

**BILTZARRE-BABESAREN  
PRESTAKETARI BURUZKO IKASTAROA**  
Zerbitzuak, hau da, argirik edo urik gabe  
geratzen bagara zer egin ahal dugu? Nola  
babestu geure burua?  
2022/09/14

**LEKUA-ATERPEA**

- Mendian galdutako etxea, etab.
- Jendearengandik ahalik eta urrunen joatea
- Kanpindenda arrunt batekin erraz egin daiteke ebakuazioa
- Lurra ezagutzea komeni da.

**TALDE TXIKIAK, ONDO PRESTATUAK**

- Zenbat eta jende gutxiago, orduan eta hobeto
- Taldea asko
- Elkarbizitza oso garrantzitsua eta zaila da
- Benetako esperientzian (bi asteko biziraupen aktiboaren ondoren, ez zen hurbiltzen eta ez zion ahizpari ere hitz egiten)
- Gutxienez, taldeko guztiek jakin beharko lukete oinarrizko lanak egiten: ur bila joan, sua egin.

**SUKALDEA ETA ARGIA**

- Sukaldea. Butanoa (3-4 hilabete), garagardo-latak, kotoia + alkohola
- Baliabideak ondo gorde: ura, janaria,...
- Kandelak. Eguzki bonbillak (Aliexpress). Kontuz argiarekin, presentzia salatzen du.

**HERRITARRAK, ORO HAR:**

- Hiru pertsona mota daude
  - Izua eragiten dutenak: kontuz ibili haiekin
  - Blokeatzen direnak: laguntzen saia zaitezke
  - Nola jokatu dakitenak
- 
- 3x3ko araua: jendeak hiru egunetan ez ba du jatekorik, lapurretak hasten dira.
  - Kroazian, militar baten esperientzia, zerbitzua eten eta 3 egunera, kanibalismoa kalean.
  - Talde nagusia imitatu: jende guztia kalean oihuka ari bada, zuk ere kezkatu zaudelako itxurak egin, oihuka eta jendeari lapurtzen.

**CURSO DE BILTZARRE-BABESA  
SOBRE PREPARACIONISMO**  
¿Cómo prepararnos ante una caída los  
servicios: luz, agua...? ¿Cómo protegernos?  
14/09/2022

**SITIO-REFUGIO**

- Casa perdida en el monte, etc.
- Ir lo más lejos posible de la gente
- Con una tienda de campaña normal se puede hacer una evacuación fácilmente
- Conveniente conocer el terreno

**GRUPOS PEQUEÑOS CON FORMACIÓN**

- Cuanta menos gente mejor
- Muchos grupos.
- La convivencia es muy importante y difícil (en experiencia real, tras dos semanas de supervivencia activa no se acercaba y no hablaba ni a su hermana)
- Al menos todos los del grupo deberían saber hacer tareas básicas: ir a por agua, hacer fuego...

**COCINA Y LUZ**

- Cocina. Butano (3-4 meses), latas de cerveza, algodón+alcohol ...
- Guardar bien los recursos: agua, comida, ...
- Velas. Bombillas solares. (Aliexpress). Cuidado con la luz, delata la presencia.

**POBLACIÓN GENERAL**

- Existen tres tipos de personas
  - . Las que entran en pánico: tener cuidado con ellas
  - . Las que se bloquean: se las puede intentar ayudar
  - . Las que saben cómo actuar
- 
- Regla del 3x3 la gente si en tres días no tiene que comer, empiezan los robos.
  - En Croacia, experiencia de un militar, a los 3 días del corte de servicio, canibalismo por la calle.
  - Mimetizar con el grupo más grande, si todo el mundo está gritando en la calle, tu también fingir que estas preocupado, gritando y robando a la gente.

- Estatistikak:
- 2 astean biztanleriaren % 30 hiltzen da
- 6 astean biztanleriaren % 80 hiltzen da

- 6 astetik aurrera lankidetzaren gaia hasiko da, baliabide gehiago egongo da geratzen den %20arentzat. Kontuan izan % 20 horretan poliziak daudela.

