsi käib jopest või sallist tehtud kolmnurkrätti. Vigastatud jala võib siduda terve jala külge.
- Valu kaelas või seljas pärast kukkumist: ära liiguta inimest, kui just ei pea. Helista 112.



Kolmnurkrätik võtab raskuse vigastatud käelt, randmelt või rangluult.

PÕLETUSED

Jahuta jaheda voolava või peale valatava veega **20 minutit**, nii ruttu kui võimalik. Võta sõrmused ja kell ära enne, kui paistetus algab. Kata lõdvalt millegi puhtaga (toidukile või kilekott sobib hästi). Ei mingit võid ega kreeme, ära tee ville katki. Kõik, mis on suurem kui inimese peopesa või asub näol, kätel või liigestel, vajab arsti.



Kakskümmend minutit jahedat vett ongi kogu ravi ja see aitab kuni kolm tundi pärast põletust.

VÄIKSEMAD ASJAD, MIS MATKA LÕPETAVAD

- **Villid:** teibi hõõruv koht kinni kohe, kui seda tunned, enne kui sellest saab vill. Kuivad sokid.
- **Haavad:** loputa rohke puhta veega, kata, hoia kuivana. Punased triibud, turse, kuumus ja palavik päev või paar hiljem tähendavad põletikku: tule metsast välja ja mine arsti juurde.
- **Midagi silmas:** loputa puhta veega nina poolt väljapoole. Ära hõõru.
- **Ninaverejooks:** istu ettepoole kummargil ja pigista nina pehmet osa kümme minutit lahti laskmata.

LÄMBUMINE



Kui ta saab köhida, lase köhida. Kui ta ei saa rääkida ega hingata, tegutse.

Viis teravat lööki kämblapäkaga abaluude vahele, inimene tugevalt ettepoole kummargil. Ei aidanud: viis tõuget sisse ja üles roiete alla, rusikas teise käe sees, tagantpoolt. Korda. Kui ta vajub lõdvaks, lase ta maha, helista 112 ja alusta elustamist.

ÄKILINE HAIGESTUMINE

- **Insult:** üks näopool vajub alla, üht kätt ei saa üleval hoida, kõne on segane või imelik. Ükskõik milline neist: helista 112 ja märgi kellaaeg, millal see algas.
- **Süda:** suruv valu rinnus, mis võib kiirguda kätte, lõualuusse või selga, koos higistamise, iivelduse või õhupuudusega. Pane ta poolistukile puhkama, helista 112 ja lõdvenda pingul riided.

- **Madal veresuhkur** diabeetikul (kahvatu, higine, värisev, segaduses): kui ta saab neelata, kohe 15–20 g suhkrut (kolm-neli suhkrutükki, klaas mahla, kommid) ja 15 minuti pärast uuesti, kui parem ei ole. Seejärel korralik toit.
- **Peatrauma:** tugevnev peavalu, oksendamine, unisus, segasus või erineva suurusega pupillid tundide jooksul pärast lööki tähendavad 112, mitte und.

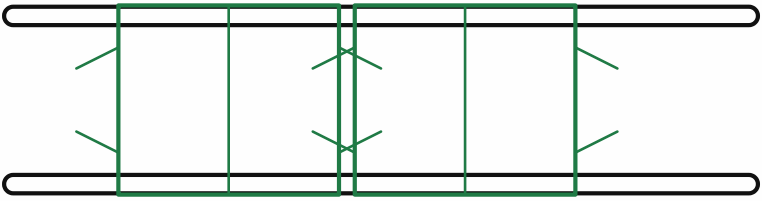
RASKE ALLERGIA

Pärast nõelamist või toitu: näo või kõri turse, vilistav hingamine, lööve üle kogu keha, nõrkus. Helista 112. Kui inimesel on kaasas adrenaliinisüstal, süsti reie välisküljele, vajadusel läbi riiete. Pikali ja jalad üles või istuli, kui hingata on raske. Teine süstal viie minuti pärast, kui parem ei ole.

VIGASTATU LIIGUTAMINE

Parim vastus on tavaliselt **mitte liigutada**: tee tal soe seal, kus ta lamab, ja too abi tema juurde. Liiguta ainult ohu eest ära (vesi, tuli, langevad puud, liiklus) või kui abi ei saa tulla.

KAKS LATTI LÄBI KINNI TÕMMATUD JOPEDE VARRUKATE



Kanderaam kahest latist ja kahest-kolmest jopest. Proovi seda enne terve inimesega; kanna jalad ees, nelja kandjaga, kui teid nii palju on.

- Lühike maa, üks abiline: lohista teda katte, aluskatte või tema enda jope peal, tõmmates õlgadest keha pikisuunas.
- Inimene, kes saab ühel jalal hüpata: käsi kummagi abilise õlgadele.
- Valu kaelas või seljas pärast kukkumist, tuimus või surin: ära liiguta teda üldse, kui just elu ei sõltu sellest.

- Abi järele minek: kaks lähevad, üks jääb. Jäta vigastatu isoleeritult, varju alla, vee, valguse ja vilega ning kirjuta enne lahkumist koordinaadid üles.

