

Área : 4

Treinando a Mente e Corpo: Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.



"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.:

Uma Bug Out Bag, também conhecida como B.O.B. **(Conhecido ainda como Kit de 72 Horas)**, é um kit de sobrevivência pré-embalado que contém suprimentos e equipamentos essenciais para ajudar uma pessoa a sobreviver em uma situação de emergência ou desastre. Meu kit por exemplo está em uma mochila de acampamento de 80 litros da marca trilhas e rumos.

Esse tipo de kit é projetado para ser facilmente transportado e acessado em caso de necessidade, geralmente contendo itens como comida, água, equipamentos de primeiros socorros, ferramentas de sobrevivência, roupas e suprimentos de higiene pessoal.

Os Bug Out Bags são populares entre as pessoas que praticam camping e **sobrevivencialismo**, mas também podem ser úteis para pessoas que vivem em áreas propensas a desastres naturais como terremotos, furacões ou enchentes. Em uma situação de emergência, ter um kit pré-embalado e pronto para uso pode ser a diferença entre sobreviver ou morrer.

A escolha dos itens incluídos em uma Bug out bag é pessoal e deve ser adaptada às necessidades individuais, ou seja, para cada pessoa uma B.O.B. diferente. É importante levar em consideração o clima, a geografia e a duração da provável situação de emergência perto de sua localidade antes de selecionar os itens para incluir no kit. Além disso, é fundamental manter o Bug Out Bag atualizado e revisar regularmente os suprimentos, especialmente alimentos e medicação, que podem expirar.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

Em resumo, a Bug Out Bag é um kit de sobrevivência pré-embalado que pode ser extremamente útil em situações de emergência ou desastres. Ter um kit desses pode ajudar a garantir as necessidades básicas de uma pessoa atendida e aumentar suas chances de sobrevivência em uma situação difícil. *Existem também outros termos como "Go bag" e etc... mas não acho necessário tratar sobre isso aqui. Até porque eu acredito que algumas vezes o termo pode gerar mais confusão do que esclarecimento.*

Falando ainda sobre a B.O.B. eu prefiro fazer como os militares da infantaria do exército pois eles montam uma espécie de B.O.B.. No modelo do exército a mochila é composta por **09 kits**. Quando existe a necessidade pegam apenas o kit que será utilizado, não bagunçando os demais.

Esse fracionamento ajuda também nas questões de **itens permanentes** e **itens rotacionáveis**, o kit de medicamentos e o de alimentos são diferentes, pois, os itens utilizados são perecíveis. Já os permanentes **não são** perecíveis (por exemplo a tesoura ou barraca).

Já sobre os itens como medicação e alimentos (que são altamente perecíveis) ou minha roupa sobressalente, eu não costumo deixar na BOB. As **medicações** e os **alimentos** ficam acondicionados em um kit separado, alojado dentro do respectivo armário, seja da cozinha (no caso dos alimentos) ou do quarto (como no caso dos medicamentos e roupa).

Em caso de emergência é só pegar esses 02 kits e colocá-los dentro da mochila B.O.B. Os kits que costumo utilizar em minha B.O.B. são os seguintes:

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

EXEMPLO: MINHA B.O.B.

Os itens que "Recomendo" para a B.O.B. (Mochila de evasão e sobrevivência por 72 horas) são os abaixo arrolados. Os 10 kits e respectivos materiais que considero importantes.

***Esses kits também são generalistas. Você deve adaptar para a sua realidade.**

KIT 01 DE MANUTENÇÃO DO ARMAMENTO:

Arma com pelo menos 03 carregadores e munição sobressalente; Cordel para limpeza do cano; Óleo para limpeza do armamento; Pano seco para limpeza do armamento; Pano para colocar as peças; Chave de fenda e chaves específicas da sua arma.

KIT 02 DE HIGIENE:

Escova de dente; Creme dental; Fio dental; Creme de barbear; Barbeador descartável; Sabonete; Espelho; Toalha; pomada hipoglos; Cortador de Unhas.

KIT 03 COMUNICAÇÃO E ANOTAÇÃO:

Rádio Balfeng; Pilhas sobressalentes; Caneta de 4 cores; Caneta permanente; Power Bank. *(Os outros itens estão no kit EDC junto ao seu corpo).*

KIT 04 DE COSTURA:

Agulhas; Linha; Botões sobressalentes; Tesoura pequena.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

KIT 05 Alimentos e Bebidas:

Guardar 04 refeições por dia durante o período de 03 dias:

Café da manhã, almoço, lanche e jantar e água.