Prestaketaren leloa:

**HOBE DA EDUKITZEA ETA EZ BEHAR IZATEA, BEHAR IZATEA ETA EZ IZATEA BAINO**

3 prestatzaile mota:

- Grisak: oharkabeen pasatzen dira. Egokiena da.
- Beltzak: badakite nor dagoen prest, baina ez dira prestatzen. Poliziak. Oso arriskutsuak.
- Zuriak: prestatzaileak direla diote.

**TALDEEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA**

- Taldeen arteko komunikazioa. Maiztasun anitzeko legez kanpoko irratiak, 40 km-ko irismena zerbitzuak baino lehen: komunikazioak egiteko ordutegiak eta larrialdietan erabiliko liratekeen maiztasunak zehaztea. Hainbat kode garatzea, hala nola morse, ...
- Taldeen arteko tarteko elkargune bat adostea, inork ez dezan jakin non dagoen bestearen oinarrizko kanpalekua.

**JOAN-ETORRIAK**

- Zerbitzuak eten ondorengo lehen hiru egunetan, irten eta mugitu ahal izango da; ondoren, arriskutsuagoa izango da.
- Hirietatik ahal dela lehen 24 orduetan irtetzea. Bi auto edukiz gero, hobe da hiriaren kanpoaldean bat aparkatuta uztea.
- Gaez ere orientatzen jakitea, leku batera iristeko posizioak triangelatzen ikastea.
- Lehenengo 15 egunetan, gutxienez, ez irten, ez mugitu.
- Gaez bakarrik irten, jantzi mimetizatuarekin, ahal dela. Mendi artean erditik ibiltzea, inoiz ez goitik edo behetik.
- Joan-etorrietan, modu psikotikoan sartzea, arrastorik ez uztea, edozein seinaleri adi egotea, aterpera beti bide beretik ez itzultzea, lurrean markatutako bideak ez uzteko.

- Estadísticas:

- En 2 semanas muere el 30% de la población
- En 6 semanas muere el 80% de la población

- A partir de las 6 semanas empieza el tema de la colaboración, habrá más recurso para el 20% restante. Tener en cuenta que en ese 20% están los cuerpos de policía.

Lema del preparacionismo:

**MÁS VALE TENER Y NO NECESITAR, QUE NECESITAR Y NO TENER**

3 tipos de preparacionistas:

- Grises: pasan desapercibidos. Lo ideal.
- Negros: saben quién está preparado, pero ellos no se preparan. Cuerpos de seguridad. Muy peligrosos.
- Blancos: hablan de que son preparacionistas.

**COMUNICACIÓN ENTRE GRUPOS**

- Comunicación entre grupos. Radios ilegales multifrecuencia, alcance 40 km. Previo a la caída de servicios: determinar horarios de comunicación y frecuencias que se usarían en caso de emergencia. Desarrollo de códigos como morse, ...
- Creación de punto intermedio entre grupos para que ninguno sepa donde está el campamento base del otro.

**DESPLAZAMIENTOS**

- Los tres primeros días después del corte de servicios se podrá salir y desplazarse, después será más peligroso.
- En la ciudad salir convenientemente las primeras 24 horas. Si hay dos coches, tener la previsión de dejar uno aparcado a las afueras de la ciudad.
- Orientación, también de noche, aprender a triangular posiciones para llegar a un sitio.
- No salir, no desplazarse, sólo estrictamente lo necesario, al menos los primeros 15 días.
- Solo salir de noche, con traje mimetizado a ser posible. Caminar entre montañas por la mitad, nunca por la parte de arriba o de abajo.
- En los desplazamientos, entrar en modo psicótico, no dejar rastros, atento a cualquier señal, no volver a la base siempre por el mismo camino para no dejar sendas marcadas en el suelo.

## DEFENTSA

- Norbait kanpamentura hurbiltzen bada soinua ateratzen duen edozer jartzea.
- Tiratxinak, arkuak, urrutiko arma mota guztiak erabili, arma zuriak erabiliz gero gehienetan bi zaurituak edo hildakoak ateratzen direlako.
- Erabiliko ez dugun armarik ez edukitzea etxean, liskar batean etsaiarentzat arma izan daitekeelako.
- Altzairuzko bolen tiragomak. Hurbiltzen den pertsonak uste du min handia egin diezaiokezula. Disuasio armak.
- Etxean geratzen bazara, zehaztu zein den izuaren gela, atetik urrunen dagoena. Zure etxea defenditzen hasten zara urrutitik, arkuak, tiragomak, harriak botatzea... Hurbilera izu gelako atea.
- Ez zaio inori lagundu behar. Tranpa da beti. Janaria nahi duen neskatoa tranpa bat izan daiteke. Benetako egoera batean, jakina, norberak uste duena egitea baina balizko arriskua kontuan hartuta.
- Ez eraman txakurrik edo animaliarik, salatuko zaituzte eta.
- Ez ukitu gaixoak. Arma biologikoak erabil ditzakete populazioa murrizteko.

## ELIKADURA

- Bazkari bat egunean.
- Prestatzaileentzako ideia: sampa: eztiarekin egiten den elikagaia da, iraunkorra, energia handia ematen du bat-batean.
- Janaria mendian 10 puntutan ezkutatu, lurperatu, banatu:
  - Lurperatutako ura
  - Etxean astebeterako janari erreserbak bakarrik. Lapurtzen badizute, mendian eduki.
- Janaria formatu txikietan erostea, kontsumitzen joatea eta produktua birjartzea (berritzeko eta iraungitze data ez pasatzeko), etxean erreserba kopuru handi bat geratzeko.
- Janari iraungiezina, botiletan, kontserbatzea, plastikozko txanbiletan (garrafetan) zigitatua:
  - Bota diatomea harria hondora. Higroskopikotasuna murriztu, janaria busti ez dadin eta zomorroak ugaltzea saihestuz

## DEFENSA

- Colocar cualquier cosa que produzca sonido cuando alguien se acerca al campamento.
- Tirachinas, arcos, todo tipo de arma de distancia antes que llegar a enfrentamientos con armas blancas pues en la mayoría de los casos salen los dos heridos o muertos.
- No tener en casa armas que no vayamos a usar porque en un enfrentamiento puede servirle de arma al enemigo.
- Tiragomas de bolas de acero. La persona que se acerque se piensa que le puedes hacer mucho daño. Armas disuasorias.
- Si te quedas en tu casa, determinar cuál es la habitación del pánico, aquella que esté más alejada de la puerta. Empiezas a defender tu casa desde lo más lejano, arcos, tiragomas, tirar piedras, ... hasta lo más cercano, la puerta de la habitación.
- No hay que ayudar a nadie. Siempre es trampa. La niña que quiere comida es trampa. En una situación real, por supuesto, hacer lo que se considere, teniendo en cuenta el posible riesgo.
- No llevar perros o animales, te pueden delatar.
- No tocar a enfermos. Pueden usar armas biológicas para reducir la población.

## ALIMENTACIÓN

- Una comida al día.
- Idea para preparacionistas: sampa: es un alimento que se hace con miel, imperecedero, aporta mucha energía de golpe.
- Esconder la comida en 10 puntos en el monte, enterrarla, repartirla:
  - Agua enterrada
  - En casa solo reservas de comida para una semana. Por si te roban, tener en el monte.
- Comprar la comida en formatos pequeños, ir consumiendo y reponiendo el producto (para renovar y que no se pase la fecha de caducidad) de forma que siempre te quede una cantidad de reserva importante en casa.
- Comida imperecedera, en botellas, conservar, sellada en garrafas de plástico:
  - Tirar piedra de diatomea al fondo. Reduce la higroscopicidad, para que no se humedezca

(antzeko funtzioa dute igeltsuzko klarionek).

- Bota erramu hosto bi hondora. Erdiraino bete alearekin. Eragin.
- Bota beste 2 erramu hosto erdian. Bete goraino alearekin. Eragin.
- Bidoia bete ondoren, bota goiko aldean 2 erramu hosto. Eragin.
- Barruko hutsunea lortzeko. Jarri kotoi pixka bat alkoholarekin txanbilaren goiko aldean eta kotoia piztu, itxi tapoiarekin. Suak barruko oxigeno guztia kontsumitzen du, hutsa eginez. Aleak hobeto gorde egingo dira. Lekaleak, gariak... hobeto kontserbatuko dira.

#### URA

- Ura duen lekua bilatu, ura iragazi, populazio bati erasotzen zaionean urarekin hasten dira, ura kutsatu ahal dute. Iragazkia duen botila aparatua, 50 euroren truke 5.000 litroraino iragazten du iragazkia aldatu gabe.
- Lurpeko iturburu hobeak dira.
- Behar izanez gero, gutxienez area erabilita ur iragazki bat egin daiteke.

#### PRESTAKETAREN IDEIA GEHIAGO

- Prestatzaile batek, sukarrri bat eduki beharrean, poxpolo pila bat eduki behar ditu. Bestetik daude poxpolo bereziak merkatuan, busti edo haizea egin arren sua pizten dutenak.
- Kotxerako eta mendi ezmutalekurako oihal mimetizatuak hobeto ezkutatzeko.
- Hobe gauez kozinatzea, kea ikus ez dadin.
- Gerrian lotutako bilketa poltsa eramatea erabilgarria da gauzak (landareak...) batzeko

#### ZER ERAMAN, ZER EZ ERAMAN

- Etxetik eraman behar dena eta ez dena erabaki ahal izateko aldepositiboa eta negatiboa aztertu: salatzen bazaitu, pisu handiegia badu... ez Gauza ERABILGARRIAK, batez ere etxean geratuko bazara:
  - Botila-iragazkia, ura edangarri bihurtzeko
  - Ahal ditugun ontzi gehienak urez bete
  - Gatz eta ezti ugari, beste produktu batzuk kontserbatzeko ere balioko baitigu.
  - Poteak
  - Trukeak egiteko edari alkoholduak

la comida, evitando que proliferen bichos, (función semejante las tizas de yeso).

- Echar 2 hojas de laurel al fondo. Llenar hasta la mitad con el grano. Remover.
- Echar 2 hojas de laurel en la mitad. Llenar hasta arriba con grano. Remover.
- Echar una vez llena la garrafa en la parte de arriba 2 hojas de laurel. Remover.
- Para conseguir el vacío en el interior. Poner un poco de algodón con alcohol en la parte de arriba de la garrafa y encender el algodón, cerrar la garrafa con el tapón. El fuego consume todo el oxígeno del interior haciendo el vacío. El grano se conservará. Legumbres, trigos, ...

#### AGUA

- Buscar sitio con agua, filtrar agua, siempre que se ataca a una población se empieza por el agua pueden hacer fumigaciones al agua. Aparato botella con filtro que por 50 euros filtra hasta 5000 litros sin cambiar de filtro.
- Mejor manantiales subterráneos.
- En caso de necesidad, se puede hacer un filtrado mínimo de agua con arena.

#### MÁS IDEAS DEL PREPARACIONISMO

- Un preparacionista en vez de un pedernal, podría debe tener un buen un montón de cerillas y hay unas que son especiales que aunque se mojen o haga viento encienden fuego.
- Telas mimetizadas para el coche y refugio en el monte para ocultarse.
- Mejor cocinar de noche para que no se vea el humo.
- Útil bolsa de recolección atada al costado

#### QUE LLEVAR QUE NO LLEVAR

- De cualquier cosa, pensar en lo positivo y en lo negativo y valorar: si te delata, si pesa demasiado ...
- COSAS ÚTILES, sobre todo si te vas a quedar en casa:
  - Botella- filtro para potabilizar agua
  - Llenar todo recipiente que podamos de agua
  - Sal y miel en grandes cantidades, pues también nos servirá para conservar otros productos.

- Multibanda irratia
- Mugikorra zauden lekutik oso aparte utzi
- Suitzalgailua
- Ordezko betaurreko batzuk erabiltzen badituzu
- Osasun produktuen sorta, bai ala bai
- Inor ez ukitzen saiatzea.
- Zinta amerikarra
- Dirua eta dokumentazioa
- Eremuaren mapak eta planoak
- Lo arropa, lozakua, manta termikoa
- Jokoak eta liburuak
- Asko ez jatea
- Ezinbesteko produktuak ezkutatu, hau da, erabili behar dituzunean soilik atera, lapurtzen badizute, dena kendu ez diezazuten
- Frascos
- Bebidas alcohólicas para hacer intercambios
- Radio multibanda
- El móvil dejarlo muy apartado de donde estés
- Extintor
- Hacer acopio de gafas de repuesto, si es que usas gafas
- Kit sanitario, sí o sí
- Intentar no tocar a nadie
- Cinta americana
- Dinero y documentación
- Mapas y planos de la zona
- Ropa de dormir, saco de dormir, manta térmica
- Juegos y libros
- No comer mucho
- Esconder lo productos imprescindibles, es decir, sólo sacarlos cuando los vayas a usar, ya que en el caso de que te roben, no te quiten todo.

#### BEROA

- Aparailu berezi bat dago, kartoi biribilkatua duena eta berogailu gisa funtzionatzen duena
- Pila bat aluminiozko paperean bilduz gero berotu egiten dizkigu eskuak
- Kotoia+Aluminio+Pila: sua egin ahal duzu 30 segundotan
- Aterpea mantaz osorik estaltzea: erosoago egotea, ezkutatzea, klimaren kontrolak herritarren aurkako arma gisa dituen ondorioak prebenitzea, ekaitzetatik babestea, etab.

#### AUTOA

- Autoa prest eta ondo ekipatua: ordezko gurrupila, katu hidraulikoa, piladun linterna pilekin noski, mugikorrerako bateria, segurtasun uhalak mozteko tresna, kristala hausteko tresna, 24 orduko motxila autoan.
- Erreminta kaxa pilatzea: mailua, guraizeak, bihurkina (destorniladorea)
- Pala (ez handia, txikitxo hobea)
- Aizkora (txikia, maneiagarriagoa)
- Zerra (tolesgarria dena erabilgarriagoa da)
- Karrozariaren zintak (margotzeko erabiltzen den zinta horia)
- Sokak

#### CALOR

- Hay un aparato especial de cartón enrollado y guardado en una caja que al quemar hace efecto estufa
- Envolver una pila en papel de aluminio: calienta manos
- Algodón+Aluminio+Pila: hace fuego en 30 segundos
- Forrar toda la caseta de mantas: estar más cómodo, ocultarse, prevenir los efectos del control del clima como arma contra la población, protegerse de tormentas, etc.

#### COCHE

- Coche preparado/ equipado: rueda de repuesto, gato hidráulico ... Linterna de pilas, con pilas, batería para el móvil, cortacinturones, rompecristales, mochila 24 h en el coche.
- Acopio de caja de herramientas: martillo, tijeras, destornillador
- Pala (no grande, más bien pequeña)
- Hacha (pequeña, manejable)
- Sierra (tipo plegable, más útil)
- Cintas de carrocería
- Cuerdas
- Lonas impermeables

- Olana iragazgaitzak

BIEI teoria (Biziraupena eta lhesa, Erresistentzia eta lhesa)

#### EZAGUTZA ERABILGARRIAK:

- Abeltzaintzari buruzko nozioak
- Zura lantzea
- Zurgintza, makilak eta korapiloak
- Defentsa pertsonala
- Lehen eta bigarren sorospenak: hezurak, zainak, kolpeak haustea
- Liburua: «Vivir de la luz» (Argitik bizi): bizitzeko jan beharrik ez duten pertsonak.
- CDSak birusak... hiltzen ditu eta ura edangarri bihurtu baina metal astunak baditu ezin du Hobeto lehen aipatutako iragazkia.

#### BALIZKO AGERTOKIA: ERASO NUKLEARRA

- Erradiazio termikoa 4 km-tara hedatzen da
- Erradiazio hedakorra: 8 km
- Gero, erradiazioaren banaketa faktore klimatikoen arabera da.
- Paretak eta leihoak ez ukitu, geldi egon.
- 24 ordura erradiazioa lurrera erori da.
- Haizea arriskutsua da, erradiazioa leku batetik bestera mugitzen duelako eta lurretik altxa dezakeelako.

#### MAPAK

- Informazio geografikoko zentro nazionala
- Mapak nahieran
- Koadrikulatua, paper iragazgaitza

#### LANDAREAK...

- Egur lehorra edukitzea garrantzitsua da
- Lurpeko ura bilatu daiteke, hagaxkekin (ikasi behar nola egiten den)
- Urtaro guztietan landareak biltzen eta jaten ikastea, astiro murtxikatzea eta poliki jatea listuan bilduta, landare baten 4-6 hostok funtsezko mantenua asko eman ahal dizkigute
- Hilabete zailagoak: abendua, urtarrila, otsaila
- Sendabelarrak ezagutu behar dira

Teorías SERE (Supervivencia y evasión, resistencia y escape)

#### CONOCIMIENTOS ÚTILES:

- Nociones de ganadería
- Trabajar la madera
- Construcción madera, palos y nudos
- Defensa personal
- Primeros y segundos auxilios: ruptura de huesos, venas, golpes, ...
- Libro: "Vivir de la luz": personas que no necesitan comer para vivir.
- CDS potabiliza agua solo de seres vivos, virus, materia orgánica, no de metales pesados. Mejor el filtro comentado antes.

#### POSIBLE ESCENARIO: ATAQUE NUCLEAR

- Radiación térmica se expande 4 km
- Radiación expansiva: 8 km
- Luego la distribución de la radiación depende de factores climáticos
- No tocar paredes ni ventanas, quedarse quieto
- A las 24 horas la radiación se ha caído al suelo
- El viento es peligroso, pues mueve la radiación de un sitio a otro y puede levantarla del suelo.

#### MAPAS

- Centro nacional de información geográfica
- Mapas a la carta
- Cuadrulado, papel impermeable

#### PLANTAS...

- Organizarse para tener leña seca
- Buscar agua subterránea con varillas (habría que aprender)
- Aprender a recolectar y comer plantas en todas las estaciones del año, masticar lento y comer despacio envolviendo en saliva pues 4-6 hojas de una planta pueden aportarte muchos nutrientes fundamentales.
- Meses más complicados: diciembre, enero, febrero
- Plantas medicinales: se deben conocer

- Buztina, bentonita: nekazaritza edo kimika biltegietan topatu daiteke: zauri irekiak, erredurak, ebakiak.
- Asuna: elikagai indartsua; zainbelarra (llantén), txikoria belarra (diente de león): osorik jaten da.
- Sahats kimuak, sahats polena udaberrian. Pinudien pinoiak jan daitezke.
- Garia, sarrazenoa eta artatxikia: nutrizioaren aldetik oso gari osoak dira, eta, gainera, oso egosketa laburrak dituzte, eta ez dute lekaleek bezain tenperatura altuak behar.
- Lekaleak: ernatuta jan daitezke. 4 edo 6 urtez kontserbatu ondoren, eta zailagoa izaten da ernetzea.
- Magnesio kloruroa pneumonia gainditzeko: 33g litroko/eguneko. Kostaldetik gertu bagaude, itsasoko ura har dezakegu.
- Erosotasuna: lo-zakua ur beroko poltsarekin
- Naturara bizitzera irtetea, inguruarekin esperientzia izatea beharrezkoa baita.
- Arcilla, bentonita: en almacenes de agricultura o química: heridas abiertas, quemaduras, cortes.
- Ortiga: alimento potente; llantén; diente de león: se come entero.
- Brotes de sauce, polen de sauce en primavera. Piñones en pinos.
- Trigo sarraceno y mijo: son trigos muy completos nutricionalmente que además tienen cocciones muy cortas y no necesitan tan altas temperaturas como las legumbres que además son de cocción lenta.
- Legumbres: se pueden comer germinadas, tras 4 o 6 años de conservación, suelen ser más difíciles de germinar.
- Cloruro de magnesio para superar la neumonía: 33g por litro/ día. Si estas cerca de la costa puedes tomar agua de mar.
- Comodidad: saco de dormir con bolsa de agua caliente
- Salir ya a vivir a la naturaleza, necesario tener experiencia con el entorno.