11

LOOMAD, PUUGID JA RÄSTIK

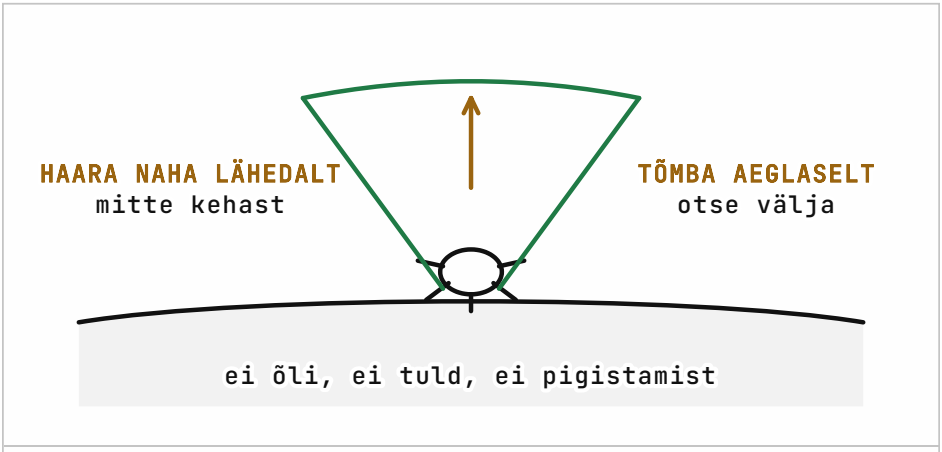
Eesti metsas teevad sulle kõige tõenäolisemalt häda kõige väiksemad loomad.

LÜHIDALT

1. Puugid on tegelik oht: kontrolli end igal õhtul.
2. Rästikuhammustus: püsi paigal, helista 112, ei mingit lõikamist ega imemist.
3. Karu tahab ära minna. Ära jookse; tagane.

PUUGID

Tegutsevad aprillist novembrini, alati kui on üle nulli, rohus, põõsastes ja metsaservas. Eestis on Euroopa kõrgeimate hulka kuuluv haigestumus nii puukentsefaliiti (selle vastu on vaktsiin) kui ka puukborrelioosi (selle vastu ei ole).



Eemalda puuk kohe, kui selle leiad.

- Pikad varrukad ja püksid, püksisääred sokkide sisse, heledad riided, et puuke oleks näha, tõrjevahend riietele ja nahale.
- Kontrolli igal õhtul kogu keha: põlveõndlad, kubemed, vöökoht, kaenlaalused, kael, juuksepiir, kõrvatagused.

- Haara peente pintsettidega (või niidisilmusega) otse naha lähedalt ja tõmba aeglaselt ja ühtlaselt. Ära pigista puugi keha ega kasuta õli, piiritust ega tuld. Seejärel pese koht puhtaks.
- Laienev punane laik, palavik, peavalu või lihasvalud järgmistel nädalatel: mine arsti juurde ja maini puuki.

RÄSTIK

EESTI AINUS MÜRKMADU



RÄSTIK · tume siksak seljal, 50–70 cm

Nastik, kellel on pea taga kollased laigud, on ohutu.

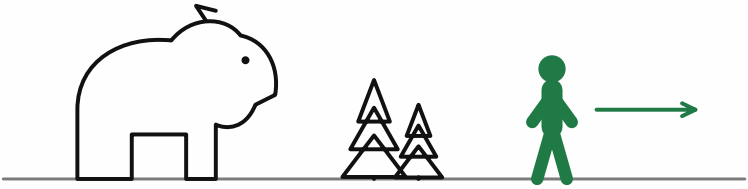
Rästikud peesitavad päikese käes rabaservadel, raiesmikel, kiviaedadel ja radadel ning hammustavad ainult siis, kui neile peale astutakse või neid katsutakse. Eestis saab hammustada umbes sada inimest aastas; tervele täiskasvanule on hammustus valus ja harva ohtlik, lapsele, eakale või näost või kaelast hammustatule on see tõsine.

1. Jää rahulikuks ja püsi paigal. Liikumine viib mürgi laiali.
2. Helista 112.
3. Võta hammustatud jäsemelt sõrmused, kell ja pingul riided ning hoia jäse paigal nagu murtud luu.
4. **Ära** lõika, ime, pigista, jahuta jääga ega põleta hammustuskohta ning ära pane žgutti ega pingul sidet.
5. Kui võimalik, lase end kanda, mitte ära kõnni ise.

SUURED LOOMAD

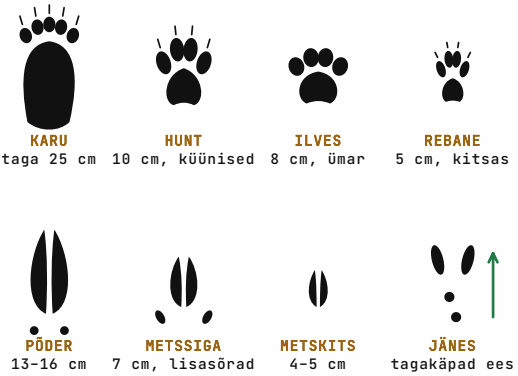
KOHTUMINE KARUGA

ka tema tahab ära minna: anna talle ruumi



Eestis on umbes tuhat karu ja rünnakuid peaaegu ei ole. Peaaegu iga kohtumine lõpeb sellega, et karu lahkub.

- **Karu:** väldib inimesi. Tee tihedas metsas ja marjakohtade lähedal häält. Kui kohtad: ära jookse, räägi rahulikult, tagane sama teed, kust tulid. Ära mine kunagi emakaru ja poegade vahele ega raipe lähedale. Väga harva juhtuva rünnaku korral heida kõhuli, käed kuklale, seljakott selga, ja püsi liikumatult.
- **Hunt ja ilves:** sul veab, kui üldse näed. Erilist ohtu ei ole; hoia koer enda lähedal.
- **Metssiga:** emis põrsastega või haavatud loom võib rünnata. Astu puu taha või roni millegi otsa.
- **Põder:** ohtlik sügisese jooksuaja ajal ja siis, kui lehmal on vasikas, ning hämaras maanteel. Anna talle ruumi; jäta puu enda ja tema vahele.
- Iga loomahammustus: pese viisteist minutit seebi ja voolava veega ning mine arsti juurde.



