

## SINH TỒN TRONG RỪNG

### RỪNG GIÀ

Cái từ rừng già mà chúng ta thường nói tới có hàm ý là rừng mưa nhiệt đới ẩm ướt, có nghĩa là bất kỳ khu rừng tự nhiên tại các vùng nhiệt đới hoặc á nhiệt đới, mà rừng Việt Nam cũng là một trong số đó.

Tuy nhiên rừng già không phải là không thay đổi thành phần ngay cả trong cùng một vùng khí hậu. Thảm thực vật của nó phụ thuộc vào độ cao, và một phần lớn là do ảnh hưởng do sự tác động của con người qua nhiều thế kỷ.

Cây nhiệt đới phải cần đến hơn 100 năm để đạt độ trưởng thành và chỉ được phát triển đầy đủ trong những khu rừng nguyên sinh hoang sơ thuần khiết. Rừng loại này được gọi là rừng già nguyên thủy. Dễ dàng được nhận biết bởi sự phong phú của các loại cây cao từ 50 đến 70 mét và đường kính ở dưới gốc thường rộng khoảng từ 1 - 3 mét. Các ngọn cây tạo thành một tấm thảm dày đặc hơn 30 mét từ mặt đất. Bên dưới có rất ít ánh sáng, do đó tương đối ít cây bụi; cho nên việc đi lại trong rừng nguyên thủy không quá khó khăn, và hầu hết các loài động vật, cư dân của rừng, sinh sống chủ yếu ở các tầng trên.



Không phải tất cả các khu rừng đều là nguyên thủy. Một số bộ tộc đốt rừng để trồng cây lương thực. sau một thời gian ngắn, đất sẽ bạc màu và họ sẽ di chuyển đi nơi khác và đốt một cánh rừng tiếp theo. Bằng cách này, một bộ tộc sẽ tàn phá một khu vực rộng lớn của rừng nguyên thủy trong một thập kỷ.

Ở châu Âu người ta khai thác gỗ dọc theo bờ sông, cho nên hai bên bờ sông trở thành khu vực trống. Những khu vực khai thác trên sẽ sớm được bao phủ bởi rừng rậm, nhưng nó không có cây cao mà chỉ có lùm bụi và dây leo dày đặc. Đây là loại rừng "thứ cấp". Ở rừng này, chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc đi lại hơn là rừng nguyên thủy. Tuy nhiên nó lại khá tốt cho việc hạ cánh khẩn cấp hoặc nhảy dù bắt buộc do sự thiếu vắng các loài cây khổng lồ.

Trong hầu hết các nước viễn đông, rừng thứ cấp nhiều hơn so với rừng hoang sơ nguyên thủy. Nhưng các bạn cũng đừng tin vào sự xếp hạng của các loại rừng ở các vùng nhiệt đới. Thường ở những nơi này, một nửa rừng là đất canh tác. Ở một số nơi, bằng cách này hay cách khác và bạn sẽ tìm thấy các đồn điền cao su, rừng trồng chè, đồn điền dừa, và được phân phối cho cư dân bản địa. . . . Bạn nên tìm hiểu để nhận ra những dấu hiệu các hoạt động của con người. Hãy nhớ rằng, cây cao su hay cọ dừa không phải lúc nào cũng phát triển hoang dã với số lượng bất kỳ, và nếu là cây trồng thì chắc chắn sẽ có một đồn điền hay nông trại cách đó không xa. Ở đó, các bạn có thể gặp một người sống cô lập, nhưng ông phải bán sản phẩm cây trồng của mình tại một nơi nào đó. Do đó, ông sẽ có địa chỉ liên lạc thường xuyên với nền văn minh. Và cũng hãy nhớ rằng, cây cao su phải được khai thác hàng ngày, do đó nếu bạn lạc vào một đồn điền cao su, bạn sẽ được tìm thấy trong vòng 24 giờ.

Cho dù là nguyên sinh hoặc thứ cấp, các rừng mưa nhiệt đới là một vùng đất rất khó để sinh sống và di chuyển. Mặt đất được che phủ bằng thảm thực vật chết, mục nát và đầy vết di chuyển. Nhiều loại khác như ốc sên, sâu bọ, và động vật nhỏ cũng được tìm thấy ở đây. Trông rất đáng sợ và khó chịu.

Trong những vùng ngập nước, mặt đất có thể là đầm lầy hoặc thậm chí luôn ở dưới mặt nước. Chỉ có cây và rễ của họ tràm cho thấy sự hiện diện của đất bên dưới.

Gần với mặt đất trong rừng thứ cấp sẽ được tìm thấy rất nhiều loại rau, hoa quả, cây trái, một số có thể ăn được và một số có độc. Phía trên những lùm bụi trong rừng nhiệt đới sơ cấp là không gian khá rộng mở hơn bên dưới. Với sự phong phú của tất cả các loại cây, và dây leo. Đôi khi ở đó các bạn có thể nhìn thấy đời sống của động vật và chim chóc.

Trên tất cả là tán rừng nhiệt đới, qua đó ánh sáng thâm nhập rất ít. Ở đây giữa các ngọn cây có thể tìm thấy các loài chim, ong, bướm, khỉ, vv. . . Tuy vậy, mặc dù cuộc sống có vẻ như đầy ắp của rừng này, nhưng bạn có thể đi trong nhiều ngày mà vẫn không thấy dấu hiệu của nó, vì nhút nhát và lẩn tránh là bản chất của đa số động vật rừng. Tất cả những điều này làm cho việc sinh tồn của bạn trở nên khó khăn. Bạn có thể bị chết đói nếu không có kiến thức về rừng.



*Có kiến thức về thiên nhiên giúp bạn có thể sinh tồn trong rừng*



Các vùng đất khô cằn và lùm bụi thì không gian thông thoáng hơn so với rừng ẩm ướt, và cây xương rồng, và các loại cây có lá giống như cây xương rồng là rất phổ biến. Chúng mọc giữa các bụi cây gai và cỏ cao. Đây là một nơi mà nếu bạn đi lạc vào thì khó mà tìm thấy, vì thiếu các điểm chuẩn của địa hình, không có dấu vết của dân cư, gây khó khăn trong việc tìm một lối thoát. Tuy nhiên, với sự kiên nhẫn và một la bàn cộng với kiến thức về thiên nhiên, sẽ giúp bạn thoát khỏi khu vực.

Mặc dù rừng nhiệt đới mang nhiều hiểm nguy bất trắc và huyền bí. Những người thích mạo hiểm đã sống và đi du lịch trong nó một cách an toàn, và hàng trăm người trong số họ đã rất thích nó và vẫn tiếp tục.

Với một ít kiến thức bạn có thể đạt được sự an toàn khi sinh hoạt trong rừng nhiệt đới nếu không muốn nói là sự thích thú.

## **THẤT LẠC**

Có thể nói thất lạc là chuyện rất dễ xảy ra khi vào nơi hoang dã mà không được chuẩn bị chu đáo. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ cung cấp cho các bạn một cái nhìn tổng quan về nơi hoang dã, hiểu biết về môi trường chung quanh bạn, và làm thế nào bạn có thể sử dụng các vật liệu sẵn có để có thể tồn tại.

Báo cho người thân hay cơ quan có thẩm quyền biết bạn sẽ đi đâu và để lại cho họ chương trình và kế hoạch của bạn, thời gian thực hiện và ngày nào thì bạn quay về. Đây là điều mà bạn phải làm trước khi rời khỏi nhà, ngay cả khi bạn chuẩn bị một chuyến đi dạo ngắn ở trong một khu vực quen thuộc. Vì bạn có thể bị trặc chân hay một tai nạn nào đó chỉ cách nhà vài trăm mét mà không ai biết.

Luôn mang theo những công cụ sinh tồn thiết yếu như một con dao đa năng, la bàn, hộp quẹt hay diêm không thấm nước, áo gió hay một cái poncho.

Đối với các chuyến đi dài ngày, cần phải có thêm một TÚI MƯU SINH, trong đó đựng những dụng cụ cơ bản cho việc sinh tồn nơi hoang dã (sẽ được đề cập trong các chương sau).

Những kiến thức và kỹ năng sinh tồn mà bạn đã rèn luyện sẽ giúp cho bạn tự tin. Những kiến thức và kỹ năng này sẽ giúp bạn giảm bớt sự hoang mang lo sợ và ngăn chặn sự khủng hoảng dẫn đến những quyết định bất hợp lý trong cơn hoảng loạn, làm cho tình thế càng thêm tồi tệ.