03 Litros de água; 06 Macarrão instantâneo; 06 Barras de cereal; 06 Barras de proteína; Filtro Mini Filtro Sawyer Original; 01 frasco de 100ml com água sanitária sem cheiro ou hipoclorito; 01 Kit cozinha com talher; Conjunto Mini Fogareiro com refil de gás; 25 Sacos plásticos do tamanho da marmitta ; 1m de arame galvanizado; Kit fogo (Isqueiro ou maçarico ; Vela).

KIT 06 Primeiros Socorros (Consulte seu médico antes):

Algodão; Gaze; Esparadrapo; Talco antisséptico; Analgésicos; Remédios específicos para atender a necessidade pessoal; Carvão Vegetal Ativado 500mg. Comp. Antialérgico; Comp. Antitérmico; Comp. Antiinflamatório; Repelente; Protetor solar; Tesoura; Termometro; Espelho; Pinça. Band-aid; antisséptico; esparadrapo; álcool 70%; água boricada; solução de iodo; algodão hidrófilo; gaze esterilizada; ataduras de crepe; água oxigenada de 10 volumes; luvas cirúrgicas; óculos de proteção; tala de imobilização; máscara para proteção facial.

ATENÇÃO: “DEVE-SE ATENTAR PARA O PRAZO DE VALIDADE DOS MEDICAMENTOS”. OBSERVAÇÕES: - cuidado com a automedicação; e - o uso inadequado de medicamentos pode levar desde uma reação alérgica leve até um quadro grave de intoxicação, além de mascarar alguns sintomas de uma doença mais grave, atrasando o diagnóstico e comprometendo o tratamento.

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças”.

Leon C. Megginson

KIT 07 A.P.H. (Tático):

01 Tourniquete Recon Medical GEN4; 01 Tesoura Trauma de Titânio; 01 Bandagem para Trauma; 01 Selo de Tórax Valvulado; 01 Gaze de Compressão; 01 bandagem israelense; 01 Cobertor de Emergência.

Observação 1: Tão ou mais importante do que possuir um Kit é saber usar; o mau uso de equipamentos pode atrapalhar uma vítima ao invés de ajudar.

Observação 2: Seria um desperdício de tempo e de recurso deixar a medicação e os alimentos acondicionados dentro dessa mochila (B.O.B.) perdendo a validade e sem uso prático eu aconselho a: deixar em um kit separado dentro do armário da cozinha (Kit de alimentos) e no armário de medicamentos (para uso diário); já o Kit A.P.H. recomendo vc andar com ele (pois pode precisar em caso de acidente em uma viagem, por exemplo) e em caso de problemas pegar o kit e inserir na B.O.B.

KIT 08 E.D.C.:

O EDC é um kit que utilizamos diariamente. O Kit "Everyday Carry" quando traduzido do inglês, significa: "carregar todos os dias". Imagine que além da sua mochila você vai precisar de itens para utilizar a todo momento como por exemplo: Água, lanterna, arma de fogo e uma lamina para fazer a sua segurança e deslocamento. Não tem como você guardar essas coisas dentro da mochila porque elas precisam ficar a pronto emprego, portanto, elas devem estar no bolso da sua calça, a arma na sua cintura e a lanterna na sua mão ou em sua cabeça. Dessa forma, existem coisas que estarão dentro da mochila durante o deslocamento e outras devem estar anexadas no seu corpo. Os militares também chamam isso de fardo aberto, eles utilizam naquele cinto e suspensório ou no caso das forças especiais utilizam no colete de assalto.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

KIT 09 Eletrônica e Inteligência:

Aqui eu recomendo que você tenha um Pen drive de alta qualidade e alto armazenamento com os dados mais importantes da sua vida: Documentação, diplomas, documentação da casa, exames médicos, carteiras de bitcoins e etc... todas as informações que você considera importante. Tudo isso transportado em um pequeno Kit impermeabilizado, eu ainda adicionaria a esse kit um pequeno conjunto de placa solar e um smartphone. Com esses três pequenos itens você consegue ter um acesso à rede G.P.S. (*Global Positioning System*) e consegue pesquisar, transferir dinheiro e informações.

*Este Kit opera em conjunto com o Kit 04, COMUNICAÇÃO E ANOTAÇÃO.