Kelle jälg see on? Mõõt on jälje pikkus.

Hundi jälg on nagu suure koera oma, aga pikem ja kitsam, ning jäljerida kulgeb sirgelt ja sihikindlalt; koera oma loogleb. Ilvese jälg on ümar ja küüniseid pole näha.

HERILASED, MESILASED JA SÄÄSED

Kraabi mesilase astel küünega küljelt välja; jahuta kohta. Nõelamine suhu või kurku või raske allergia tunnused tähendavad hädaolukorda. Sääskede ja kihulaste vastu: suits, tuul, pikad varrukad ja peavõrk; kõige hullemad on nad hämaras vee lähedal.

12

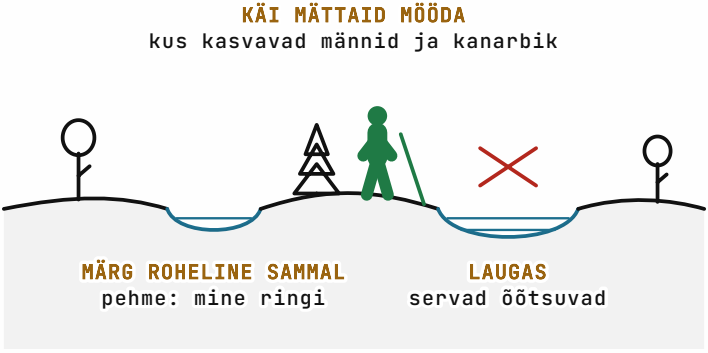
RABAD, JÕED JA JÄÄ

Vesi on siin see maastik, mis tapab: Eestis upub igal aastal kümneid inimesi, paljud neist läbi jää või paadist.

LÜHIDALT

1. Rabas käi seal, kus kasvavad rabamännid.
2. Ületa jõgi seal, kus see on lai ja madal.
3. Ükski jää pole välimuse järgi ohutu. Mõõda: 10 cm või rohkem.

RABAD

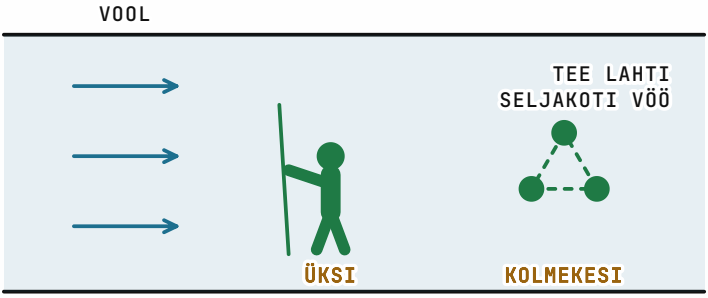


Rabas kannavad kuiva moega värvid ja erkrohelised ei kanna.

- Püsi laudteel ja tähistatud rajal, kui need on olemas. Kõrgsoo on laugaste labürint; plaani teekond kaardi, mitte silma järgi.
- Käi seal, kus kasvavad rabamännid, kanarbik ja villpea. Väldi erkrohelisi või punakaid märgi samblavaipu, musta turbamuda ja laugaste servi, mis on ujuv õõtsik.
- Kanna pikka ritva ja kompa sellega teed. Räätsad jaotavad raskuse laiali.
- Udu laskub rabale kiiresti ja kõik suunad näevad ühesugused välja. Käi kompassi asimuudi järgi.

Vajud sisse? Ära rabele püsti. Viska seljakott maha, heida selili või kõhuli, et raskus laiali jaotada, pane ritv või kott rinna alla ja tööta jalad aeglaselt ükshaaval välja ning rooma tagasi sama teed, kust tulid.

JÕE ÜLETAMINE

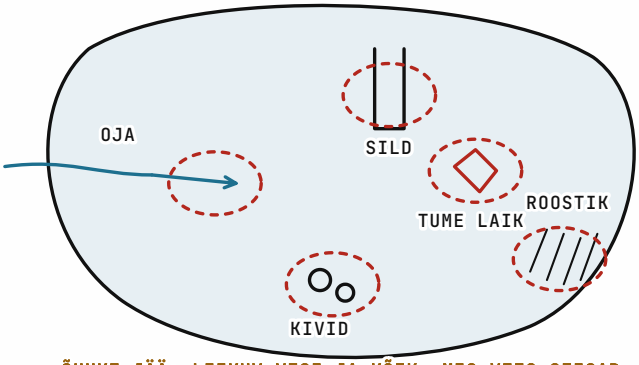


näoga vastuvoolu, kepp ees

Ületa jõgi seal, kus see on lai ja madal, mitte seal, kus see on kitsas.

- Küsi kõigepealt, kas üldse pead üle minema. Sild tunni tee kaugusel on parem vastus.
- Vali lai, madal ja ühtlane lõik, kus vastaskaldal saab välja. Kiire vooluga vees on üle põlve juba liiga sügav.
- Tee puusavöö ja rinnarihm lahti, et saaksid koti maha visata. Jäta saapad jalga.
- Seisa näoga vastuvoolu, toetu kepile ja liiguta korraga kas üht jalga või keppi, nihkudes külg ees.
- Kukkusid sisse: selili, jalad ees allavoolu, ja hoia kalda poole.

JÄÄ



Järv ülalt vaadatuna: kohad, kus jää jääb õhukeseks.

- Päästeameti reegel: ära mine jääle, mis on õhem kui **10 cm**. Selge tume jää on kõige tugevam; valge või hall lumesegune jää on umbes poole nõrgem.
- Jää ei ole kunagi igal pool ühepaksune. See on õhuke voolu kohal, jõesuudmetes ja käänakutes, roostiku, kivide, paadisildade ja sildade juures, lume all ning kevadel isegi siis, kui see on paks.
- Keegi ei saa jääd hinnata kaldalt ega foto järgi. Mõõda seda, kõigepealt kalda lähedal ja edasi minnes uuesti.
- Mitte kunagi üksi. Kanna jäänaaskleid kaelas, kaasas vile ja köis, ning hoidke inimeste vahel mitu meetrit vahet.

13

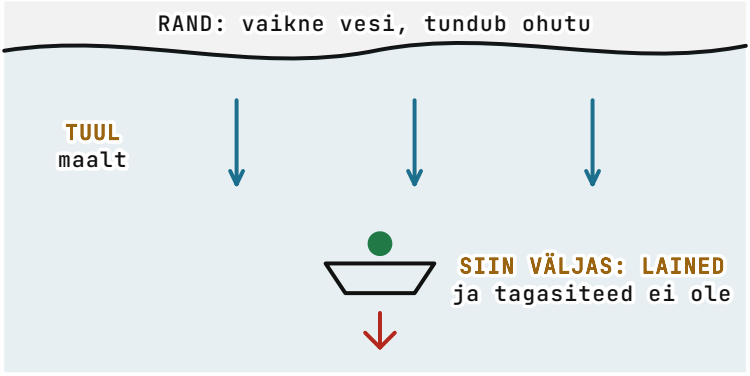
MERI, JÄRVED JA PAADID

Läänemeri paistab leebe ja on aasta läbi külm. Enamik siin uppunuid ei kavatsenudki vette minna.

LÜHIDALT

1. Päästevest selga ja kinni enne, kui kaldalt lahkud.
2. Maatuul kannab sind merele.
3. Läksid ümber: jää paadi juurde.

+4 °C	1 MIN	SELGA
meri aprillis, kui õhk on juba soe	õhu ahmimist vette kukkudes: hoia kinni ja oota	päästevest aitab ainult seljas olles

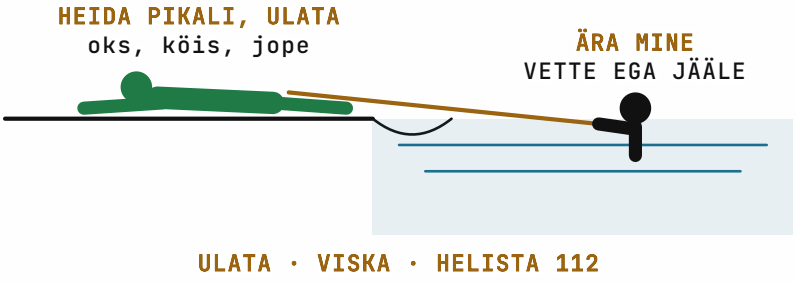


Maatuul teeb ranna ääres vee siledaks ja kannab kõik, mis ujub, avamerele.

- **Kanna päästevesti**, kinni pandult, juba kaldalt alates. Vees ei pane seda keegi selga.
- **Kontrolli tuult enne, kui lähed vette** aerulaua, süsta, kummipaadi või väikese paadiga. Maatuul on see ohtlik, kui vaikne vesi ka ei paistaks.

- Riietu vee, mitte õhu järgi: kevadel võib õhk olla +18 °C ja meri +5 °C.
- Telefon veekindlas kotis keha küljes, mitte paadis. Ütle kellelegi, kust sa vette lähed ja millal tagasi oled.
- **Läksid ümber:** jää paadi juurde. See ujub, seda nähakse kaugelt, ja ujumine kalda poole, mis paistab lähedal, tapab ka häid ujujaid.
- Vees ilma paadita: hoia riided seljas, pane käed risti rinnale, tõmba põlved üles ja püsi paigal. Rühm hoiab tihedalt kokku.
- Udu ja hämarus tulevad veel kiiresti. Pööra tagasi, kuni kallas veel paistab.
- **Rannajää ja jääpangad:** Peipsil ja rannikul murrab maatuul jäävälja lahti ja kannab inimesed sellel minema. Jälgi tuult ja ära mine jääle, kui sinu ja kalda vahele on tekkinud pragu.

KEEGI TEINE ON VEES



Ulata või viska. Ära ise mine.

1. Hüüa talle, näita tema peale käega ja hoia pilk sellel kohal. Helista 112.
2. **Ulata** kaldalt pikali olles: oks, aer, köis, jope, päästerõngas rannapostilt.
3. **Viska** midagi, mis ujub: päästerõngas, suletud kanister, pall, seljakott, mille sees on kinnine kott.
4. Ära uju järele, kui sa pole selleks õppinud ja sul pole enda ja tema vahele midagi ujuvat.

5	Veest väljas ja ei hinga: kõigepealt viis hingetõmmet, siis elustamine.

14

TORM, ÜLEUJUTUS JA METSATULEKAHJU

Kolm asja, mis jõuavad kohale kiiremini, kui sa eest ära kõnnid. Igaühe puhul loeb üks liigutus.

LÜHIDALT

1. Torm: mine vanade puude alt ära.
2. Üleujutus: mitte kunagi voolavasse vette, millest sa läbi ei näe.
3. Tulekahju: külgsuunas tule teelt ära, siis vastutuult.

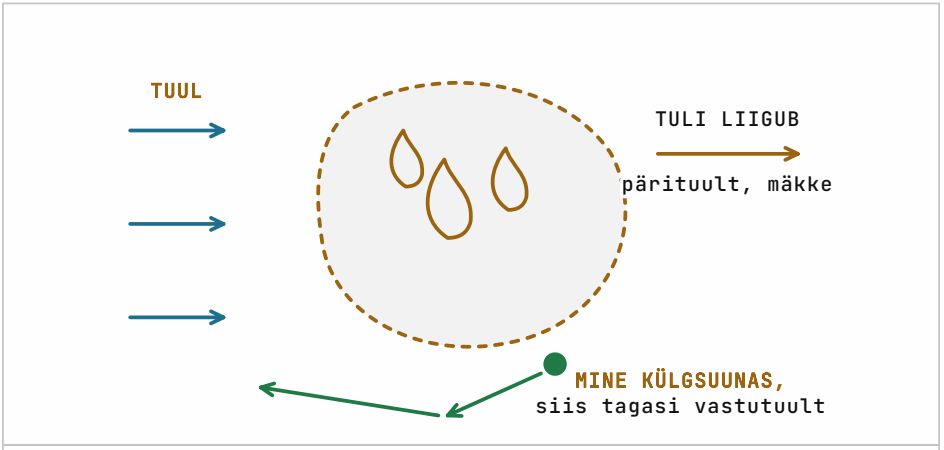
TORM METSAS

- Puud hakkavad murduma umbes 20 m/s ja tugevamate tormipuhangutega, kõigepealt kuused märjal pinnasel. **Mine vanade puude alt ära:** raiesmikule, noorendikku, teele või lagedale rabale.
- Oled telgis kõrgete puude all ja torm tuleb öösel: tule välja ja mine lagedale. Telk ei kaitse.
- Pärast tormi on kõverdunud ja üksteise otsa kuhjunud tüved pinge all ning lähevad lahti, kui neid saagida või neile peale astuda. Mine tormimurrust ringi, mitte läbi ega üle.
- Rippuma jäänud murdunud oksad kukuvad veel päevi hiljem. Vaata enne peatumist üles.

ÜLEUJUTUS

- Kevadel tõusevad Soomaa ja teiste madalate alade jõed üle luhtade, teede ja metsa: „viies aastaaeg“. See on aeglane, lai ja külm.
- Ära kõnni ega sõida voolavasse vette, mille põhja sa ei näe. Põlvesügavune voolav vesi viib inimese jalust; pool meetrit tõstab auto ujuma.
- Laagerda jõest tublisti kõrgemal, mitte selle kõrval luhal. Vihm ülemjooksul tõstab vee üleöö.

METSA- JA RABAPÕLENG



Tuli liigub pärituult ja ülesmäge. Ära proovi selles suunas eest ära joosta.

1. Helista 112 esimese suitsu peale: koht, tuul, mis põleb.
2. Tee kindlaks tuule suund. Liigu **külgsuunas tule teelt ära** ja siis ringiga selle taha, vastutuult.
3. Mine selle poole, mis ei põle: järv või jõgi, lai tee, küntud põld, märg lage raba, juba ära põlenud maa.
4. Suits: hoia madalale, kata suu ja nina märja riidega.
5. Hoia eemale suitsevast turbast. Turbapõleng põleb maa all ja pind variseb kuumade tühimike kohal sisse.

Väikese, äsja rohus või metsakõdus alanud tule saab rohelise kuuseoksaga surnuks peksta, pühkides leeke tagasi põlenud ala poole. Kõik, mis on põlvekõrgune või liigub kiiremini, kui sa kõnnid: lahku ja helista.

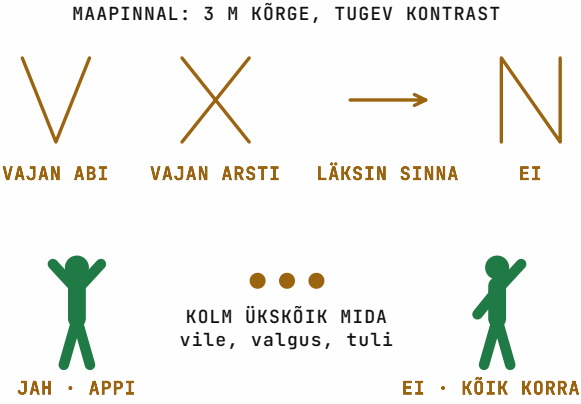
15

KUIDAS SIND LEITAKSE

Inimene, kes püsib ühes kohas, nähtaval ja kuuldaval, leitakse mitu korda kiiremini kui see, kes kõnnib.

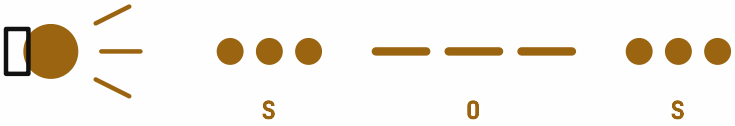
LÜHIDALT

1. Püsi ühes kohas, lagedal.
2. Kolm ükskõik mida tähendab „appi“.
3. Mõlemad käed üles helikopterile: jah, vajame abi.



Märguanded, mida päästjad mõistavad igal pool.

SOS VALGUSE VÕI VILEGA



kolm lühikest · kolm pikka · kolm lühikest
paus, siis uuesti

SOS valguse või heliga: märguanne, mida teavad kõik.

- **Vile:** kolm vilet, paus, korda. (Mägedes on märguanne kuus vilet minutis ja siis minut vaikust; vastus on kolm.) Vile kostab palju kaugemale kui hääl ega lähe kunagi kähedaks.
- **Valgus:** öösel kolm välgatust. Pealamp paistab õhust kilomeetrite taha.
- **Tuli ja suits:** päeval annavad rohelised oksad või märjad lehed kuumal lõkkel valget suitsu. Lagedal kolm lõket kolmnurgas.
- **Värv ja kuju:** laota erksavärviline jope, termotekk või kate lagendikule. Sirgeid jooni ja teravaid nurki looduses ei ole ja need püüavad pilku.
- **Peegel:** peegli, telefoniekraani või noateraga lennuki poole välgutatud valgus paistab päikesega väga kaugele.
- **Helikopterile:** mõlemad käed Y-tähena üleval tähendab „jah, vajame abi". Üks käsi üleval ja teine all tähendab „ei". Hoia lahtised asjad kinni ja püsi eemal, kuni sulle märku antakse.
- **SOS:** kolm lühikest, kolm pikka, kolm lühikest, lambi, vile või koputustega. Paus ja korda.

AITA OTSIJAID

- Mine lähimasse lagedasse kohta: lagendik, siht, kallas, rabaserv.
- Jäta märke sinna, kus oled käinud: okstest nooled, kiri kellaaja ja suunaga.
- Vasta igale hüüdele, vilele ja mootorihäälele ning anna märku igal täistunnil.

- Säästa telefoni: lülita see igal täistunnil viieks minutiks sisse, ära hoia kogu aeg sees.

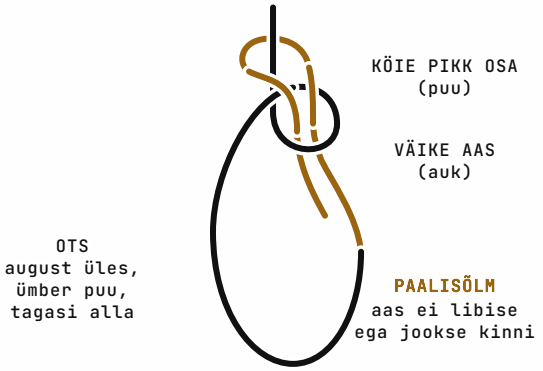
16

VIIS SÕLME

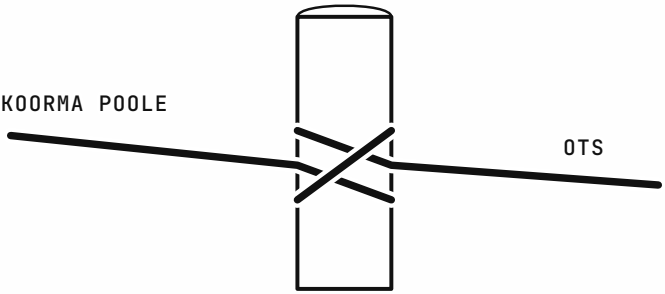
Viis sõlme teevad ära peaaegu kõik, mida öö väljas nõuab. Seo igaüht kodus kümme korda.

LÜHIDALT

1. Paalisõlm aasa jaoks, seasõrg posti jaoks.
2. Soodisõlm köite ühendamiseks, ristsõlm kimpude sidumiseks.
3. Pingutussõlm kõigele, mida tahad pingutada.



Paalisõlm: kindel aas päästeköiele, harjaköiele või seljakoti vinnamiseks.



SEASÕRG

kaks keerdu, teine ristub esimesega

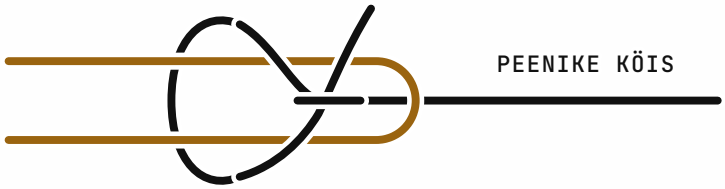
Seasõrg: alustab ja lõpetab sidumise, hoiab köit puu küljes.



RISTSÕLM

vasak üle parema, siis parem üle vasaku

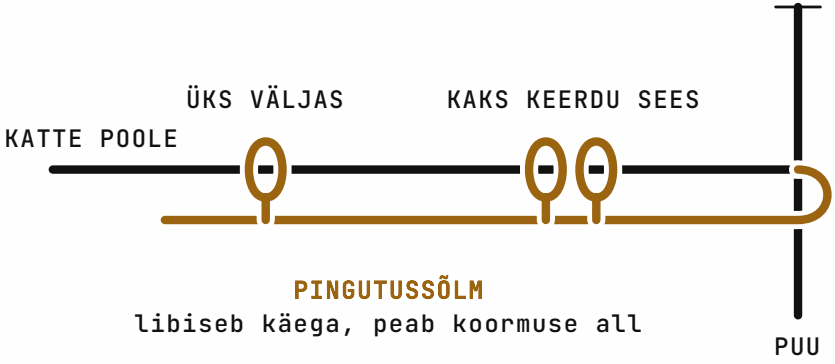
Ristsõlm: lame ja kerge lahti teha. Ei sobi koormat kandvate köite ühendamiseks.



SOODISÕLM

ühendab kaks eri jämedusega köit

Soodisõlm: sõlm kahe köie ühendamiseks, ka köie sidumiseks katte nurga külge.



PINGUTUSSÕLM

libiseb käega, peab koormuse all

Pingutussõlm: katte või telgi nöörile, mida tahad pingutada või lõdvendada. Ümber puu, kaks keerdu ümber pingul nööri aasa sees ja veel üks väljaspool.

17

NUMBRID, MIS TASUB MEELES PIDADA

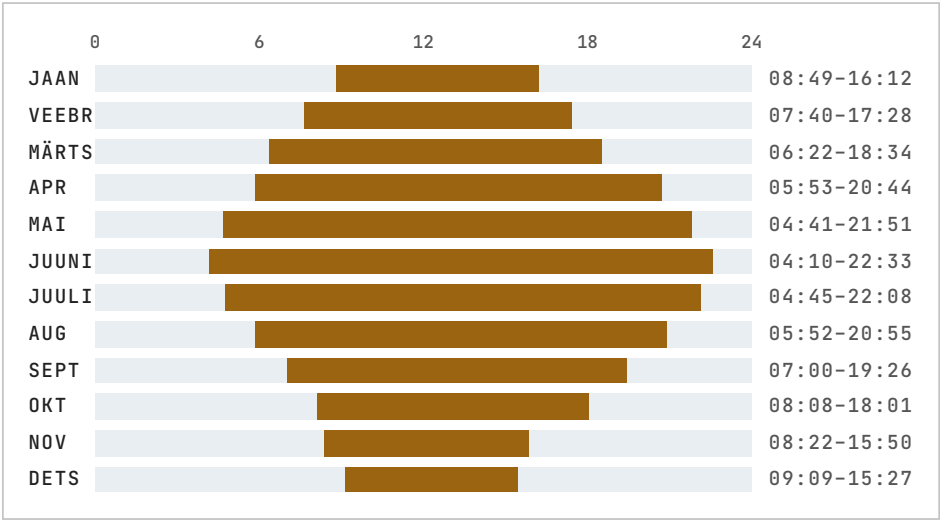
Selleks puhuks, kui pole levi, et neid järele vaadata.

LÜHIDALT

1. 112 ja mürgistuse korral 16662.
2. Detsembris on kuus tundi päevavalgust.
3. Puugid aprillist novembrini.

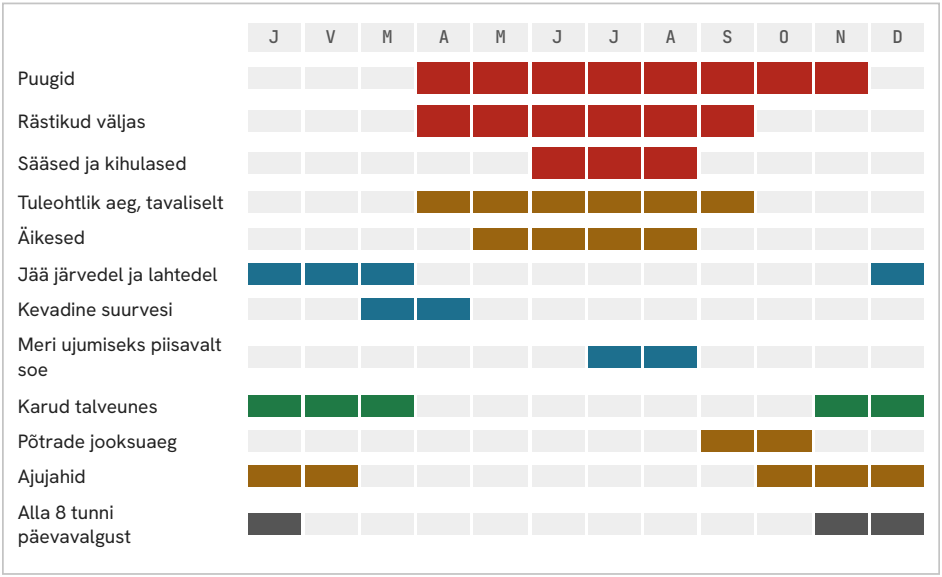
112	16662	1247
hädaabi	mürgistusteave	riigiinfo telefon, ei ole kiireloomuline

PÄEVAVALGUS LÄBI AASTA



Kellaajad Kesk-Eesti kohta iga kuu 21. kuupäeval; maa lääneosas on kõik umbes kümme minutit hiljem, idaosas kümme minutit varem. Kasutatav hämarik lisab talvel kummassegi otsa umbes 45 minutit ja suvel üle tunni; jaanipäeva paiku ei lähegi päris pimedaks.

AASTA ÜHE PILGUGA



Tavapärased kuud, mitte lubadused: pehme talv või kuiv kevad nihutab kõike seda nädalate võrra.

RUSIKAREEGLID

MIS	ARV
Kõnnikiirus rajal	4–5 km tunnis
Rajata, metsas	2–3 km tunnis
Rabas või sügavas lumes	1–2 km tunnis
Sinu enda paarissamm	umbes 60–65 paarissammu 100 m kohta; loe enda oma kodus üle
Sõrm väljasirutatud käe otsas	15 minutit päikest
Välgust mürinani	3 sekundit = 1 km
Vee keetmine	1 minut mulinal keemist
Põletuse jahutamine	20 minutit
Elustamine	30 vajutust, 2 hingetõmmet, kaks vajutust sekundis
Žgutt	5–7 cm haavast kõrgemale, märgi kellaaeg

MIS	ARV
Jää, millel käia	10 cm või rohkem, mõõdetult
Kompass Eestis	nõel näitab umbes 10° tõelisest põhjast itta
Okstest ase	20 cm paks, kokku surutult

SELLES JUHENDIS KASUTATUD SÕNAD

Asimuut	suund, mis on antud nurgana põhjasuunast, 0–360°.
Deklinatsioon	nurk kompassinõela suuna ja tõelise põhjasuuna vahel; Eestis umbes 10° itta.
Juhtjoon	pikk maastikujoon, mida mööda saab käia: rada, kraav, kallas, siht või elektriliin.
Siht	sirge puudest puhastatud joon riigimetsas, mis eraldab kahte kvartalit (kvartalisiht).
Mätas	väike kuiv kühm rabas, tavaliselt kanarbiku või rabamänniga.
Süütematerjal, hakatis, küttepuud	lõkkepuu kolm jämedust: juuksekarva, pliiatsi ja randme jämedune.
Alajahtumine	keha sisetemperatuuri langus alla 35 °C.
Püsiv küliliasend	külili lamamine nii, et hingamisteed püsivad lahti.
Žgutt	side, mis pingutatakse ümber jäseme, et peatada verejooks, mida surve ei peata.
Elustamine	rindkerele vajutamine ja hingamine inimese eest, kelle süda on seiskunud.

18

EESTI: ÕIGUSED, REEGLID JA KOHALIKUD OHUD

Igaüheõigus lubab käia peaaegu igal pool. Sellega käib kaasas lühike kohustuste nimekiri ja maal endal on varuks paar üllatust.

LÜHIDALT

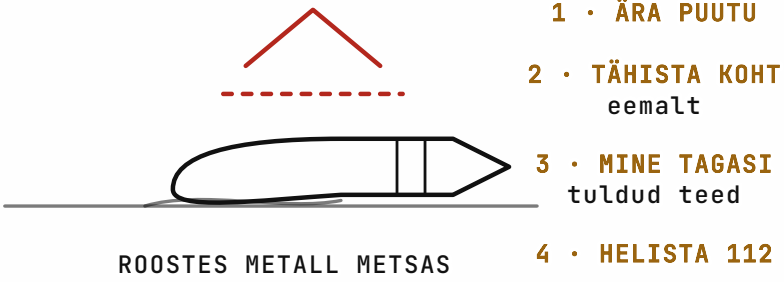
1. Käia võib peaaegu igal pool; telkida ja lõket teha ainult seal, kus see on lubatud.
2. Vana lõhkekeha: ära puutu, helista 112.
3. Sügisel metsas erkoranž riietus.

MIDA SA TOHID TEHA

- Sa võid kõndida, suusatada, jalgrattaga sõita ja paadiga liikuda maal ja veel, mis ei ole piiratud ega tähistatud, eramaal päikesetõusust loojanguni, ning korjata marju, seeni, pähkleid ja lilli, mis ei ole kaitse all.
- Eramaal ööbimiseks ja lõkke tegemiseks on vaja omaniku luba. Riigimetsas kasuta RMK telkimisalasid ja lõkkekohti, need on tasuta.
- Looduskaitsealadel ja rahvusparkides järgi silte: mõni ala on pesitsusajal või aasta läbi suletud.
- Mere, järvede ja jõgede kallastel on avalik kallasrada, tavaliselt nelja meetri laiune, ka eramaal.
- Vii kogu prügi endaga kaasa. Mata väljaheited 50 meetri kaugusele veest. Jäta väravad nii, nagu need olid, ja hoia koer rihma otsas.
- RMK metsaonnid on avatud kõigile ja neid ei saa broneerida: jäta onn puhtamaks, kui see enne oli, ja kuivad puud ahju kõrvale järgmise tulija jaoks.

See on kokkuvõte, mitte seadus. Reeglid muutuvad; kehtivad reeglid avaldavad Keskkonnaamet ja RMK.

SELLE MAA ERIPÄRAD



Kahest maailmasõjast pärit mürske, miine ja granaate tuleb metsades, soodes ja randades välja igal aastal.

- **Vana lõhkekeha:** kõik, mis näeb välja nagu mürsk, granaat või roostes metallsilinder: ära puutu ega liiguta seda, kui vana see ka poleks. Tähista koht eemalt, mine tagasi sama teed, kust tulid, ja helista 112. Demineerijad tulevad iga leiu peale.
- **Jaht:** ajujahte peetakse peamiselt oktoobrist veebruari lõpuni, enamasti nädalavahetustel. Kanna sügisel metsas midagi erkoranži, hoia koer rihma otsas ja pööra sildi „Ettevaatust, jaht!“ juures tagasi.
- **Kaitseväe harjutusväljad** on õppuse ajal suletud: tõkkepuud, punased lipud ja sildid teede ääres. Ära mine neist mööda.
- **Idapiir:** Narva jõe, Peipsi järve ja kagupiiri lähedal kanna kaasas isikut tõendavat dokumenti ja püsi kindlalt tähistatud joone Eesti-poolsel küljel, nii maal, vee peal kui ka jääl.
- **Mobiililevi** on teede ääres hea ning suurtes soodes, sügaval metsas, väikesaartel ja merel nõrk. Ära sellega arvesta.
- **Talvised teed ja rajad:** metsateid ei lükata lumest lahti. Auto, mis on −15 °C juures kinni kümme kilomeetrit suurest teest, on omaette hädaolukord: kaasa labidas, tekk ja täis paak.

3. trükk · november 2026. Kirjutatud ja joonistatud marfeldt.com-i jaoks. See on mäluabi, mitte koolitus ega meditsiiniline nõuanne: käi esmaabikursusel ja harjuta oskusi enne, kui

neid vaja läheb. Esmaabi järgib Euroopa Elustamisnõukogu 2025. aasta juhiseid; Eesti numbrid ja reeglid pärinevad Häirekeskuselt, Päästeametilt, Terviseametilt ja RMK-lt. Kui midagi on valesti või puudu, kirjuta mulle kontaktilehe kaudu.

LÜHIDALT

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.