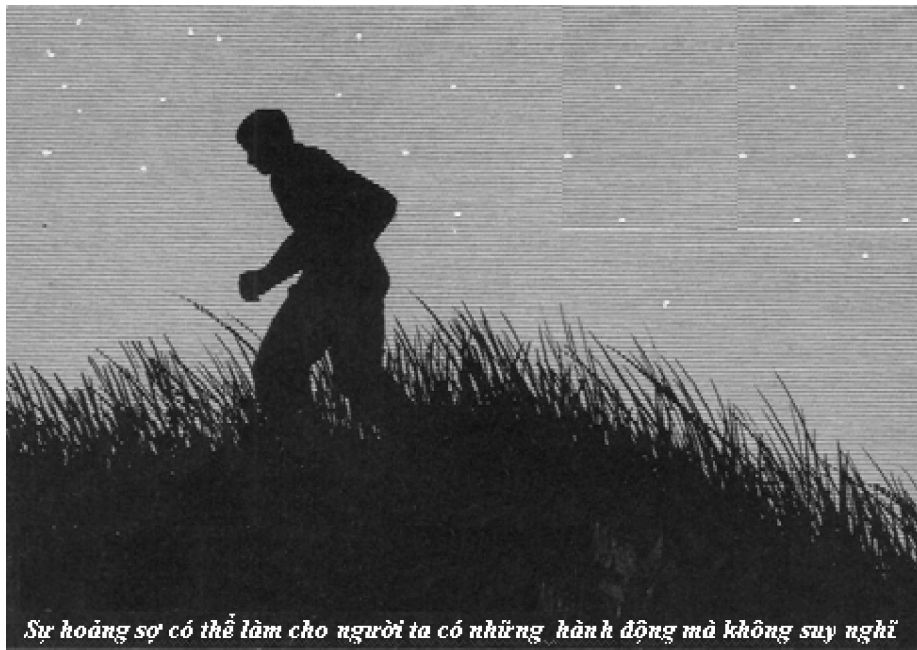
### **Có hai trường hợp thất lạc:**

- 1. Thất lạc không ai biết, không người tìm kiếm**
- 2. Thất lạc có người biết và sẽ tổ chức tìm kiếm**

## **THẤT LẠC KHÔNG NGƯỜI TÌM KIẾM**

Trường hợp vì một lý do nào đó mà các bạn bị thất lạc hay rơi vào rừng hoang, nhưng không có ai biết để tổ chức những cuộc tìm kiếm, và trong trường hợp này, các bạn thường không chuẩn bị cho mình những vật dụng cần thiết (hoặc nếu có thì cũng không đầy đủ), cho nên các bạn phải đặt mục tiêu hàng đầu là thoát ra khỏi vùng nguy hiểm càng sớm càng tốt, các bạn phải tìm cho bằng được con đường ngắn nhất, đưa các bạn tới khu dân cư hay vùng an toàn gần nhất. Vì vậy, mọi sức lực, khả năng và trí tuệ của các bạn đều phải tập trung

vào việc tìm đường thoát nạn. Nếu sau hai ba ngày mà chưa thoát ra được, các bạn sẽ hoang mang lo sợ, mất tự chủ, dẫn đến tình trạng suy sụp từ thể xác đến tinh thần, đây là điều tối kỵ nhất đối với một người bị thất lạc.



*Sự hoảng sợ có thể làm cho người ta có những hành động mà không suy nghĩ*

Trong cơn hoảng loạn, các bạn sẽ không còn bình tĩnh để cân nhắc suy xét, nên dễ đưa đến việc đi lòng vòng quanh quẩn trong khu rừng, có khi sau một hồi loanh quanh, các bạn lại quay trở về vị trí lúc ban đầu, mà trong dân gian thường gọi là bị “ma dặt”. (Hiện tượng này được các nhà khoa học giải thích như sau: Hai bước chân chúng ta không đều nhau, một bước ngắn, một bước dài. Khi đi trên đường, chúng ta tự động chỉnh hướng theo con đường. Còn trong rừng, do đi theo bản năng nên có khuynh hướng đi theo vòng tròn).

Ở đây, chúng tôi không đặt vấn đề đúng hay sai, mà chỉ nhắc cho các bạn lưu ý, đây là một hiện tượng có thật và rất phổ biến. Khi gặp phải trường hợp như thế này, các bạn sẽ hoang mang lo sợ, thất vọng, mất hết tinh thần và ý chí phấn đấu... Đây là một điều rất tai hại, nó còn nguy hiểm hơn cả đói khát và bệnh tật. Khi mà bản năng sinh tồn và nghị lực của các bạn không còn, thì tử thần đang chờ sẵn.

Để tồn tại, các bạn cần nắm rõ các yếu tố sau đây:

### **NĂM BƯỚC ĐỂ SỐNG SỐT**

**Bước Một: Giữ Bình tĩnh** - Đừng hoảng sợ. Nhiều người đã chết trong rừng khi đang cố gắng tìm cách để thoát ra ngoài. Hãy ở lại. Bình tĩnh em xét hoàn cảnh, ngay lập tức xử lý các chấn thương (nếu có) và tìm nơi trú ẩn.

**Bước hai: Nhóm lửa và nhả hơi** - Một người khỏe mạnh có thể tồn tại nhiều tuần mà không có thực phẩm và nhiều ngày không có nước, nhưng trong nhiều trường hợp không thể tồn tại một vài giờ mà không có chỗ ở thích hợp. Cho nên chỗ trú ẩn và lửa nên xem là một ưu tiên hàng đầu.

**Bước ba: Nước** - Nước là nhu cầu tối cần thiết của con người. Nếu có thể, bạn nên uống nước ngay cả khi bạn không cảm thấy khát. Một người lớn nên uống ít nhất một vài lít mỗi ngày. (Nhiều hơn trong vùng khí hậu nóng). Vì vậy, tìm ra nước là điều quan trọng nhất.

**Bước bốn: Báo hiệu** - Sử dụng những công cụ hay thiết bị có thể dùng để báo hiệu được như: còi, kính, panô, khói, lửa, pháo hiệu . . .

**Bước Năm: Thực phẩm** - Có lẽ đây không phải điều mà bạn cần phải lo lắng trừ khi bạn nghĩ là phải còn rất lâu mới thoát ra được.

Để thoát nhanh ra khỏi vùng xa lạ, không phải các bạn dùng sức để càn rừng đi hú họa, mà các bạn cần phải thật bình tĩnh để tìm cho được hướng ra, vì thường trong các trường hợp này, các bạn không cách xa khu dân cư là bao nhiêu.

### **ĐỊNH HƯỚNG – TÌM ĐƯỜNG**

Cho dù các bạn có địa bàn trong tay thì cũng vô ích nếu như các bạn không biết bạn đang ở đâu và cần phải đi về hướng nào (địa bàn chỉ hữu ích khi chúng ta biết khu dân cư ở hướng nào hoặc các bạn có bản đồ cả khu vực mà chúng ta đang đứng và các bạn cũng phải biết mình đang ở vị trí nào trên bản đồ).

Bây giờ coi như chúng ta không có bản đồ hay địa bàn gì cả, thì làm thế nào để chúng ta vẫn có thể tìm được hướng cần phải đi. Đó là con đường ngắn nhất dẫn đến khu dân cư gần nhất.

Để làm được điều đó, các bạn có nhiều cách:

Trước tiên, các bạn chọn một điểm cao nhất trong khu vực như: cây cao, đỉnh đồi, gộp đá... để leo lên đó mà quan sát (Điều này cũng rất khó thực hiện nếu như các bạn ở trong một cánh rừng già bằng phẳng, vì khi leo lên cao, các bạn sẽ không trông thấy gì ngoài những ngọn cây trùng trùng điệp điệp. Đây là một trong những kinh nghiệm xương máu của chúng tôi).

Khi trèo cây, để được an toàn, các bạn phải trèo sát vào thân cây, đặt bàn chân sát vào nách của cành cây, tay bám vào những cành chắc chắn, cơ thể của các bạn lúc nào cũng ở trên 3 điểm chịu lực (1 chân và 2 tay hay 1 tay và 2 chân).

Nếu vào ban ngày, các bạn có thể thấy một vài đặc điểm của khu dân cư như : ngọn tháp, cao ốc, đồng ruộng, nhà cửa, khói . . .

Nếu vào ban đêm, các bạn có thể thấy ánh lửa, đèn điện... Những nơi có phố thị, dù ở thật xa, thì ban đêm ánh sáng cũng hắt lên bầu trời một vùng như hào quang.

Nếu khu dân cư ở gần, khi rừng yên ắng, các bạn có thể lắng nghe văng vẳng những tiếng động lớn như còi xe, còi tàu...

Khi đã định hướng được rồi, các bạn chỉ cần có quyết tâm cao và một vài kỹ năng chuyên môn, là bạn có thể thoát nạn.

### **Đi theo khe núi, dòng suối**

nếu chúng ta không thể thấy hay không thể nghe gì thì hãy cố tìm cho ra một khe núi hay khe suối cạn, con suối hay một dòng sông và đi xuôi theo hướng nước chảy về phía hạ lưu. Tuy không dễ dàng gì vì sông suối không bao giờ chảy theo đường thẳng nên lộ trình di chuyển bao giờ cũng dài hơn rất nhiều. Hơn nữa, hai bên bờ sông suối cây cối thường rất rậm rạp, rất khó di chuyển. Có thể nói; đây là con đường an toàn chứ không phải là con đường ngắn nhất.



Nếu gặp con suối cạn, thì các bạn có thể đi theo lòng suối, vừa dễ di chuyển, vừa có hy vọng gặp suối lớn hay sông (và nhiều cơ may tìm thấy nước trong các mạch nước hay những vũng nhỏ). Khi đã đến sông, nếu có thể, các bạn nên đóng bè để thả trôi theo dòng nước.

Để tìm ra sông hoặc suối, các bạn có thể trèo lên một điểm cao để quan sát, nếu thấy nơi nào có hàng cây xanh chạy dài (nhất là vào mùa khô, thì hy vọng nơi đó có suối hay sông). Hoặc các bạn di chuyển đổ xuống theo triền dốc của sườn núi hay sườn đồi. Ở cuối dốc, thường có khe hoặc suối nhỏ. Nếu theo dòng chảy, các bạn sẽ gặp sông suối lớn hơn.

Chúng ta di chuyển men theo khe hay suối là do tất cả mọi con suối đều đổ ra sông, mà dọc hai bên sông thường có những khu dân cư hay làng chài hoặc có thể gặp thuyền của ngư dân, của người đi rừng . . . các bạn sẽ có cơ may được cứu thoát.



Trong lúc đang di chuyển, nếu gặp một con đường mòn thì vận may của các bạn sẽ được nhân lên. Tuy nhiên, các bạn cũng cần xem xét đó là đường mòn cũ hay mới, do người hay thú rừng tạo nên, đường mòn dẫn vào rừng sâu hay đưa ra khu dân cư (Các bạn phán đoán bằng cách quan sát những nhánh rẽ của con đường, nếu đi sâu vào rừng thì thường có hình chữ V thuận, ngược lại, nếu dẫn ra khu dân cư thì nó có hình chữ V nghịch. Nếu không phán đoán được, các bạn di chuyển cho đến khi gặp một con suối cắt ngang qua đường mòn thì có thể trụ lại chờ người đi qua. Vì ở đây, chúng ta có nước uống và cũng có thể để tìm thấy thức ăn ven suối. Nhưng nếu các bạn cảm thấy mình còn đủ khả năng thì sau khi nghỉ ngơi và chuẩn bị đầy đủ nước uống mang theo, chúng ta sẽ lên đường đi tiếp, hãy tin rằng; nơi có người ở không còn xa lắm đâu. Kiên nhẫn và vững tin, các bạn sẽ được cứu thoát.

### **THẤT LẠC CÓ NGƯỜI TÌM KIẾM**

Trước khi vào nơi hoang dã, bạn đã báo tin cho ai đó, nhưng đến ngày hẹn mà các bạn không về. Bạn rời khỏi nhóm, đi đâu đó rồi bị lạc. Bạn được giao đi làm nhiệm vụ ở một nơi xa lạ rồi mất tích . . . và những trường hợp tương tự như trên, thì người ta sẽ tổ chức những đội cứu hộ đi tìm kiếm các bạn. Nhưng còn bạn? Bạn phải hành động như thế nào?

Tất nhiên bạn... sẽ bị một cú "sốc" khi biết mình bị lạc. Nhưng bạn hãy bình tĩnh và thư giãn, vì mọi việc không đến nỗi tồi tệ như bạn tưởng đâu.

Hãy cố gắng nhớ lại những kỹ thuật và kỹ năng về mưu sinh thoát hiểm mà các bạn đã học (hay đã xem hoặc đọc đâu đó) rồi đem ra áp dụng, những kết quả của các bài học này (cho dù rất nhỏ) sẽ giúp bạn tự tin hơn, tạo cho các bạn thêm nghị lực để phấn đấu, vượt qua mọi trở ngại để tồn tại.



**THẤT LẠC MỘT MÌNH**

Chắc bạn sẽ hoảng loạn khi nhận ra rằng mình đã bị lạc. Điều này có thể làm cho bạn tê liệt tinh thần. Tuy nhiên hãy ngồi xuống và bình tâm suy nghĩ, vì tình huống chưa đến nỗi tồi tệ.

Khi bị thất lạc, bạn sẽ có thể gia tăng cơ hội sống sót nếu các bạn tự buộc mình phải dừng lại, ngồi xuống nghỉ ngơi, thở một vài hơi thật sâu và xem xét tình huống của mình. Các bạn không nên hoang mang lo sợ, thất vọng, mất hết tinh thần và ý chí phấn đấu. Đây là một điều rất tai hại, nó còn nguy hiểm hơn cả đói khát và bệnh tật.

Hãy vạch ra một kế hoạch sinh tồn hay và tin tưởng vào kế hoạch đó. Nhớ lại những kỹ năng mưu sinh thoát hiểm và những kỹ năng sinh tồn khác mà bạn đã được đào tạo hay đã đọc đâu đó rồi bắt đầu thực hành. Những kết quả ban đầu của những kỹ năng này sẽ giúp bạn phần chần, gia tăng sự tự tin của bạn để giúp bạn có thể sống sót. Nhưng nếu thất bại thì đó là điều tồi tệ nhất. Cho nên bạn phải chọn những kỹ năng nào mà mình biết khá rành để thực hành trước. Nếu không nó sẽ làm cho bạn mất hết nhuệ khí, suy sụp, chán nản, thất vọng. . . Khi mà bản năng sinh tồn và nghị lực của các bạn không còn, thì tử thần đang chờ sẵn. Hãy đứng lên và làm điều gì đó. Nếu không, hoang vu sẽ nuốt chửng bạn.



*Hãy đứng lên! Đừng chán nản phó mặc cho số phận*

Khi biết mình bị thất lạc, để tồn tại, ngay lập tức các bạn hãy sử dụng những chìa khóa gợi ý như sau:

- **Gọi điện thoại di động** (nếu vùng có phủ sóng) hay bộ đàm (nếu có) để báo là bạn đang bị lạc.

- **Ở yên tại chỗ**: Nếu bạn không chắc chắn tìm được đường ra và mọi người biết là bạn đã bị lạc. Điều này rất cần thiết cho các bạn, vì nó hạn chế sự tiêu hao sức lực, năng lượng, trong khi các bạn đang thiếu thốn thực phẩm và có thể bị thương tổn.

- **Tìm hiểu môi trường chung quanh**, để có thể phát hiện nguồn nước, thực phẩm, chỗ trú ẩn, củi đốt . . .

- **Dựng lên một chỗ trú ẩn** tiện nghi thoải mái, sẽ làm cho các bạn an tâm, thư giãn, bớt căng thẳng, lo sợ . . .

- **Giữ lửa cháy luôn luôn** nếu nguồn củi hay nhiên liệu cho phép, để thắp sáng, sưởi ấm, làm tín hiệu, xua đuổi côn trùng và thú dữ . . . Ngọn lửa còn làm cho bạn thấy an tâm, thư giãn tinh thần ... (nhưng phải đề phòng cháy rừng)

- **Tạo ra các dấu để nhận thấy** để cho những người đi tìm kiếm các bạn (hoặc phi cơ bay ngang qua) dễ dàng nhận ra nơi ở của các bạn như: Đốt lửa (ở nơi trống trải), căng những tấm vải sáng màu, quần áo, nón mũ . . . lên cao hoặc nơi dễ thấy, tạo những dấu hiệu theo quy định quốc tế. Hoặc đốt 3 đồng lửa (hay

khói) tạo thành một hình tam giác (cân), cũng là một dấu hiệu cầu cứu quốc tế. Chuẩn bị những thiết bị phát tín hiệu cầu cứu (nếu có)

- **Gây ra những tiếng động lớn** như: kêu to, thổi còi, gõ vào những thân cây rỗng, đốt tre để nguyên cây (sẽ gây ra những tiếng nổ lớn), bắn súng (nếu có)

- **Kiên nhẫn và thận trọng** Đừng nóng nảy vội vàng cố sức tìm đường thoát ra, vì có thể làm cho các bạn lạc càng ngày càng xa hơn, gây thêm khó khăn cho những người đi tìm kiếm. Rất nhiều người đã chết khi cố gắng tìm đường ra trong cơn hoảng loạn.

- **Bảo tồn năng lượng**: năng lượng trong cơ thể của các bạn được cung cấp liên tục bằng thức ăn và nước uống. Trong tất cả mọi trường hợp, các bạn cố gắng tiến hành mọi biện pháp để tránh mất năng lượng. Nếu ở vùng lạnh thì cố gắng đừng để mất thân nhiệt bằng cách:

- Tìm kiếm chỗ trú ẩn ấm áp.
- Giữ cho cơ thể ấm và khô.
- Cách ly cơ thể khỏi mặt đất.

Nếu ở trong vùng nhiệt đới thì đừng để bị mất nước bằng cách:

- Tìm kiếm chỗ trú ẩn thoáng mát.
- Mặc quần áo và che đầu (đội mũ).
- Cách ly cơ thể khỏi mặt đất.

- **Hãy an tâm** vì cơ thể của các bạn có thể chịu đựng sự thiếu nước trong 3 ngày và thiếu thực phẩm trong 3 tuần. Điều các bạn cần phải làm là ở yên tại chỗ, người ta sẽ tìm thấy các bạn.



*Một nơi trú ẩn sẽ giúp bạn an tâm và thoải mái*

### **Lên kế hoạch**

Sau khi đã có chỗ ở an toàn, tiện nghi và ấm áp, bạn bắt đầu lên kế hoạch để sinh tồn. Một kế hoạch khả thi sẽ làm cho bạn giảm bớt nỗi sợ hãi, gia tăng sự tự tin và phần chấn tinh thần.

Hãy bình tĩnh để dễ dàng suy nghĩ về việc làm thế nào để thực hiện kế hoạch hành động của bạn. Xác định vị trí của bạn bằng các điểm mốc hay bằng la bàn hoặc cả hai.

Hãy dự trữ củi đủ để sẵn sàng đốt lửa tạo tín hiệu ở ngoài chỗ trống và lửa sưởi ấm ở nơi trú ẩn của bạn.

Lên danh sách tất cả mọi thứ mà bạn có và những thứ bạn cần (nhưng không có). Sử dụng trí tưởng tượng và sự tháo vát của bạn để khám phá và chế tạo vật dụng của bạn.



Cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn những gợi ý ban đầu rồi dựa trên các dụng cụ hạn chế của bạn (một con dao bỏ túi chẳng hạn) để chế tạo công cụ và tiện nghi.

### **Sợ hãi và hoảng loạn**

Cảm thấy sợ hãi là điều bình thường và cần thiết nhưng không nên hoảng loạn. Sợ hãi là cách tự nhiên tạo cho bạn có thêm năng lượng nhanh chóng. Một người thượng cổ luôn ngủ trong trạng thái sợ hãi và cảnh giác, và nếu một âm thanh bất thường đánh thức anh ta dậy. Anh ta sẽ nhanh chóng thoát ra khỏi sự đe dọa nguy hiểm. Sự phản ứng nhanh chóng này hình thành bởi chất adrenaline và nó được phát sinh bởi cơ thể quá sợ hãi.

Nhưng nếu sợ hãi thái quá thường do bởi thiếu hiểu biết. Hãy xem xét cẩn thận lại mọi tình huống để xác định xem sự sợ hãi của bạn là hợp lý hay không. Sau khi xem xét lại, bạn sẽ thấy những lo ngại của bạn thường là không thật. Bởi vì những tiếng động mà bạn lo sợ có thể chỉ là do một con sóc làm rơi một trái thông tử trên cây qua các cành lá.

Nếu bạn đang bị thương làm cho đau đớn, nó có thể biến sự sợ hãi thành hoảng loạn. Hoảng loạn, từ đó có thể gây ra những hành động mà không cần suy nghĩ như la hét, điên cuồng chạy vào rừng.

Hoảng loạn cũng có thể do sự sợ cô đơn gây ra, và nó có thể dẫn đến sự tuyệt vọng, ý muốn tự tử hoặc buông thả, bất cần.



Hãy giữ tâm trí của bạn bận rộn với những công việc, dự án và kế hoạch cho sự sống còn. Thừa nhận những dấu hiệu của sự sợ hãi và hoảng loạn, sẽ giúp bạn khắc phục tác động tàn phá của nó. Xây dựng kế hoạch cho những ngày tiếp theo. Điều này sẽ nâng cao tinh thần của bạn. Hãy cố gắng tạo chỗ ở của bạn quay về phía Đông, hướng mặt trời mọc. Để khi vừa có ánh sáng là bạn phải dậy ngay và bắt tay vào công việc, không để cho tay chân hay trí óc rảnh rỗi.

### **Phân chia thực phẩm**

Thực phẩm bạn mang theo nếu có thì cũng rất hạn chế, cho nên ngay lập tức bạn phải biết cách phân chia hợp lý, và không ăn bất kỳ thực phẩm vào trong ngày đầu tiên. Hạn chế uống nước nếu không có hay chưa tìm được nguồn nước. Ăn thực phẩm với số lượng nhỏ tại một thời điểm quy định và ăn từ từ. Săn bắt hay bẫy động vật nhỏ, côn trùng, và cố tìm kiếm những cây cỏ có thể ăn được để bổ sung và kéo dài khẩu phần ăn của bạn.

**Đề phòng bệnh đường ruột**

Trong hoang dã, bạn thường bị tiêu chảy, ngộ độc thực phẩm và các bệnh đường ruột khác nếu bạn không giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, đặc biệt là khi bạn đang cố gắng ăn uống mọi thứ bạn tìm thấy để tồn tại bằng những món lạ lẫm, tươi sống và điều kiện bảo quản không tốt. Để đề phòng bệnh đường ruột, các bạn nên:

- Giữ cho cơ thể và bàn tay sạch sẽ là một điều rất khó khi ở nơi hoang dã, nhưng bạn cũng phải cố gắng. Dùng cho các ngón tay vào miệng của bạn. Tránh xử lý thực phẩm với hai bàn tay dơ bẩn. Rửa tay sau khi xử lý các loại thực phẩm hoang dã.

- Nếu có thể, tránh ăn các thực phẩm tươi sống, đặc biệt là rau quả trên mặt đất hay rễ củ trong lòng đất. Rửa sạch và gọt vỏ trái cây. Ăn thức ăn ngay sau khi chuẩn bị, đặc biệt là thịt và cá.

- Nấu chín các loại thực phẩm. Lọc và xử lý nước uống nếu có điều kiện.
- Khử trùng dụng cụ ăn uống bằng cách đun sôi trong nước hoặc đốt trên ngọn lửa.

- Đừng để ruồi nhặng bầu vào thức ăn và nước uống.
- Giữ cho chỗ trú ẩn sạch và thoáng, cất giữ thực phẩm cách ly với chỗ ở.
- Rác và chất thải của con người phải xa nơi ở và nguồn nước và phải được che đậy hay chôn lấp kỹ.

Nếu bạn bị nôn mửa hoặc tiêu chảy, phải nghỉ ngơi và ngưng ăn thức ăn rắn, đặc. Uống nước thường xuyên với số lượng nhỏ. Duy trì lượng muối bình thường. (Xin xem chương "**Bảo Vệ Sức Khỏe**").

**THẤT LẠC MỘT NHÓM**

Nếu là một nhóm đã có tổ chức sẵn thì không nói làm gì, còn nếu không thì phải chọn một người lanh lợi, tháo vát . . . để bầu làm "Toán trưởng", và các thành viên trong nhóm phải tuyệt đối tuân phục người này. Nhiệm vụ của toán trưởng là:

- Phân công cụ thể cho từng người một, tận dụng mọi khả năng, kỹ năng, sở trường của họ.

- Không để một thành viên nào trong nhóm suy sụp tinh thần, gây hoang mang cho cả nhóm (Toán Trưởng dù có bị dao động cũng không để lộ ra ngoài).

- Toán Trưởng có thể tham khảo ý kiến của tất cả mọi thành viên, nhưng chính mình phải tự quyết định.

- Giải quyết linh động và hợp lý những vấn đề thường xuất hiện trong toán như : mệt nhọc, đói khát, bệnh tật... và những va chạm, cãi cọ, gây chia rẽ . . .

- Tạo nên một bầu không khí lạc quan, phấn chấn bằng cách ca hát, chơi đùa, kể chuyện tiêu lâm . . . Xây dựng một tinh thần đoàn kết yêu thương giúp đỡ lẫn nhau. An ủi động viên những người bị suy sụp tinh thần. Đó là sức mạnh và sinh lực giúp nhóm tồn tại để thoát ra khỏi nơi nguy hiểm.

**ĐỀ PHÒNG THẤT LẠC**

Để đề phòng thất lạc ở trong rừng sâu, nơi hoang dã, các bạn nên làm theo những lời khuyên sau đây :

**Trước khi vào rừng hay nơi hoang dã:**

- Thông báo cho người thân (hay giới chức có thẩm quyền) biết các bạn sẽ đi đâu? Làm gì? Lộ trình dự kiến?... và khi nào thì các bạn về?

- Rèn luyện thể lực, nhất là đôi chân của các bạn, để có thể vượt qua những chặng đường dài 20 – 30 km một ngày.

- Tập thành thói quen mang theo trong người những vật dụng cần thiết như: dao xẻp (đa năng), bật lửa, địa bàn . . . nhất là những người thường xuyên đi rừng.

- Không nên rời "TÚI MƯU SINH" khi đi rừng.

- Học tập và rèn luyện khả năng sử dụng tối đa mọi trang thiết bị, thông thạo về các kỹ năng mưu sinh thoát hiểm, biết sử dụng bản đồ và địa bàn, có

kiến thức về thiên nhiên, có thể phân biệt và lý giải được các dấu vết, tiếng động, mùi vị, đặc tính của các vật thể và sự việc chung quanh.

- Biết cách xử lý các trường hợp sơ cứu khẩn cấp và chữa trị bệnh tật.

### **KHI VÀO RỪNG**

#### **Nếu có bản đồ**

Khi di chuyển nên tập thành thói quen:

- Cứ mỗi 20 – 30 phút, kiểm tra lại điểm đứng của các bạn trên bản đồ, so sánh xem có phù hợp với cảnh quang thực tế chung quanh hay không?

- Theo dõi và so sánh hướng gió và hướng di chuyển của các bạn, nếu thấy gió bị lệch hướng so với lúc ban đầu, hãy kiểm tra lại hướng di chuyển.

- Chọn một điểm chuẩn để đi tới, như vậy, cho dù các bạn có đi vòng vèo, cũng không bị lệch hướng

- Ghi nhớ thời gian và tốc độ di chuyển của các bạn, để ước tính đoạn đường đã vượt qua.

- Đánh dấu trên bản đồ những điểm đặc biệt dễ nhận thấy nhưng không có ghi trên bản đồ như : cây đại thụ, gộp đá dị hình, gò mối, hang động, túp lều thợ rừng, mạch nước . . .

- Nếu đi theo một đường mòn và bằng cách nào đó bạn bị mất phương hướng của mình, thì không cần đi bộ trở lại, nhưng hãy cố nhớ vị trí mà bạn bị "lạc" bằng cách tìm kiếm và nhận dạng một dấu mốc mà bạn đã để lại rồi đi tiếp.

#### **Nếu không có bản đồ :**

- Để lại dấu vết dễ nhận thấy làm tín hiệu trên đường đi của các bạn như : vạt một nhát dao vào thân cây, bẻ gãy những cành cây, cột túm những bụi cỏ cao, sắp xếp đá hay cành cây theo một quy ước, cột vải vụn lên các cây nhỏ . . . Những dấu hiệu này phải dễ dàng phân biệt được với những dấu vết do thú vật hay thiên nhiên vô tình tạo ra.

- Phác thảo một sơ đồ, ghi chép những điểm đặc biệt của địa thế, những điểm chuẩn của địa hình, các cảnh quang đặc biệt, đánh dấu những lần đổi hướng.

- Theo dõi và ghi nhớ hướng gió, hướng mặt trời, mặt trăng lặn mọc, quan sát các chòm sao....



*Đánh dấu đường đi*



**ÓC TƯỜNG TƯỢNG – SỰ ỨNG BIẾN VÀ THÁO VÁT**

Óc tường tượng và sự linh động ứng biến cũng có thể cải thiện được phần nào tình thế. Nó làm cho các bạn tăng thêm nhuệ khí và nâng đỡ tinh thần của các bạn.

Như đã nói ở phần trước: Đối với một số người, đôi khi sống tách biệt lại là một điều hay. Vì khi đó, óc tường tượng và sự sáng tạo trong người của họ trỗi dậy một cách bất ngờ. Họ có thể khám phá một số tài năng và khả năng tiềm ẩn tưởng như đã bị triệt tiêu do được xã hội cung cấp mọi tiện nghi có sẵn và họ chỉ cần hưởng thụ mà không cần phải sáng tạo gì cả. Nhưng đối với một số người khác thì ngược lại, cô đơn và chán nản có thể là nguồn gốc của sự thất vọng và trầm cảm. Vì thế, các bạn cần giữ cho đầu óc bận rộn với những tư tưởng sáng tạo, hoạt động hữu ích . . . Ngoài ra, bạn cần phải phát triển một mức độ nào đó của tính tự lập. Bạn phải có niềm tin vào khả năng của bạn là “ta có thể sống một mình”

Trong tình huống khó khăn mà các bạn có thể tạo cho mình những tiện nghi bằng những vật liệu có thể tìm thấy tại chỗ, thực hiện những sáng kiến hay những kỹ năng mà các bạn đã từng học hay nhìn thấy đâu đó. Sự thành công của những sáng kiến (cho dù khiêm tốn) cũng sẽ giúp các bạn tăng thêm nhuệ khí.

Hãy luôn luôn ghi nhớ : mục đích của chúng ta là sự sống còn, vậy hãy tự nâng đỡ mình bay bổng bằng những “giấc mơ đẹp”, bằng những “dự án lớn” cho tương lai. Chính những điều này sẽ tạo cho các bạn sức mạnh để vượt qua hoàn cảnh hiện tại.

Sự ứng biến còn bao gồm việc các bạn phải tập ăn được cả côn trùng, động vật và những thức ăn hiếm hoi lạ lẫm khác mà các bạn có thể tìm thấy trong rừng, cho dù bình thường các bạn thấy rất ghê rợn.

***Giữ gìn sức khỏe và sinh lực:***

Nếu lúc này mà đau ốm hay bị thương tích gì, thì vận may của các bạn trong việc mưu sinh thoát hiểm sẽ giảm đi rất nhiều.

Đói khát, lạnh lẽo, hoang mang . . . làm giảm bớt sự hiệu quả của sức chịu đựng. Đó cũng là nguyên nhân làm cho các bạn hoa mắt, mệt mỏi, chán nản, bất cẩn, thấy những ảo ảnh, hành động như người mất trí . . . Khi thấy những hiện tượng như thế, các bạn hãy an tâm, đó chỉ là hậu quả của cơ thể quá mệt mỏi, không có gì nguy hiểm, chỉ cần bình tâm nghỉ ngơi là hết.

Khi cô độc trong rừng sâu, nếu các bạn không biết để cho đầu óc bay bổng, không biết ứng biến, thì rừng sâu sẽ nhấn chìm các bạn.

## BĂNG QUA RỪNG

Nếu vì bất cứ một lý do nào đó buộc các bạn phải đi xuyên qua một cánh rừng, để an toàn và đạt được mục đích, các bạn cần phải biết cách chuẩn bị cũng như am hiểu về một số nguyên tắc khi đi lại trong rừng

### TRANG BỊ TRƯỚC KHI VÀO RỪNG

**Những vật dụng quan trọng:** như địa bàn, đồng hồ, còi cấp cứu ... nên buộc dây trông vào cổ hay bỏ trong túi mưu sinh, nhưng phải chắc chắn là không bị rơi mất

**Bình đựng nước:** là một vật dụng rất cần thiết, luôn luôn mang theo bên mình và châm đầy nước ngay khi có dịp

**Dao đi rừng:** là một vật dụng sinh tử trong rừng hoang. Nên dắt vào bao và đeo bên hông, khi cần sử dụng mới đem ra. Giữ cho dao luôn bên và **định** bao giờ để mất.

**Kỹ thuật đi rừng:** khi các bạn luôn lách xuyên qua thảm thực vật, hãy xổ tay áo xuống, bôi thuốc chống côn trùng vào tay, cổ của bạn, nhưng đừng bôi lên trán, nếu không, mồ hôi sẽ mang thuốc vào mắt của bạn. Buộc túi ống quăng bằng dây thun hay bằng keo, đừng để côn trùng hay vắt, chui vào

**Nón cotton:** có vành đủ rộng để ngăn chặn cây cối chạm vào mặt

**Mùng trùm đầu:** để bảo vệ đầu và mặt không côn trùng chích đốt. Không nên sử dụng khi đi chuyển mà chỉ sử dụng khi nghỉ ngơi.

**Ao:** bằng vải cotton dài tay, khi cần có thể cài kín cổ

**Túi mưu sinh:** luôn luôn đeo bên mình, không bao giờ rời ra

**Băng chống côn trùng:** bằng thun có tẩm thuốc, bao quanh cổ tay để côn trùng và vắt không chui vào trong cơ thể

**Quần:** bằng sợi tổng hợp, bền chắc, mau khô

**Giày cao cổ:** loại đi rừng của quân đội là tốt nhất, có đế bám đá để không bị trượt

**GIẢM THIỂU TRỌNG LƯỢNG MANG THEO**

Khi chuẩn bị hành trang để vào nơi hoang dã, các bạn thường luôn luôn đặt câu hỏi trước một thiết bị: mang nó theo hay bỏ nó lại. Hầu như tất cả những người đi rừng đều tìm cách giảm thiểu trọng lượng và đơn giản hóa các trang bị mang theo. Một chiếc ba lô nhẹ hơn sẽ giúp người đi rừng ít mệt hơn, ít bị chấn thương và có thể đi xa hơn. Mỗi trang bị được tính toán cân đối giữa dụng cụ mang theo và trọng lượng. Giảm thiểu trọng lượng tối đa thường phải hy sinh bỏ bớt một số dụng cụ, trang bị.

Ngày nay, với hàng ngàn loại quần áo và vật dụng dã ngoại có bán sẵn trên thị trường, sự chọn lựa của bạn không còn là vấn đề. Tuy nhiên, trong giới hạn của thể lực, chúng ta cần lưu ý đến các những vật dụng cung cấp cho chúng ta sự an toàn, khô ráo ấm áp và tiện nghi. Càng mang nhiều áo quần và vật dụng thì các bạn càng tiện nghi. Nhưng với thể lực của bạn, thì bạn có thể mang nó được bao lâu? đi được bao xa? leo được bao cao . . . ?

**Lưu ý:** những tiêu chuẩn mà chúng tôi đưa ra sau đây dành cho những người đã có sự chuẩn bị từ trước. Còn nếu như các bạn là nạn nhân của một sự sinh tồn bất buộc thì hãy xem đây là tài liệu tham khảo và tìm chọn cho mình những ứng xử thích hợp với hoàn cảnh.

**Y PHỤC**

Y phục không chỉ có tác dụng làm ấm cơ thể mà còn che chở, bảo vệ bạn trước thời tiết thay đổi, ngăn chặn côn trùng chích đốt và gai rừng cào xước.

Nên mặc nhiều lớp áo mỏng hơn là một chiếc áo dày, đó là bí quyết khi di hành ở những vùng lạnh, vì bạn có thể dễ dàng điều chỉnh khi thời tiết thay đổi hay khi cơ thể của bạn nóng lên bằng cách cởi bớt áo ra. Dĩ nhiên các bạn phải mang theo áo lạnh dày để mặc khi đi ngủ.

Khi thời tiết ẩm ướt kéo dài, thậm chí trong điều kiện nhiệt độ mát, vẫn có thể làm cho các bạn bị hạ nhiệt, nếu y phục không đủ tiêu chuẩn để bảo vệ cơ thể. Có nhiều người không may sử dụng quần áo không đủ tiêu chuẩn, đã dẫn tới sự giảm nhiệt, gây nên một sự nguy hiểm không kiểm soát được, đây là một nguyên nhân thường xuyên gây ra những cái chết trên núi cao. Vì vậy, các bạn cần phải cẩn thận khi chọn lựa y phục, đảm bảo cho sự sống còn của bạn trong những vùng ẩm ướt và lạnh lẽo.

Y phục cũng cần phải có thể bảo vệ bạn không bị nóng quá sức trong những ngày nóng nực và cũng ngăn ngừa sự đổ mồ hôi quá mức làm ẩm ướt từ bên trong, dẫn tới sự mất nước nghiêm trọng. Cần phải thông thoáng và bảo vệ được cơ thể dưới ánh mặt trời.

(xin xem thêm mục DI HÀNH DÃ NGOẠI trang 14)

**10 VẬT DỤNG CƠ BẢN**

Trước đây người ta đưa ra một bản liệt kê 10 vật dụng cần thiết (The Ten Essentials) của những người hoạt động ngoài trời, đó là:

1. Bản đồ
2. Địa bàn
3. Đèn pin
4. Thực phẩm dự phòng
5. Y phục dự phòng
6. Kính mát (kính râm)
7. Túi cứu thương
8. Dao bỏ túi
9. Diêm không thấm nước. Đá đánh lửa
10. Dao đi rừng



10 vật dụng chủ yếu đầu tiên được những người leo núi và di hành dã ngoại có kinh nghiệm chọn lọc. Những vật dụng này không phải tất cả là đồ dùng thường ngày mà có những món chỉ sử dụng khi gặp tình huống khẩn cấp.

Sau này người ta thêm vào vật dụng bổ sung cũng khá quan trọng để bảo vệ sức khỏe của chúng ta ở nơi hoang dã. Một gợi ý nhỏ: Nếu các bạn đi mua dụng cụ thì hãy cẩn thận và khôn khéo chọn những dụng cụ làm bằng vật liệu nhẹ nhưng tốt và đa năng.

### 1. Bản đồ

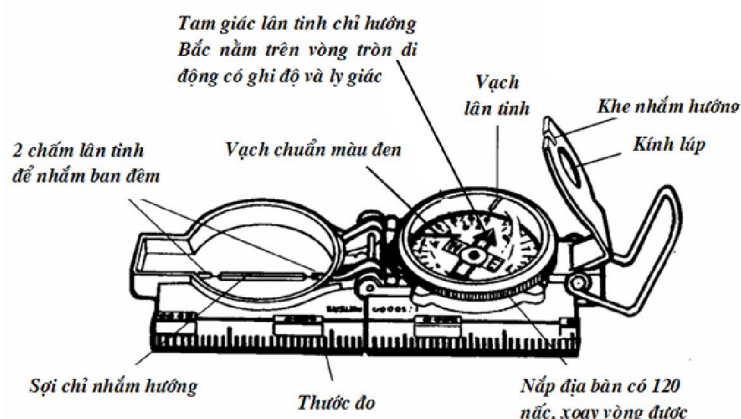
Luôn luôn mang theo một bản đồ chi tiết của vùng mà các bạn sẽ hoạt động. Nếu leo lên những dãy núi cao hay băng qua những vùng hoang dã thì nên sử dụng loại bản đồ chi tiết 7.5 minute USGS (U.S. Geological Survey). Nếu di chuyển trên đường mòn thì dùng loại bản đồ 15 minute Green Trails.

Ở Việt Nam chúng ta không có loại bản đồ đó thì các bạn tìm một bản đồ quân sự có tỷ lệ 1/25.000 hay 1/50.000 là tốt nhất. Điều quan trọng là các bạn phải biết cách đọc và sử dụng bản đồ.

### 2. Địa bàn (hay la bàn)

Để đi đúng hướng, đến đúng điểm đã quy định trước. . . các bạn nhất thiết phải tìm ra phương hướng. Một cách dễ dàng và chính xác nhất là: sử dụng địa bàn.

Địa bàn là dụng cụ dùng để định hướng trên trái đất. Địa bàn sử dụng một kim nam châm có thể tự do quay theo từ trường của Trái Đất, từ đó giúp xác định các phương hướng. Địa bàn có thể dùng trên bộ, trên biển hay trong không gian. Mặt địa bàn được chia theo vòng tròn thành 360 độ. Địa bàn quân đội còn chia thành 6400 ly giác.



Người ta phối hợp địa bàn và bản đồ để tìm ra tọa độ hay hướng đi chính xác. Để sử dụng chính xác và dễ dàng, các bạn nên tìm mua một địa bàn quân sự hay địa bàn được mô phỏng theo kiểu dáng ấy.

Ngày nay người ta thay thế địa bàn bằng **Thiết Bị Định Vị Toàn Cầu** qua Hệ thống định vị toàn cầu (tiếng Anh: *Global Positioning System* - **GPS**) là hệ thống xác định vị trí dựa trên vị trí của các vệ tinh nhân tạo. Trong cùng một thời điểm, ở một vị trí trên mặt đất nếu xác định được khoảng cách đến ba vệ tinh (tối thiểu) thì sẽ tính được tọa độ của vị trí đó.

GPS được thiết kế và quản lý bởi Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ, nhưng chính phủ Hoa Kỳ cho phép mọi người sử dụng nó miễn phí, bất kể quốc tịch.

Các nước trong Liên minh châu Âu đang xây dựng Hệ thống định vị Galileo, có tính năng giống như GPS của Hoa Kỳ, dự tính sẽ bắt đầu hoạt động năm 2010.

Hệ Định vị Toàn cầu của Mỹ là hệ dẫn đường dựa trên một mạng lưới 24 vệ tinh được Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ đặt trên quỹ đạo không gian.



Các máy thu GPS ngày nay cực kì chính xác, nhờ vào thiết kế nhiều kênh hoạt động song song của chúng. Nó thu 12 kênh song song (của Garmin) nhanh chóng khoá vào các quả vệ tinh khi mới bật lên và chúng duy trì liên tục sự kết nối này, thậm chí dưới những tán lá rậm rạp hoặc trong thành phố với các tòa nhà cao tầng. Tình trạng bất định của khí quyển và các nguồn gây sai số khác có thể ảnh hưởng tới độ chính xác của máy thu GPS. Các thiết bị định vị GPS có độ chính xác trung bình trong vòng 15 mét.

### **3. Đèn pin hoặc đèn đội đầu**

Nguồn ánh sáng này rất quan trọng, thậm chí ngay cả lúc chúng ta hoạt động ban ngày. Các bạn sẽ không biết khi nào thì mình phải cần đến nó. Sau đây là một số tiêu chuẩn để chọn lựa:

- Đèn sáng và chống nước, vận hành đáng tin cậy trong mọi thời tiết (nếu có túi đựng càng tốt)
- Trong ống đèn có chỗ để bóng dự phòng.
- Đèn có đầu xoay để điều chỉnh ánh sáng và thân có cơ chế tắt/mở an toàn. Đừng mua những cây đèn mà công tắc có thể tự mở khi bị xô lệch chèn ép trong ba lô.
- Đèn có ánh sáng hội tụ hoặc loại đèn bóng chùm của ánh sáng xenon, krypton hoặc halogen. Nhưng phải nhớ mang theo bóng dự phòng, nếu là đèn thường.



*Đèn đội đầu krypton*

Sẽ là một ý tưởng tốt khi mang theo một đèn cầm tay nhẹ và một đèn đội đầu. Đèn cầm tay thì nên sử dụng bóng và pin thường để dễ dàng thay thế. Đèn này dùng cho các công việc đơn giản trong lều trại. Còn đèn đội đầu thì nên sử dụng nguồn sáng halogen, krypton . . .

### **4. Thức ăn dự phòng**

Mỗi khi các bạn ra khỏi nhà để đi vào nơi hoang dã, cho dù chỉ một ngày, các bạn cũng cần mang theo thức ăn dự phòng. Để đề phòng trường hợp khẩn cấp như gặp thời tiết xấu (không quay về được), bị thất lạc . . . Những người leo núi thì cho rằng nên mang thêm một ngày ăn (ngoài những ngày dự kiến). Đó chỉ là tối thiểu, hãy mang thêm thức ăn nhiều hơn những gì bạn cần. Nên mang loại thức ăn không cần phải nấu nướng hay chỉ nấu nướng đơn giản. Vì để nấu, các bạn cần phải mang thêm nồi nấu, bếp lò và nhiên liệu.

### **5. Quần áo dự phòng**

Ngoài những bộ quần áo cơ bản cho những sinh hoạt dã ngoại thông thường, các bạn cần phải mang thêm một số y phục dự phòng nếu gặp những tình huống bất ngờ cần phải đóng trại qua đêm trong một điều kiện tồi tệ nhất.

Quần áo dự phòng có nghĩa là mang thêm một ít quần áo đặc biệt ngoài những quần áo thông thường, dành cho những trường hợp khẩn cấp như: áo quần đi mưa, áo lạnh, áo khoác, vớ, găng . . .

### **6. Túi cứu thương**

Một vật dụng không thể thiếu khi sinh hoạt ngoài trời đó là túi cứu thương, thường là để chăm sóc những vết thương không quan trọng. Thông thường cần phải mang nhiều băng cá nhân, băng tiệt trùng, băng y tế . . . .

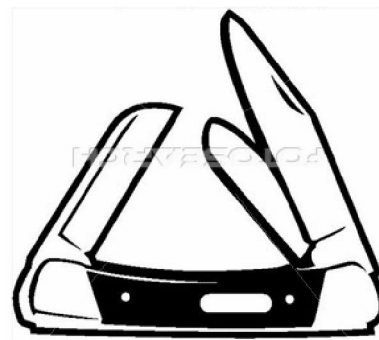
Túi cứu thương phải được giữ gìn cẩn thận. Thuốc được đựng trong hộp hay chai lọ, có dán nhãn đáng hoàng, ghi rõ tên thuốc, chủ trị, cách dùng. . . bổ sung ngay sau mỗi lần dùng.

**7. Dao bỏ túi đa năng**

Là một dụng cụ cơ bản trong hành trang dã ngoại của các bạn. Một dụng cụ điển hình của những người thường xuyên hoạt động ngoài trời; một vật nhỏ mà có nhiều tính năng, tiêu biểu là dao bỏ túi Thụy sĩ.

Các bạn cần cắt một sợi dây? Mở nắp một lon đồ hộp? Chuốt một cọc lều? Đục một lỗ vào dây đai? Siết một đinh ốc? Gọt dăm gỗ để làm bùi nhùi nhóm lửa? Cắt một đoạn băng để băng bó . . . và hàng trăm công dụng khác. Dao bỏ túi đa năng có thể giúp bạn thực hiện những công việc đó.

Có rất nhiều loại dao bỏ túi, từ loại một vài dụng cụ cho đến loại hàng chục dụng cụ khác nhau. Nhưng một dao bỏ túi tiêu chuẩn phải có tối thiểu những công cụ sau: một đồ mở hộp, một vòng xoắn mở nút chai, một đầu mở đinh vít, một hay hai lưỡi dao.

**8. Diêm không thấm nước hay đá đánh lửa**

Loại diêm này được làm cho nó tự không thấm nước hoặc gói kín hay để trong hộp không thấm nước

Đây là loại diêm có thể đánh vào bất cứ nơi nào phù hợp hoặc trên bề mặt một hộp không thấm nước. Loại diêm này khác biệt với những loại diêm bình thường, nó chỉ để sử dụng trong những trường hợp khẩn cấp.

**Đá đánh lửa**

Cho dù các bạn có diêm hay bật lửa thì cũng nên mang theo một thời đá đánh lửa để phòng khi hết diêm hoặc cạn gas.

Đá đánh lửa trên thị trường có hai loại:

1. Loại đá lửa (flint) đánh bằng dao hay với một miếng kim loại.

2. Loại đá ma-nhê (magnesium) có thể đánh với một cục đá

Đá đánh lửa rất hữu dụng khi cần nhóm nhanh một ngọn lửa, đặc biệt trong những tình huống khẩn cấp ở những môi trường ẩm ướt.

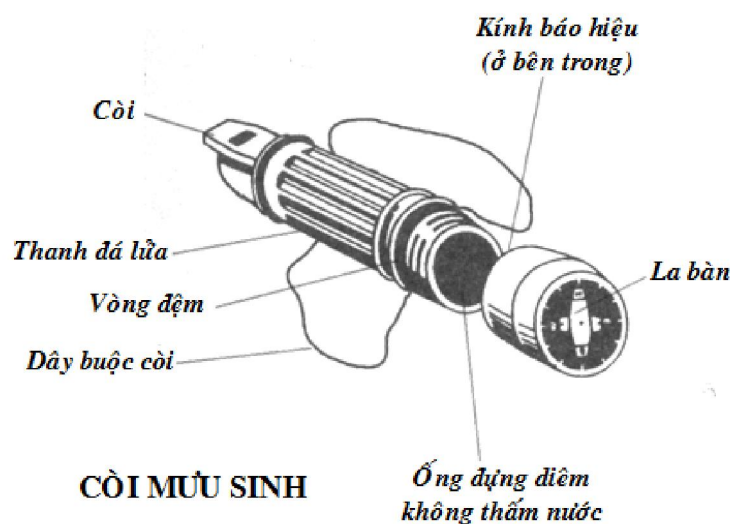
**9. Còi**

Các bạn nên sắm một cái còi đa năng để dùng trong những trường hợp khẩn cấp như khi bạn bị thất lạc, khi người trong nhóm thất lạc, khi bạn bị thương hay bị bệnh cần sự giúp đỡ . . . Thổi còi thì dễ hơn là kêu lớn tiếng.

*Ghi chú: Các bạn không nên dùng loại tu-huyết bằng kim loại, bên trong có hạt đậu. Khi vào những vùng ẩm ướt, lạnh giá, hạt đậu sẽ nở ra hay đóng băng. Và bạn có biết chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn đặt đôi môi vào miếng kim loại đóng băng đó không? Hãy tìm cho mình một cây còi bằng nhựa, không có hạt bên*



trong, có tiếng kêu lanh lảnh. Tốt nhất là sắm một cái còi "mưu sinh" đa năng như hình dưới đây.



### 10. Dao đi rừng

Là một vật dụng "sinh tử" không thể thiếu của người đi rừng (dân phượt), rất đa năng và đa dụng. Dao đi rừng là một loại dao trung bình, to bản. Được làm bằng loại thép tốt.

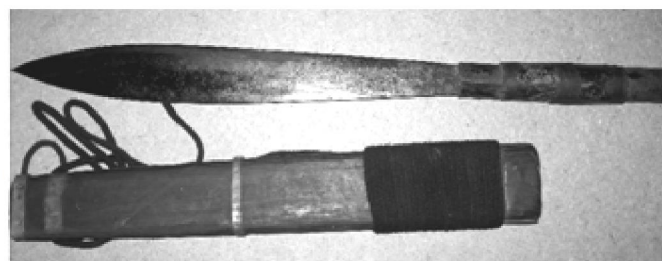
Các bạn nên sử dụng loại dao có phần lưỡi dài khoảng từ 30 đến 50 cm. Nặng khoảng nửa ký thì vừa. Đừng ham mang dao tốt mà quá nặng, vì các bạn sẽ mau mệt mỗi khi mang cũng như khi sử dụng.

Loại dao đi rừng tốt nhất thế giới là dao Khukuri của người Nepal, với nửa thân trước cong cụp xuống. Ở Việt Nam cũng có một loại dao đi rừng rất nổi tiếng, đó là loại dao của dân tộc Mèo (H'mông).

Dao đi rừng được sử dụng trong những công việc như mở đường, đốn cây, chẻ củi, phát bụi rậm, thái rau, cắt thịt . . . Ngoài ra nó còn là một loại vũ khí tấn công và tự vệ.



*Dao Khukuri*



*Dao Mèo*

Dao đi rừng là một vật hữu dụng như thế, cho nên các bạn phải bảo quản cẩn thận, vì sự sống còn của các bạn ở trong rừng hoang tùy thuộc vào nó. Nên giắt vào bao và đeo bên hông. Chỉ đem ra sử dụng khi cần thiết. Dùng xong tập thành thói quen là giắt lại vào bao ngay, không vất bừa bãi. **Tuyệt đối đừng để mất dao.**

### NHỮNG VẬT DỤNG QUAN TRỌNG KHÁC

Dĩ nhiên ngoài những vật dụng trên, còn có rất nhiều vật dụng quan trọng và cần thiết khác mà những người đi rừng phải biết chọn lựa để mang theo. Tùy nhu cầu cũng như công việc mà mình sẽ tiến hành như:

**Túi mưu sinh**

Túi Mưu Sinh là một túi đựng các nguồn cung cấp cơ bản cho sự sống đã chuẩn bị trước để trợ giúp cho việc sinh tồn nơi hoang dã trong trường hợp khẩn cấp. Máy bay quân sự, thuyền phao cứu sinh, xe thám hiểm, tàu không gian . . . thường được trang bị Túi Mưu Sinh.

Túi Mưu Sinh có nhiều loại kích cỡ khác nhau, cung cấp một số công cụ cần thiết để giúp cho từ một người đến nhiều người có những vật dụng và cả yếu tố cơ bản để tìm kiếm hay kiến tạo nơi trú ẩn, giúp giữ ấm và gìn giữ sức khỏe, thuốc men để ngăn chặn bệnh tật, cứu chữa các thương tích, đáp ứng các nhu cầu như thức ăn, nước uống, tín hiệu cầu cứu, và trợ giúp cho bạn tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài.

**Thuốc hay y phục chống côn trùng, sâu bọ**

Tôi không biết các bạn ra sao chứ tôi thì ngứa ngứa lắm rồi. Nào là ruồi, muỗi, mòng, ve, rận, vắt. Nào là rắn, rết, bọ cạp . . . chúng nhào vào tấn công chúng ta, nhất là ở những cánh rừng mưa nhiệt đới ẩm ướt. Ngoài những vết chích cắn đau nhức, chúng còn có thể để lại những mầm bệnh vô cùng ghê sợ.

Để phòng chống, các bạn phải mang theo thuốc chống côn trùng (Insect Repellent) hay những trang bị chống côn trùng.

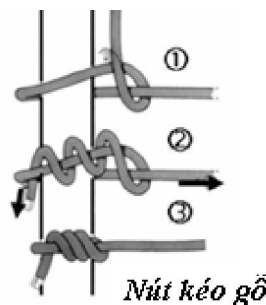
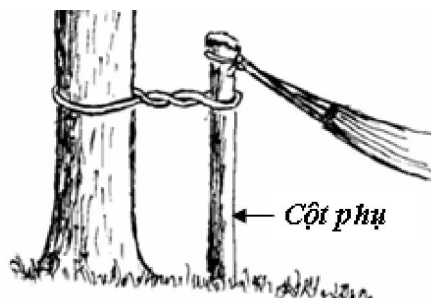
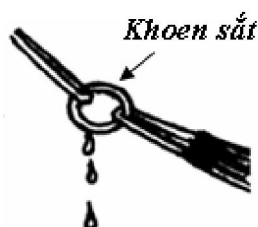
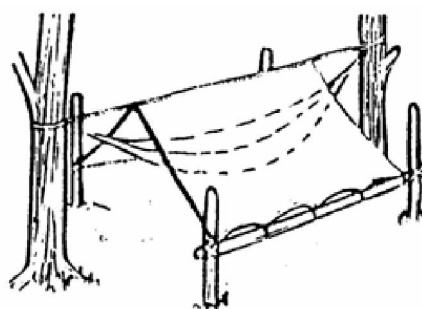
**Nón, Mũ:**

Để bảo vệ đầu, mắt và khuôn mặt dưới cái nắng, chúng ta cần có một cái nón thích hợp. Các bạn có thể dùng nón lưới trai hay nón rộng vành đủ để che chắn những cành cây hay dây rừng cào vào mắt hay da mặt chúng ta. Các bạn cũng có thể dùng kiểu nón cối của quân đội viễn chinh Pháp với lớp bảo vệ cổ.

**Lều, võng**

Khi đi rừng các bạn nên mang theo một tấm bạt cá nhân và một cái võng là tốt nhất. Khi cần nghỉ ngơi, các bạn căng bạt ở trên và căng võng ở dưới.

Khi nằm võng dưới lều, nước mưa thường chảy theo hai đầu dây treo võng làm ướt lưng. Nếu muốn khắc phục, các bạn chỉ cần dùng hai khoen sắt (cỡ vòng đeo tay), cột ở hai đầu võng. Nước chảy đến khoen sắt sẽ tự nhỏ hết xuống đất. Nếu không có khoen sắt, các bạn phải trồng thêm mỗi đầu một cột phụ.



Khi mắc võng, các bạn nên:

- Chọn thân cây chắc chắn và có khoảng cách phù hợp để mắc võng
- Chỗ mắc võng phải bằng phẳng, bên dưới không có đá hay vật nhọn nào (để phòng đứt võng).
- Sử dụng nút "Kéo gỗ" để mắc, vì nằm thì chắc chắn mà tháo thì phải dễ dàng.
- Mắc võng cách mặt đất 0,8 – 1,0 m

**Nước**

Người đi rừng luôn mang theo một lượng nước từ lúc khởi hành để uống trong lúc đi đường. Đối với các chuyến đi ngắn, các bạn có thể mang đủ nước để dùng cho suốt chuyến đi, nhưng đối với các chuyến đi xa, dài ngày, thì điều này không thực tiễn. Một người đi rừng cần từ 2 đến 8 lít nước hay hơn nữa cho mỗi ngày, tùy theo khả năng và nhu cầu. Nếu mang theo lượng nước dự trữ cho nhiều ngày thì quá nặng nề. Thông thường người ta mang từ hai đến bốn lít nước tùy theo điều kiện và nguồn nước thiên nhiên sẵn có khi cần, lúc đó các bạn có thể lấy nước từ sông, suối ao, hồ. . .

Nước uống và nước nấu ăn gần như luôn cần được lọc với một dụng cụ lọc nước hoặc thuốc hóa chất để loại bỏ vi khuẩn và làm tinh khiết nước. Nếu trong khu vực không có nước hoặc nước không thể dùng được, các bạn cần mang theo số lượng nước lớn cho những khoảng đường dài hoặc các bạn phải biết cách tìm nước từ thiên nhiên (xin xem đề mục "TÌM NƯỚC")

**DI CHUYỂN TRONG RỪNG*****Điều chỉnh tốc độ***

Nếu địa thế bằng phẳng, thời tiết tốt, sức khỏe của các bạn sung mãn, ít gặp chướng ngại, thì chắc các bạn sẽ sải bước nhanh chứ gì? Không! điều chủ yếu khi băng rừng không phải là đi nhanh cho mau đến đích mà quan trọng là biết giữ gìn sức khỏe, nhất là khi các bạn phải vượt qua một cánh rừng hoang vu xa lạ, không biết còn bao xa và những gì đang chờ đón chúng ta ở phía trước. Khi di chuyển, cứ mỗi nửa giờ các bạn nên tạm nghỉ chừng 5 phút, không nên nghỉ quá lâu sẽ bị giãn cơ gây đau nhức hay chuột rút.

Thời gian có thể di chuyển được trong rừng là từ 7 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Do đó các bạn phải biết tiên liệu để tìm chỗ nghỉ ngơi và cơm nước trước khi trời tối. Sau 4 giờ thì rừng đã sập tối.

**DI CHUYỂN BAN ĐÊM**

Trừ những trường hợp bất khả kháng hay vì nhiệm vụ phải hoàn thành, các bạn không bao giờ nên di chuyển ban đêm ở những nơi hoang dã. Vì khó mà lường được những khó khăn nguy hiểm đang chờ đón chúng ta. Tuy nhiên nếu buộc phải đi thì các bạn phải biết cách hạn chế những rủi ro, tai nạn. . . nhất là những người chưa bao giờ đi đêm ở những nơi hoang dã.

***Di chuyển ban đêm trong rừng***

Hạn chế dùng đèn pin tỏa sáng rộng mà nên che bớt lại, chỉ chừa một điểm sáng nhỏ đủ để thấy lối đi. Nếu không, chắc chắn sẽ bị lóa mắt mà đi lạc.

- Nếu có địa bàn, nên kiểm tra lại phương hướng thường xuyên mỗi 5 – 10 phút
- Nếu không có địa bàn, phải biết cách giữ hướng đi bằng cảm ứng, không nhìn gần trước mặt mà nhìn xuyên qua rừng (như) xuyên qua màn đêm.
- Có thể giữ phương hướng bằng cách quan sát mặt trăng và các chòm sao.



- Khi đi chuyển nhiều người mà không có đèn, các bạn nên nối với nhau bằng dây, bằng gậy, nắm tay nhau . . .
- Dùng những cây mục có phát quang (trong rừng có rất nhiều) cột vào sau lưng hay ba lô. Cũng có thể dùng khăn hay giấy màu trắng để những người đi sau dễ dàng bám theo người trước. Nếu không các bạn rất dễ lạc nhau.

### **DI CHUYỂN BAN NGÀY**

Khi các bạn di chuyển bằng qua một cánh rừng, nơi không có đường mòn, không có những công trình xây dựng nhân tạo. Vì vậy, các bạn phải có khả năng sử dụng bản đồ và địa bàn để tìm ra đường đi cho khỏi bị thất lạc.

Nếu đi chung một nhóm thì điều quan trọng là bạn luôn luôn ở chung với nhóm trong thời gian di chuyển và khi còn ở trong rừng. Bạn sẽ góp thêm niềm vui cho nhóm và sẵn sàng giúp đỡ nhau khi cần.

Khi băng qua những nơi có nhiều lùm bụi, nên mặc áo quần dài và dày, mang giày, vớ cao, để đề phòng rắn, rết, muỗi mòng hay gai rừng cào xước. Dùng gậy lữ hành để thăm dò những cành cây, bụi cỏ, trước khi tiến bước. Không nghỉ chân bên lùm bụi, đồng đá, lá ú, nơi ẩm thấp. . . nếu có thể thì nên bôi thuốc chống muỗi và côn trùng .

### **TÉ NGÃ**

Nếu các bạn thấy con đường mà các bạn chọn có nhiều chướng ngại phía trước thì phải sẵn sàng đối phó với mọi tình huống có thể xảy ra.

Khi đi xuống một ngọn đồi hay sườn dốc các bạn phải cẩn thận để không bị trượt té.

Khi té, bạn có thể làm cho những hòn đá rời lăn theo, rất nguy hiểm cho bạn và những người đồng hành

Sẵn sàng tháo bỏ ba-lô thật nhanh khi bị té xuống núi.

Những chướng ngại thường làm cho các bạn dễ bị té là:

- Khi vượt suối gặp đá trơn trượt, nhảy nhua và lòng leo
- Rêu bám trên đá
- Sương buổi sáng làm cho đá, cây gỗ, cỏ bị trơn trượt
- Khi vượt suối trên một thân cây đổ, vì có thể cây bị gãy, bị lắc lư, bị trơn trượt do vỏ cây mục
- Các bạn cũng có thể dễ bị té khi bị bong gân mắt cá chân

Bị té nặng có thể gây ra những chấn thương trầm trọng, vì vậy các bạn cần phải thật cẩn thận khi di chuyển, nhất là khi đi men theo sườn dốc.