Você deve ter em mente que a região onde você reside pode ser afetada por algum problema (enchente por exemplo) e depois pode voltar ao normal. Se você não tiver seus documentos como as pessoas vão saber que você tem o que diz ter, ou que é o dono do que diz que é dono? até a questão dos seus filhos, **como você vai provar que aquela criança que está no seu colo é sua?**

Documentos de papel são muito pesados e podem se molhar e estragar com certa facilidade, no entanto, documentação eletrônica e impermeabilizada é praticamente impossível de ser destruída... Imagine um Pen-Drive dentro de uma garrafinha de coca-cola pequena de 200ml e bem vedada e com algodão para evitar impactos. Dá pra você levar a sua vida (em termos de informação) ali. É um pequeno esforço, que vai trazer grandes benefícios.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

KIT 10 Abrigo:

Kit Abrigo para Mochila BOB (Bug-Out Bag)

Este kit foi pensado para situações de sobrevivência e evasão, abrangendo itens essenciais para abrigar uma família de quatro pessoas com conforto e segurança:

1. Barraca para 4 Pessoas

- Modelo recomendado: Barraca Trilhas e Rumos Super Esquilo 4 ou similar.
- Características:
 - Espaço suficiente para acomodar uma família de quatro pessoas.
 - Boa resistência a ventos e chuvas.
 - Leve para transporte e fácil de montar.
- Dica: Inclua estacas extras e linhas de tensão para reforçar a estabilidade em terrenos irregulares.

2. Lona de Plástico Reforçada (Tarp)

- Dimensão sugerida: 4m x 4m ou maior, para cobrir toda a barraca.
- Uso:
 - Aumenta a impermeabilidade da barraca em condições de chuva intensa.
 - Pode ser usada como abrigo improvisado, área de sombra ou base para o chão.
- Dica: Prefira lonas aluminizadas, que refletem calor e podem ser usadas para isolamento térmico.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

3. Paracord ou Cordas de Alta Resistência

- Quantidade: 15 a 20 metros de paracord 550 (resistência de 250 kg).
- Uso:
 - Fixação da lona.
 - Construção de abrigos improvisados.
 - Outras aplicações em situações de emergência como varais para roupa.
- Benefício: Compacta, leve e extremamente versátil.

4. Pequena Serra Dobrável

- Modelo recomendado: Serra Dobrável Tramontina.
- Características:
 - Leve, compacta e eficiente.
 - Ideal para cortar galhos e lenha para fogueiras e reforço do abrigo.

5. Machado Compacto

- Modelo recomendado: Machado Tramontina Camp.
- Uso:
 - Cortar lenha para fogueiras.
 - Preparar material para reforçar o abrigo.
 - Outras tarefas de sobrevivência e construção.
- Características: Leve, prático e durável, com cabo emborrachado para maior firmeza.

6. Pá Articulada Compacta

- Modelo recomendado: Pá dobrável Tramontina ou Invictus.
- Uso:
 - Escavar valas para drenagem ao redor da barraca.
 - Preparar a área para montar o abrigo.
 - Outras necessidades, como cavar buracos para fogueiras ou descarte de resíduos.

Com esse kit, você estará preparado para criar abrigos seguros, improvisar soluções para adversidades e garantir o conforto de sua família em situações críticas.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

Técnicas de evasão urbana.

Sair com segurança de uma região colapsada requer cuidado, planejamento e atenção aos detalhes. Embora cada situação seja única existem algumas técnicas gerais que podem ajudar indivíduos a garantir sua saída segura de uma área de conflito. Aqui estão algumas orientações a serem consideradas.

Após organizar a sua Bug Out Bag e os itens acima citados dentro de kits individuais **considerando o lugar onde você mora e as condições individuais como medicação e etc...** Outro ponto **importante** é você considerar a possibilidade de se deslocar para uma propriedade rural sua ou de sua família caso isso seja aplicável. Vamos agora trabalhar a ideia de como se deslocar.

O meu intuito principal com todas essas informações é que você consiga **fazer um deslocamento em meio a uma situação desagradável da maneira menos desagradável possível.**

Antes de mais nada considero minha casa a minha maior fortaleza, sou apegado a minha propriedade pois nela tenho toda infraestrutura que considero necessária para suportar as adversidades previstas. Não recomendo que ninguém saia de sua própria residência, sei que alguns sobrevivencialistas costumam dizer que vão fugir pro meio do mato. Eu particularmente não recomendo isso.

A evasão só deve ocorrer em casos extremos como na Guerra da Ucrânia ou na barragem de Minas e etc...

As notícias atuais é que em vários países do mundo, principalmente agora no leste europeu e nas questões que envolvem a Ucrânia observamos que o governo de uma hora para outra determinando que os cidadãos saiam de suas casas, eles são obrigados a se retirarem do local onde moravam há muitos anos. Levando o mínimo possível.



"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson