



06



TỦ SÁCH  
BÁCH KHOA TRI THỨC

# 100 ★ KỸ NĂNG SINH TỒN



77



HƯỚNG DẪN  
CỦA ĐẶC VỤ SEAL  
VỀ CÁCH SỐNG SỐT  
Ở NƠI HOANG DÃ &  
CHUẨN BỊ CHO MỌI  
THẢM HỌA



43



92

## CLINT EMERSON



Mai Loan dịch

68



ĐINH TỊ BOOKS



NXB THANH NIÊN



# 100

# KỸ NĂNG SINH TỒN



Bạn sẽ làm gì nếu như một ngày bị mắc kẹt giữa vùng lãnh thổ có dịch bệnh hoành hành, lạc ở nơi hoang dã, bị móc túi khi đi du lịch ở đất nước xa lạ, hay phải thoát ngay khỏi một vụ hỏa hoạn ở nhà cao tầng...? Clint Emerson - một cựu Đặc vụ SEAL, lực lượng tác chiến đặc biệt của Hải quân Hoa Kỳ - muốn bạn có được sự chuẩn bị tốt nhất trong cuốn sách *100 kỹ năng sinh tồn* này.

Rõ ràng, chi tiết và được trình bày dễ hiểu, cuốn sách này phác thảo chi tiết nhiều chiến lược giúp bảo vệ bạn và những người bạn yêu thương, dạy bạn cách suy nghĩ và hành động như một thành viên của lực lượng quân đội tinh nhuệ Hoa Kỳ. *100 kỹ năng sinh tồn* thực sự là cuốn cẩm nang vô giá. Bởi lẽ, khi nguy hiểm xảy ra, bạn chẳng có nhiều thời gian cho những chỉ dẫn phức tạp đâu.



THẾ GIỚI NÀY CHƯA HỀ  
TRỞ NÊN AN TOÀN HƠN.  
HÃY SẴN SÀNG ĐỂ  
LUÔN ĐỨNG VỮNG.

## CLINT EMERSON

Clint Emerson là một cựu Đặc vụ SEAL, ông đã dành hai mươi năm chỉ đạo những chiến dịch đặc biệt trên khắp thế giới trong lúc còn gắn bó với Đội Ba SEAL, Cơ quan An ninh Quốc gia Hoa Kỳ (NSA), và Đội Sáu SEAL tình nguyện. Tốt nghiệp trường Đại học Quân sự Hoa Kỳ ở Virginia với tấm bằng cử nhân về Quản lý An ninh, Clint Emerson đã dành nhiều năm trong lực lượng tác chiến đặc biệt này với một Đơn vị Nhiệm vụ Đặc biệt SMU, phát triển và thực hiện các kỹ năng chuyên môn để hỗ trợ các hoạt động trong những môi trường khắc nghiệt khác nhau nhằm vào các cá nhân xuất sắc. Là một chuyên gia giám sát và chống khủng bố, Clint Emerson đã nhận được rất nhiều giải thưởng cho lòng dũng cảm và sự lãnh đạo của mình.

Clint Emerson là người sáng lập của Escape the Wolf, một công ty tập trung vào phòng ngừa và ứng phó với bạo lực tại nơi làm việc, xác định các mối đe dọa và kiểm soát khủng hoảng. Là tác giả của cuốn sách bán chạy của *New York Times* có tên *100 kỹ năng sinh tồn*, Clint Emerson tiếp tục lập danh sách các kỹ năng tự vệ trong lúc phát triển những sản phẩm và công cụ độc đáo, có độ bền cao, cho sự an toàn của cá nhân và gia đình.

# 100 KỸ NĂNG SINH TỒN

Original English language title: **100 DEADLY SKILLS: SURVIVAL EDITION:  
The SEAL Operative's Guide to Surviving in the Wild and Being Prepared  
for Any Disaster**

Copyright © 2016 by Clint Emerson, LLC

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division  
of Simon & Schuster, Inc.

All Rights Reserved.

## **100 kỹ năng sinh tồn**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH TM & DV Văn hóa Đình Tị, 2020

Trong thời hạn hợp đồng xuất bản độc quyền giữa tác giả cuốn sách với Công  
ty TNHH TM & DV Văn hóa Đình Tị, mọi hoạt động công bố, xuất bản, trích  
đăng... tác phẩm dưới mọi hình thức mà chưa được Đình Tị đồng ý đều bị coi  
là xâm phạm bản quyền.

---

### **Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Emerson, Clint

100 kỹ năng sinh tồn : Hướng dẫn của đặc vụ SEAL về cách sống sót ở nơi  
hoang dã và chuẩn bị cho mọi thảm họa / Clint Emerson ; Mai Loan dịch. - Tái  
bản lần thứ 1. - H. : Thanh niên ; Công ty Văn hoá Đình Tị, 2021. - 272tr. ; 24cm.  
- (Tủ sách Bách khoa tri thức)

ISBN 9786043261905

1. Sức khoẻ 2. Kỹ năng sống 3. Kỹ năng sinh tồn

613.69 - dc23

TNM0510p-CIP

CLINT EMERSON

# 100 KỸ NĂNG SINH TỒN

Người dịch: Mai Loan

*(Tái bản lần thứ nhất)*



ĐINH THỊ BOOKS



NXB THANH NIÊN





## Lưu ý dành cho độc giả

Những kỹ năng được mô tả trong cuốn sách này được xem là “mang tính sống còn” vì một lý do. Nhiều trong số đó được lấy cảm hứng từ những nhiệm vụ và việc huấn luyện nhân sự của những lực lượng đặc biệt, hay những đặc vụ thường xuyên bị đẩy đến giới hạn của sức chịu đựng, sự chuẩn xác và tài xoay sở khéo léo trong những điều kiện hiểm nghèo đe dọa đến tính mạng. Nhưng không giống như cuốn *100 kỹ năng sinh tồn* đầu tiên - một cuốn cẩm nang được viết nhằm mục đích mở ra cho những người dân thường thấy một thế giới mờ ảo của những cuộc hành quân và những chiến dịch đặc biệt, với cách viết có phần “lẩn tránh” và không đi trực diện vào vấn đề, cùng sự kiểm duyệt khắt khe và che giấu nhiều nội dung. Bản in này hướng đến các hành động mà có thể cứu sống tính mạng - của chính bạn và những người xung quanh bạn. Những kỹ năng được nói đến trong cuốn sách này là để giúp bạn vượt qua một loạt những tình huống hiểm nghèo, từ việc bị lạc giữa biển cho đến mắc kẹt giữa tầm ngắm của một tay súng, hay đối mặt với cặp răng nanh của một con lợn lòi.

Tuy nhiên, một số kỹ năng được nói đến trong sách này có tính chất vô cùng nguy hiểm, và chỉ nên được thực hiện trong những hoàn cảnh cực kỳ cấp bách. Tất cả đều cần đến sự phán đoán của cá nhân, và sự cần thiết của các kỹ năng trong các tình huống cụ thể tùy thuộc vào bối cảnh. Một người không có kinh nghiệm chỉ nên thực hiện kỹ thuật *Cricothyrotomy*<sup>1</sup> (xem trang 262) trong trường hợp một chấn thương nặng đã làm hư hại đường thở trên của một nạn nhân, những nỗ lực ít xâm lấn khác nhằm hồi phục đường thở đã thất bại, và một nhân viên điều phối cấp cứu đồng ý rằng các lợi ích sẽ lớn hơn rủi ro. Nếu nỗ lực thất bại, có thể dẫn đến chấn thương cột sống hoặc rách động mạch, những hậu quả mà ngay cả người có thiện ý nhất cũng có thể phải chịu trách nhiệm. Sử dụng pin điện thoại để tạo ra lửa hiệu (xem trang 78) chỉ nên được thực hiện trong những tình huống cực kỳ cấp bách. Và nỗ

---

1. Mở sụn nhân giáp: là một kỹ thuật cấp cứu quan trọng được sử dụng để tạo một đường thở khi các biện pháp thông thường hơn (ví dụ: đặt mặt nạ thanh quản và đặt ống nội khí quản) không hiệu quả và có chống chỉ định.

lực để cản phá một cuộc tấn công của cướp biển (xem trang 112) hay hạ gục một tên không tặc (xem trang 174) là những hành động can thiệp dũng cảm có mức độ rủi ro cực kỳ cao.

Tác giả và nhà xuất bản không chịu trách nhiệm pháp lý cho bất kỳ chấn thương nào có thể xảy ra do sử dụng những thông tin trong cuốn sách này, dù là đúng cách hay không đúng cách. Mục đích của cuốn sách không phải là để khơi gợi và thúc đẩy những hành động nguy hiểm, mà là để giải trí, đồng thời truyền đạt những kiến thức có thể hữu ích trong những tình huống cực kỳ nguy cấp.

Hãy vững vàng về tinh thần, đừng mạo hiểm trong hành động. Hãy tôn trọng quyền của mọi người và luật pháp của lãnh thổ. Cầu cho những ai mạnh mẽ nhất sẽ tồn tại và sống sót<sup>1</sup>.

---

1. Các kỹ năng trong ấn phẩm mang tính chất tham khảo (biên tập).

*Sự tuyệt chủng là quy luật, nhưng sinh vật sống sót là các ngoại lệ.*

- *Carl Sagan*



Trạng thái sinh tồn trong quá khứ và hiện tại là khác nhau. Quay ngược trở lại vài trăm năm trước, khi mà cuộc sống khó khăn hơn, nhưng môi trường là một đại lượng nhận biết được. Mặc dù tổ tiên của chúng ta vẫn phải gục ngã trước bệnh tật, thiên tai hay những kẻ cướp bóc, nhưng họ biết vị trí lãnh thổ của họ. Có thể họ chưa bao giờ đi lang thang quá xa, từ lúc sinh ra cho đến khi tuổi già, nhưng họ hiểu những rủi ro mà họ đối mặt, và luôn sẵn sàng chuẩn bị cho những gì họ có khả năng kiểm soát được.

Ngày nay, chúng ta rất hay bị ru ngủ trong một cảm giác an toàn giả dối, sự hài lòng dễ dãi sinh ra từ ma trận các giả định về thế giới hiện đại. Những con tàu chạy đúng giờ (hay nếu có bị chậm thì cũng được báo trước), chúng ta phanh xe lại khi có đèn đỏ, chúng ta lên kế hoạch cho những chuyến phiêu lưu và vô tư du lịch vòng quanh thế giới. Nếu có gì đó sai sót, chúng ta sẽ lôi chiếc máy vi tính nhỏ bé từ trong túi ra và tìm ngay được câu trả lời hoặc sự giúp đỡ mà chúng ta đang cần. Nhưng chính những tiện nghi khiến cuộc sống của chúng ta diễn ra suôn sẻ - những thiết bị tối tân khiến sự khám phá không gian bên ngoài của chúng ta êm ái và dễ chịu hơn, những chiếc xe hơi lao đi vun vút đưa chúng ta đến văn phòng làm việc, những chiếc máy vi tính nghiên cứu các vấn đề mà chúng ta còn nghi ngờ và dễ dàng thực hiện các thuật toán phức tạp, những chiếc máy bay đưa chúng ta qua hàng nghìn dặm trên không để tới điểm chúng ta cần đến - tất cả lại khiến chúng ta trở nên yếu trong các kỹ năng sinh tồn và trở thành con mồi dễ dàng của những loài dã thú.

Nếu thay đổi cách nhìn, những tiện nghi hiện đại của chúng ta bắt đầu trở nên rất giống các lỗ hổng bảo mật.

Cách diễn đạt tệ nhất là những tiện nghi đó chính là một con dao hai lưỡi. Việc dựa dẫm vào những máy móc và thiết bị "thông minh", có hệ thống và có tính chất tự động hóa, còn khiến cho chúng ta trở nên lệ thuộc hơn, và kém thông minh đi - không có khả năng tìm kiếm đường đi trong thành phố của chính mình nếu không có sự trợ giúp của các tháp di động hoặc các vệ tinh dò tìm vị trí từ ngoài vũ trụ, và chắc chắn không thể tìm được đường nếu ở trên một lãnh thổ xa lạ.

Nếu một thảm họa xảy ra, liệu bạn đã tích lũy đủ kiến thức và sự chuẩn bị cần thiết để sống sót? Sự sống còn sẽ là thế nào vào thời điểm

khi mà các ranh giới bị xóa nhòa và các mối đe dọa là đa dạng và luôn biến đổi, thậm chí đôi lúc còn không thể nhận biết được?

Một xã hội ngày càng được kết nối khắp toàn cầu đòi hỏi sự chỉ dẫn mới để tồn tại. Đó là một bản kế hoạch chi tiết đưa chúng ta trở lại kho chứa cốt lõi của những kỹ năng đã mất, dạy chúng ta cách xác định phương hướng giữa khung cảnh thiếu vắng những biển báo đường phố hay những tín hiệu vệ tinh, đồng thời chuẩn bị cho chúng ta sẵn sàng đối mặt với nhiều mối đe dọa mới, xuất hiện trong môi trường đô thị mà chúng ta sống - từ các dịch bệnh truyền nhiễm lan nhanh như chớp cho đến các âm mưu bắt cóc được trợ giúp bởi truyền thông xã hội.

Sự chỉ dẫn mới giúp ta sống sót còn phải dựa trên cơ sở hiểu được rằng ranh giới giữa chiến tranh và hòa bình có thể đứt gãy trong chớp mắt, không phải bởi một đám cướp bóc, mà là bởi một con người đơn độc đang cố hiện thực hóa những ảo tưởng kỳ quặc về một trật tự thế giới được tạo ra bởi một cá nhân. Sự chỉ dẫn này dựa trên cơ sở hiểu rằng để sống sót trong một cuộc tấn công như vậy, mỗi công dân cần phải được chuẩn bị sẵn sàng để chiến đấu. Nó cũng hiểu rằng mặc dù đôi lúc, có vẻ chúng ta đã làm chủ được thiên nhiên quanh mình, nhưng Mẹ Thiên Nhiên vẫn có khả năng khiến chúng ta bị bất ngờ và choáng váng.

Hãy tin lời một cựu đặc vụ Hải quân SEAL của Hoa Kỳ, có hai mươi năm phục vụ trong các chiến dịch đặc biệt và có nhiều kinh nghiệm trong việc xác định, sửa chữa và củng cố các lỗ hổng an ninh: các yếu tố khủng hoảng duy nhất mà chúng ta có thể kiểm soát được là sự phản ứng và chuẩn bị của chính bản thân chúng ta. Một chiến binh thực thụ sẽ sẵn sàng chiến đấu trong bất kỳ môi trường nào trên Trái Đất, bảo vệ những người mà họ yêu thương khỏi các mối đe dọa khác nhau, như là bị thương do súng đạn và có kẻ đột nhập vào nhà riêng. Cho dù một mối hiểm nguy thuộc lĩnh vực y học, do con người hoặc do thiên nhiên gây ra, diễn ra ở thành thị hay ở nông thôn, thì nền tảng kiến thức và sự suy tính cẩn trọng có thể tạo ra sự khác biệt mạnh mẽ liên quan đến khả năng sống còn.

Chỉ những sinh vật mạnh mẽ mới có thể sống sót. Chỉ những ai thông thạo và hiểu biết mới có thể phát triển lớn mạnh.

Thế giới này chưa hề trở nên an toàn hơn. Hãy sẵn sàng để luôn đứng vững.

**SỰ CHUẨN BỊ CỦA CÁ NHÂN**

Khả năng sinh tồn không chỉ là vấn đề liên quan tới việc mang theo những công cụ thích hợp hoặc tuân theo một chế độ rèn luyện thể chất gian khổ có sẵn. Ngoài thể lực, sức mạnh cơ bắp và dụng cụ trợ giúp khẩn cấp luôn luôn sẵn sàng, yếu tố quan trọng nhất của việc huấn luyện khả năng sinh tồn bắt đầu bằng việc trang bị cho mình một tư duy chủ động.

Hầu hết người dân sống trong các xã hội hiện đại tương đối yên bình sẽ trải qua cuộc sống hàng ngày giống như ở trong lớp sương mù hư ảo và đầy thụ động, cho rằng điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là một công việc không thể hoàn thành đúng thời hạn, một cái vé phạt đỗ xe sai chỗ, cãi cọ với người yêu. Mặt đất dưới chân họ lúc nào cũng chắc chắn, vững vàng. Điều rủi ro duy nhất chỉ xảy đến từ một bộ phim hoặc một trận bóng chiếu trên ti vi tối thứ Bảy, như là phần tiếp theo của loạt phim siêu anh hùng quá gây thất vọng hoặc đội bóng yêu thích của họ bị thua. Nhưng như chúng ta đã biết, các trung tâm đô thị hiện đại và sầm uất cũng không tránh được mối đe dọa của xung đột toàn cầu hoặc một hiểm họa bất ngờ gây ra bởi những cá nhân đơn độc mà các kế hoạch nguy hiểm và đáng sợ của họ có thể được giấu kín hoàn toàn, gia đình và những người bạn thân thiết nhất của họ cũng không thể biết.

Một tư duy hướng đến sự sống sót (hoặc tư duy sống sót) sẽ gạt bỏ sức cảm dỗ của tính thụ động, thay vào đó là luôn sẵn sàng đối mặt với một loạt các khả năng không mong muốn có thể xảy ra - không cần biết tính chất của chúng là gì và chúng có thể xảy ra ở đâu, dù là trên đỉnh một ngọn núi hay trong khu chiếu phim địa phương. Tư duy sống sót không phải là chứng hoang tưởng, mà là thực tế. Và nó bắt đầu với một chiến lược đa dạng để nhận thức và ứng phó với khủng hoảng thuộc đủ mọi loại, bao gồm nhận thức tình huống, nhận thức cá nhân và nhận thức văn hóa, kỹ năng làm giảm mối đe dọa một cách chủ động, và tiếp thu tư duy tấn công - chứ không phải tư duy phòng thủ.

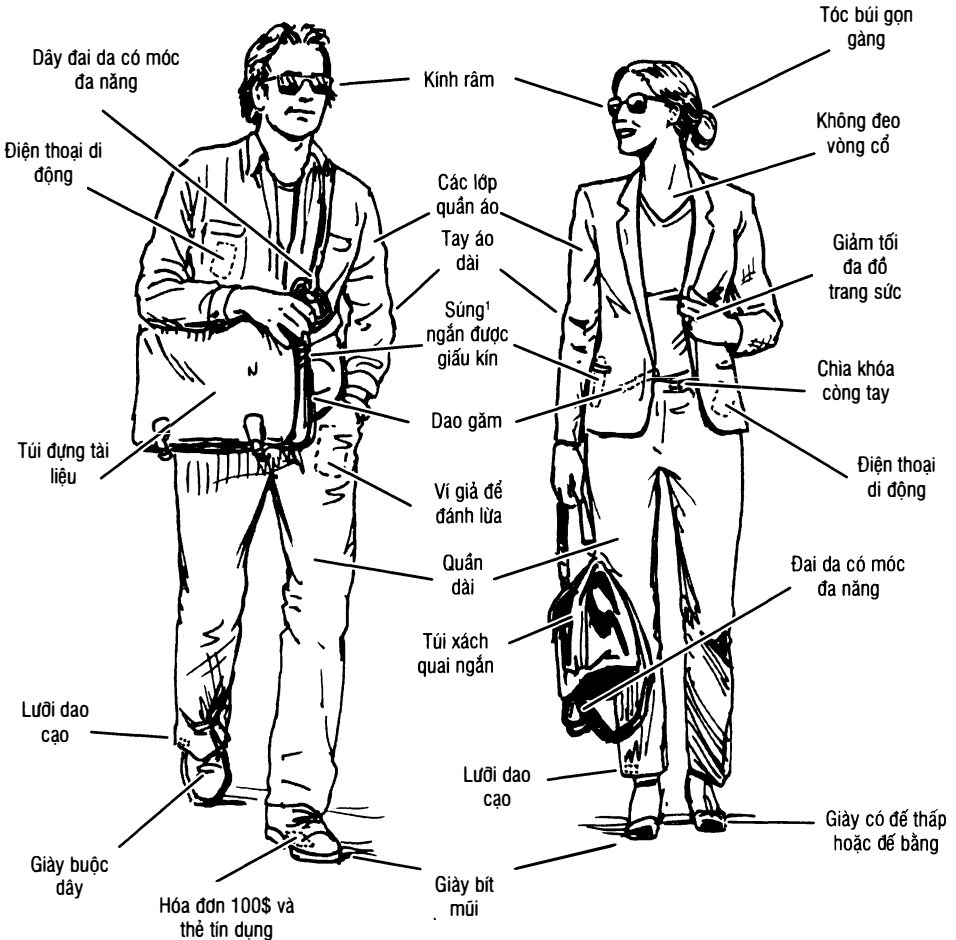
**Nhận thức tình huống:** Cho dù bạn đang đi chơi hay đang ở nhà, hãy làm giảm nguy cơ bị đe dọa bằng cách áp dụng nhận thức tình huống như một triết lý cá nhân. Hãy nhìn ra bên ngoài tầm của quả bóng bóng rổ một mét mà hầu hết người dân thường cư trú trong



# 001: Sự chuẩn bị của bản thân để ngăn chặn tình huống nguy cấp xảy ra

CONOP<sup>1</sup>: trang phục phù hợp, các công cụ, và một tư duy giúp làm tăng khả năng sống sót trong tình huống nguy hiểm.

CONOPS là sự trình bày, giải thích bằng lời nói hoặc bằng hình ảnh về những giả định hoặc ý định của người chỉ huy liên quan đến một hoạt động hoặc một loạt các hoạt động.



1. Những phần về súng trong sách có thể không phù hợp với những đất nước không cho phép người dân thường sử dụng và tàng trữ súng.

**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Đừng bao giờ nghĩ rằng tình huống nguy hiểm sẽ không xảy đến với bạn.

đó khi họ di chuyển giữa môi trường quanh mình. Hãy nhìn lên, nhìn xuống, đừng gì mặt vào điện thoại di động. Hãy hướng bản thân ra không gian xung quanh, về phía những mối đe dọa tiềm ẩn ngay gần mà bạn có thể phát hiện được, hãy đưa ra những quyết định từ sớm để đối phó với các mối đe dọa này khi bạn nhìn thấy chúng. Hãy đặt ra các ngưỡng cho phản ứng tấn công hay phòng thủ. *Nếu một người đàn ông có vẻ như đang bám theo tôi, mà đi vượt qua bên sườn tôi ở trên phố, thì tôi sẽ ngay lập tức trốn vào địa điểm tiếp theo để gọi đến số điện thoại của đường dây nóng ứng cứu khẩn cấp và nhờ đến sự trợ giúp từ những người xung quanh đó.* Hãy xác định sẵn những lối thoát trong các không gian công cộng đông đúc và khép kín. Xác định được những rủi ro trong tình huống hiện có và suy nghĩ tìm ra cách ứng phó từ trước giúp bạn có thể hành động khi tình trạng khẩn cấp xảy đến. Trong trường hợp có hỗn loạn bất thành hình, bạn có thể tìm được nơi an toàn trong khi những người khác còn đang mò mẫm tìm cách ứng phó.

**Nhận thức văn hóa và nhận thức cá nhân:** Kết hợp nhận thức cá nhân với nhận thức văn hóa để giảm khả năng trở thành một nạn nhân tiềm năng. Nhận thức cá nhân liên quan đến việc xem xét tỉ mỉ về ngoài và cách cư xử của bản thân từ cái nhìn của kẻ tấn công. Về ngoài của bạn gửi tín hiệu gì đến những kẻ trộm cắp hoặc những tên tội phạm bạo lực? Những lô gô và thương hiệu đắt tiền đây phô trương sẽ chỉ thu hút sự chú ý về phía bạn, biến bạn trở thành mục tiêu tiềm năng, vì thế, hãy mặc những quần áo thông thường, giản dị và mang theo các món đồ phụ kiện bình dân, ít nổi bật. Không cần biết hoàn cảnh là thế nào, sẽ tốt hơn cho bạn nếu bạn là một người bình thường giống như đa số những người khác, một người không có gì đặc biệt và đáng chú ý trong những bối cảnh khác nhau. Nhận thức văn hóa liên quan đến việc xem xét tỉ mỉ về ngoài và cách cư xử của bạn so với những thói quen phổ biến của bất kỳ môi trường nào. Khi bạn đi du lịch, ác cảm đối với sự phô trương sẽ kết hợp cả với sở thích đồng hóa. Khách du lịch thường xuyên trở thành mục tiêu dễ nhận thấy đối với nhiều loại tội phạm khác nhau, cũng như những âm mưu trộm cắp và bắt lương thuộc đủ mọi loại. Thay đổi đáng về thường ngày của bạn để hòa mình vào với những người dân địa phương chính là cách đơn giản để bạn khó trở thành mục tiêu dễ nhận thấy.

**Làm giảm các mối đe dọa:** những phụ nữ đang tìm cách bảo vệ chính mình khỏi những kẻ xấu có thể bắt đầu với một vài cách thức rất đơn giản để làm giảm rủi ro trở thành mục tiêu bị nhắm đến. Tóc dài

có thể được búi lại cho gọn gàng chứ không buông xõa hay buộc đuôi ngựa, như vậy kẻ xấu sẽ không có cái gì mà nắm hay tóm chặt. Kẻ xấu có thể lợi dụng vòng đeo cổ và thẻ căn cước gắn vào dây đeo quanh cổ để khống chế bạn. Hãy mặc quần - sự thật là kẻ xấu rất hay nhắm đến những phụ nữ mặc váy, còn những chiếc quần sẽ mang đến sự bảo vệ và tính cơ động tối đa trong mọi tình huống hiểm nguy.

**Tâm trí ở trong thế tấn công:** khi nói đến sự sống sót, người ta hay liên tưởng đến “tự vệ”. Nhưng trong hầu hết tình huống hiểm nguy, tư duy tự vệ không mang đến cho bạn nhiều lợi ích. Nếu đã vượt qua được ngưỡng khủng hoảng (hay là sự nguy hiểm lúc đầu) và thời điểm hành động đã đến, thì đây là lúc để bạn “bật công tắc” tinh thần và chuyển sang trạng thái chống trả. Trong cuộc đối đầu với những địch thủ hung dữ, bạn phải ngang bằng hoặc trội hơn mức độ hung hăng mà mình phải đối mặt. Hãy giả sử mình đang ở trong trường hợp xấu nhất, kẻ gây hấn rất giỏi về võ thuật tổng hợp hoặc có khả năng sử dụng vũ khí vô cùng chuẩn xác, và hãy chống trả bằng tất cả những gì bạn có. Sự sống còn của bạn phụ thuộc vào đó.

Tinh thần phản kháng mạnh mẽ này cũng áp dụng được trong trường hợp xảy ra thảm họa thiên nhiên hoặc sống sót trong hoang dã. Trong bất kỳ thảm họa hoặc tình huống khẩn cấp nào, mục tiêu của bạn là phải bằng mọi cách tránh xa khỏi nguy hiểm càng nhanh càng tốt, càng hiệu quả càng tốt, luôn kiểm soát cảm xúc của bạn, không được hoảng loạn. Bản năng chống trả-hay-bỏ chạy rất mạnh mẽ, nhưng nó cần được kết hợp với suy nghĩ sáng suốt để đưa ra giải pháp ứng phó tối ưu.

**Lưu ý:** mỗi kỹ năng trong cuốn sách này sẽ được chia nhỏ thành các phần quan trọng nhất của nó, còn gọi là Các bước cần thực hiện, được mở đầu bằng Khái niệm Hành động (CONOP), sau đó được tóm tắt bằng một câu nhắc nhở quan trọng, giúp giải thích rõ ràng điểm then chốt cần phải nhớ của kỹ năng đó.

Sinh tồn là một trò chơi về khả năng thích nghi, và nhiều kỹ năng được trình bày trong cuốn sách này chú trọng đến các dụng cụ ứng biến được tạo ra từ những vật liệu có sẵn vào phút cuối. Nhưng chỉ cần vài thiết bị sẵn có được lựa chọn cẩn thận, kỹ càng thì sẽ rất hữu dụng. Mỗi người nên tự tạo ra bộ dụng cụ cá nhân mang theo mỗi ngày cho riêng mình, tùy thuộc vào môi trường mà họ sống và những thói quen của bản thân, nhưng dù bạn đang tìm cách tinh chỉnh bộ dụng cụ của mình hay đang bắt đầu từ một đồng lộn xộn, thì có vài món đồ nhỏ và nhẹ nhàng nên được xem là những thứ cần thiết cơ bản (xem trang bên).

Một cái bao chống đạn, đặt làm theo ý muốn hoặc có thể gấp lại để cất vừa trong các kích cỡ túi khác nhau, có thể biến chiếc túi của bạn thành một tấm lá chắn linh hoạt chống lại một kẻ tấn công có sử dụng súng. Một chiếc đèn pin nhỏ sẽ vô cùng hữu dụng khi làm công cụ điều hướng hoặc thiết bị báo hiệu (trang 124). Một cây bút viết bằng thép không chỉ là một dụng cụ để viết, mà còn có thể trở thành món vũ khí tự vệ khi đâm vào mắt hoặc cổ địch thủ. Một cuộn những đồng tiền xu có thể được gói bên trong chiếc khăn rằn và trở thành vũ khí để đập vỡ xương. Cũng chiếc khăn rằn đó có thể dùng làm ga-rô buộc vết thương, còn một ống keo siêu dính có thể được ứng biến làm chỉ khâu vết thương (trang 256). Hai chiếc dây giày Kevlar có thể được dùng để cưa kim loại. Kéo y tế sẽ cắt được vải quần áo và dây kim loại.

Cùng với những vũ khí trên đây mà một người dân thường có thể mang theo hàng ngày, một bình xịt hơi cay nhỏ sẽ là một công cụ tự vệ không gây chết người.

Một thiết bị định vị GPS là món đồ dự phòng để giúp xác định phương hướng trong trường hợp dịch vụ điện thoại di động bị gián đoạn khi có thiên tai hoặc một thảm họa nào đó diễn ra trong thành phố, và bản đồ giấy sẽ rất cần thiết trong trường hợp cả hai thiết bị trên đây không hoạt động hoặc bị đánh cắp.

Nếu có thể, hãy gắn móc đa năng vào ví hoặc dây đeo túi - một dây đai có thể tháo ra lắp vào dễ dàng sẽ rất hữu dụng trong tình huống nguy hiểm (xem trang 210), và một đoạn dây đai ny-lon hình ống cũng vậy (trang 106).

## 002: Chuẩn bị một bộ dụng cụ cá nhân mang theo mỗi ngày

CONOP: Thu thập những món đồ mang theo hàng ngày mà có thể hỗ trợ mang đến sự an toàn và khả năng sống sót.



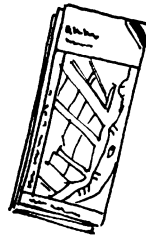
Bao chống đạn



Móc đa năng



Kéo y tế



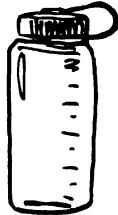
Bản đồ giấy



Hộp keo ngậm bạc hà thương hiệu Altoids, bên trong là băng dán vết thương tạm thời, keo siêu dính, dây giày Kevlar và bột lửa.



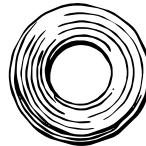
Bút viết kim loại



Bình nhựa Nalgene



Bình xịt hơi cay



Ba mét dây dai nylon bề rộng khoảng 2,5cm



Đèn pin nhỏ



Móc khóa có đi-ốt phát sáng, dụng cụ đập vỡ thủy tinh, còi và chìa khóa



Thanh dinh dưỡng



Thiết bị định vị GPS



Cuộn tiền xu



Khăn rằn

**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** sự hài lòng chỉ được xác định khi kết quả là đáng thỏa mãn.

Nếu bạn không có điều kiện sức khỏe thể chất cần thiết để tự mình thoát khỏi tình trạng rắc rối, thì những kỹ năng trong cuốn sách này sẽ chẳng giúp ích cho bạn nhiều lắm đâu. Cho dù là bạn đang chạy thoát khỏi một tòa nhà đang cháy hay đánh bất tỉnh một kẻ tấn công nguy hiểm, thì thử thách đó sẽ bao gồm vượt qua được khủng hoảng ban đầu, rồi sau đó là chạy hoặc là bò, trườn đến nơi an toàn cách đây một khoảng nhất định. Tối thiểu, bạn cần phải có khả năng đẩy, kéo và nâng được trọng lượng của chính cơ thể mình. Còn lý tưởng, thì bạn phải có sức mạnh để nâng được trọng lượng của chính cơ thể mình, trong lúc ấy vẫn mang được một người thân yêu của bạn đến nơi an toàn.

Sức mạnh của toàn bộ cơ thể và sức bền của tim mạch là hai yếu tố của một bài tập rèn luyện cơ bản và mạnh mẽ, sẽ mang đến cho bạn sự kiên cường ban đầu để tự kéo mình ra khỏi khủng hoảng - và sau đó là khả năng chịu đựng mà bạn sẽ cần đến để thoát khỏi tình huống nguy hiểm. Một bài tập thể lực linh hoạt và phù hợp, với các phần luyện kéo, đẩy, đấm, nâng vật nặng, chính là cơ hội tốt nhất để tiến gần đến những kịch bản sống sót trong thực tế.

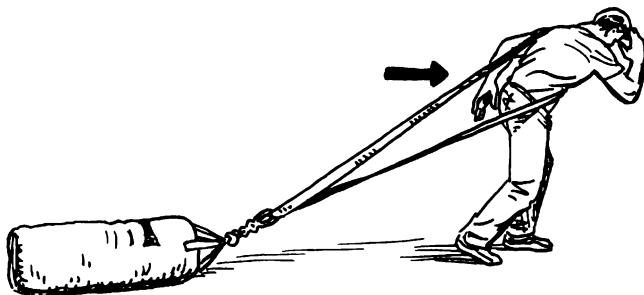
Luyện tập các phần của bài tập thể lực đó trong các khoảng thời gian là ba mươi giây, bắt đầu với Chạy nước rút kéo theo bao cát nặng (xem trang bên). Vì là để rèn luyện cho phần thắt lưng và đôi chân, nên động tác này chắc chắn sẽ giống một cuộc hành quân nhiều áp lực hơn là chạy nước rút trên thực tế. Tiếp theo là Đấm bao cát trên mặt đất, đây là để rèn luyện cho sức mạnh cánh tay và lưng, trong khi vận dụng thêm cả lực quay ở thắt lưng. Đôi chân phải đứng thật vững khi thực hiện bài tập Kéo bao cát nặng, dùng hai tay lần lượt kéo dây thừng để bao cát tiến về phía bạn. Khi tập luyện Vác bao cát nặng trên vai và đứng lên ngồi xuống, hãy đổi bên sau ba mươi giây hoặc sau mười lần đứng lên ngồi xuống. Tiếp theo là một lần nữa tập bài Đấm mạnh bao cát trên mặt đất, lần này hãy để lực quay thoát ra từ hai đầu gối của bạn khi đẩy bao cát nặng qua mặt sàn.

Kết thúc các phần tập luyện đó bằng việc chạy nước rút hết tốc lực quãng đường bốn trăm đến tám trăm mét. Nghỉ ngơi khoảng ba mươi giây cho đến một phút, sau đấy lặp lại loạt động tác đó cho đến khi đủ năm lần.

## 003: Tập luyện để sống sót

CONOP: Thực hiện các bài tập rèn luyện thể lực để giúp bạn tăng cường sức mạnh khi đối mặt tình huống nguy hiểm.

Bài tập 1: Chạy nước rút với bao cát nặng



Bài tập 2: Đấm bao cát trên mặt đất



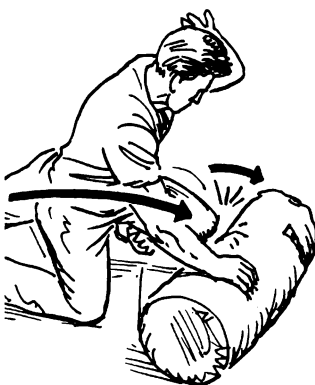
Bài tập 3: Kéo bao cát nặng



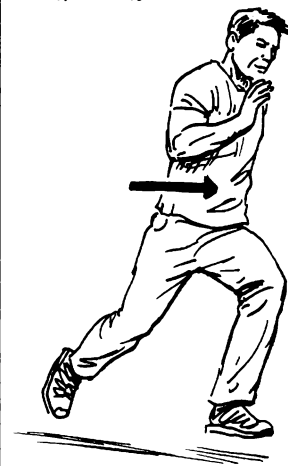
Bài tập 4: Vác bao cát nặng trên vai và đứng lên ngồi xuống



Bài tập 5: Đấm bao cát trên mặt đất (hích bằng đầu gối)



Bài tập 6: Chạy nước rút



Một tầng hầm với đầy đủ trang thiết bị dùng trong trường hợp khẩn cấp thì đúng là điểm khởi đầu tuyệt vời để chuẩn bị đối mặt với thảm họa, nhưng cái thùng xe ô tô của bạn cũng có thể là nguồn tài nguyên chưa được sử dụng đúng mức. Tình huống nguy cấp có thể xảy đến bất kỳ lúc nào, và sự ứng phó thông minh, nhanh nhẹn nên đáp ứng được cả khi di chuyển trên đường. Giấu một chiếc túi ở bên dưới hoặc bên cạnh bánh xe dự phòng của bạn để khắc phục trong trường hợp bị xì hơi hoặc lao vào hố sụt (xem trang 206) hoặc một chuyến đi bộ không mong muốn dưới thời tiết lạnh giá trước khi nhận được sự trợ giúp trên đường. Cho vào chiếc túi của bạn những món đồ quan trọng để duy trì sự sống và để tự vệ, bao gồm (nhưng không giới hạn) những món đồ sau:

**Móc đa năng.** Gắn với dây đai để buộc chặt trong môi trường ngoài biển, treo thực phẩm khi leo núi hoặc ứng biến làm dây an toàn khi đi ô tô.

**Lưỡi dao cạo được giấu kín.** Đây là món vũ khí không dễ phát hiện ra và có thể vô cùng hữu dụng.

**Băng dính to bản.** Dùng để nẹp xương bị gãy (xem trang 260) hoặc ứng biến tạo ra la bàn từ tính (trang 30).

**Dây thừng.** Để bạn kéo mình ra khỏi một tình huống khó khăn.

**Túi sơ cứu.** Tạm thời ngăn chảy máu trong trường hợp có va chạm.

**Pháo sáng, súng bắn pháo sáng, còi hơi, còi hiệu.** Báo hiệu để giúp bạn thoát khỏi một đám đông chen chúc.

**Đèn pin, bật lửa.** Một chiếc đèn pin lớn có rất nhiều công dụng, và một cái bật lửa sẽ giúp bạn không bao giờ ở trong tình trạng không có lửa.

**Thực phẩm và nước.** Tích trữ lượng thực phẩm và nước uống đủ dùng trong ba ngày để chuẩn bị cho một chuyến đi đường dài ra khỏi thành phố trong trường hợp có khủng hoảng đô thị trên quy mô lớn hoặc thảm họa thiên nhiên.

**Thiết bị định vị GPS cầm tay.** Phần bổ sung thêm cho chiếc điện



# 004: Chuẩn bị một chiếc túi mang theo khi đi chuyển trên xe

CONOP: Thu thập và tích trữ những thứ để duy trì sự sống khi đi xa khỏi nhà.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Đừng bao giờ rời khỏi nhà mà không có chiếc túi dự phòng của bạn.

thoại di động của bạn và/hoặc hệ thống GPS gắn liền trong điện thoại trong trường hợp cả hai đều không hoạt động.

**Dụng cụ đa năng.** Có thể cắt dây kim loại, tháo đinh vít hoặc cưa được kim loại.

**Súng lục, đạn, dao găm.** Hãy trang bị cho mình những món vũ khí cần thiết phòng trường hợp có chuyện bất trắc xảy ra.

**Túi ngủ, võng, mền Poncho Liner<sup>1</sup>.** Để bạn có được sự thoải mái và làm tăng khả năng chịu đựng trong những điều kiện khó khăn.

**Quần áo nhiều lớp để giữ ấm.** Ô tô có thể hỏng ở bất kỳ đâu, và để lò sưởi chạy qua đêm chính là một cách tuyệt diệu để tiêu tốn sạch ắc quy.

---

1. Loại mền quân nhân Mỹ thường sử dụng để giữ ấm

**XÁC ĐỊNH PHƯƠNG HƯỚNG**

Trong một tình huống có tính sống còn, phụ thuộc quá nhiều vào hệ thống GPS sẽ mang đến nhiều nguy cơ. Các thiết bị có thể bị mất hoặc bị hỏng. Trong rừng già rậm rạp hoặc điều kiện thời tiết khắc nghiệt, các thiết bị này có thể không kết nối được với ba hoặc nhiều hơn những vệ tinh cần thiết để xác định vị trí. Và quan trọng hơn cả, khi thiếu đi những tấm biển ghi tên đường, việc có thể xác định chính xác vị trí của mình sẽ chẳng giúp ích gì cho bạn nếu bạn không có một bối cảnh cho các mốc địa hình của môi trường đó.

Để giảm thiểu những nguy cơ này, hãy mang theo một cái la bàn, pin dự trữ, và bản đồ giấy như món đồ dự phòng - và hãy nghiên cứu bản đồ tổng quát trước khi bước vào vùng hoang vu. Mục tiêu của bạn là làm quen với địa hình trong vòng bán kính từ hai mươi tư đến ba mươi hai dặm tính từ đích đến của bạn. Nếu chẳng may bạn bị lạc, việc nhớ kỹ hướng của các cột mốc, chẳng hạn như các hồ nước, những ngôi làng, những ngọn núi và các đại dương sẽ giúp bạn đưa ra các quyết định khôn ngoan hơn về đường xá.

Việc có một con mắt quan sát cũng vậy. Không biết là do tình cờ hay là có ý đồ, Mẹ Thiên Nhiên cung cấp cho những người biết để mắt chú ý vô số các manh mối liên quan đến vị trí của họ. Ví dụ: vì hầu hết những cơn gió đều là gió tây thịnh hành, nên những cây thân gỗ và cây bụi có xu hướng có tán rậm rạp hơn ở mặt phía đông của chúng. Đối lập với lá, những chỗ nào có nhiều cành nhánh hơn thì đó là mặt phía nam của cái cây, mặt nhận được nhiều ánh sáng mặt trời nhất, nguyên nhân là vì độ nghiêng của hành tinh này. Và nói chung, rêu phát triển nhiều ở mặt phía bắc của cây, bởi vì rêu ưa thích bóng râm mát mẻ. Manh mối cuối cùng này chỉ dùng trong trường hợp đã xem xét tổng thể, vì các cây cối thực vật lân cận cũng có thể tạo ra bóng râm. Và với tất cả các manh mối, hãy đảm bảo bạn nhìn thấy hình mẫu tổng thể của chúng trước khi đưa ra quyết định về phương hướng của mình.

Để tạo ra một chiếc la bàn tạm thời trong trường hợp khẩn cấp, hãy xem trang 30.

# 005: Xác định phương hướng dựa vào môi trường xung quanh

CONOP: Quan sát cây cối thực vật để xác định phương hướng.

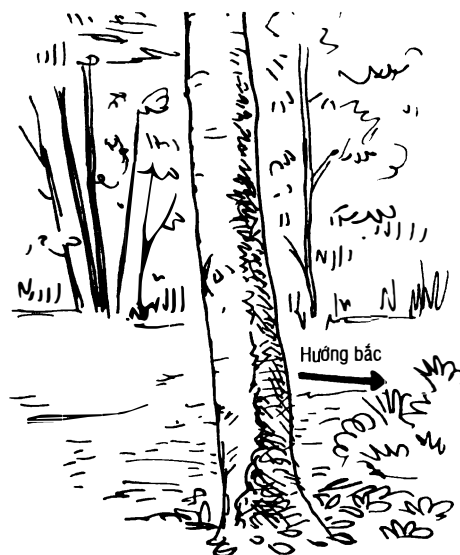
1: Gió tây thịnh hành giúp xác định phương hướng nhờ những manh mối trên cỏ cây thực vật.



2: Cây thân gỗ thường bất đối xứng. Mặt có nhiều cành nhánh và lá là mặt phía nam của cây, và sự phát triển tổng thể của cây cũng hướng về phía nam.



3: Sự phát triển của rêu có thể chỉ ra hướng bắc, bởi vì rêu ưa bóng râm mát mẻ.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Môi trường có đầy các manh mối, nếu bạn biết nơi cần quan sát.

Mặc dù việc tìm đường dựa vào các vệ tinh đã xâm nhập vào rất nhiều khía cạnh của cuộc sống hiện đại trong vòng nửa thế kỷ qua, nhưng trong hàng nghìn năm, người ta đã sử dụng các thiên thể như một công cụ để xác định phương hướng. Nếu bạn đã nghiên cứu bản đồ và cung cấp cho mình những kiến thức hữu ích cơ bản về môi trường xung quanh, thì việc theo dõi chuyển động của ngôi sao gần với chúng ta nhất - Mặt Trời - sẽ giúp bạn tìm được đường đi đến nơi an toàn.

Cách đơn giản nhất để tận dụng sự chuyển động của Mặt Trời là xác định xem bóng của bạn đổ theo hướng nào. Bởi vì Mặt Trời mọc ở hướng đông nên Mặt Trời buổi sáng sẽ khiến bóng của bạn đổ về phía tây. Quá trưa, khi Mặt Trời bắt đầu lặn về phía tây, lúc này bóng của bạn sẽ đổ về hướng đông.

Vào giữa trưa, rất khó sử dụng phương pháp này, vì khi ấy Mặt Trời ở phía trên đầu bạn, nên nó sẽ không tạo ra cái bóng nào hết. Nhưng nếu bạn đeo một cái đồng hồ kim<sup>1</sup>, bạn đã có tất cả công cụ cần thiết để xác định các hướng đông, tây, nam, bắc. Hãy giơ cao cổ tay của bạn như thể để nhìn vào chiếc đồng hồ của mình, xoay cơ thể để kim chỉ giờ chỉ thẳng về phía Mặt Trời. Điểm nằm chính giữa kim chỉ giờ và vạch mười hai giờ trên đồng hồ của bạn cho thấy đó là hướng nam.

Nếu bạn không chắc chắn về thời gian trong ngày, vậy thì hãy ứng biến tạo ra một cái đồng hồ mặt trời, sử dụng bóng đổ mà bạn có. Đầu tiên, cắm một cái que trên mặt đất, đặt một hòn đá vào điểm cuối của cái bóng hắt xuống từ cái que. Đợi mười lăm phút trôi qua, sau đó đặt hòn đá thứ hai vào điểm cuối của cái bóng mới. Vẽ một đường thẳng nối giữa hai hòn đá, và một đường thẳng khác vuông góc với nó. Điểm cuối của đường vuông góc ở phía cách xa cái que sẽ chỉ về phía bắc.

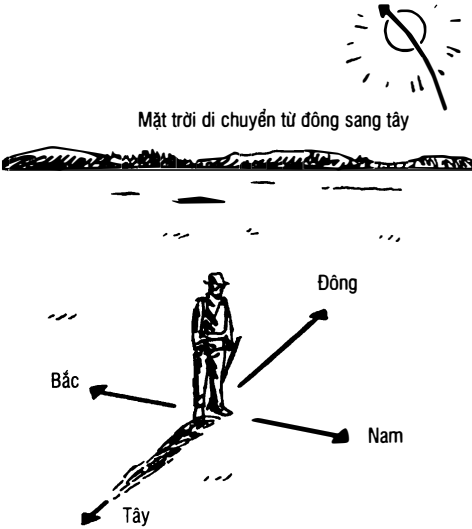
---

1. Đồng hồ Analog: là một loại đồng hồ hiển thị thời gian bằng các kim quay trên mặt số.

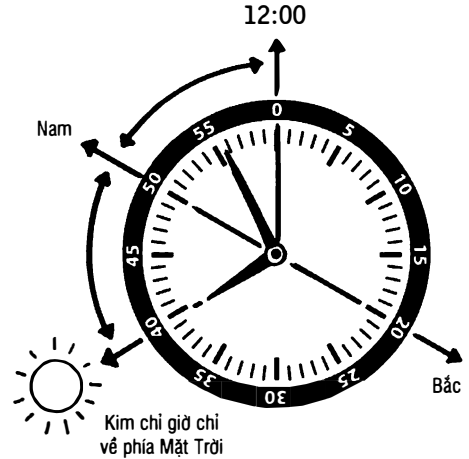
# 006: Xác định phương hướng nhờ Mặt Trời

CONOP: Dùng Mặt Trời để xác định phương hướng.

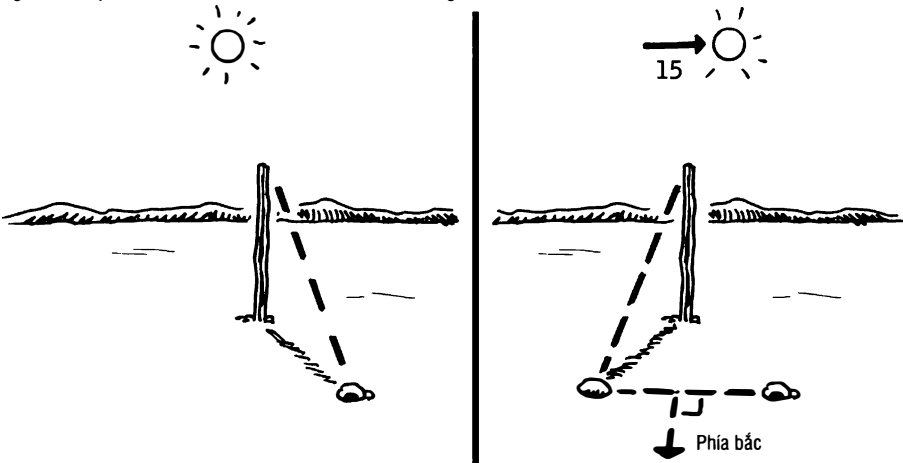
1: Sử dụng việc Mặt Trời mọc ở đằng đông và lặn ở đằng tây để xác định các hướng đông, tây, nam, bắc.



2: Để kim chỉ giờ trên đồng hồ của bạn hướng về phía Mặt Trời. Hướng nam nằm chính giữa kim chỉ giờ và mốc 12h ở Bán Cầu Bắc.



3: Cắm một cái que trên mặt đất và đánh dấu điểm cuối của cái bóng. Đợi 15 phút và đánh dấu điểm cuối của cái bóng thứ hai.



Đường thẳng từ điểm đánh dấu của cái bóng thứ nhất sang điểm đánh dấu của cái bóng thứ hai sẽ chạy từ hướng đông sang hướng tây, đường thẳng vuông góc với đường này chỉ về hai hướng bắc và nam.

**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Đừng để bị lạc trong một ngày nhiều mây.

Khi thực hiện phương pháp cổ xưa xác định phương hướng nhờ các thiên thể - phương pháp quan sát các vì sao đã đưa những thủy thủ, cướp biển và các nhà thám hiểm tìm đến các bờ biển xa xôi và cả những kho báu bị đánh cướp - bất kỳ lữ khách nào cũng có thể xác định được các hướng đông, tây, nam, bắc, cho dù họ đang ở giữa đêm đen tối mịt. Đây là một tin rất tốt cho những người dân thường phải vượt qua một sa mạc nóng bỏng (xem trang 62) hay đang chạy trốn một thảm họa, khi họ buộc phải di chuyển vào lúc mà Mặt Trời đã lặn.

Vị trí rõ ràng của những vì sao trên bầu trời đêm và nhóm các vì sao mà bạn có thể nhìn thấy được, sẽ tùy thuộc vào việc bạn đang ở kinh độ và vĩ độ nào, khi đó đang là thời điểm nào trong năm, bầu trời nhiều mây hay quang mây, và khi đó đang là mấy giờ đêm. Ở Bán Cầu Bắc, sao Bắc Cực chính là ngôi sao giúp ta biết được hướng bắc là hướng nào. Bởi vì ngôi sao này ở rất gần cực bắc của Trái Đất, vị trí của nó trên bầu trời gần như không thay đổi. Sự quay của Trái Đất khiến những ngôi sao khác trông như di chuyển trên bầu trời, nhưng sao Bắc Cực lại giữ nguyên vị trí của nó ở cực phía trên của quả địa cầu, vì hành tinh này tự quay giống như một con cù vậy. Sao Bắc Cực không phải là ngôi sao sáng nhất trên bầu trời, vì vậy hãy tìm kiếm nó bằng cách xác định những chòm sao lân cận: Gáo Lớn (chòm sao Đại Hùng), Gáo Nhỏ (chòm sao Tiểu Hùng) và chòm sao Thiên Hậu. Ngôi sao này cùng nằm trên một đường thẳng với hai ngôi sao bên ngoài của cái gáo trên chòm sao Gáo Lớn (xem trang bên - nếu dùng khoảng cách giữa hai ngôi sao này làm que đo, thì độ dài của đường thẳng đó gấp năm lần cái que) và với ngôi sao trung tâm hay là điểm cao nhất được tạo thành bởi chữ W trong chòm sao Thiên Hậu. Sao Bắc Cực cũng là ngôi sao cuối cùng trên phần tay cầm của Gáo Nhỏ.

Ở cực nam không có ngôi sao nào nhìn thấy được mà bất định như thế, nhưng ở Bán Cầu Nam, bạn có thể xác định phương hướng bằng việc tìm vị trí của chòm sao Nam Thập Tự. Kẻ một đường thẳng tưởng tượng từ ngôi sao sáng nhất của chòm sao này đến ngôi sao đối diện với nó, dùng trục này như một thước đo, cực nam nằm thẳng hàng cách đó gấp bốn lần rưỡi độ dài trục, theo hướng của ngôi sao sáng nhất trong chòm sao.

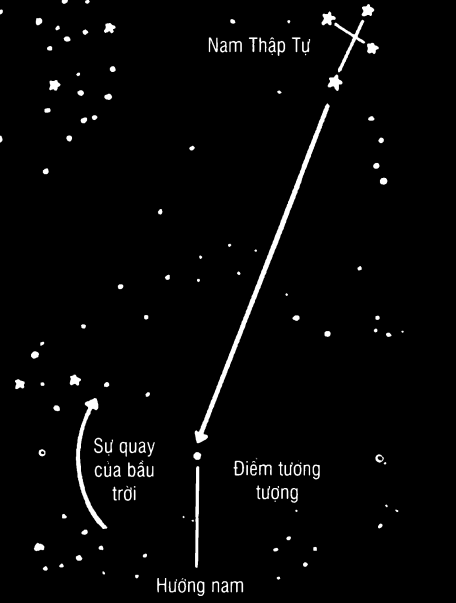
Còn ở xích đạo, bạn hãy tìm vị trí của nhóm sao Đại lưng Lạp Hộ (Đại lưng Thợ Săn). Ba ngôi sao tạo thành phần đai lưng của Thợ Săn nằm dọc theo đường thẳng chạy từ đông sang tây; phần phía trên của Thợ Săn chỉ về phía bắc, phần chân của Thợ Săn chỉ về phía nam.



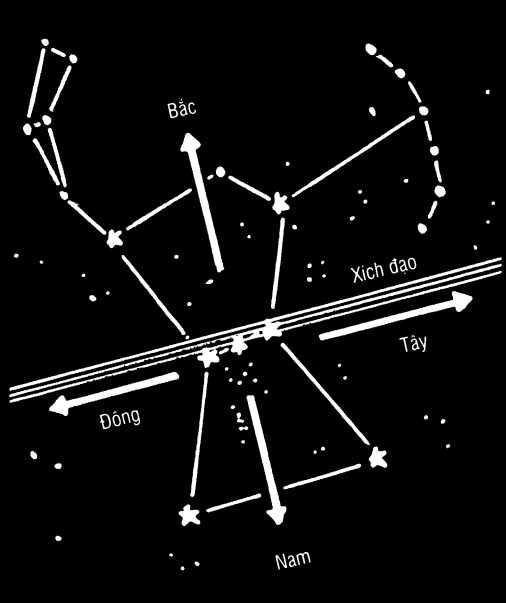
1: Ở Bán Cầu Bắc, hãy tìm và sử dụng sao Bắc Cực để xác định phương hướng.



2: Ở Bán Cầu Nam, hãy tìm và sử dụng chòm sao Nam Thập Tự.



3: Ở xích đạo, hãy tìm và sử dụng nhóm sao Đại lũng Thợ Săn.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Đừng làm mất la bàn, bản đồ hay thiết bị GPS của bạn.

Hơn cả một thí nghiệm khoa học mang tính giải trí, một chiếc la bàn tự tay mình làm ra là một phương tiện trợ giúp định hướng rất hữu ích - và giống như tất cả các công cụ tuyệt vời khác được tạo ra bằng sự ứng biến, la bàn thủ công được tạo ra từ các vật liệu có thể tận dụng được từ rất nhiều nguồn sẵn có. Dây điện có thể được tìm thấy trong loa đài, đèn pin, hệ thống dây dẫn trong phương tiện di chuyển. Pin/ắc quy thì có đầy bên trong nhiều loại thiết bị. Và mọi người nên có một cuộn băng keo ở phía sau thùng để hành lý trên xe ô tô của mình. Tất cả những gì bạn thực sự cần là một chút may mắn hoặc tính cẩn thận lo xa để có được một cây kim hoặc một mẫu thép dài, mảnh.

Chỉ với vài bước đơn giản, một cây kim bằng thép hoặc một mẫu dây thép gai có thể được từ hóa và tạo ra hiệu ứng giống như những chiếc la bàn được mua tại cửa hàng, vật được thiết kế dựa vào đặc tính những chiếc kim được từ hóa sẽ thẳng hàng với từ trường Trái Đất (hay còn gọi là "từ quyển"). Điện tích sẽ khiến các ion trong cây kim tụ lại ở một đầu, và khi trôi nổi không trọng lượng, cây kim sẽ tự động chỉ theo hai hướng bắc-nam.

Một sự khác biệt giữa hai phiên bản này là la bàn mua ở cửa hàng thì được từ hóa đúng cách, để sao cho một cây kim của nó chỉ về hướng nam, còn cây kim kia thì chỉ về hướng bắc. Lý tưởng nhất là bạn chỉ muốn từ hóa một đầu cây kim của mình, nhưng điều này có thể khó xử lý khi làm với một vật nhỏ và mảnh như vậy. Vậy nên hãy sử dụng cây kim của bạn như một nguồn thông tin có tính khái quát, để tìm ra trục chỉ theo hướng bắc và nam. Để biết được cụ thể đâu là bắc và đâu là nam, bạn cần sử dụng các phương pháp xác định phương hướng khác dựa vào thiên nhiên (xem các trang 24, 26 và 28).

#### Lưu ý:

Hướng bắc trên một cái la bàn thực chất là cực từ bắc của Trái Đất, nằm khoảng một ngàn dặm về phía nam của phía bắc thực<sup>1</sup> (còn gọi là phía bắc trắc địa) - cực bắc địa lý của Trái Đất. Nếu có thể, những chiếc la bàn tự làm nên được sử dụng kết hợp với các bản đồ, vì chúng chỉ cho biết phương hướng một cách chung chung.

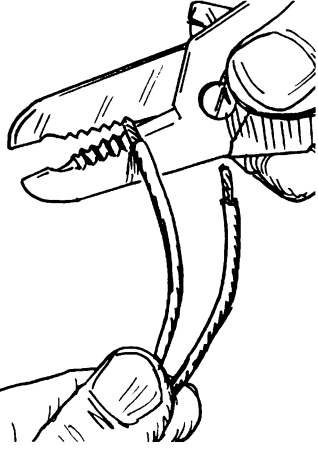
---

1. Phía bắc thực (còn gọi là phía bắc trắc địa) là hướng dọc theo bề mặt Trái Đất về phía bắc địa lý hoặc Cực Bắc thực

## 008: Xác định phương hướng bằng từ trường

CONOP: Tự làm la bàn để xác định phương hướng.

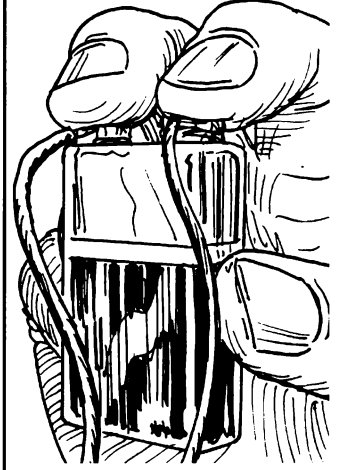
1: Từ hóa một chiếc kim khâu sử dụng một cục pin 9 vôn và một mẫu dây kim loại được cách điện. Lột bỏ phần nhựa bọc ở hai đầu dây.



2: Quấn phần giữa của dây kim loại quanh một cái kim khâu.



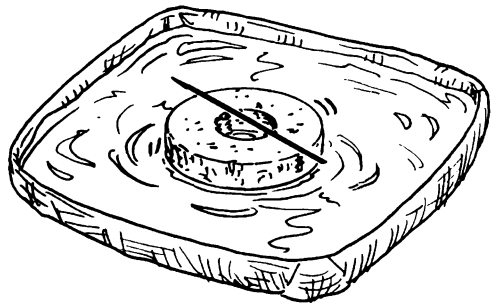
3: Giữ phần được cách điện của dây kim loại, cho hai đầu của dây kim loại tiếp xúc với các cực âm và dương trên cục pin trong khoảng vài giây.



4: Đặt cây kim lên một chiếc lá và thả xuống một vùng nước để tìm ra trục bắc-nam.



5: Hoặc cho cây kim trôi nổi phía trên một cái nút bần trong một cái khay được làm từ băng keo to bản.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Kim loại cần phải được từ hóa thì mới dùng làm la bàn được.



**SỔNG SÓT TRONG HOANG DÃ**

Với sự tối tăm, ồn ã, những âm thanh vo vo, vù vù và các loài động thực vật nguy hiểm, rừng rậm nhiệt đới có thể nhanh chóng trở thành một trong những môi trường nhiều thử thách cam go nhất trên Trái Đất, địa hình của nó khiến những người nhiều kinh nghiệm trong việc xác định phương hướng cũng gặp phải nhiều khó khăn, trở ngại để vượt qua và sống sót. Việc đi lại trên mặt đất diễn ra trong tình trạng gần như tối tăm, từng bước chân sẽ bị cản trở bởi những thực vật nhiều gai nhọn, nhầy nhớt, và thậm chí là có độc, với khả năng bám chặt vào da và quần áo. Địa hình bị che bóng bởi những cây dây leo và cây có tán sum suê, tươi tốt, những thực vật này khiến rừng rậm nhiệt đới và rừng mưa mang vẻ đẹp xanh tươi muốt mát, nhưng đồng thời cũng ngăn cản một lượng lớn ánh sáng nhìn thấy được lọt xuống lớp thảm rừng ẩm ướt và tối tăm. Môi trường này nóng và ẩm ướt, đòi hỏi sự che chắn đầy đủ để bảo vệ chống lại các loài côn trùng và thực vật. Bạn sẽ phải tập quen với sự khó chịu và bất tiện.

Nếu bạn bị lạc trong một khu rừng rậm, hãy hiểu rằng sự rậm rạp của môi trường xung quanh và sự ngột ngạt của bầu không khí ở đây chắc chắn sẽ làm tăng thêm cảm giác sợ hãi, hoang loạn và tuyệt vọng. Hãy tiếp tục tiến bước. Sự mạnh mẽ là rất quan trọng để giúp ta sống sót.

### **Làm thế nào để phát quang một con đường đi qua rừng rậm?**

Có nhiều yếu tố gây ra sự thất bại khi nỗ lực thoát khỏi rừng rậm, nhưng việc đi theo những dòng suối hoặc lối mòn của động vật có thể giúp ích rất nhiều, bạn sẽ đỡ phải tốn sức chặt bỏ cây rừng để lấy lối đi. Không cần biết con đường mà bạn đi là như thế nào, một con dao thích hợp là rất cần thiết để bạn phát quang một lối đi qua rừng rậm với ma trận đầy đặc cây bụi, cây dây leo và những cành cây to, một thực tế luôn hiện hữu khiến từng bước chân tiến lên phía trước cũng trở thành thử thách khó khăn. Công cụ tối ưu chính là một con dao quắm lớn (còn gọi là dao Kukri), loại dao có lưỡi dài mà phần lưỡi cong của nó khiến chiều dài tổng thể của con dao trở nên ngắn hơn, nhưng không ảnh hưởng đến chiều dài của lưỡi cắt, nhờ đó thuận tiện hơn khi mang theo.

---

1. EDC là từ viết tắt của Every Day Carry (vật dụng thiết yếu mang theo hàng ngày).

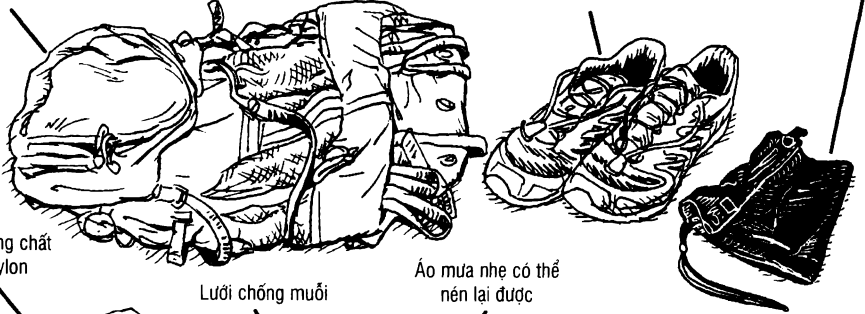
**009:** Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường rừng rậm nhiệt đới

CONOP: Những thứ phải mang theo hàng ngày để hoạt động trong rừng rậm nhiệt đới.

Ba lô đi rừng loại nhẹ

Giày nhẹ làm bằng chất liệu  
thoáng khí

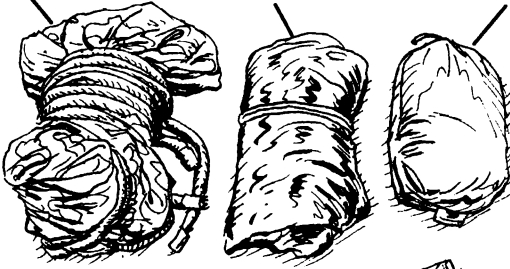
Xà cạo giày



Vòng băng chất  
liệu nylon

Lưới chống muỗi

Áo mưa nhẹ có thể  
nén lại được



Găng tay da nhẹ

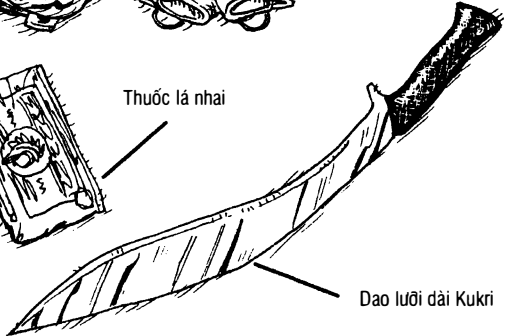


Quần tất

Thuốc lá nhai



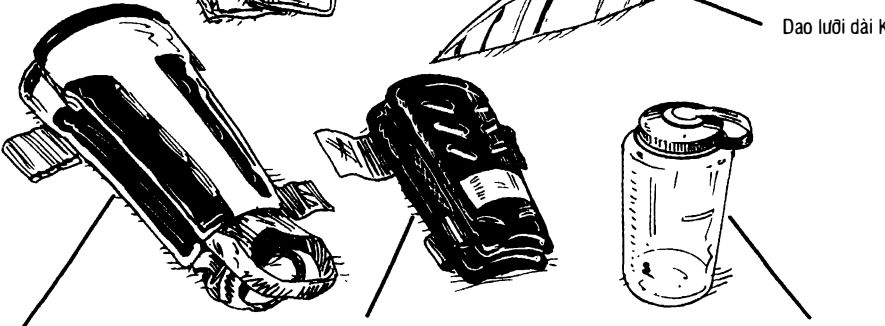
Dao lưỡi dài Kukri



Bọc ống chân người lớn

Bọc ống chân trẻ em

Chai đựng nước



Để phát quang một lối đi, hãy vung con dao của bạn theo những chuyển động chéo, giữ chặt dao và vung cao quá vai rồi chém từ trên xuống dưới.

Để thuận tiện khi sử dụng, con dao nên được cất giữ trong một cái bao da hoặc bao nhựa Kydex đeo ở thắt lưng - bạn sẽ thấy một con dao sắc và cứng cáp hữu ích như thế nào trong môi trường rừng rậm, từ việc tìm kiếm và chuẩn bị thức ăn, cho đến dựng lều trú ẩn và tự vệ, vì vậy chắc chắn bạn sẽ muốn có công cụ ấy trong tay mình. Một hòn đá sắc nhọn cũng rất cần thiết.

Mặc dù môi trường rừng rậm rất khác so với môi trường sa mạc, vì rừng rậm có hệ thực vật dày đặc và vô cùng phong phú, và đặc điểm tự nhiên của hai nơi này cũng rất khác nhau, nhưng việc xác định phương hướng ở hai nơi lại có nhiều điểm tương đồng. Trong cả hai môi trường đó, việc thiếu khả năng phân biệt địa hình sẽ khiến bạn rất dễ bị lạc. Hơn nữa, trong rừng rậm, những thiết bị GPS chắc chắn sẽ không hoạt động được vì sự dày đặc của những tán cây. Và không giống như ở sa mạc cát, ở rừng rậm rất khó nhận thấy các dấu chân, điều này làm tăng khả năng bạn đi lòng vòng và quay trở lại vị trí cũ mà không hề hay biết. Hãy mang theo bản đồ và la bàn khi di chuyển, và sử dụng bút dạ màu hoặc băng dính màu để đánh dấu đường khi đi. Điều này còn có lợi ích là tạo ra dấu vết để những nhân viên cứu hộ có thể tìm được bạn.

### **Bảo vệ bản thân trong môi trường rừng rậm**

Thực vật trong rừng rậm có thể gây ra rất nhiều tổn hại lên phần da thịt không được bảo vệ. Dụng cụ bảo vệ ống chân với nhiều kích cỡ cho cả người lớn và trẻ em, đeo ở cẳng tay và chân dưới, có thể giúp bảo vệ chân tay bạn khỏi những chướng ngại vật nhiều gai sắc nhọn và những cú vung dao quá đà khi bạn dọn quang cây cối để lấy lối đi. Cẳng tay, cẳng chân, bàn tay và bàn chân là những bộ phận dễ tiếp xúc với bất kỳ cây bụi sắc nhọn hoặc cây có gai nào bạn gặp phải, vì vậy một đôi găng tay da loại nhẹ cũng rất cần thiết.

Bất kỳ phần da nào để hở ra cũng rất dễ bị tổn thương bởi hầu hết những kẻ săn mồi gan lì nhất của rừng rậm. Những kẻ địch tiềm năng từ muỗi mang vi-rus Zika hoặc gây bệnh sốt xuất huyết, cho đến kiến quân đội<sup>1</sup> và rết độc, rừng rậm có đầy những con bọ mà vết cắn của nó

---

1. Kiến quân đội hay kiến quân lính, kiến lê dương là tên gọi chung cho hơn 200 loài kiến trên thế giới sinh sống theo bầy với số lượng rất lớn.



có thể khiến một người lên cơn sốt đến nổi mất mạng. Thậm chí một vết cắn của một con kiến quân đội cũng có thể khiến bàn tay bạn tê liệt suốt cả ngày, vì vậy che chắn đầy đủ và hợp lý là rất cần thiết - từ quần dài và áo dài tay thoáng khí, cho đến xà cạp giày bịt kín phần chân bên dưới và ngăn đĩa cũng như nhện bò lên chân quần. Mặc quần áo chồng chéo lên nhau để tạo ra sự bảo vệ kín nhất có thể.

Để an toàn hơn nữa, hãy mặc quần tất dày bên trong quần áo. Những con đĩa sẽ không thể đâm thủng lớp vải dệt của quần tất và cũng không thể bám vào bề mặt của quần tất để bò lên, mặc dù chúng có khả năng đáng kinh ngạc để xoay xở tìm đường chui qua các lớp quần áo. Để đối phó với những loại sâu bọ đáng sợ đó hiệu quả hơn nữa, hãy đổ nước vào một cái túi hoặc hộp sắt tây có thuốc lá nhai trong đó, để ngấm trong khoảng vài phút, sau đó bôi hỗn hợp dung dịch đó lên tứ chi và bôi lên cả quần tất cũng như quần áo nữa. Dù bạn che chắn cẩn thận thế nào, những con đĩa sẽ tìm được đường chui vào quần áo của bạn, nicotine sẽ làm cho chúng tê liệt và giết chết chúng nhanh hơn cả thuốc diệt sâu bọ do con người làm ra.

Tấm lưới chống muỗi cũng rất cần thiết. Hãy che một miếng lưới nhỏ trên mặt bạn trong lúc phát quang lấy lối đi trong rừng rậm, và khi đêm xuống hãy xếp những tấm lưới còn lại quanh chỗ ngủ của bạn (xem trang 44). Đừng bao giờ lơ là trong vấn đề bảo vệ chính mình.

Thay tất thường xuyên và đi một đôi giày thoáng khí giúp đôi chân của chúng ta vừa ấm áp lại vừa khô ráo, một vấn đề không chỉ giúp mang đến sự thoải mái, mà còn có ý nghĩa quan trọng trong sự sống còn. Việc lựa chọn những món đồ đi dưới chân có thể giúp bạn sống sót trong rừng rậm, hoặc có thể khiến bạn thất bại. Để tránh chứng bọt da chân (dò dẫm nước lâu) hoặc bệnh loét da nhiệt đới, kết quả của sự ẩm ướt không thoát hơi được và nhiều lần phải lội qua nước trong môi trường rừng rậm, hãy tránh xa các loại giày làm bằng vải Gore-Tex<sup>1</sup> hoặc những vật liệu không thoáng khí khác, vì chúng sẽ giữ hơi ẩm lại, điều này khiến da bạn bị mụn ra chỉ trong vòng chưa đến một ngày. Nếu không được chữa trị, chứng bọt da chân có thể gây hoại thư, nhiều khả năng phải cắt cụt chân. Hãy cởi bỏ tất khi ngủ ban đêm hoặc bất cứ lúc nào bạn dừng lại nghỉ ngơi, để bàn chân của bạn được khô ráo. Hãy treo tất ướt bên ngoài ba lô để tất có thể khô trong lúc bạn di chuyển.

---

1. Gore tex là một loại vải cho vật liệu tổng hợp, chống thấm nước cao.

Có thể nói rừng rậm nhiệt đới là môi trường trên cạn nhiều nước nhất trên Trái Đất, ở đó có đầy nước sạch có thể uống được cho những ai biết phải tìm kiếm ở đâu - và cũng rất nhiều khả năng bị nhiễm các loại vi khuẩn và ký sinh trùng nguy hiểm từ các nguồn nước không đảm bảo vệ sinh. Nếu bạn tìm thấy một dòng sông hoặc một dòng suối và tình cờ có mang theo những viên lọc nước hoặc đồ dùng cần thiết để đun sôi nước, vậy thì bạn thật may mắn. Còn nếu không, hãy cố gắng giảm bớt rủi ro bị nhiễm bệnh bằng cách đào sâu xuống đất cách mép nước khoảng hơn một mét, ở đó bạn sẽ tìm thấy nước đã được lọc qua lớp sỏi đá và trầm tích của đất<sup>1</sup>.

Ngay cả khi bạn cách xa sông hoặc suối, hệ sinh thái ẩm ướt luôn mang lại rất nhiều lựa chọn để cung cấp nước cho cơ thể. Những cơn mưa thường xuyên trút xuống là một nguồn cung cấp nước như thế, và một vật chứa là tất cả những gì bạn cần để thu thập nước mưa. Bạn không có chai đựng nước ư? Hãy cắt lấy một đốt tre, một đoạn phía trên và dưới một khớp nối. Những thực vật thân rỗng thường đặc ở các khớp nối, tạo ra một ống trụ khép kín có thể đứng thẳng trên bề mặt bằng phẳng.

Thực vật cũng có thể trực tiếp cho chúng ta nguồn nước sạch, được lọc qua đất và qua các thành tế bào của cây. Để tiếp cận được nguồn nước đó, hãy đục một cái lỗ ngay bên dưới một khớp nối của cây tre xanh còn sống, sau đó dùng một cành tre nhỏ hơn như một cái ống hút để uống nước trong thân cây.

Có thể cắt những thân cây dây leo có đầy trong rừng mưa nhiệt đới theo cách tương tự như trên để giúp bạn sống sót. Chia khóa thành công là tạo ra hai vết khía trên một dây leo, vết thứ nhất cao, và vết thứ hai thấp dưới mặt đất (gần gốc). Vết khía thứ nhất để không khí tràn vào, đẩy nước xuống điểm lấy nước bên dưới.

Một nguồn khác yêu cầu sự lao động nặng nhọc hơn, nhưng cũng mang đến thành quả lớn hơn, nguồn này có thể được tìm thấy ở những cây chuối, mà hệ thống rễ của chúng có hình dạng giống như những cái bát khổng lồ - đầy nước sạch và có thể uống được. Việc cắt phần thân đòi hỏi sức mạnh cơ bắp và một con dao sắc, nhưng thành quả đạt được rất đáng với công sức bỏ ra.

---

1. Cát, sạn, bùn... trong đất

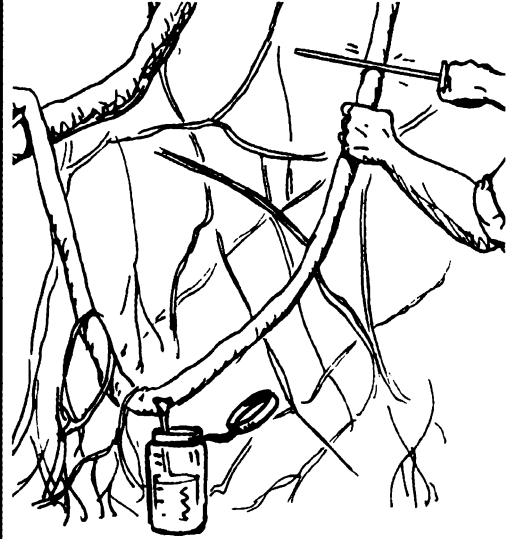
## 010: Tìm nước uống trong rừng mưa nhiệt đới

CONOP: Tìm kiếm nước đã được lọc và có thể uống được trong rừng mưa nhiệt đới

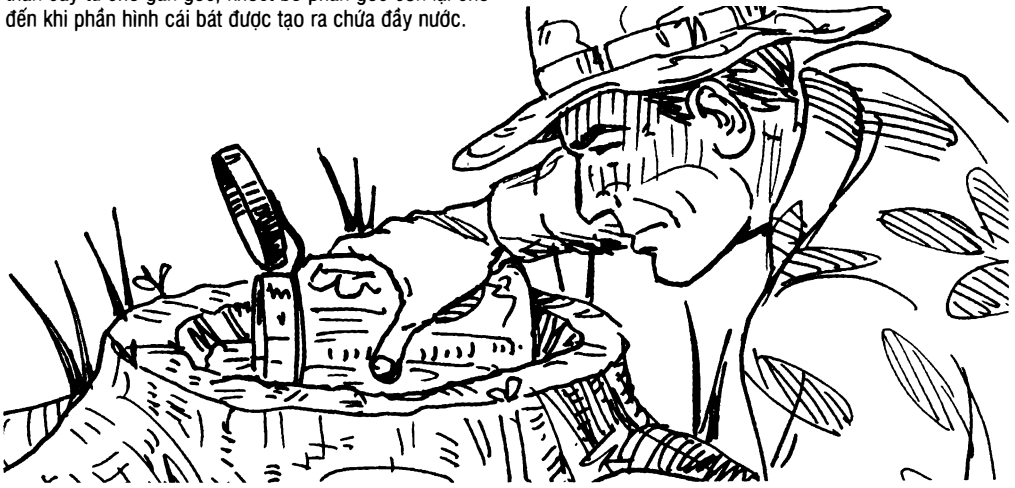
1: Đục một cái lỗ ngay bên dưới một khớp nối của thân tre, đút vào đó một ống tre nhỏ và uống. Mỗi đốt tre đều có chứa nước có thể uống được.



2: Rạch một vết khía ở điểm cao nhất trên một dây leo, rạch điểm thứ hai ở dưới thấp gần mặt đất (gần góc), như vậy nước sẽ chảy xuống.



3: Để uống nước trực tiếp từ những cây chuối, hãy cắt thân cây từ chỗ gần gốc, khoét bỏ phần gốc còn lại cho đến khi phần hình cái bát được tạo ra chứa đầy nước.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Rất dễ tìm thấy nước uống trong rừng rậm nhiệt đới, nhưng chỉ đối với những người biết phải tìm ở đâu mà thôi.

Nghỉ qua đêm trên một chiếc giường thủ công được làm từ những vật liệu sẵn có trong môi trường rừng rậm chắc chắn là không mang lại cảm giác cực kỳ dễ chịu và thoải mái rồi. Nhưng nếu có thêm một ngọn lửa sẽ tạo ra sự khác biệt giữa vài giờ nghỉ ngơi vô cùng cần thiết với một đêm trần trọc không yên.

Ban đêm ở trong rừng rất lạnh và ẩm - đây cũng là thời điểm hoạt động của nhiều loại côn trùng và động vật săn mồi. Mặc dù hầu hết côn trùng đều bị ánh sáng cuốn hút, nhưng khói của ngọn lửa lại có tác dụng xua đuổi chúng đi. Những động vật lớn hơn thì bị chính ngọn lửa làm cho sợ hãi.

Lửa rõ ràng là rất cần thiết trong bất kỳ môi trường hoang dã nào, lửa cần thiết để nấu thức ăn, để khử trùng nước lấy từ dưới sông và suối. Trong rừng rậm, bạn có thể tận dụng sự phong phú tự nhiên của tre, một loại vật liệu rất dễ cháy, để đốt một ngọn lửa. Hãy tìm kiếm những khúc tre khô đổ trên mặt đất và có màu nâu nhạt chứ không phải màu xanh lục.

Bạn sẽ cần một con dao (xem trang 34) để nạo phần vỏ tre bên ngoài thành những vỏ bào, đây chính là mồi nhen lửa. Phần lõi sẽ được dùng làm bụi nhùi và chất đốt, và ma sát sẽ tạo ra tia lửa cần thiết để đốt lên bất kỳ ngọn lửa nào.

Khi đã chuẩn bị xong những nguyên vật liệu của mình rồi, chỉ cần chà xát hai mươi lần hai nửa đốt tre đã được rạch một lỗ nhỏ (xem hình minh họa) để tạo ra khói. Thổi hoặc dùng tay quạt phía trên mồi nhen lửa sẽ biến làn khói đó thành tia lửa.

**Lưu ý:** Tre - một loài xâm lấn<sup>1</sup> - là một trong những món quà hào phóng nhất của rừng mưa nhiệt đới, cũng có thể được dùng làm lao xiên cá (xem trang 42), làm giường ngủ tạm thời (xem trang 44), làm nôi để nấu nướng, hoặc vật chứa đồ ăn - đó là một vài trong số nhiều công dụng của tre giúp bạn sống sót trong tự nhiên.

---

1. Các loài xâm lấn, còn được gọi là loài ngoại lai xâm hại hoặc chi đơn giản là giống nhập ngoại, loài ngoại lai là một cụm từ chỉ những loài động vật, thực vật hệ được du nhập từ một nơi khác vào vùng bản địa.

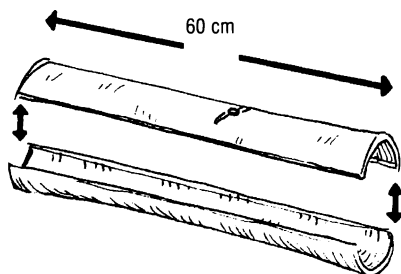
# 011: Đốt một ngọn lửa trong rừng rậm nhiệt đới

CONOP: Tạo ra lửa với một đoạn thân tre

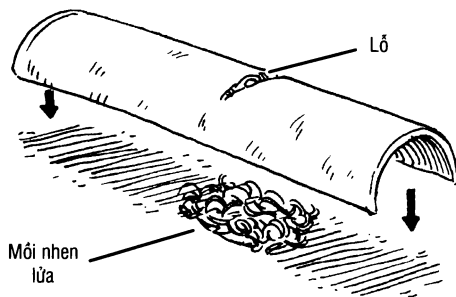
1: Tìm một đoạn thân tre đã chết khô và cạo phần bên ngoài để tạo ra mối nhen lửa.



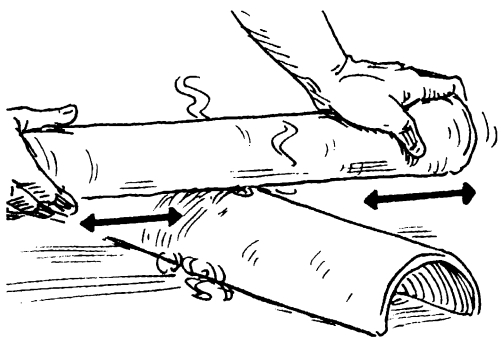
2: Cắt ra một đốt và chẻ dọc đốt làm đôi. Rạch một vết ở giữa, sau đó chọc thủng vết rạch thành một lỗ nhỏ.



3: Đặt phần lỗ chọc thủng ngay phía trên một nhúm mối nhen lửa.



4: Áp phần gỗ của nửa đốt tre không bị rạch vào lỗ rạch, sau đó chậm rãi cửa đi cửa lại cho đến khi mối nhen lửa bốc khói.



5: Khi thấy có khói bốc lên, hãy thổi nhẹ để mối lửa bốc lên to hơn và tạo ra ngọn lửa. Thêm bụi nhùi vào để ngọn lửa bốc to hơn.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** “Tuyến phòng thủ” đầu tiên để chống lại những sinh vật nguy hiểm của rừng rậm là một ngọn lửa lớn.

Có rất nhiều cách để bạn phải đồ bệnh trong rừng mưa nhiệt đới, cũng như có rất nhiều nguồn thức ăn trong môi trường vô cùng phong phú các loài sinh vật sống này. Cùng với mối đe dọa của những căn bệnh nhiệt đới do muỗi gây ra, chẳng hạn như sốt rét, sốt xuất huyết và virus Zika, là những căn bệnh do ăn uống như bệnh giun, nhiễm khuẩn Salmonella, và bệnh trùng xoắn móc câu, rất phổ biến trong môi trường rừng rậm cũng như trong bất kỳ môi trường nào khác. Nếu bạn không thể nấu các thức ăn của mình, vậy thì hãy tìm kiếm cá và các loài côn trùng, chẳng hạn như giun, ấu trùng và mối. An toàn nhất là nấu chín chúng lên rồi mới ăn, nhưng cũng có thể ăn sống được, vì các loài ký sinh ở những sinh vật này thường ít nguy hiểm hơn so với các loài ký sinh ở động vật có vú hay động vật bò sát. Chúng cũng rất giàu protein cũng như các chất béo và chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sự sống của con người.

Hãy tránh xa những con gián, vì chúng nổi tiếng là sinh vật mang nhiều mầm bệnh, hãy tránh xa những loài côn trùng có màu sắc sặc sỡ vì chúng thường rất độc. Còn rắn, ếch và những động vật bò sát khác thì có rất nhiều, nhưng cơ thể chúng có rất nhiều vi khuẩn salmonella và nhiều loại vi khuẩn khác, vì vậy cần phải nấu chín thì mới ăn được (xem trang 70 và 80). Ốc sên cũng có rất nhiều trong rừng rậm, và chúng cũng rất thích ăn các loại thực vật có độc.

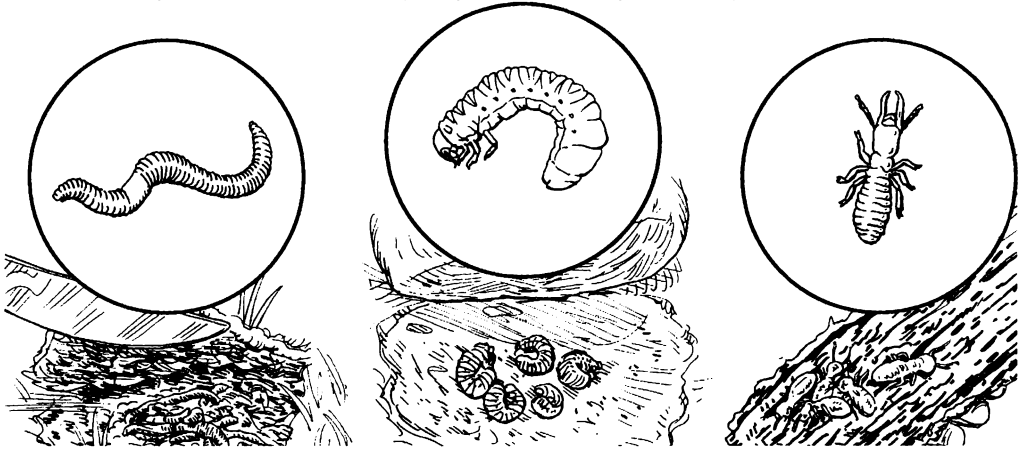
Tùy thuộc vào cân nặng và tình trạng ban đầu của bạn, bạn có thể sống sót mà không cần ăn uống gì trong khoảng thời gian lên đến hai tháng. Nhưng để tránh lâm vào tình cảnh gần như chết đói có thể khiến bạn không tìm được đường thoát khỏi nơi hoang dã, lý tưởng nhất là bạn cần phải tiêu thụ khoảng hai nghìn calo mỗi ngày. Tương ứng với khoảng 680 gram côn trùng hoặc từ 900 gram cho đến 1,4 kg cá, hoặc kết hợp cả hai với một lượng nào đó.

Để bắt cá bằng một cây lao làm từ tre (xem hình ảnh minh họa), bạn phải lội xuống một vùng nước nông và đứng im, không nhúc nhích. Cá sẽ xuất hiện nếu bạn không để lộ ra mình là một kẻ săn mồi. Ở vùng nước tĩnh lặng, hãy ném lên mặt nước những ngọn cỏ hoặc những mảnh nhỏ tương tự tìm được trong tự nhiên khi nhìn thấy cá đến gần, chúng sẽ tưởng nhầm đó là sâu hoặc bọ và sẽ bơi đến đó.

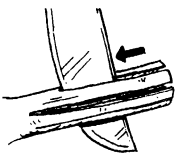
# 012: Tìm kiếm thức ăn và bắt cá để sống sót trong rừng mưa nhiệt đới

CONOP: Săn tìm và ăn những thứ phổ biến và an toàn nhất trong rừng mưa nhiệt đới.

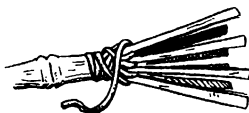
1: Giun, ấu trùng và mối có thể được tìm thấy trong đất, dưới các tảng đá và vỏ cây.



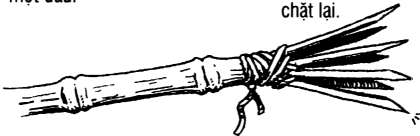
2: Bắt cá bằng một cái xiên làm từ tre nửa.



Chẻ nhỏ ra ở một đầu.



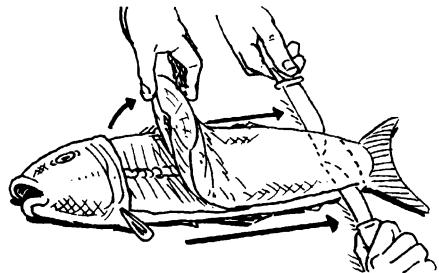
Tách các phần ra, dùng dây da hoặc thân cây dây leo buộc chặt lại.



Dùng dao vót nhọn từng phần được chẻ ra.



3: Làm sạch và nấu chín cá.



Cắt bỏ mang và đuôi, sau đó cắt xuống dọc theo chiều dài của con cá, ở trên rồi ở dưới xương sống, để lấy phần thịt phi-lê.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Cá, giun, ấu trùng và mối có rất nhiều, và chúng không khiến bạn bị mắc bệnh.

Chẳng có ai muốn nằm dưới đất khi mặt trời lặn xuống và những sinh vật của rừng rậm - từ rết, nhện cho đến rắn, doi, lợn lòi và những con mèo lớn làm chúa tể rừng già - chui ra khỏi nơi ẩn náu để đi kiếm ăn. Một cơ thể ấm áp trên nền đất của rừng rậm chính là mục tiêu hoàn hảo cho những loài săn mồi, cả lớn lẫn bé.

Đó là lý do vì sao, nơi trú ẩn tạm thời nhưng tối ưu trong môi trường rừng rậm chính là một chiếc võng bằng sợi nylon có hình giống cái kén, để người ngủ có thể lơ lửng phía trên mặt đất. Nhỏ gọn, có thể gấp lại được và dễ sử dụng, một chiếc võng cho những người thích du lịch phiêu lưu mạo hiểm, được thiết kế đặc biệt để phù hợp với các điều kiện của rừng mưa nhiệt đới, có thể dễ dàng mắc được từ cây này sang cây khác, với một vật lưới chống muỗi treo từ một sợi dây ở phía trên, cách nó khoảng vài foot<sup>1</sup>. Nhưng nếu chiếc võng của bạn đã bị rách (điều này rất có thể xảy ra vì rừng rậm có rất nhiều thực vật có gai), bạn có thể tự mình tạo ra chiếc võng từ một khúc tre, và chiếc võng này bền chắc đến mức khiến bạn phải kinh ngạc đấy.

Hãy dựng xong nơi trú ẩn của bạn trước khi trời tối - lưu ý là những tán cây rậm rạp sẽ khiến khu rừng chìm trong bóng tối trước cả khi mặt trời thực sự khuất sau đường chân trời. Hãy chọn một đoạn thân cây tre xanh và chắc chắn, và tận dụng tính mềm dẻo, dễ uốn của loài thực vật này để mang đến những lợi ích cho bạn, bằng cách chẻ khúc tre đó thành những đường ngang dài, sau đó đan vào bằng những đoạn tre ngắn hơn, chẻ ra từ chính khúc tre đó (xem hình ảnh minh họa). Hãy chọn khúc tre dài hơn chiều dài cơ thể của bạn khoảng 30 đến 60cm, như vậy sẽ chừa ra được những mấu chắc chắn để buộc vào cây bằng những đoạn dây leo, sản phẩm cuối cùng sẽ căng ra để đỡ lấy sức nặng từ cơ thể của bạn.

Ngủ trong tư thế treo lơ lửng như vậy sẽ khiến bạn tiếp xúc với luồng không khí đang lưu thông. Nếu thời tiết ban đêm mát mẻ, hãy rải một lớp lá cây mềm lót giữa chiếc võng và cơ thể bạn để làm tăng sự cách nhiệt.

Những cách thức này chưa chắc đã giúp bạn có được sự nghỉ ngơi dễ chịu, thoải mái khi đêm về, nhưng chúng tối đa hóa cơ hội để bạn thức dậy vào ngày hôm sau và nhìn thấy Mặt Trời mọc một lần nữa.

---

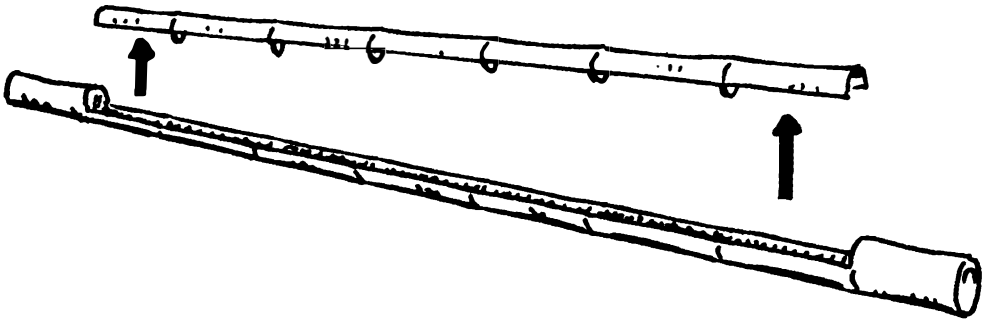
1. 1 foot bằng 0,3m.



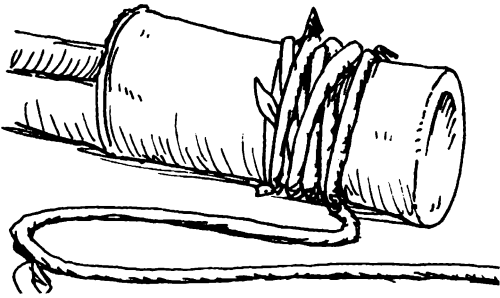
# 013: Làm một cái võng tre

CONOP: Làm cái võng từ một đoạn thân tre.

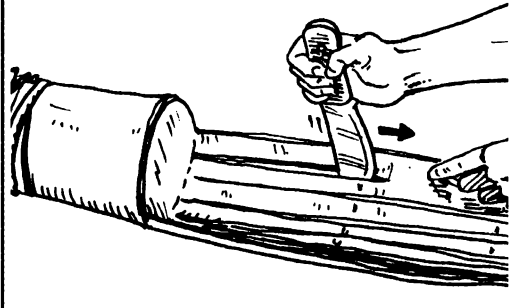
1: Tìm một khúc tre có đường kính lớn, cắt lấy một đoạn dài hơn chiều dài cơ thể bạn ít nhất 60cm. Cắt và khoét ra theo chiều dọc phần giữa như hình minh họa dưới đây, chừa lại 30cm ở mỗi đầu của khúc tre.



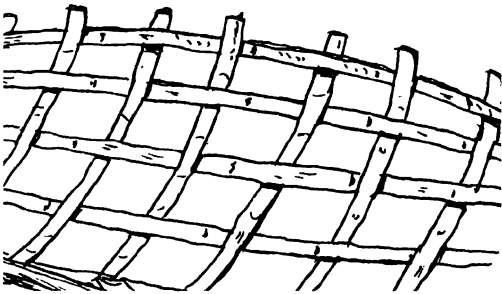
2: Dùng dây leo buộc hai đầu, chừa lại một đoạn dây dài để buộc vào cành cây và treo võng lên.



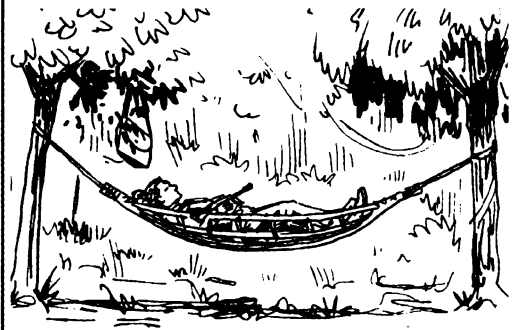
3: Xé dọc phần thân tre nhiều lần, cách nhau khoảng 2,5cm đến 5cm.



4: Bào sơ qua và đan những đoạn tre ngắn vào để làm chiếc võng xòe ra.



5: Mắc hai đầu chiếc võng lên hai cái cây.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Đừng bao giờ ngủ dưới đất ở trong rừng rậm.

Khả năng bạn đối mặt với lợn rừng là bao nhiêu phần trăm? Con số cao hơn bạn nghĩ đấy, bởi vì loài động vật này hoạt động trong vùng lãnh thổ rộng lớn hơn gần như tất cả động vật có vú trên Trái Đất. Lợn rừng hiếm khi tấn công con người, và loài động vật có chiếc răng nanh rất dài đó nhiều khả năng sẽ bỏ chạy khi nhìn thấy bạn, hơn là tấn công bạn. Nhưng nếu chúng bị làm cho giật mình, nhất là khi chúng đi cùng với những con non, thì loài tổ tiên này của giống lợn nhà sẽ trở nên hung dữ hơn rất nhiều những con vật hiền lành trong nông trại của bạn đấy.

Và chúng cũng chạy nhanh hơn rất nhiều.

Lợn rừng thích nghi và sinh sôi trong nhiều loại rừng khác nhau trên một số lục địa, và càng ngày người ta càng hay bắt gặp chúng ở các vùng ngoại ô trên khắp thế giới. Đặc điểm đặc trưng của chúng là hai chiếc răng nanh lớn chìa ra khỏi mép, cái mõm rất khỏe, cái đầu lớn và cứng. Đây chính là công cụ của chúng để đào bới và tìm kiếm thức ăn - và cũng là vũ khí cực kỳ nguy hiểm giúp chúng tự vệ. Những sinh vật này nổi tiếng hung dữ khi bị khiêu khích, với cặp hàm có thể dễ dàng cắn gãy xương, và cái đầu lớn cứng như thép khiến chúng chẳng hề hấn gì nếu bị bắn bằng một khẩu súng lục bình thường (một khẩu súng săn .308 sẽ là lựa chọn tốt hơn).

Nếu bạn nhìn thấy một con lợn rừng từ xa, hãy tránh xa khỏi đường đi của nó. Nếu con vật đó đang ở gần, hãy trèo lên một chỗ cao hơn, đừng đứng dưới mặt đất - ví dụ trèo lên cây, lên xe ô tô hoặc một tảng đá lớn. Nếu bạn bị một con lợn rừng tấn công (lợn rừng có thể di chuyển với tốc độ lên đến năm mươi sáu kilômet một giờ), chắc chắn bạn sẽ chẳng thể chạy nhanh hơn nó được đâu. Nhưng bạn có thể lợi dụng sự nặng nề và kém lanh lợi của chúng bằng cách né sang một bên vào phút cuối.

Đánh lại chúng là biện pháp cuối cùng. Ngắm bắn hoặc đâm dao vào mặt con vật đó, vào giữa hai bả vai của nó, bụng của nó, hoặc vào các cục bướu cứng ở nách, ngay bên dưới hai chân trước của nó. Đừng có đối đầu với con vật đó dưới mặt đất, hãy duy trì lợi thế ở trên cao của bạn bằng mọi giá.

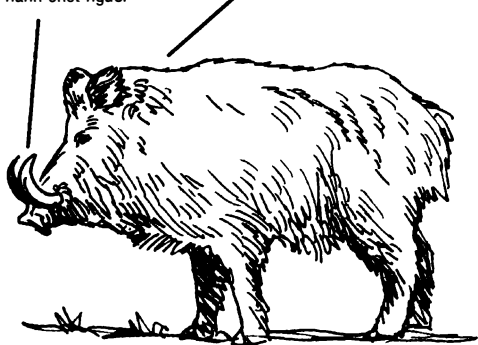
# 014: Chạy thoát khi bị lợn rừng tấn công

CONOP: Nhận diện và trốn thoát khi bị lợn rừng tấn công.

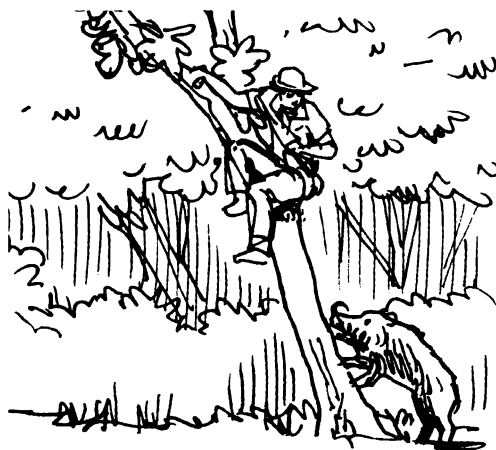
1: Đánh giá môi trường xung quanh bạn. Rủi ro là cao nhất tại thời điểm hoàng hôn và bình minh. Nếu bạn bất gặp một con lợn rừng, hãy giữ một khoảng cách an toàn. Các vụ tấn công xảy ra nhiều nhất vào những tháng mùa đông.

Phần đầu và mỏ: lớp bảo vệ dày đến 7,5cm.

Những chiếc răng nanh chết người



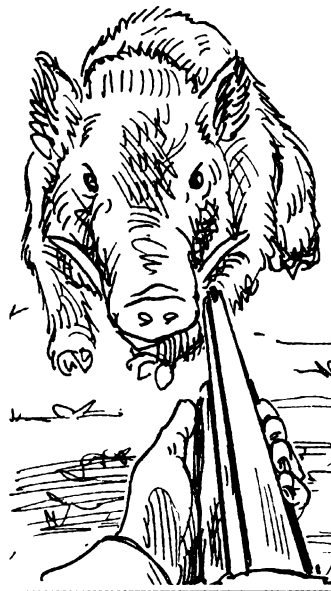
2: Trèo lên một cái cây, tảng đá, hoặc ô tô, cách mặt đất ít nhất 1,8m. Những con lợn rừng lớn sẽ giảm móng guốc của hai chân trước lên các chướng ngại vật cản đường chúng.



3: Nếu bị tấn công, hãy né sang một bên vào phút cuối. Di chuyển vào phút cuối, giống như một võ sĩ đấu bò Tây Ban Nha. Hãy tránh xa cặp răng nanh chết người của chúng.



4: Đánh trả. Bằng mọi cách phải duy trì lợi thế ở trên cao. Bắn hoặc đâm vào những vị trí là phần mềm. Đầu và mỏ của lợn rừng được bảo vệ rất chắc chắn, có thể ngăn chặn được vài phát đạn và bất kỳ tổn thương nào do một con dao gây ra.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Lợn rừng được bảo vệ bởi "bộ áo giáp tự nhiên" rất chắc chắn, và chúng chạy nhanh hơn bạn đấy.

“Hành lý gọn nhẹ, ban đêm lạnh cóng”. Câu nói phổ biến của những binh lính mang theo 68kg hành lý vượt qua vùng địa hình lạnh lẽo, băng giá, câu nói này cũng đúng với những người cắm trại vào mùa đông và cả những người thám hiểm vùng đất băng giá. Bạn có thể duy trì được nhiệt độ cơ thể của mình khi di chuyển qua vùng địa hình dưới nhiệt độ là hai mươi độ vào ban ngày, nhưng khi nhiệt độ xuống dưới 0 độ rất nhiều và việc bạn ngừng di chuyển lúc đêm về sẽ khiến việc giữ ấm cơ thể trở nên khó khăn hơn nhiều.

Hãy giữ an toàn còn hơn là phải hối tiếc. Đóng gói đồ đạc trong một chiếc xe trượt tuyết có đáy xiên nghiêng để có thể mang thêm các món đồ lớn, cồng kềnh mà bạn sẽ cần đến để giữ ấm cơ thể. Kéo hành lý qua bề mặt băng và tuyết sẽ tốn ít năng lượng hơn là mang vác trên người, điều này rất quan trọng, bởi vì bạn càng sử dụng năng lượng của mình hiệu quả thì bạn càng tránh được việc bị giảm thân nhiệt (trang 60).

### **Hành lý và đồ đạc**

Môi trường Bắc Cực vô cùng khắc nghiệt, chỉ có những sa mạc khô cằn mới so sánh được với chúng về mức độ kém thân thiện đối với sự sống của con người. Giả sử có một phần trăm khả năng ít ỏi để bạn tình cờ bị lạc vào vùng đất băng giá, những chuẩn bị thích hợp để đối phó với sự khắc nghiệt của nhiệt độ, và các nhu yếu về nhiên liệu, thực phẩm trong môi trường này không bao giờ có thể coi là được cường điệu hóa. Cần phải nghiên cứu cho kỹ. Hiểu rõ nhiệt độ thấp nhất và cao nhất là bao nhiêu, những rủi ro về lở tuyết, và các hình mẫu thời tiết, như vậy bạn có thể chuẩn bị hành lý thích hợp, và lập bản đồ cho chuyến hành trình của mình. Những công cụ trợ giúp định hướng nên có là la bàn, thiết bị định vị GPS và bản đồ. Nếu một công cụ bị hỏng và không hoạt động được, thì những thứ còn lại có thể thay thế. Kính râm là cần thiết, bởi vì ánh sáng Mặt Trời chói lóa khi phản xạ khỏi bề mặt tuyết trắng, sẽ khiến việc định hướng gặp khó khăn. Chúng moi mắt và viêm giác mạc ánh nắng, sự cháy nắng quang học rất đau đớn còn được gọi là chứng mù tạm thời do tia UV của Mặt Trời, cũng là các rủi ro.

# 015: Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường băng giá

CONOP: Những vật dụng cần thiết mang theo hàng ngày để hoạt động trong môi trường băng giá.

## QUẦN ÁO ẤM BẢO VỆ CƠ THỂ:

Lớp giữ nhiệt chống gió/nước

Lớp ở giữa

Lớp trong cùng

## ĐẦU:

Mũ len

Kính râm/kính bảo hộ

Mũ len trùm kín đầu và cổ

Mặt nạ đeo mặt

## TAY:

Bao tay ngoài

Găng tay len hồ ngón

Bao tay đeo bên dưới găng len

## CHÂN/BÀN CHÂN:

Xà cạp giày

Úng không thấm nước

Giày trượt tuyết

Tất len

Ván trượt tuyết và gậy trượt tuyết

## HÀNH LÝ MANG THEO CHO CHUYỂN HÀNH TRÌNH:

Lều vải

Lều túi bivvy

Xăng

Cưa tuyết

Bếp lò/ chất đốt

Neo tuyết

Nến/ que phát sáng

Dụng cụ lọc nước

Vũ khí

Giày đi tuyết

Mền chữa cháy

Đồ để nấu nướng

Thực phẩm

**TIÊU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Bạn có mặc bao nhiêu lớp quần áo cũng chẳng bao giờ thừa.

Neo tuyết<sup>1</sup> và một đôi giày đi tuyết có chất lượng đảm bảo sẽ cần thiết trong trường hợp việc trượt tuyết là bất khả thi. Khi di chuyển trên mặt tuyết bông mềm, giày đi tuyết sẽ phân tán trọng lượng cơ thể xuống bề mặt bên dưới rộng và giống hình mạng nhện của giày, điều này làm giảm độ lún. Nếu tuyết dày đến eo của bạn, bạn có thể sẽ phải tiêu tốn hàng trăm calo quý giá chỉ để di chuyển qua quãng đường vài mét.

Nếu tình hình trở nên đáng lo ngại hơn nữa, một cái neo tuyết có thể trở thành công cụ giúp bạn không bị trượt xuống ở chỗ dốc. Hãy học cách sử dụng neo tuyết trước khi bạn lên đường. Một vật tương tự như con dao Kukri mà bạn mang theo khi ở trong rừng rậm (trang 34), cưa tuyết và xẻng là những công cụ đa dụng vô cùng cần thiết, giúp bạn tìm được thức ăn cho mình, dựng chỗ trú ẩn, hoặc là vượt qua một chướng ngại vật bất ngờ.

Ngoài một chiếc lều dùng trong điều kiện thời tiết lạnh giá và một chiếc túi ngủ có độ cách nhiệt cao, việc ngủ trong khi nhiệt độ xuống thấp sẽ cần đến lều túi bivvy, một lớp bọc bên ngoài túi ngủ, mỏng và không thoát khí. Giữ lại càng nhiều hơi ấm của cơ thể càng tốt, đó là sự bảo vệ duy nhất để có một đêm ngon giấc mà không phải trần trọc - hay là thậm chí tệ hơn nữa. Một cái đệm ngủ dày sẽ giúp bạn được cách nhiệt với nền đất lạnh lẽo bên dưới, nó đóng vai trò như miếng bọt biển để giữ lại hơi ấm quý giá mà cơ thể bạn tỏa ra; một cái mền chữa cháy cũng có thể đáp ứng được mục đích đó, đồng thời mang đến sự cách nhiệt cần thiết bất cứ khi nào bạn cần làm ấm cơ thể một cách nhanh chóng. Thắp lên vài ngọn nến có thể làm tăng nhiệt độ bên trong một chiếc lều vải hoặc lều tuyết (trang 58) lên vài độ, nhưng trước khi ngủ bạn phải thổi tắt nến để giảm thiểu rủi ro hỏa hoạn.

Nhu cầu thực phẩm là rất cao. Trong điều kiện nhiệt độ thấp, cơ thể đốt cháy nhiên liệu nhiều gấp đôi bình thường, thức ăn phải đầy đủ dinh dưỡng, hàm lượng chất béo cao, và nhiều về lượng. Ngoài những thức ăn khô được đóng gói sẵn và các thanh dinh dưỡng, hãy cho vào ba lô các thực phẩm có hàm lượng chất béo cao như là bơ lạc, thịt mỡ xông khói, quả hạch và sô cô la. Chẳng có gì gọi là quá nhiều calo khi mà hệ thống trao đổi chất trong cơ thể bạn đang phải làm việc hết công suất để đốt cháy thức ăn thành nhiệt năng nhằm duy

---

1. Khi leo núi, bạn cắm các neo tuyết để tăng cường sự bảo vệ những lúc di chuyển trên một sông băng, vượt qua chỗ dốc, hoặc trợ giúp trong việc giải cứu khi sông băng nứt vỡ. Neo tuyết có thể được cắm bằng các món đồ khác nhau, chẳng hạn như rìu phá băng hoặc ván trượt tuyết, nhưng những người leo núi thường hay mang theo các cọc tuyết.

trì sự sống. Điều đó, cộng với năng lượng bỏ ra để kéo chiếc xe trượt tuyết chất đầy đồ dùng và chuyển hành trình vất vả qua những chặng đường dài, vậy là đủ khiến bạn cảm thấy đói cồn cào - và bạn sẽ bị sụt cân nhanh chóng nếu không nạp đủ calo vào cơ thể. Để có được sức khỏe tốt nhất, hãy lên kế hoạch để tiêu thụ năm nghìn calo mỗi ngày hoặc hơn nữa, và đóng gói thêm cả những khẩu phần dự phòng trong trường hợp khẩn cấp.

Phải cần đến cả những thiết bị lọc nước. Vì mặc dù trong tình huống nguy cấp, có thể dùng đến tuyết và băng mà không cần phải lọc, và rủi ro cũng không quá lớn (trang 52), nhưng nói chung tốt hơn hết vẫn nên lọc nước trước khi uống và nấu nướng, nhất là khi nước được lấy từ hồ hoặc sông suối.

Các nhà bán lẻ đồ cắm trại chuyên dụng có thể cung cấp rất nhiều món đồ dùng cho thời tiết lạnh giá để làm tăng sự thoải mái, dễ chịu của bạn, nhưng hãy cân nhắc đến việc khi có thêm những món đồ khác thì sẽ làm tăng khối lượng hành lý của bạn ra sao.

### **Trang phục**

Thứ vũ khí cơ bản của bạn để chống chọi lại nhiệt độ bên ngoài là một hệ thống quần áo nhiều lớp để giữ lại nhiệt lượng mà cơ thể bạn tỏa ra và không để cho gió cùng cái lạnh lọt vào bên trong. Các lớp lông cừu và lông vũ mềm xốp sẽ chẳng có tác dụng gì nếu không được đóng kín đúng cách, đó là lý do vì sao có lớp quần áo bảo vệ bên ngoài đúng cách và hiệu quả là rất quan trọng. Hãy lựa chọn trang phục được làm từ chất liệu chống chọi được thời tiết lạnh giá (những chất liệu giống như Gore-Tex), có thể giữ nhiệt nhưng vẫn hơi thoáng khí một chút; không giống như các chất liệu có độ xốp bằng không, sự thoáng khí này giúp mồ hôi thấm được ra khỏi cơ thể.

Cần phải giữ ấm cơ thể, nhưng cũng cần phải giữ cho cơ thể khô ráo nữa, điều này rất quan trọng trong điều kiện khí hậu lạnh, vì một lớp ẩm ướt trên da sẽ nhanh chóng đóng băng lại khi tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Nhất là tất ướt có thể khiến các mô bị chết rất nhanh chóng, vì sự co mạch sẽ cản trở việc cung cấp máu để tránh mất nhiệt qua bàn chân bị ướt. Chân ướt sẽ mất đi nhiệt lượng nhanh gấp hai mươi lăm lần chân khô. Ngay cả trong điều kiện khí hậu ẩm áp nhưng ẩm ướt (xem trang 64) tất bằng vải bông cũng có thể gây hại. Tất len thấm ẩm là sự bảo vệ vô cùng quan trọng để chống lại chứng bọt da chân.

Khi bạn thực hiện cuộc hành trình qua một vùng đất lạnh giá, thức ăn và sự ấm áp là những thứ rất khó để có được - nhưng có một điều mà bạn có thể tin chắc, đó là bạn sẽ không bao giờ bị khát. Với việc nước có ở xung quanh bạn, dưới dạng của tuyết và băng, việc cung cấp nước uống cho cơ thể không bao giờ là quá khó khăn. Và chúng thường rất tinh khiết. Nhưng rủi ro chủ yếu khi ở trong môi trường băng giá là sự giảm thân nhiệt (xem trang 60) có thể trầm trọng thêm qua việc ăn tuyết hoặc băng - những thứ lạnh sẽ khiến nhiệt độ cơ thể bạn giảm đi khi chúng đi qua cổ của bạn, một trong những khu vực của cơ thể dễ bị mất nhiệt nhất. Các động mạch cảnh ở cổ liên tục bơm một lượng lớn máu ấm trực tiếp lên não, và tĩnh mạch cảnh thì bơm máu trở lại tim. Điều này vô cùng quan trọng đối với cơ thể bạn.

**Lấy nước uống ở môi trường băng giá:** Mặc dù đun nóng nước đến điểm sôi luôn là cách an toàn nhất để tiệt trùng, tuyết và băng sạch được lấy từ các khu vực không có nước tù đọng hoặc không có các nguồn ô nhiễm có thể nhìn thấy được, đều có mức độ an toàn tương đương và có thể uống được. Hầu hết vi khuẩn có trong nước nguồn đều không thể sống sót ở nhiệt độ đóng băng.

**Hãy chọn băng hơn là tuyết:** băng có chứa nhiều nước hơn, trong khi tuyết được tạo thành một phần bởi không khí.

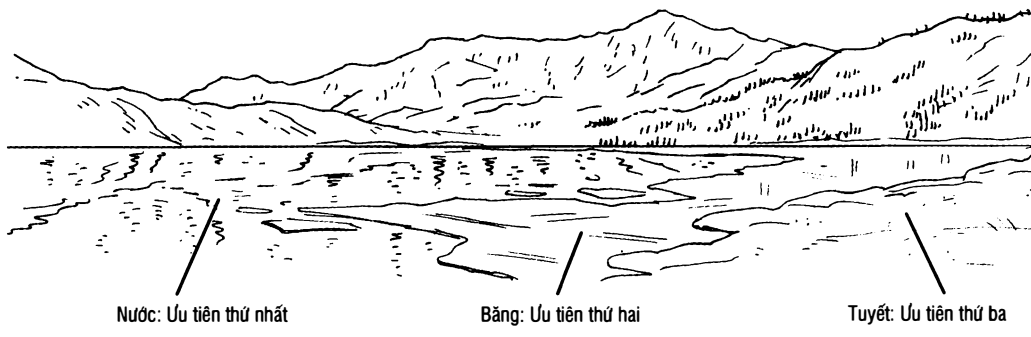
**Băng tan nhờ nhiệt lượng của cơ thể hoặc nhiệt từ lửa:** Nhiệt lượng là thứ rất quý giá ở môi trường băng giá, vì vậy hãy tận dụng nhiệt lượng của cơ thể bạn để làm tan băng thành nước uống nếu có thể được. Nếu mặc đủ ấm, bạn sẽ giải phóng ra một lượng lớn nhiệt khi đang đi trên đường, cho dù môi trường xung quanh có lạnh như thế nào. Hãy tránh những động mạch ở cánh tay mà đi qua nách và những động mạch đi qua phần trong của đùi, vì chúng giúp vận chuyển một lượng lớn máu đi khắp cơ thể, bạn hãy cho băng vào một chai nước và để nó tan chảy giữa các lớp quần áo của bạn. Khi dừng chân, bạn hãy giữ gìn nhiệt lượng của cơ thể và dùng ngọn lửa trại để làm tan băng.



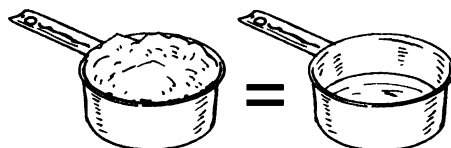
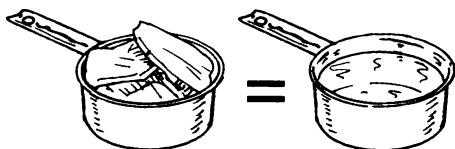
# 016: Tìm nước uống trong môi trường băng giá

CONOP: Tìm kiếm nước uống đã được lọc trong môi trường băng giá.

1: Uống nước ngọt trong hồ, sông và suối.



2: Uống băng được làm tan chảy hơn là uống tuyết tan chảy.



3: Dùng nhiệt lượng cơ thể để làm tan băng thay cho lửa.



4: Khi có nhiều chất đốt, hãy làm tan băng bằng lửa.



Khi tuyết và băng bao phủ toàn bộ cảnh vật, việc xác định vị trí để tìm kiếm nhiên liệu cho một ngọn lửa trại có thể sẽ rất khó khăn - nhưng vì nhu cầu cần có một nguồn nhiệt trong môi trường nhiệt độ dưới không là rất lớn nên hãy cố gắng tìm kiếm nguyên vật liệu, vì điều đó là rất đáng giá.

Trông bề ngoài thì như vậy thôi, nhưng thực ra môi trường băng giá có thể có rất nhiều xác thực vật chết hoặc thực vật ngủ đông. Hãy hạ trại gần những cây thân gỗ, bạn chắc chắn sẽ tìm được những cành cây gãy bị rơi xuống và một nền đất khô ráo bên dưới lớp tuyết. Nếu đào nông thì có thể sẽ không mang lại kết quả, nhưng nếu đào sâu khoảng một phần ba mét, bạn có thể tìm được vô số thứ có thể nhóm lửa được. Hãy loại bỏ lớp vỏ cây ngoài cùng bị đóng băng hoặc bị tuyết làm cho ẩm ướt, và bạn sẽ tìm thấy phần bên trong khô ráo để làm bùi nhùi nhóm lửa rất tuyệt. Điều này sẽ tốn công sức và thời gian, nhưng trong nhiều hoàn cảnh, chúng có thể mang ý nghĩa sống còn.

Khi trong tay bạn đã có chất đốt và mồi nhen lửa rồi, việc tận dụng thứ năng lượng tích trữ trong bất kỳ bộ pin dự phòng nào mà bạn mang theo như một vật kích lửa là hành động tuy tiềm ẩn nhiều nguy hiểm nhưng vẫn có thể kiểm soát được. Bụi nhùi thép (thứ dùng để cọ rửa và làm sạch bát đĩa khi ở ngoài trời) có thể được sử dụng như một cầu nối. Khi các electron mang điện tích trong pin dự phòng di chuyển nhanh qua các sợi thép mảnh của bụi nhùi (xem hình vẽ minh họa), chúng sẽ tạo ra một lượng lớn nhiệt. Cấu trúc trông giống như cái kén của bụi nhùi, với các bao khí được phân tán trong khắp các sợi mảnh đan xen vào nhau, sẽ tạo ra một môi trường lý tưởng cho sự cháy.

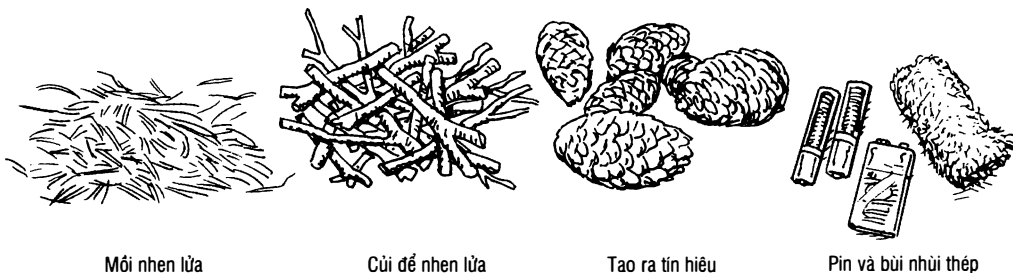
Để làm được điều này, hãy chồng cực âm và cực dương của hai pin AA hoặc AAA vào nhau. Dùng một đoạn bụi nhùi thép nối hai đầu còn lại của hai pin này, hoặc gí thẳng một cục pin 9 vôn vào bụi nhùi thép. Giữ các ngón tay tránh xa khỏi điểm tiếp xúc và chuẩn bị sẵn sàng để nhanh chóng đưa bụi nhùi xuống bên dưới đồng củi và nhen lửa. Bụi nhùi sẽ nhanh chóng biến thành màu đỏ và bắt đầu bốc khói.

Để tạo một tín hiệu khói màu đen tương phản giữa môi trường toàn màu trắng, hãy thêm vào những quả thông có chứa hắc ín ngay khi đồng củi để nhen lửa của bạn đã cháy sáng.

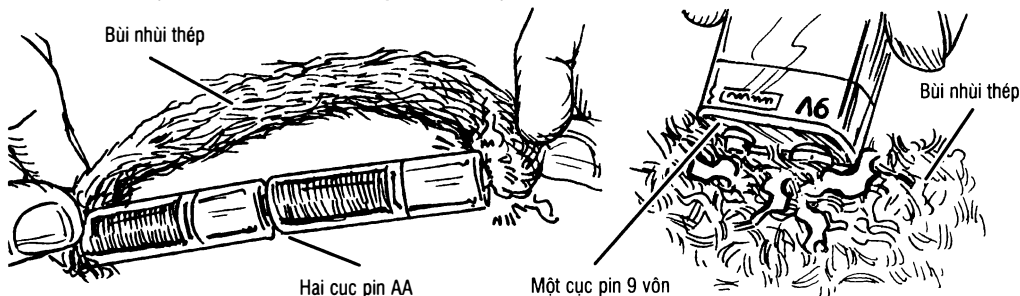
# 017: Nhóm lửa trại ở vùng khí hậu băng giá

CONOP: Tạo ra lửa từ pin dự phòng và bụi nhùi thép.

1: Thu thập quả thông, cành cây và cỏ khô.



2: Hai cực của pin được nối với nhau bằng bụi nhùi thép sẽ tạo ra lửa.



3: Thêm cỏ khô và cành cây vào để ngọn lửa bốc lên.



4: Thêm những quả thông vào để tạo ra một cột khói đen.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Lửa rất quan trọng để giúp ta sống sót trong môi trường khí hậu băng giá.

Trong môi trường băng giá khắc nghiệt, việc duy trì nhiệt độ ổn định ở bên trong là ưu tiên số một của cơ thể con người. Để đạt được mục đích đó, cơ thể sẽ hy sinh các tế bào chất béo, ngón tay và ngón chân, và ý thức ở các giới hạn bên ngoài. Và nó sẽ đốt cháy bất kỳ lượng thức ăn có sẵn nào ở mức độ gần gấp đôi bình thường.

Giữ nhiệt độ cơ thể cao hơn nhiệt độ bên ngoài từ năm mươi độ F<sup>1</sup> trở lên là điều khó khăn, đòi hỏi một lượng nhiên liệu đáng kể. Mặc dù với lượng nhiên liệu ít hơn thế rất nhiều đã có thể giúp bạn sống sót, lượng calo tốt nhất giúp mang đến sức hoạt động tối ưu trong môi trường nhiệt độ thấp là năm nghìn. Nếu bạn đang đi bộ qua một khu vực có tuyết dày để tìm đường ra khỏi vùng đất hoang vắng, bạn sẽ cần phải có sự khỏe mạnh.

**Nhìn dọc theo các mép nước:** Nếu những khu vực tuyết phủ trông có vẻ chẳng có thứ gì ăn được, thì mép nước quanh các sông và hồ của vùng lạnh giá thường là nơi cư trú của nhiều sinh vật dồi dào chất dinh dưỡng, ví dụ như trai hay là nghêu, có thể ăn sống được và rất an toàn, hoặc dùng làm mồi câu để có thêm thức ăn.

**Khoét hố để câu cá:** Tìm được đủ chất béo nhằm giúp bộ máy cơ thể bạn hoạt động quả là không dễ dàng, và việc lội xuống nước lạnh như băng để tìm kiếm những con cá béo mẫm trong lúc đang cố để sống sót ở điều kiện nhiệt độ dưới không là điều chẳng khôn ngoan gì. Nhưng nếu hồ hoặc lòng sông đã đóng băng cứng lại, bạn có thể sử dụng cưa để khoét những cái lỗ trên bề mặt. Hãy đảm bảo rằng lớp băng phải dày ít nhất 10cm trước khi bước đi trên đó, hãy đứng ở trên bờ để kiểm tra, dùng một con dao để kiểm tra độ dày của lớp băng.

**Hãy đặt nhiều dây câu:** Hãy khoét nhiều hố để tối đa hóa cơ may đánh bắt của bạn và sử dụng các phao câu cá ứng biến. Buộc các dây câu vào hai cái que dài hơn đường kính của hố câu, chòng hai cái que thành hình chữ X. Khi một con cá cắn câu, những cái que sẽ không bị kéo xuống hố.

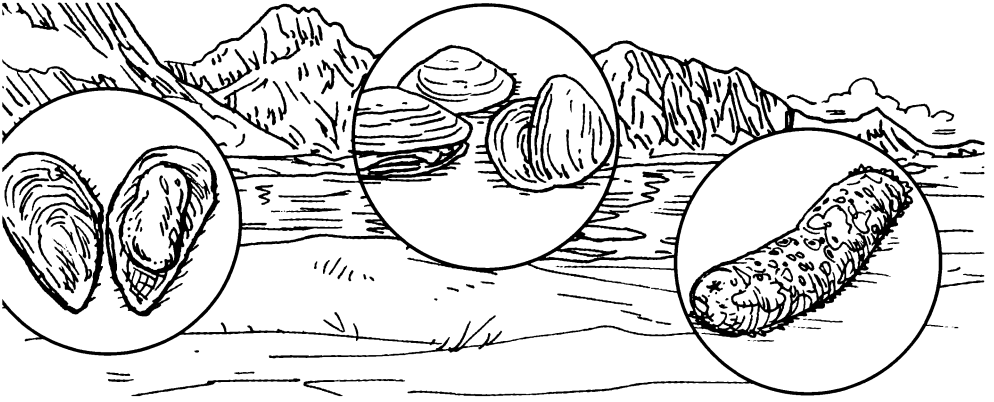
---

1. 50 độ F bằng 10 độ C

# 018: Tìm kiếm thức ăn trong môi trường nhiệt độ dưới 0

CONOP: Săn tìm và ăn những thứ an toàn, giàu dinh dưỡng trong môi trường băng giá.

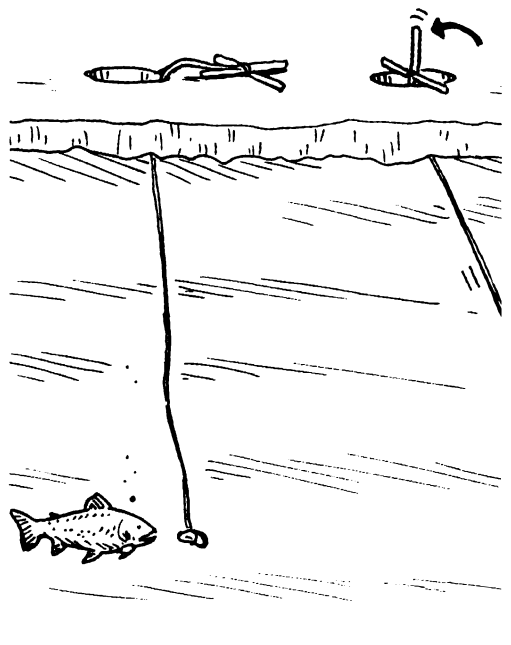
Vghêu, trai và hải sâm có rất nhiều ở khu vực mép nước.



Khoét nhiều hố cầu cách đều nhau trên mặt băng.



3: Đặt các dây câu, lưới câu và phao câu ứng biến.



Nếu bạn buộc phải dừng chân tại một nơi hoang vu, sẽ thật may mắn và tiết kiệm thời gian nếu tìm được một chỗ che chắn sẵn có trong tự nhiên. Một cái hang hoặc một tảng đá nhô cao sẽ là nơi giúp bạn trú ẩn qua đêm hoặc tránh một cơn bão, những cây thân gỗ tán dày hoặc có hệ thống rễ nhiều khe và hốc cũng vậy. Nhưng hãy cẩn trọng - những nơi trông có vẻ sẽ mang đến chỗ trú ẩn tuyệt vời cho bạn thì cũng rất hấp dẫn với các động vật hoang dã. Hãy tìm xem liệu có các dấu chân, vết phân của động vật hay không, liệu thảm thực vật dưới mặt đất có bị giẫm nát hay không trước khi quyết định hạ trại ở một nơi nào đó. Một con gấu Bắc Cực hay con vật nào đó khác khi đã tìm được nơi đắc địa thì chắc chắn nó sẽ quay trở lại.

Cách nhiệt chỗ trú ẩn bằng cách mang vào đó thật nhiều lá cây, cành cây nhỏ và cây cỏ, lót chúng xuống nền và trên tường, làm một vật che chắn tạm thời chỗ lối ra. Nhiệt lượng từ cơ thể bạn tỏa ra có thể làm cho một nơi được cách nhiệt tốt ấm hơn từ mười đến hai mươi độ F.

Còn nếu phải tự dựng một nơi trú ẩn trong môi trường băng giá, các đặc tính của tuyết và băng có thể được tận dụng để mang đến lợi ích cho bạn theo cách mà bạn không thể ngờ tới. Giống như một cái hang được cách nhiệt hiệu quả, một nơi trú ẩn làm từ tuyết sẽ giữ lại hơi ấm tỏa ra từ cơ thể bạn và ngăn được không khí lạnh ở bên ngoài, bởi vì nồng độ cao của không khí khiến cho tuyết trở thành một nguồn nước chưa được lý tưởng thì lại biến nó thành một khối cách nhiệt rất tốt.

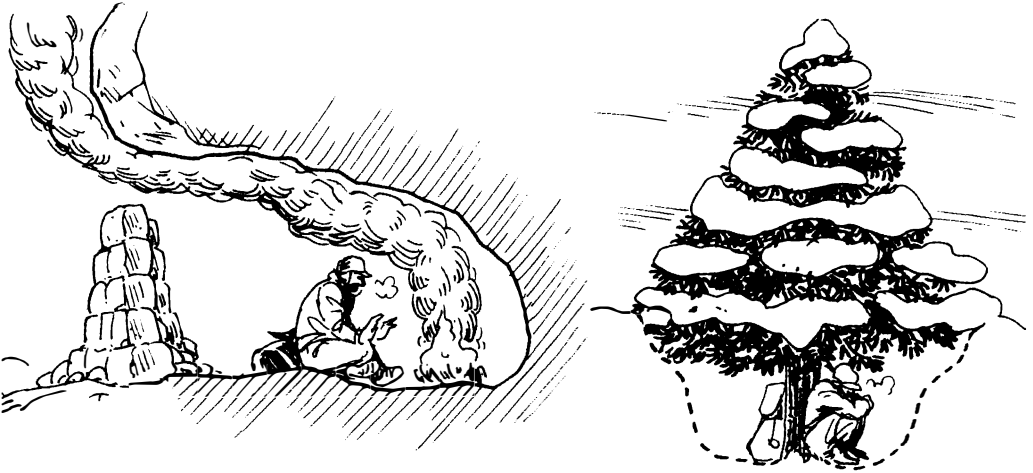
Đào lấy một khoảng không bên dưới những cành cây nằm thấp của một cái cây là cách nhanh nhất để dựng lên một chỗ trú ẩn bằng tuyết, nó tận dụng được sự chắc chắn về mặt cấu trúc của loài thực vật đã thích nghi được với điều kiện tự nhiên ở nơi đó. Việc đào sâu vào một ụ tuyết nghe có vẻ rất hấp dẫn, nhưng hãy cẩn trọng với nguy cơ sụp lở.

Nếu bạn không tìm thấy chỗ nào có những thứ có thể che chắn, thì hãy xây một hầm trú ẩn bên trong một đống tuyết, việc này sẽ mất khoảng một hoặc hai giờ, đồng thời cần đến cưa và xẻng (xem hình minh họa). Dựng hầm và lều trú ẩn vuông góc với hướng gió thổi, như vậy không khí lạnh sẽ không lọt vào được.

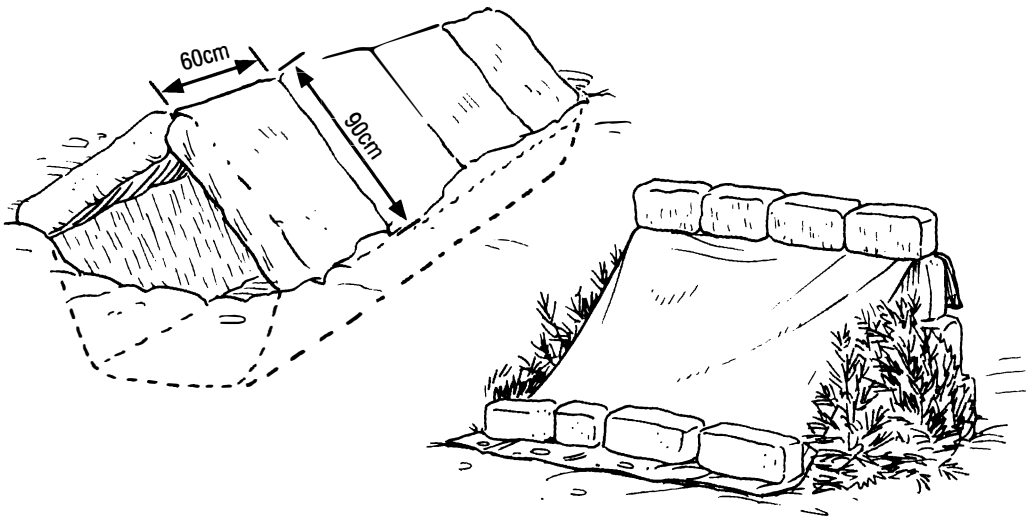
## 019: Dụng nơi trú ẩn tạm thời trong môi trường lạnh giá

CONOP: Dụng một nơi trú ẩn giữa môi trường băng giá thích hợp với từng tình huống thực tế.

1: Tận dụng thiên nhiên để trú ẩn dưới những gốc cây lớn và các hang động.



2: Cắt các khối tuyết để dựng hầm trú ẩn hoặc lều trú ẩn.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Thoát khỏi những cơn gió lạnh buốt và giữ lại hơi ấm cơ thể bên trong nơi trú ẩn được che chắn kín gần như hoàn toàn.

Với các đặc điểm là run bần bật, nhịp tim khi nghỉ ngơi tăng, và trạng thái rối loạn nhẹ, những dấu hiệu ban đầu của sự giảm thân nhiệt có thể trở nên nguy hiểm chỉ trong một thời gian rất ngắn. Khi những cơn run mình chấm dứt và nhịp tim giảm xuống, đó là lúc bạn đã di chuyển vào vùng nguy hiểm rồi đấy. Nhiệt độ bên trong cơ thể bạn đang giảm nhanh chóng, báo hiệu rằng các phản ứng hóa học của cơ thể bị chậm lại, và kết cục là cái chết.

Không có mức nhiệt độ nhất định nào của môi trường bên ngoài khiến cho sự hạ thân nhiệt bắt đầu xảy ra. Việc xác định các yếu tố bao gồm điều kiện gió, người đó mặc ấm như thế nào, tình trạng sức khỏe và sự hấp thụ nước ra sao, lượng chất béo trong cơ thể người đó, và sự ẩm ướt trên cơ thể người đó. (Bởi vì nước là chất dẫn nhiệt rất tốt, sự ẩm ướt trên da hoặc ở gần da của bạn sẽ hút nhiệt lượng ra khỏi cơ thể bạn.)

Nếu thấy các triệu chứng xuất hiện, hãy ngay lập tức mặc thêm quần áo, hoặc cởi bỏ quần áo ướt và mặc vào quần áo khô ráo. Dùng các lớp cỏ cây thực vật hoặc các vật liệu lót sẵn có để cách nhiệt cho cơ thể khỏi mặt đất lạnh giá. Nếu có các túi nhiệt dùng trong trường hợp khẩn cấp, hoặc có các nguồn nhiệt khác, hãy đặt chúng bên dưới nách, quanh cổ, hoặc ở háng, như vậy chúng sẽ được tiếp xúc trực tiếp với các động mạch. Không được dùng chúng ở tay và chân trước khi nhiệt độ bên trong cơ thể bạn đã được làm ấm trở lại - chân tay ấm lên sẽ khiến máu nhanh chóng chảy ngược vào “trung tâm” của cơ thể, và điều đó có thể sẽ dẫn đến việc tim ngừng đập. Một cách tự nhiên, cơ thể sẽ hy sinh lưu lượng máu đến các chi để bảo tồn tài nguyên cho các chức năng thiết yếu.

Không được sử dụng chất cồn, cà-phê-in và ni-cô-tin vì sẽ gây ra sự giãn mạch máu, làm tăng sự mất nhiệt.

Cách xử lý tình trạng mất thân nhiệt trầm trọng hơn (dùng nước đường, thực hiện thao tác cấp cứu hồi sức tim phổi) đòi hỏi sự trợ giúp từ một bên thứ hai, vì vậy việc khắc phục tình trạng này trước khi quá muộn là hết sức quan trọng.



## 020: Để không bị giảm thân nhiệt

CONOP: Xác định và xử trí sự giảm thân nhiệt.

1: Khi việc mất nhiệt trong cơ thể diễn ra nhanh hơn việc sản sinh ra nhiệt, thì sẽ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng nhẹ.

2: Khi nhiệt độ cơ thể sụt giảm nhanh chóng, bắt đầu xuất hiện các triệu chứng tử trung bình cho tới trầm trọng.

A. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống dưới 36,8 độ C cho đến 35 độ C

B. Cơ thể bắt đầu run lên để tự làm ấm

C. Nhịp tim khi nghỉ ngơi tăng

D. Thở nhanh

E. Rối loạn nhẹ



A. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống dưới 27,8 độ C

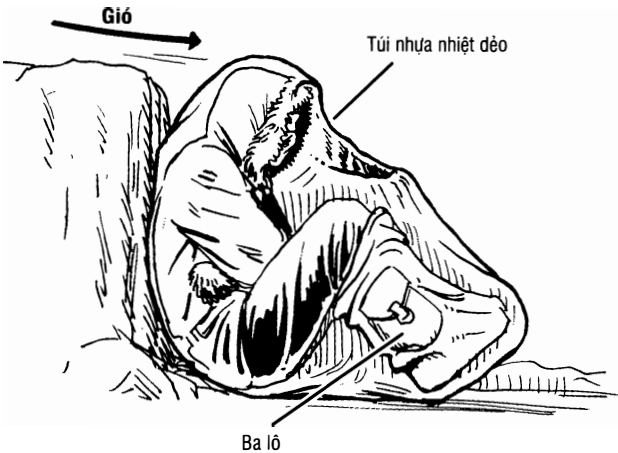
B. Cơ thể không run rẩy nữa

C. Nhịp tim giảm

D. Hô hấp giảm

E. Mất ý thức

3: Xử trí càng sớm càng tốt khi thấy xuất hiện các triệu chứng nhẹ của giảm thân nhiệt.

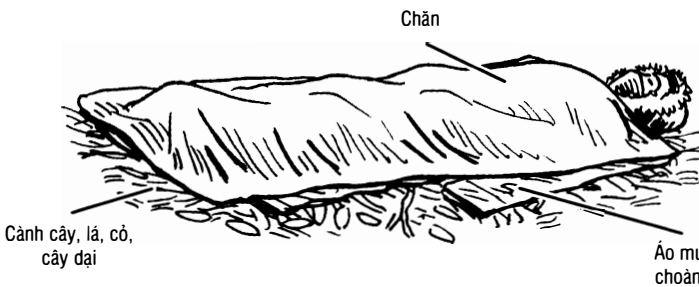


A. Che chắn cơ thể khỏi cái lạnh

B. Cởi bỏ tất cả quần áo ướt

C. Cách nhiệt cơ thể khỏi mặt đất lạnh giá

D. Làm ấm bên trong cơ thể, chú ý không phải chân tay - chân tay ấm lên sẽ đẩy ngược máu trở lại bên trong cơ thể và khiến tim ngừng đập.



**Điều quan trọng cần nhớ: đừng để bị giảm thân nhiệt, nếu không bạn sẽ bị đánh gục đấy.**

Đi bộ qua môi trường khô cằn, hạn hán nghĩa là phải mang theo lượng đáng kể thứ đóng vai trò quan trọng số một để duy trì sự sống - một ga-lông<sup>1</sup> nước cho một người mỗi ngày, cộng thêm khẩu phần cho trường hợp khẩn cấp. Nhưng một ga-lông nước thì nặng đến 3,79kg và sự gắng sức để mang theo bất kỳ cái gì nhiều hơn một ga-lông rưỡi thì sẽ khiến bạn bị mất nước (thông qua việc đổ mồ hôi) nhiều hơn lượng nước mà bạn mang theo trên lưng để bổ sung. Bạn cũng sẽ phải mang theo lượng lớn hành lý dùng cho thời tiết lạnh giá, như thế thì mới sống sót được ở môi trường sa mạc, nơi mà sự chênh lệch nhiệt độ giữa ngày và đêm là rất cao. Tất cả điều đó khiến lượng hành lý bạn phải mang theo quả thật là một thử thách. Nếu kéo đồng hành lý đó sẽ chỉ cần đến 20% năng lượng bạn bỏ ra để mang vác một khối lượng tương tự, vì vậy một cái máy có thể giúp bạn kéo thay vì mang vác những thứ hỗ trợ sự sống là rất cần thiết và quan trọng.

Cấu trúc lý tưởng để kéo hành lý qua địa hình sa mạc là một chiếc xe chở hàng kéo tay hai bánh hoặc bốn bánh, có cấu tạo đơn giản, mà bạn có thể mua hoặc tự làm từ các lốp xe đạp và ống nhựa PVC. Hãy ghép hai bánh xe vào nhau như hình vẽ minh họa - Hiện tượng xì lốp thường xảy ra trên những bề mặt nóng có đá sắc nhọn xuất hiện rải rác, và lốp phụ được gắn sẵn vào đó đồng nghĩa với việc bạn sẽ không phải dừng lại và tốn năng lượng cho việc thay lốp.

### **Xác định phương hướng**

Đi chuyển vào ban đêm và ngủ vào ban ngày là một mảnh khôn khéo để đối phó với sự thay đổi nhiệt độ đầy khắc nghiệt nơi sa mạc. Khi Mặt Trời lặn, cái nóng nực của ban ngày sẽ biến mất, nhiệt độ có thể giảm xuống đến ba mươi độ F (khoảng -1 độ C). Việc đảo ngược đồng hồ sinh học của cơ thể giúp bạn giữ gìn lượng nước và nhiên liệu cần thiết, từ đó tiết kiệm được sức lực để dùng trong nhiều giờ đồng hồ khi chỉ để mất lượng nước tối thiểu qua việc đổ mồ hôi - và cũng đảm bảo được rằng cơ thể bạn sẽ không phải lãng phí một lượng calo quý giá để tự làm ấm khi bạn phải ngủ giữa đêm lạnh giá.

---

1. 1 ga-lông nước tương đương 3,79 lít nước

## 021: Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường sa mạc

CONOP: Những thứ cần mang theo hàng ngày để hoạt động trên sa mạc.

### ĐẦU

Mũ rộng vành  
Mũ len giữ ấm  
(cho ban đêm)  
Kính mát

### CƠ THỂ

Kem chống nắng  
Áo dài tay loại nhẹ bằng vải cotton  
Áo thun loại nhẹ bằng vải cotton  
Khăn quàng loại nhẹ  
Áo bông ấm/áo khoác chống nước  
(cho ban đêm)

### ĐỒ DÙNG VÀ ĐỒ ĂN

Các bình nước dung tích năm  
ga-lông  
Túi ngủ  
Thức ăn  
Vũ khí  
Quần áo để thay  
Dây buộc, giày  
Đồ dùng cho thời tiết lạnh giá

### CHÂN

Quần nhẹ  
Đồ lót (không phải bằng  
chất liệu cotton)

Gậy dã ngoại

### BÀN CHÂN

Giày phượt loại nhẹ (không phải bằng chất liệu Gore-Tex)  
Tất chuyên dụng để đi phượt (mỗi ngày thay một đôi)  
Sandal (khi nghỉ ngơi)  
Gói thuốc đắp chỗ bong giúp  
Bột khử mùi cho chân

Xe kéo tay chở đồ

Hai bánh xe đạp  
ghép lại

**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Hãy che kín từ đầu đến chân dưới cái nóng cháy da cháy thịt của sa mạc.

Xác định phương hướng giữa khung cảnh bằng phẳng và chỗ nào cũng giống chỗ nào, không có những cột mốc nhìn thấy được để xác định vị trí, đó rõ ràng là một thách thức không hề nhỏ nếu bạn di chuyển vào ban ngày. Việc di chuyển vào ban đêm chắc chắn sẽ gặp phải khó khăn về tầm nhìn, nhưng lại mang đến công cụ tuyệt vời giúp bạn định hướng: bầu trời đầy những ngôi sao sáng lấp lánh giữa đêm tối sa mạc (để có thông tin cụ thể hơn về định hướng nhờ các thiên thể, hãy xem trang 28). Sa mạc vào ban đêm không hề tối như bạn nghĩ đâu, nhưng khả năng nhận thức về khoảng cách tương đối của các vật sẽ bị ảnh hưởng sau khi mặt trời lặn. Để bù đắp cho điều đó, hãy sử dụng gậy dã ngoại để giúp bạn di chuyển vững vàng hơn.

Còn về việc định hướng, phải luôn đề phòng rằng có thể một hoặc nhiều công cụ định hướng bạn mang theo sẽ không hoạt động, vì vậy hãy mang theo nhiều công cụ khác nhau để dự phòng, và hãy nghiên cứu kỹ lưỡng bản đồ trước khi lên đường. Trước khi lên đường, bạn càng hiểu rõ về địa hình mình sắp đi qua bao nhiêu, bạn càng được chuẩn bị tốt bấy nhiêu nếu gặp phải tình huống nguy cấp. Khi không có các cột mốc nhìn thấy được giúp xác định vị trí, hãy dùng việc đếm bước chân để theo dõi quãng đường bạn đã đi dù theo bất kỳ hướng nào. Một người trưởng thành có sai chân xấp xỉ một mét, như vậy một trăm bước đi (của cả hai chân) sẽ xấp xỉ hai trăm mét.

Hãy tận dụng mọi cơ hội để tiếp nhiên liệu. Nếu bạn nhìn thấy mây che phủ hoặc mưa chuẩn bị rơi xuống, hãy đi lên chỗ có địa hình cao khi có thể - lũ quét có thể xảy ra rất nhanh nơi sa mạc. Hãy tích trữ thêm nước bất cứ khi nào mưa trút xuống.

### **Hành lý và trang phục**

Giày dép phù hợp là rất quan trọng. Giày phượt (giày dã ngoại, giày trekking) được thiết kế đặc biệt để chịu đựng nhiệt độ cao, sẽ ngăn được việc mặt dưới của bàn chân bị bỏng - những chỗ bị bỏng này xuất hiện khi cơ thể đẩy chất lỏng đến các điểm tiếp xúc bị kích thích, gây ra các vết phỏng rộp đau đớn làm cản trở việc bước đi. Hãy mang theo các gói thuốc đắp chỗ bỏng rộp và bột khử mùi cho chân, cùng với nhiều tất để có thể thay. Ngay cả trong môi trường sa mạc, tất bằng vải bông (xem trang 51) cũng có thể nhanh chóng gây ra chứng bọt da chân. Tất len loại nhẹ sẽ giữ cho chân được khô ráo và giúp ngăn các mô bị chết.

Ở phần trên của cơ thể, chất vải bông *có thể* trở nên hữu ích trong môi trường nóng nực. Mặc dù người ta cho rằng những chất liệu tổng hợp chất lượng cao đạt được các tiêu chuẩn làm mát và thấm hút tốt mà sợi tự nhiên không có được, nhưng dưới ánh Mặt Trời chói chang và nóng như đồ lửa, chẳng gì có thể thay thế được khả năng thấm hút và thoát hơi của vải cotton (hay vải bông). Những lớp quần áo bằng chất liệu tổng hợp mà không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời thì có thể trở nên hữu ích, ví dụ như đồ lót bằng chất liệu tổng hợp không cọ xát vào cơ thể gây khó chịu. Một chiếc khăn nhẹ sẽ bảo vệ cổ và mặt của bạn khỏi gió và cháy nắng, và rất hữu ích trong trường hợp có bão cát. Khi không có gì chắc chắn, hãy hòa mình vào môi trường bản địa.

Hãy nhớ: Chuẩn bị sẵn sàng đối phó với sự thay đổi nhiệt độ khắc nghiệt ở sa mạc, có nghĩa là bạn sẽ không thể mang theo ba lô hành lý gọn nhẹ được đâu. Bạn sẽ cần đến những quần áo thích hợp với thời tiết lạnh giá khi di chuyển vào ban đêm. Câu nói “Hành lý gọn nhẹ, ban đêm lạnh cóng” đúng với cả môi trường sa mạc cũng như môi trường băng giá.

Làm thế nào để chống mất nước trong môi trường sa mạc khô cằn? Đừng bao giờ để bị lạc trong sa mạc mà không mang theo đầy đủ nước. Nhưng nếu bạn thấy mình đang bị thiếu nước, hãy thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa để giúp duy trì mức hấp thụ nước còn lại của cơ thể trong khi tìm kiếm nguồn nước mới.

**Duy trì sự hấp thụ nước bên trong cơ thể bạn:** Hãy che chắn thật kín khi di chuyển vào ban ngày. Khi gió thổi qua quần áo bị ướt vì mồ hôi của bạn, bạn sẽ cảm thấy mát mẻ. Tốt hơn nữa, hãy nghỉ ngơi vào ban ngày và di chuyển vào ban đêm, như thế bạn sẽ đổ mồ hôi ít hơn, đồng nghĩa với bị mất nước ít hơn (xem trang 62). Nếu bạn hết sạch nước, thì đừng có ăn. Quá trình tiêu hóa sẽ nhanh chóng sử dụng hết nguồn nước còn lại bên trong cơ thể bạn.

**Đi lên chỗ cao:** Nếu điều kiện địa hình cho phép, hãy đi lên chỗ cao khi bạn tìm chỗ trú ẩn vào ban ngày. Khi bạn vạch ra phương hướng có khả năng cao sẽ đưa đến sự giải cứu, hãy tìm kiếm các manh mối về những nơi mà các nguồn nước tiềm năng có thể ở gần. Ở phía trên, hãy tìm kiếm các động vật và thực vật. Bên dưới mặt đất, tìm kiếm các dấu hiệu của sự sống.

**Đào sâu xuống dưới mặt đất:** Lòng sông khô cạn có thể vẫn có một lượng nước nào đó dưới dạng cát ẩm. Nếu sau khi đào khoảng 30cm mà bạn vẫn không tìm thấy gì, hãy thử đào thêm vài chỗ khác. Ngay cả lòng sông đã khô cạn từ lâu vẫn có thể chứa một chút nước từ cơn mưa rơi xuống trước đó không lâu.

**Uống sương:** Đây là nỗ lực cuối cùng, hãy hy sinh một phần của khoảng thời gian di chuyển trong đêm để trải quần áo ra và thu thập sương đêm và sương sớm. Sử dụng một kỹ thuật tương tự ở những vùng bị hạn hán, bạn có thể thu thập được một nửa lít sương từ chỉ một mét vuông.

## 022: Tìm nước uống ở sa mạc khô cằn

CONOP: Tìm nước trong môi trường sa mạc khắc nghiệt.

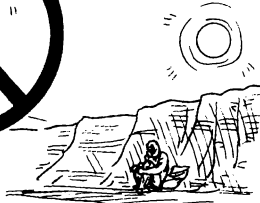
1: Duy trì lượng nước của cơ thể bạn.



Che kín người.



Ban ngày ngồi trong bóng Tắm, ban đêm di chuyển.



Đừng ăn

2: Đi lên chỗ cao, cẩn trọng quan sát xung quanh. Tìm kiếm các dấu hiệu của nước.

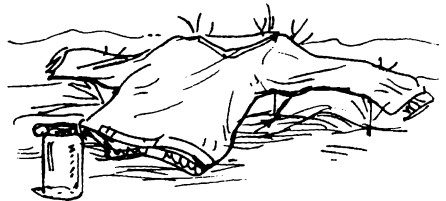


a) Tìm kiếm những nơi có cây cối: cây thân gỗ, cây ưa nước, cỏ lá rộng bản.

3: Đào xuống lòng sông khô cạn và bên dưới thảm thực vật.



4: Thu thập sương sớm.



Ánh nắng chói chang chính là nguồn tài nguyên thiên nhiên dồi dào nhất của sa mạc, nhưng khi Mặt Trời lặn, việc không có một bóng mây nào che phủ có nghĩa là sa mạc giữ lại rất ít nhiệt của ban ngày. Vậy nên ở sa mạc, nhiệt độ có thể giảm xuống cực kỳ nhanh. Do đó nếu bạn không di chuyển vào ban đêm (xem trang 62), bạn sẽ cần một nguồn nhiệt để giữ ấm cho mình.

Hãy tận dụng ánh Mặt Trời của ban ngày để đốt một ngọn lửa khi còn có thể. Tất cả những gì bạn cần là một chai nhựa trong suốt đựng một chút nước hoặc chất lỏng nào đó, cùng với vài tờ báo; mực trên giấy sẽ đóng vai trò làm chất xúc tác. Nếu không có giấy báo để làm môi nhen lửa, có thể thay thế bằng cỏ khô, lá khô hoặc vụn bào từ một cành cây khô. Hầu hết sa mạc đều có rất nhiều cây bụi dễ bắt lửa.

Sử dụng đầu lồi của chai nước để khúc xạ hoặc thay đổi hướng của tia Mặt Trời. Khi ánh sáng đi qua cái thấu kính mà bạn đã ứng biến làm ra, các tia của nó sẽ hội tụ, nhiệt năng của chúng sẽ tập trung vào một điểm duy nhất. Dụng cụ này sẽ phóng đại sức mạnh của ánh sáng Mặt Trời đến mức độ làm tờ báo nóng rực lên và bắt đầu bốc khói. Khẽ phe phẩy tờ báo về phía thấu kính, và đám khói kia sẽ nhanh chóng bốc lên thành ngọn lửa.

Cường độ của các tia sáng Mặt Trời tùy thuộc một phần vào thời điểm trong ngày và mùa trong năm. Kỹ thuật này sẽ thành công hơn đối với một lữ khách hoạt động vào thời điểm giữa trưa ở vùng xích đạo, so với một người không may bị lạc ở một sa mạc tại Bán Cầu Bắc giữa mùa đông khắc nghiệt.

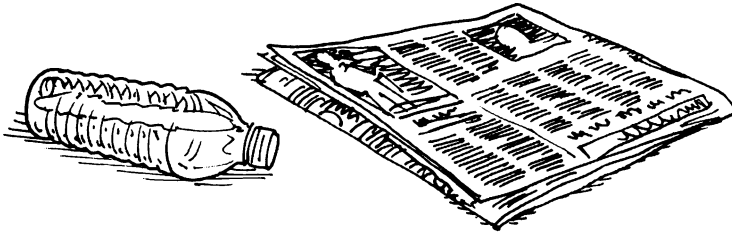
*Lưu ý:* Một chai thủy tinh cũng có thể được sử dụng (không cần phải có chất lỏng bên trong nếu lớp lớp thủy tinh đủ dày để tự nó khúc xạ ánh sáng Mặt Trời mà không cần đến sự phóng đại thêm do nước mang đến).



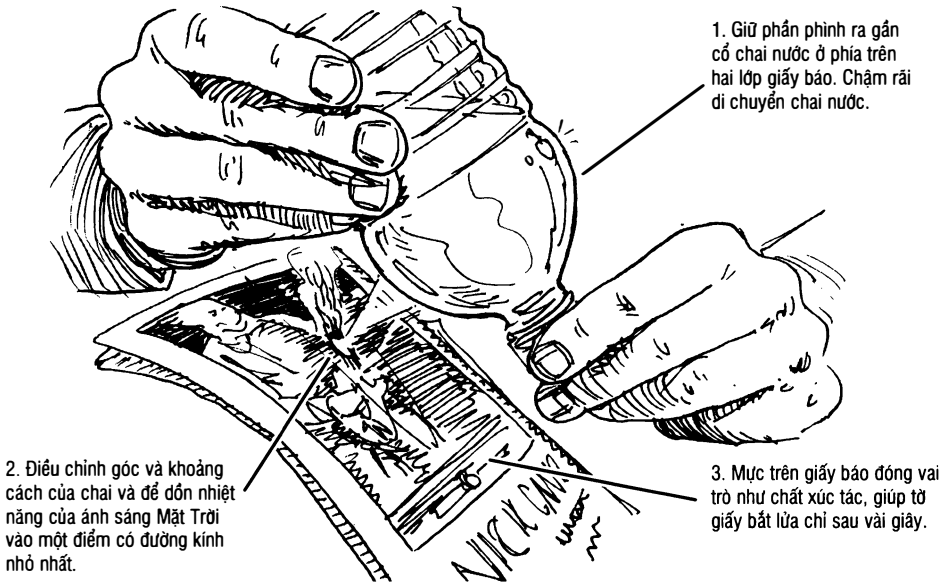
## 023: Dùng ánh sáng Mặt Trời để đốt một ngọn lửa

CONOP: Dùng một chai nước và giấy báo để đốt một ngọn lửa.

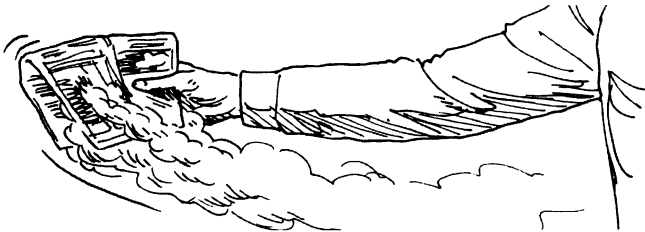
1: Dùng một chai nhựa trong chứa một chút nước và năm tờ giấy báo.



2: Dồn nhiệt năng của các tia Mặt Trời vào một điểm có đường kính nhỏ.



3: Khi tờ giấy báo đã bắt đầu bốc khói và các vết tro hồng hình thành, hãy ném vào vài mẩu giấy nhỏ được xé ra rồi quạt hoặc thổi nhẹ để lửa bùng lên. Thêm giấy báo vào nếu cần thiết.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Nước rất quan trọng - cả cho sự sống và việc đốt một ngọn lửa.

Đừng có ngay lập tức lao vào các loài thực vật đầu tiên bạn bắt gặp khi đi bộ qua môi trường sa mạc. Mặc dù có thảm thực vật thưa thớt, những loài cây như xương rồng hình chùy đài hay cà độc dược có hoa có thể khiến bạn nôn thốc nôn tháo hoặc gây ra hiện tượng ảo giác. Thay vì mạo hiểm, hãy cố gắng tìm kiếm những loại thực vật an toàn và ăn được xuất hiện phổ biến khắp các sa mạc Bắc Mỹ - ví dụ như cây chi-a, xương rồng lê có gai và xương rồng gai không nhánh.

Được những người Aztec và người châu Mỹ bản địa đánh giá rất cao, cây chi-a từ lâu đã được xem như một loại thuốc. Hãy đập những bông hoa màu tím vào một vật chứa để làm bung những hạt trong đó ra - loại thức ăn giàu dinh dưỡng này có thể ăn sống được, hoặc là ngâm trong nước để làm pút-đinh. Hãy che chắn, bảo vệ bàn tay của bạn khi loại bỏ những cái gai khỏi lá của những cây xương rồng lê gai, mà trong nghệ thuật nấu ăn Mỹ La Tinh còn được gọi là *nopalitos*, hoặc là hãy đốt những cái gai đó đi. Cũng đừng uống chất lỏng của cây xương rồng không nhánh hình trụ; phần thịt của nó có thể ăn được, nhưng chất lỏng bên trong nó có thể gây tiêu chảy và mất nước.

Để bắt rắn làm thức ăn, hãy tìm một cái que dài hình chạc, và có một con dao sắc trong tầm tay. Dùng phần đầu hình chạc của cái que để ấn đầu con rắn xuống. Từ phía sau của con rắn, trượt tay quanh hàm của nó để ép miệng nó ngậm chặt lại. Phần thân của con rắn có thể sẽ quấn quanh cái gậy hoặc cánh tay của bạn, nhưng hãy tập trung vào cái đầu của nó. Bỏ cái gậy ra và vẫn ấn chặt xuống hàm của con rắn bằng một tay, dùng dao cắt đầu con rắn ra khỏi thân bằng tay kia.

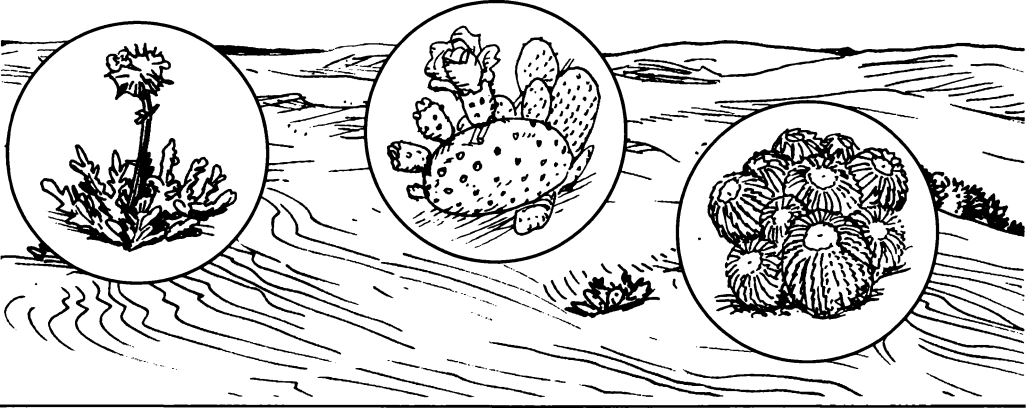
Cắt lụi xuống phía dưới đầu khoảng 7,5cm để đảm bảo loại bỏ được hoàn toàn các tuyến chất độc, rồi nhanh tay quẳng cái đầu đi. Ngay cả một giờ sau khi chết, các điện tích trong đầu dây thần kinh vẫn có thể gây ra phản xạ cắn rất mạnh của con rắn.

Nói chung, bạn có thể xác định một con rắn có độc dựa vào cái đầu hình kim cương của nó, nhưng để cho an toàn nhất, hãy luôn nghĩ rằng bất cứ con rắn nào bạn bắt gặp cũng đều nguy hiểm. Một con rắn có thể lao tới tấn công bất thành linh với khoảng cách tương đương một nửa chiều dài cơ thể của nó, vì vậy hãy cẩn trọng khi đến gần nó.

## 024: Săn tìm thức ăn trên sa mạc

CONOP: Đặt bẫy và ăn những thức ăn an toàn nhất, phổ biến nhất của sa mạc.

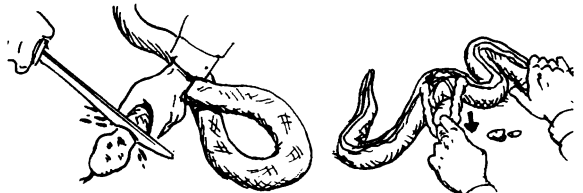
1: Hạt cây chi-a, xương rồng lê gai, và xương rồng gai không nhánh là những thực vật ăn được phổ biến nhất ở nhiều sa mạc.



2: Săn và đánh bẫy một con rắn.

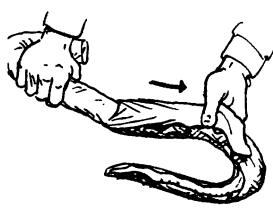


3: Loại bỏ nội tạng và nấu chín một con rắn.

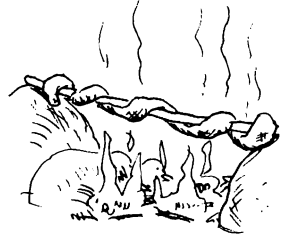


A. Cắt bỏ đầu

B. Loại bỏ nội tạng



C. Lột da từ đầu đến đuôi



D. Làm chín thật kỹ

Khi đang ở trong tình cảnh phải đấu tranh sinh tồn, bạn cần liên tục tìm cách bảo tồn năng lượng, và tình cờ tìm thấy một nơi trú ẩn sẵn có là sự may mắn bất ngờ giúp bạn giữ gìn được nhiều lượng calo quý giá. Dù ở bất kỳ môi trường nào, những lựa chọn đầu tiên của bạn khi tìm kiếm nơi trú ẩn nên là những thứ sẵn có trong tự nhiên.

Trong môi trường sa mạc, không cần phải lo lắng quá nhiều về việc bảo vệ bản thân khỏi sự ẩm ướt, vậy nên tìm được nơi nào có bóng râm là đủ, nếu những chỗ kín đáo hoàn toàn không sẵn có. Một cấu trúc đá rộng rãi và thoáng gió có thể dễ dàng trở thành chỗ trú ẩn thích hợp. Nhưng ở sa mạc cát mà chỗ nào cũng giống chỗ nào, chúng ta có thể dựng một nơi trú ẩn tạm ổn trên cát, sử dụng hai tấm chắn mỏng (hoặc hai tấm vải dầu) và một cái xẻng - hoặc thậm chí là đôi tay trần của bạn.

Nơi trú ẩn hai lớp, được minh họa trong trang kế bên, hoạt động bằng cách chống lại hiệu ứng nhà kính thường sinh ra ở những không gian khép kín, thí dụ dễ nhận thấy nhất là chiếc xe ô tô đậu ngoài trời nắng: tia UV của mặt trời vào trong xe thông qua lớp kính, nhưng sau đó lại không thể thoát ra được, chúng cứ quanh quẩn bên trong cho đến khi chiếc xe trở nên nóng hơn rất nhiều môi trường xung quanh. Hãy làm cho tia UV của mặt trời bị giữ lại giữa hai tấm vải dầu, để mở ở hai đầu, như thế có nghĩa là ngay cả cơn gió nóng nhất cũng có thể thổi qua và xua đi những tia UV trước khi chúng có cơ hội lọt vào nơi trú ẩn của bạn. Vào một ngày lặng gió và khô xác, những tấm vải dầu vẫn có thể giữ lại các tia UV và khiến cho không gian nơi bạn nghỉ ngơi mát mẻ hơn rất nhiều môi trường xung quanh.

Đào sâu xuống độ khoảng 60cm bên dưới các lớp cát bị mặt trời thiêu đốt, bạn sẽ có được một không gian nghỉ ngơi mát mẻ hơn nhiều độ. Tạo ra một lối vào rộng và dốc nghiêng cho nơi trú ẩn để đảm bảo không khí cũng có thể tràn vào quanh cơ thể bạn. Dựng đoạn hào đó song song với hướng gió thổi, với một đầu mở ra và dốc nghiêng đối diện với luồng khí.

## 025: Dựng một nơi trú ẩn mát mẻ ở sa mạc

CONOP: Tìm kiếm hoặc dựng một nơi trú ẩn có thể mang đến bóng râm và sự mát mẻ.

1: Tìm kiếm các hang, động hoặc cấu trúc đá có thể cung cấp bóng mát và che chắn được gió.



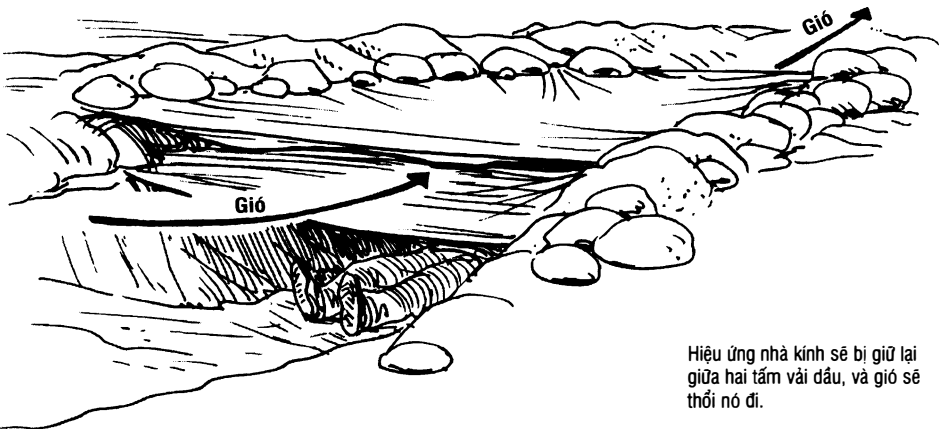
2: Dựng chỗ trú ẩn hai lớp dưới mặt đất.

a. Đào một đoạn hào sâu từ 45cm đến 60cm, rộng từ 60cm đến 90cm, dài bằng chiều dài cơ thể.



b. Dùng tấm vải dầu che phía trên đoạn hào, dùng những hòn đá to và cát để căng tấm vải dầu ra hai bên.

c. Đặt tấm vải dầu thứ hai che phía trên tấm vải dầu thứ nhất, chiều cao không gian giữa hai tấm là khoảng 30cm.



Hiệu ứng nhà kính sẽ bị giữ lại giữa hai tấm vải dầu, và gió sẽ thổi nó đi.

Các đầm lầy, bãi lầy, bãi bồi ven sông... Mặc dù nhiều vùng đất ngập nước trên thế giới đã biến mất do tình trạng khai thác gỗ bừa bãi, nhưng vẫn có thể tìm thấy những khu vực như thế với diện tích tương đối lớn ở mọi châu lục, ngoại trừ Nam Cực, một số nơi còn trải rộng trên diện tích hàng trăm dặm vuông. Thường có rất nhiều cá và hệ thực vật cũng rất phong phú, những vùng đất thấp, màu mỡ này nằm trong số những địa điểm đa dạng sinh học nhất trên Trái Đất. Nhưng nguồn nước tù đọng, chứa đầy các vật chất hữu cơ đang phân hủy, cũng là nơi sản sinh vô số các loài ký sinh, vi khuẩn và côn trùng mang bệnh tật.

Nước có ở khắp mọi nơi trong môi trường ngập nước ẩm ướt, đó là lý do vì sao phần lớn đồ dùng, thiết bị dùng cho loại địa hình này phải có khả năng giữ cho bạn và hành lý của bạn khô ráo nhất có thể. Nước ở những vùng đất này lúc nào cũng thấp hơn nhiệt độ cơ thể người - điều đó có nghĩa, thông qua sự đối lưu, việc ở đây quá lâu cũng có thể gây ra sự giảm thân nhiệt, ngay cả trong thời tiết ẩm áp.

Hãy sử dụng nhiều chiếc túi chống nước để giữ cho hành lý của bạn được khô ráo và để phân tán trọng lượng hành lý đều khắp trên thuyền. Ngay cả khi bạn phải lội qua một vùng nước nông, việc kéo trọng lượng hành lý đầy đủ được chất đầy trên một chiếc thuyền Kayak vẫn thích hợp hơn là mang một phần hành lý trên lưng. Đừng có bỏ lại hành lý của bạn nếu bị mắc cạn ở một nơi xa xôi hẻo lánh. Làm như thế là bạn đang đánh giá không đúng sự cần thiết của những công cụ quan trọng mang tính sống còn mà bạn đã mang theo.

Hãy tập dượt việc lật úp và vào trở lại chiếc thuyền của bạn thật nhiều trước khi bạn phải làm như thế trong một tình huống khẩn cấp, và buộc chắc tất cả hành lý như một biện pháp phòng ngừa. Tăng cường tính hữu dụng của thiết bị nổi cá nhân PFD (hoặc áo phao cứu sinh) bằng cách để một con dao, một cái còi hiệu và đèn nhấp nháy vào trong các túi của thiết bị này. Trong trường hợp bạn bị lật úp và bị đẩy xa khỏi chiếc thuyền của mình, bạn có thể sử dụng con dao này để giải thoát mình khỏi bất kỳ thứ rong, tảo hay cỏ dại vướng víu nào mà bạn bị mắc vào, còn chiếc còi hoặc đèn nhấp nháy là để gửi tín hiệu cầu cứu.

# 026: Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường đầm lầy ẩm ướt

CONOP: Những thứ tối thiểu cần mang theo mỗi ngày để hoạt động ở môi trường đầm lầy ẩm ướt.

Mũi chèo dùng cho tình huống khẩn cấp



Mũ, kính mắt và găng tay

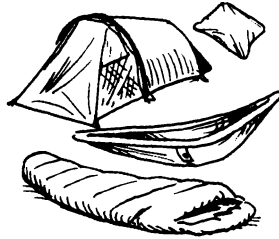


Túi nước ngọt

Bộ phao chèo/ghế/đệm ngủ



PFD (áo phao), còi, dao, đèn nhấp nháy



TÚI NGỦ VÀ NẤM NGHỈ

- Lều dùng cho một người
- Túi ngủ
- Võng
- Gối
- Màn chống muỗi



TÚI QUẦN ÁO

- Áo sơ mi
- Quần
- Áo thun body
- Tất và đồ lót
- (điều chỉnh theo địa điểm, thời tiết và hoạt động cụ thể)



TÚI ĐỒ DÙNG DÃ NGOẠI

- Bếp lò mini
- Thiết bị lọc nước
- Thực phẩm và đồ ăn vặt
- Đồ dùng nấu ăn
- Miếng xốp rửa bát đĩa



TÚI CỨU THƯƠNG

- La bàn
- Mền cấp cứu
- Bộ y tế cá nhân khẩn cấp
- Đồ vệ sinh cá nhân



ĐỒ ĐIỆN TỬ

- Điện pin
- Bản đồ đánh dấu các điểm xuất phát
- Các thiết bị điện tử khác
- Pin...

**Điều quan trọng cần nhớ: Chèo thuyền thì tốt hơn là bơi.**

Việc lọc sạch nước là bắt buộc ở môi trường đất ngập nước, bởi vì mặc dù nước ở đây rất dồi dào nhưng gần như chắc chắn bị nhiễm rất nhiều các sinh vật ký sinh và vi khuẩn có hại. “Sốt đầm lầy” (một thuật ngữ dùng để chỉ chung tất cả các bệnh sốt rét, bệnh Leptospirosis<sup>1</sup> và bệnh quai bị), virus Everglades, và bệnh tả chỉ là một vài trong số những căn bệnh truyền nhiễm phổ biến ở các vùng đầm lầy trên khắp thế giới. Những căn bệnh này có thể gây ra tác động hủy hoại đối với cơ thể, và đôi lúc còn ảnh hưởng đến cả hệ thần kinh.

Mặc dù bộ dụng cụ mang theo hàng ngày của bạn nên bao gồm cả thiết bị lọc nước và một cái bếp nhỏ để đun sôi nước, nhưng có thể ứng biến để tạo ra một hệ thống lọc từ các nguyên vật liệu tìm thấy được: một chai nhựa (thường được tìm thấy trôi nổi quanh các đầm lầy gần khu vực đô thị), một chiếc tất, than củi và những viên sỏi nhặt được ở mép nước.

Lớp lọc quan trọng nhất và không thể thiếu của hệ thống này là than củi, vốn được biết đến có khả năng giữ lại rất nhiều chất độc hại. Ở dạng “được hoạt hóa” - được xử lý để có được sự hấp thụ tối đa - than củi trở thành thành phần chính trong hầu hết các hệ thống lọc được bán trên thị trường, và nó cũng được sử dụng để chữa một số bệnh từ đầy hơi cho đến ngộ độc.

Để tự mình tạo ra than củi, bạn hãy đốt một ngọn lửa ở trên bờ và để nó cháy cho đến khi các khúc gỗ cháy thành than. (Than dùng trong các bữa tiệc nướng ngoài trời mà bạn mua từ cửa hàng đã được xử lý hóa học, vì vậy không thích hợp để lọc nước).

Sắp xếp các lớp sao cho những viên to nhất ở trên cùng, chúng sẽ giữ lại các mảnh lớn tạp chất, và những viên nhỏ nhất thì ở đoạn cổ chai. Khi bạn đổ nước qua hệ thống lọc này, nước chảy xuống phải nhỏ giọt và chậm rãi, nếu nước chảy quá nhanh thì tức là hệ thống của bạn lọc không hiệu quả.

Đun sôi nước là cách an toàn nhất để làm sạch và diệt trùng, nhưng bạn không bao giờ nên để mình phải chết khát ở giữa đầm lầy.

---

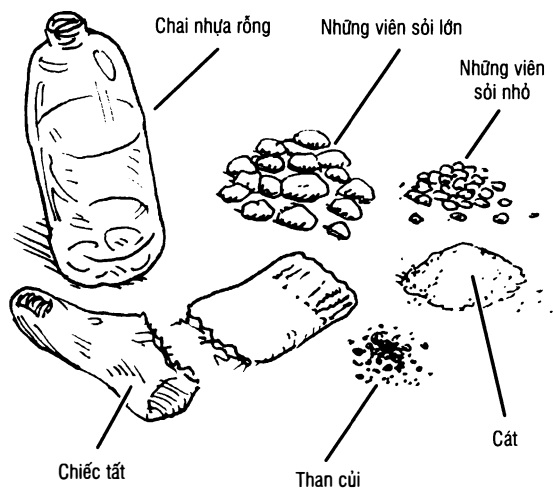
1. Là bệnh truyền nhiễm cấp tính (còn được biết đến với tên gọi là hội chứng Weil, sốt Canefield, sốt Canicola, sốt Nanukayami) do xoắn khuẩn thuộc *Leptospira* và ảnh hưởng đến con người cũng như các loài động vật khác.



## 027: Lọc nước ở đầm lầy

CONOP: Làm thế nào để lọc nước ở đầm lầy?

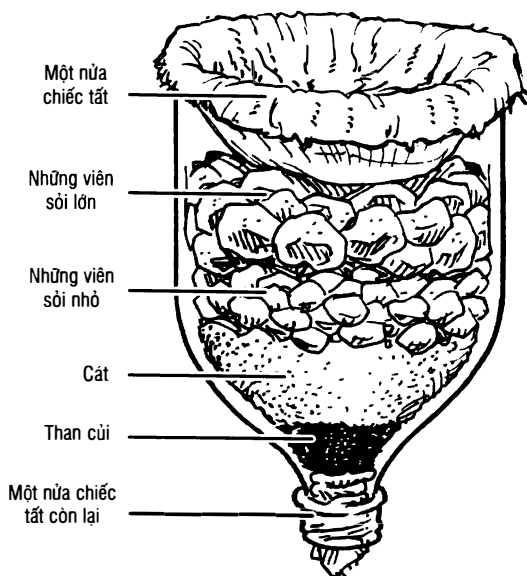
1: Thu thập những thứ cần thiết:



2: Cắt bỏ phần đáy chai nhựa.



3: Đặt vào bên trong các lớp vật liệu theo thứ tự.



4: Đổ nước chưa lọc vào, nước có thể uống được sẽ nhỏ giọt chảy ra.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Chỉ lọc nước khi bạn không thể đun sôi nước được.

Bạn đã cố dùng chiếc điện thoại của mình để gọi cầu cứu, để tìm đường đến được nơi an toàn, để liên lạc với những người thân yêu. Nhưng sau khi vạch pin cuối cùng mờ đi và cái thiết bị kia nằm chết ngắc trong tay bạn, nó vẫn có thể được sử dụng như một “phao cứu hộ”.

Được trang bị một bộ pin mạnh mẽ với các thành phần hóa học rất hữu ích, các thiết bị điện tử cá nhân như điện thoại di động, máy tính bảng và các hệ thống định vị có thể được sử dụng như những vật kích lửa sau khi chúng đã không còn hoạt động được nữa. Hoạt động nhờ có các i-on lithium, năng lượng của chúng dày đặc đến nỗi khi bị cắt ra, các thành phần bên trong có khuynh hướng bị quá nhiệt và bốc cháy.

Thử thách đầu tiên sẽ là làm thế nào lấy được bộ pin đó ra khỏi thiết bị, vì các nhà sản xuất thường khiến việc này trở nên khó khăn bằng cách tạo ra thiết kế hướng đến mục đích an toàn tuyệt đối. Một khi bạn đã lấy được pin ra rồi, cố gắng sử dụng bất kỳ lượng điện tích nào còn lại bằng cách nối cực âm và cực dương của pin bằng một con dao hoặc một mảnh kim loại có tay cầm không dẫn điện. Tia lửa tạo ra có thể khiến bụi nhụi của bạn bốc khói, nhưng bạn có thể phải chịu đựng một tác dụng phụ không dễ chịu chút nào, đó là một cú sốc mạnh.

Nếu phương pháp đầu tiên không hiệu quả, hãy đặt bộ pin trên mặt đất và phá vỡ các cực pin lẻ bằng cách dùng mũi dao đánh mạnh lên bề mặt. Pin sẽ bị chập, giải phóng ra năng lượng đột ngột khi các mạch bảo vệ của nó bị phá hủy. Dùng nước để làm ướt pin cũng mang đến kết quả tương tự, thậm chí còn có khả năng gây ra hiệu ứng nổ. Chất lỏng sẽ nhanh chóng làm mùn mạch bảo vệ ngăn các cực pin nhỏ bên trong bộ pin hòa lẫn vào nhau và đạt điện áp cực đại.

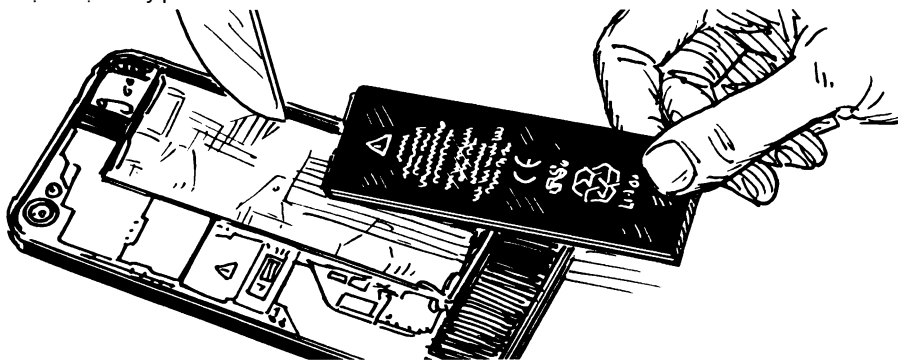
Hãy nhanh chóng lùi lại phía sau. Pin sẽ bùng lên thành ngọn lửa kích cỡ như một ngọn lửa trại hoặc một vụ nổ nhỏ và giải phóng ra các hợp chất độc hại.

*Lưu ý:* Lửa được tạo ra từ pin lithium rất nguy hiểm, độc hại và khó dập tắt. Kỹ năng này chỉ nên được thực hiện nếu nó là giải pháp cuối cùng trong tình huống khẩn cấp mang tính sống còn. Không được tự mình tập luyện những bước trong hướng dẫn trên đây.

## 028: Nhóm lửa với một chiếc điện thoại di động

CONOP: Sử dụng pin lithium trong điện thoại di động để tạo ra một ngọn lửa.

1: Tháo rời điện thoại để lấy pin ra.



2: Tạo ra tia lửa theo ba cách khác nhau:



a. Nối cực âm và cực dương để tạo ra tia lửa.



b. Dùng mũi dao đập mạnh lên bề mặt pin, để lithium tiếp xúc với oxy và tạo ra lửa.



c. Đổ nước vào pin lithium để tạo ra một vụ nổ nhỏ.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Chỉ dùng điện thoại di động để tạo ra lửa khi không còn lựa chọn nào khác.

Mặc dù có vẻ ngoài mục rữa không được dễ nhìn, môi trường đất ngập nước đa dạng về sinh học thường là nơi cư trú của rất nhiều các loài động thực vật, từ các loài bò sát, cá và lưỡng cư sống dưới nước, cho đến các loài chim và côn trùng mà những tiếng kêu và tiếng hót của chúng lấp đầy khoảng không gian phía trên. Một loài động vật lưỡng cư xuất hiện rất nhiều ở vùng đất ngập nước là ếch thường, chúng thích các chỗ nước tù đọng hơn là các dòng chảy. Rất dễ bắt, các sinh vật này nổi tiếng là một món ăn ngon khi loại bỏ đi phần thân trên, chỉ giữ lại đôi chân và xiên vào que đem nướng.

Nhưng đừng quên rằng các loài ếch độc là động vật bản địa ở môi trường nhiệt đới. Nhỏ bé và có màu sắc sặc sỡ, chúng tiết ra các chất độc chết người có thể gây nên nhiều phản ứng nguy hiểm như là co giật, tê liệt và cơn đau tim. Người ta tin rằng, qua các tuyến trên lớp da của mình, ếch độc phi tiêu vàng có thể tiết ra lượng chất độc đủ để làm mười người trưởng thành tử vong - vì lý do này, trong quá khứ, những người bản địa thường sử dụng chất độc trên da của chúng để tạo ra những mũi tên chết người. Ngày nay, các công ty dược phẩm đã nghiên cứu và lọc các chất tiết ra này của chúng, và sử dụng để tạo ra các loại thuốc giảm đau rất hiệu nghiệm.

Hãy tránh xa những con cóc tiết ra các chất độc từ các tuyến mang tai nằm ở phía sau đầu của chúng. To lớn và mập mạp, những con cóc được cho là ít nguy hiểm đối với con người hơn so với ếch độc, nhưng đôi lúc chúng vẫn rất đáng sợ.

Để bắt được một con ếch, hãy dùng một cái que nhọn để ghim chặt nó xuống mặt đất. Hãy tìm kiếm những con ếch ở khu vực đầy bùn và lầy lội gần mép nước, hoặc bên dưới các khúc cây đổ, các tảng đá vào những tháng lạnh giá. Chúng ăn côn trùng và giun đất, vì vậy hãy lần theo dấu vết thức ăn của chúng để biết được chúng đang ở đâu. Ếch thường hoạt động nhiều nhất là vào ban đêm, nhưng không nên săn tìm chúng trong bóng tối mà không có nguồn sáng nào. Một chiếc đèn sáng không chỉ bảo vệ bạn khỏi khả năng bị thương tổn, mà còn khiến những con ếch tê liệt khi đang di chuyển.

Dùng lao đâm cá ở nơi nước nông khi đang ngồi trên thuyền của bạn, hoặc từ một chỗ quan sát tại nơi trú ẩn bạn tự dựng lên (xem trang 82).

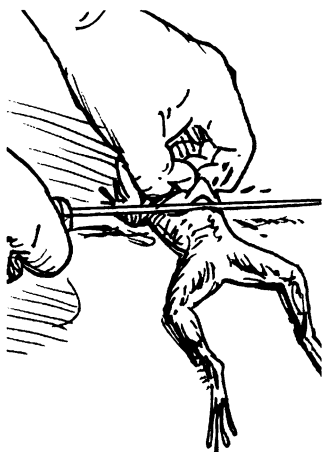
## 029: Tìm kiếm thức ăn ở vùng đất ngập nước

CONOP: Săn tìm, lột da và nướng những cái đùi ếch.

1: Dùng một cái que, bắt và giết chết con ếch.



2: Lột da bằng cách cắt phần da ngay phía trên vòng eo phía sau.



3: Kéo lớp da như kéo một cái quần vậy.



4: Cắt ở chỗ vòng eo để tách hai chân sau ra khỏi thân mình. Cắt bỏ bàn chân và tách đôi hai chân ra (không bắt buộc).



5: Rửa bằng nước sạch sau đó đem nướng trên ngọn lửa.



**ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ:** Một bữa ăn ngon với cái giá không hề đắt.

Nếu không có nhiều hy vọng để vào được bờ trước khi đêm xuống, có nhiều lý do để xem xét việc dựng một nơi trú ẩn tạm thời ở trên cao, mái che hoặc giá đỡ để nằm nghỉ phía trên vùng nước tù đọng ở môi trường ngập nước. Ngủ trên thuyền sẽ khiến bạn bị ngấm lạnh và ẩm, và có thể gặp phải những rủi ro không mong muốn với cá sấu hoặc rắn hổ mang đầm lầy.

Giả sử bạn đã suy tính từ trước và mang theo một chiếc võng (xem trang 44), có thể bạn sẽ muốn dựng một mái che phía trên nơi nằm nghỉ của bạn để bảo vệ bạn khỏi những yếu tố nêu trên - hoặc khỏi bị sinh vật nào đó từ trên cao nhìn thấy bạn. Một giá đỡ có thể rất hữu dụng, vì ta sẽ có bề mặt để đốt một ngọn lửa (trong một vật chứa như là chiếc nồi nấu chẳng hạn), ta cũng có thể ngồi trên giá đỡ để câu cá, nó cũng có thể trở thành “vũng tàu đậu” để từ đó ta sửa chữa một con thuyền bị hỏng.

Để dựng một nơi trú ẩn tạm thời như vậy, hãy tìm kiếm ba cái cây mà có thể tạo ra một không gian hình tam giác đủ lớn để dùng làm nơi nghỉ ngơi và làm việc. Thu thập ba cành cây thẳng, đủ dài để nối từ cây này sang cây kia; trong môi trường ngập nước này, có lẽ bạn sẽ phải leo trèo thì mới tìm ra được chúng. Chặt những cành cây đó xuống và dùng dây dù (hoặc dây leo núi, hoặc thực vật thân leo hay những dải dài vỏ cây kiếm được xung quanh) để buộc chúng vào những cái cây.

Buộc mỗi một cành từ cây này sang cây khác để làm tăng sự chắc chắn cho nơi trú ẩn của bạn.

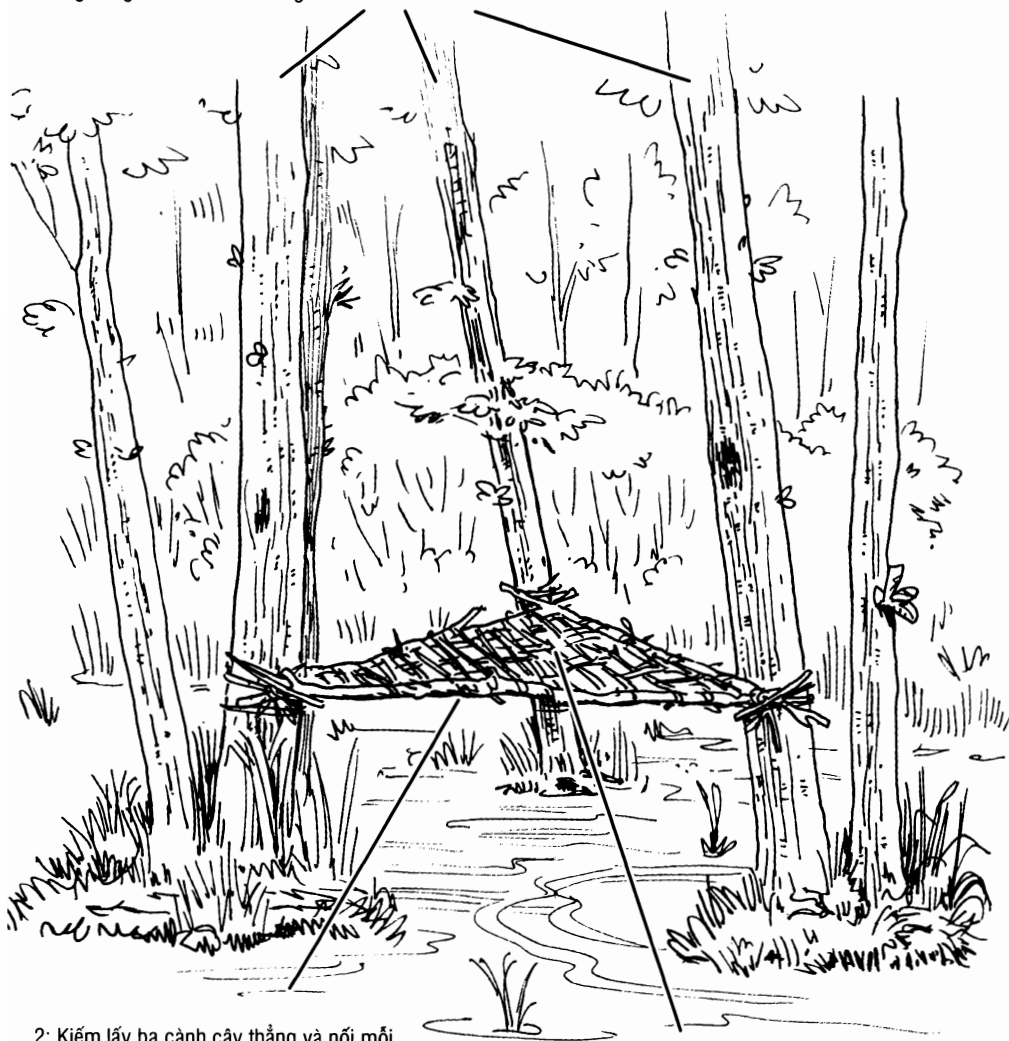
Đặt một tấm vải dầu lên phía trên cái khung đó, bọc và buộc thật chắc quanh các mép. Hoặc bạn có thể tạo ra một bề mặt căng, chắc chắn bằng cách đan và buộc các dây leo và cành cây to nhiều lá ở phía trên và xung quanh cái khung này.

Khi bạn di chuyển đến vị trí tiếp theo của mình, hãy cứ để cái khung đó ở đấy, vì nó có thể trở thành dấu vết quan trọng để những người cứu hộ tìm đến bạn trong trường hợp khẩn cấp. Còn nếu bạn không muốn bị ai tìm thấy, hãy tháo dỡ cái khung đó đi.

## 030: Dựng giường ngủ trên cao nơi đầm lầy

CONOP: Dựng một chiếc giường ngủ trên cao nơi đầm lầy từ các nguyên vật liệu trong môi trường tự nhiên.

1: Tìm ba cái cây để tạo thành ba góc của một hình tam giác, ít nhất hai cái cây trong đó cách nhau một khoảng bằng chiều dài cơ thể người.



2: Kiểm lấy ba cành cây thẳng và nối mỗi cành từ cây này sang cây kia để tạo thành một khung hình tam giác, cách mặt nước bên dưới ít nhất là một mét.

3: Bện và đan các dây leo, cành cây to nhiều lá quanh cái khung để tạo ra một bề mặt chắc chắn.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Những chỗ nào khô ráo thì sẽ có hàng triệu con côn trùng cư trú ở đó - hãy ngủ ở vị trí treo lơ lửng, như vậy bạn sẽ tránh được chúng

Với việc các thiết bị chuyên dụng ngày càng được sắp xếp hợp lý hơn trong những thập kỷ gần đây, chúng ta đã có thể thu gọn lại lượng thực phẩm, đồ cắm trại và những thứ cần thiết cho sự sinh tồn, thành một gói hành lý duy nhất mà có thể mang theo trên lưng. Nhưng chúng ta thường làm vậy với cái giá phải trả bất lợi cho mức năng lượng, sức khỏe tổng thể, và khả năng chuẩn bị đầy đủ của chúng ta cho những thay đổi thất thường của môi trường. Những nhà thám hiểm trước đây không bao giờ thực hiện một cuộc hành trình mà không lựa chọn kỹ càng những con la chở đồ và những chiếc xe kéo, còn chúng ta vì muốn được tự chủ nên sử dụng hình thức vận chuyển đã thay đổi và gọn nhẹ hơn.

Nếu các điều kiện nơi đường mòn và các quy định cho phép, một chiếc xe đạp leo núi sẽ cung cấp một hình thức đi lại vận động giúp mở rộng các lựa chọn của bạn vì nó làm nhẹ bớt lượng hành lý bạn mang theo. Cất giữ những đồ dùng cần thiết cho sự sinh tồn và việc hạ trại (ví dụ như đồ nấu nướng, dụng cụ lọc nước, nước và thiết bị điều hướng) trong một cái túi đựng đồ chống nước. Một túi khác sẽ để thực phẩm phù hợp với chuyến hành trình của bạn (các gói đồ ăn sẵn MRE, đồ ăn khô, thanh năng lượng), và một túi nữa để đựng quần áo. Hãy chuẩn bị quần áo cho nhiều mức nhiệt độ khác nhau, phổ biến ở môi trường núi cao, đó là quần áo mặc ngoài, quần áo ni, quần áo giữ nhiệt, quần áo mỏng nhẹ. Đừng quên mang theo cả tất. (xem trang 37 để hiểu được tầm quan trọng của tất đi chân). Hãy gói gọn những chăn, màn, lều ngủ và các món đồ giúp bạn ngủ ngon giấc vào một cái túi và đeo trên lưng.

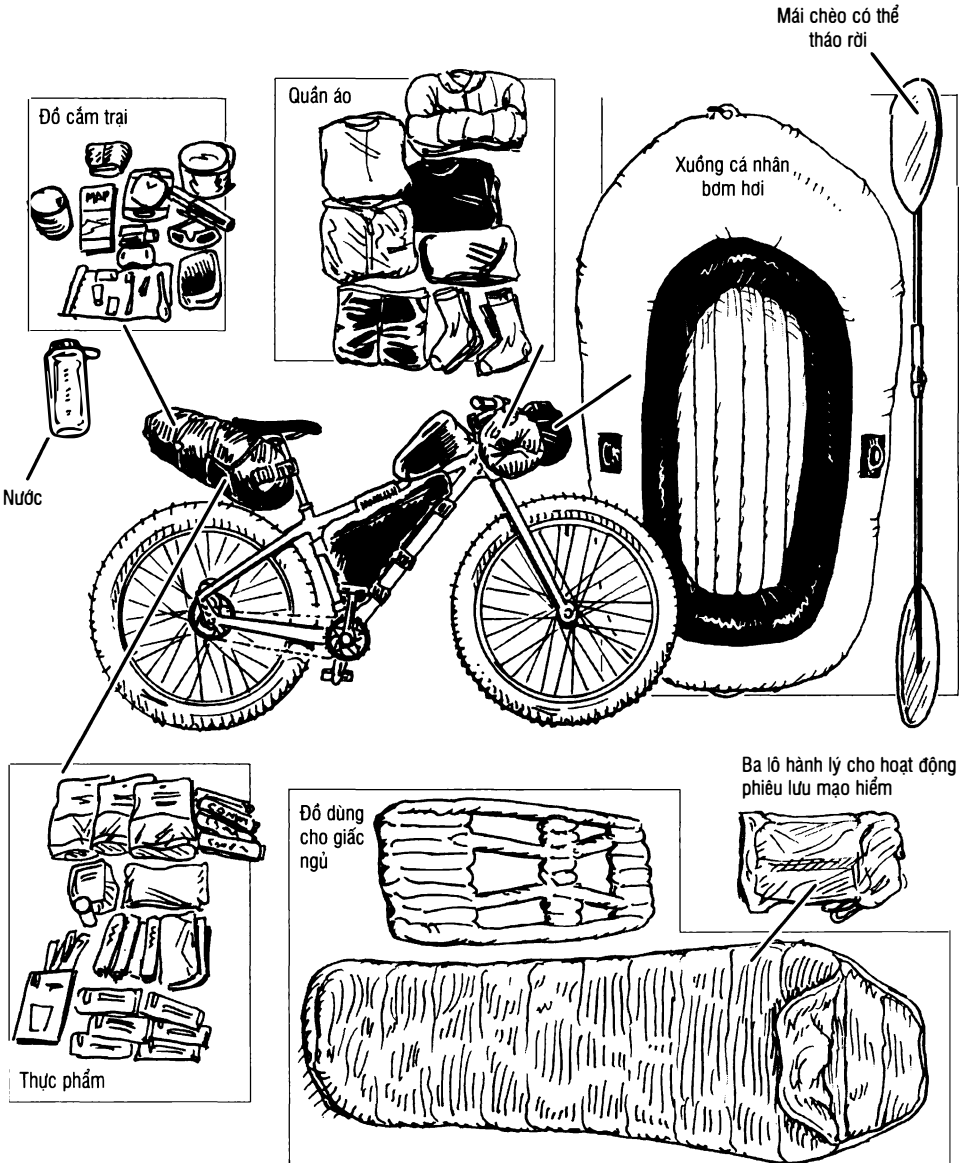
Một chiếc xuồng cá nhân có thể bơm phồng lên, khi gói gọn lại chỉ còn bằng kích cỡ của một quả bóng đá, cùng với đó là một mái chèo có thể tách nhỏ ra thành bốn miếng nhỏ và nhẹ, sẽ giúp bạn vượt qua chỗ sông nước dễ dàng. Hãy để chiếc xe đạp của bạn ngang qua đui, hoặc để trên mũi thuyền khi bạn vượt qua sông hoặc hồ.

Hệ phương pháp này (rất quen thuộc với các vận động viên tham gia những cuộc đua mạo hiểm kéo dài nhiều ngày) là một bản cập nhật mô hình trình sát vùng núi, cho phép sự linh hoạt và lưu động tối đa



# 031: Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường núi cao

CONOP: Những thứ cần thiết mang theo hàng ngày để hoạt động ở vùng núi.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Cần thận không bao giờ là thừa

Bạn có định nhấp một ngụm nước suối trong vắt như pha lê ở vùng núi non mà không cần lọc hay đun sôi? Nếu bạn leo lên đủ cao, nói chung là nước cũng sạch thôi, nhưng bạn không bao giờ biết được liệu có con vật nào đã từng tắm hay đại tiện ở phía thượng nguồn cách bạn chỉ vài chục mét hay không? Bệnh nhiễm ký sinh trùng *Cryptosporidium*, bệnh nhiễm khuẩn *Giardia* (còn gọi là bệnh sốt hải ly), bệnh nhiễm khuẩn *Shigella*, bệnh nhiễm *Norovirus*, chỉ là một vài trong số những bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn, virus và ký sinh trùng. Nhưng đun sôi nước hoặc lọc sạch nước có thể giết chết được các sinh vật đó, hoặc lọc bỏ được các tạp chất. Hãy đun nước cho đến khi sôi sùng sục để làm sạch, cứ để sôi như vậy trong vòng một phút, cộng thêm một phút nữa mỗi 300m cao độ so với mực nước biển, như vậy sẽ an toàn hơn.

Nếu không có nồi hoặc ấm đun, bạn có thể đun sôi nước suối trong một chai nhựa đồ đầy ắp đến nắp chai, đảm bảo không có bọt khí nào bên trong. Bởi vì nhựa có nhiệt độ tan chảy cao hơn nước sôi, nên bạn có thể đun nóng cái chai mà không làm nó bị tan chảy. Dùng một đoạn dây thừng hoặc dây buộc chắc chắn để buộc cái chai vào một chiếc giá ba chân làm từ que củi. Vì thiếu o-xy nên khi nước sôi sẽ không nhận thấy được, nhưng sẽ xuất hiện các bọt bong bóng nhỏ li ti khi đạt tới điểm sôi.

Nếu bạn không thể đốt lửa lên được, hãy sử dụng hệ thống lọc có sẵn trong tự nhiên bằng cách đào một cái hố gần mép nước và dùng bút tất sạch hoặc những mảnh quần áo khác để lấy nước uống. Chất lỏng này sẽ được lọc một phần qua các lớp đất và đá.

Không dùng nước ở những nơi tù đọng. Vi khuẩn sinh sôi nảy nở trong môi trường ấm và ẩm, nơi chúng không bị xáo động bởi dòng chảy.

Hãy giữ cho bàn tay mình luôn sạch. Một số chuyên gia tin rằng đối với những người thích hoạt động ngoài trời, sự lây nhiễm vi khuẩn từ tay lên miệng còn nguy hiểm hơn lây nhiễm vi khuẩn từ nước.

**Lưu ý:** Chai nhựa sẽ sinh ra những chất gây ung thư khi bị đun nóng, vì vậy phương pháp đun nước bằng chai nhựa chỉ nên sử dụng khi đó là biện pháp cuối cùng.

## 032: Lọc sạch nước ở vùng núi

CONOP: Lọc sạch hoặc đun sôi nước để loại bỏ vi khuẩn.

### 1: Phương pháp đào giếng



A. Đào một cái hố gần mép nước.



B. Khi trong hố đã đầy nước, dùng bít tất sạch để thấm chất lỏng.

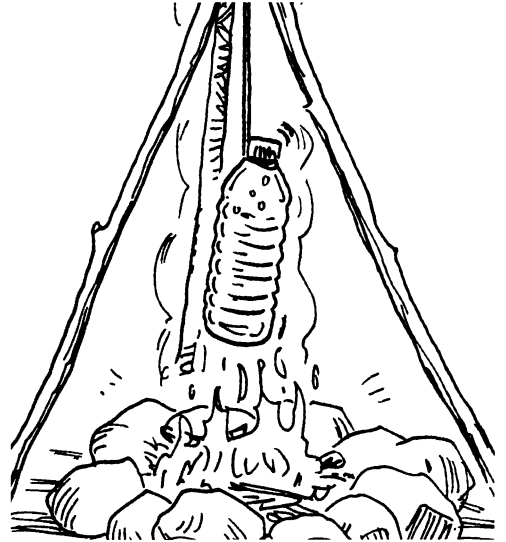


C. Vắt nước ở bít tất vào chai.

### 2: Đun nước mà không cần nồi hoặc ấm kim loại.



A. Đổ đầy nước sông vào chai nhựa (đẩy đến miệng chai), đảm bảo không có chút không khí nào trong đó. Vặn chặt nắp lại.



B. Treo chai nước lên trên ngọn lửa, dùng một giá ba chân làm từ que củi.

Nếu có sẵn củi thì ngay cả trong môi trường ẩm ướt, ta vẫn có thể đốt được một đống lửa. Hãy làm theo những mẹo sau đây (áp dụng cho mọi bối cảnh), chắc chắn bạn sẽ đốt được một đống lửa cháy sáng rực.

1. Tìm kiếm những que củi và lá thông có phủ đầy lớp nhựa để bắt lửa.

2. Nếu bạn tìm được một khúc củi ẩm, hãy lột bỏ vài lớp vỏ cây bên ngoài, để có được phần bên trong khô ráo.

3. Một khúc củi lớn và tron nhẵn sẽ không dễ cháy. Hãy chẻ nhỏ các khúc củi lớn thành các khúc củi nhỏ để làm lộ ra bề mặt bên trong xù xì của chúng.

4. Bạn cần có nhiên liệu, tia lửa và không khí để đốt một ngọn lửa. Để đảm bảo có được nhiều không khí, hãy xếp các khúc củi thành hình tam giác giống chiếc lều vải của người da đỏ, hoặc hình một cái lán che, để không khí có không gian lưu thông trong đó. Một đống củi chồng chất chỉ khiến ngọn lửa bị thiếu không khí và không thể cháy to được.

5. Khi thực hiện một chuyến đi, hãy mang theo những chất kích lửa như Vaseline, dung dịch rửa tay, hoặc một sản phẩm chuyên dụng mua ở cửa hàng, hoặc thu thập sơ vải từ máy sấy quần áo của bạn, ngâm nó trong dầu hỏa hoặc xăng, và cất giữ trong một túi nhựa mỏng, dai và chắc chắn.

6. Thắp lửa từ phía gió thổi, dùng cơ thể bạn để chặn gió, như vậy ngọn lửa sẽ không bị tắt trước khi cháy bùng lên.

7. Hãy đốt lửa từ bên dưới. Lửa cháy lên phía trên, vì vậy châm lửa từ điểm thấp nhất giúp ngọn lửa có mọi cơ hội để cháy lan lên.

8. Hãy chuẩn bị sẵn thật nhiều bụi nhùi (lá thông, lá khô, cây bụi) vì đó là yếu tố quan trọng để lửa cháy mạnh.

9. Người ta không hề nói quá về tầm quan trọng của bụi nhùi. Nếu thêm vào từ quá sớm những khúc củi lớn thì ngọn lửa của bạn sẽ tắt lịm. Cứ cho thêm bụi nhùi cho đến khi ngọn lửa đủ sức đốt cháy khúc củi to hơn.

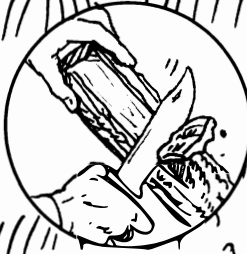
10. Trong trường hợp có gió mạnh thổi tắt ngọn lửa của bạn, hãy đào một cái hố để đốt lửa; nhưng cái hố này có thể sẽ ngăn cản lửa tiếp xúc với luồng không khí rất cần thiết để giữ cho lửa cháy sáng. Còn nếu gió không thổi quá mạnh, bạn hãy đốt lửa phía trên một ụ đất cao.

# 033: Nhóm lửa với củ ẩm

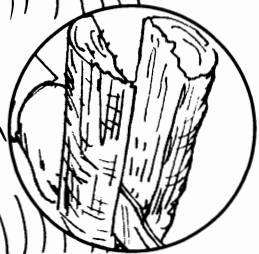
CONOP: Đốt một đồng lửa cháy sáng và cháy lâu trong môi trường vùng núi cao ẩm ướt.



1. Thu thập củ.



2. Cắt bỏ lớp vỏ ngoài ẩm ướt.



3. Chẻ nhỏ khúc củ to.



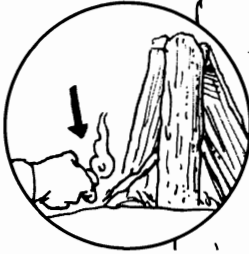
4. Xếp củ.



5. Tạo ra tia lửa.



6. Đốt lửa từ phía gió thổi.



7. Đốt từ dưới thấp.



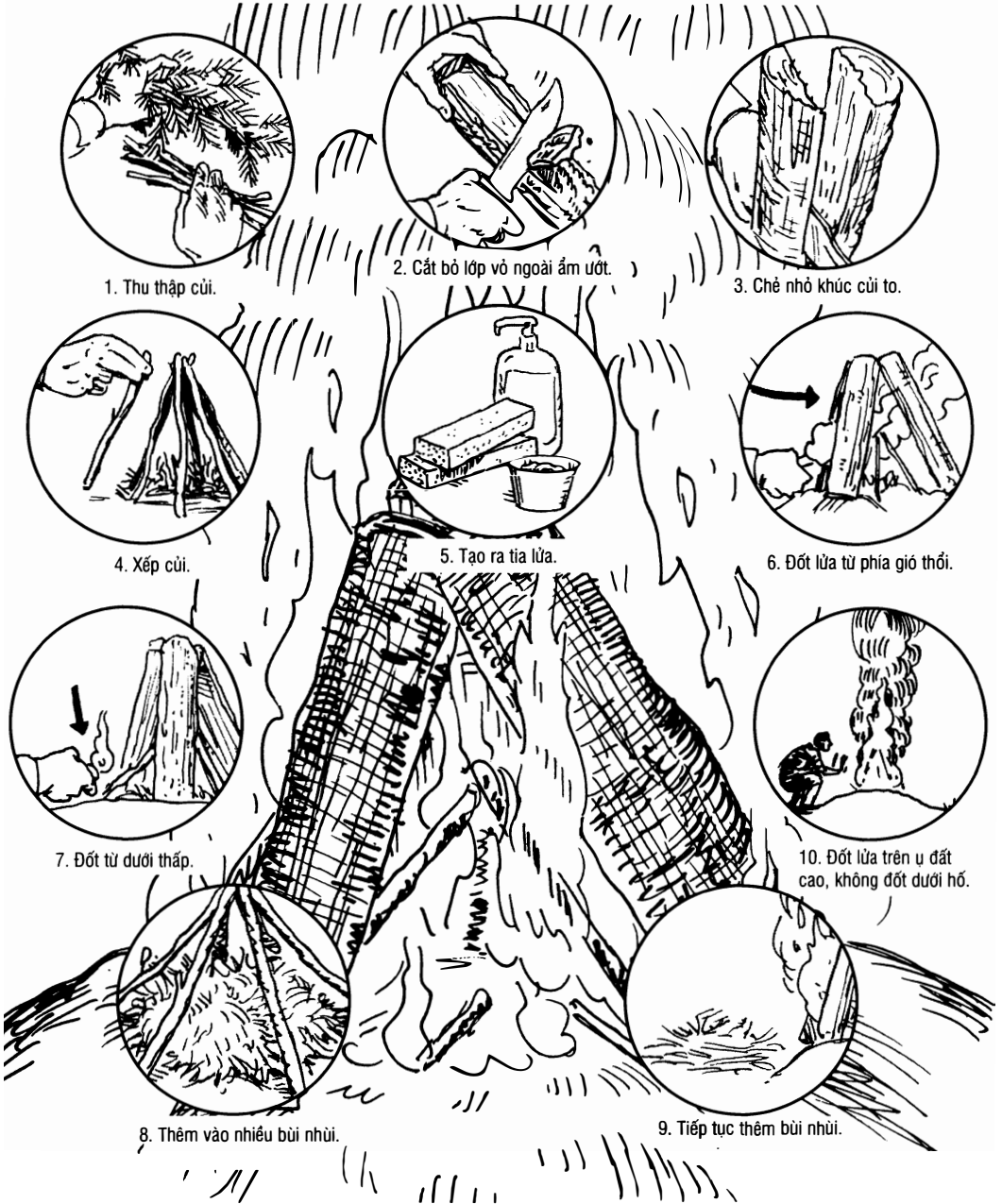
10. Đốt lửa trên ụ đất cao, không đốt dưới hố.



8. Thêm vào nhiều bụi nhùi.



9. Tiếp tục thêm bụi nhùi.



Thú săn có rất nhiều ở các vùng núi cao. Nhưng nếu mục đích của bạn là đi qua nơi đó và tìm đường đến nơi an toàn trong một vài ngày, bạn sẽ chẳng có nhiều thời gian để mà dựng bẫy và đặt bẫy đâu - song song với đó còn là nguy cơ nhiễm phải căn bệnh tiêu hóa nguy hiểm từ thịt động vật không được nấu chín nữa. Mục tiêu của bạn là tiếp tục di chuyển qua vùng đất ấy, hãy hái lượm bất kỳ loại rau quả nào ăn được mà bạn bắt gặp trên đường đi và thả dây câu nếu may mắn tìm được sông, suối hoặc ao, hồ. Rất nhiều hồ và sông trên thế giới này có đầy cá, vì vậy đừng có mà cố đuổi theo một con thỏ, trong tình huống mang tính sống còn, câu cá là cách sử dụng năng lượng và thời gian một cách hợp lý.

Đặt sợi dây có mắc nhiều lưỡi câu sẽ tối đa hóa cơ hội của bạn để bắt được cá. Hãy nối nhiều đoạn dây câu với các độ dài khác nhau vào một sợi dây dù hoặc dây leo chắc chắn. Gắn lưỡi câu và mồi vào những đoạn dây câu, sau đó buộc chặt một đầu sợi dây dù vào một cây thân gỗ, cây bụi hoặc một tảng đá, đầu còn lại buộc vào một chai nước nặng hoặc một hòn đá to để sợi dây chìm xuống. Khi bạn nhìn thấy dây câu chuyển động, hãy kéo mạnh vào bờ mề cá bạn đánh bắt được.

Khi bạn nghiên cứu bản đồ trước lúc thực hiện chuyến hành trình đi qua một vùng núi cao, hãy tìm hiểu để biết đâu là những loài côn trùng và thực vật ăn được ở vùng núi đó. Các nguồn chất béo, chất bổ dưỡng và chất đạm, an toàn và lúc nào cũng có nhiều, bao gồm hạt thông, cỏ ba lá, ấu trùng bọ cánh cứng và giun đất. Hãy chọn những quả thông khô mà các vảy của nó đã mở ra rồi, đập mạnh xuống đất để làm bung các hạt bên trong ra. Cỏ ba lá rễ chua là loại cây có hương vị đặc biệt ngon trong họ thực vật cỏ ba lá, nhưng điều đặc biệt là bất kỳ loài nào trong họ thực vật cỏ ba lá đều có thể ăn được và không gây hại cho con người. Và nói chung, nếu bạn nhìn thấy các động vật ăn một loại cây cỏ nào đó thì loại cây cỏ ấy nhiều khả năng cũng an toàn với con người.

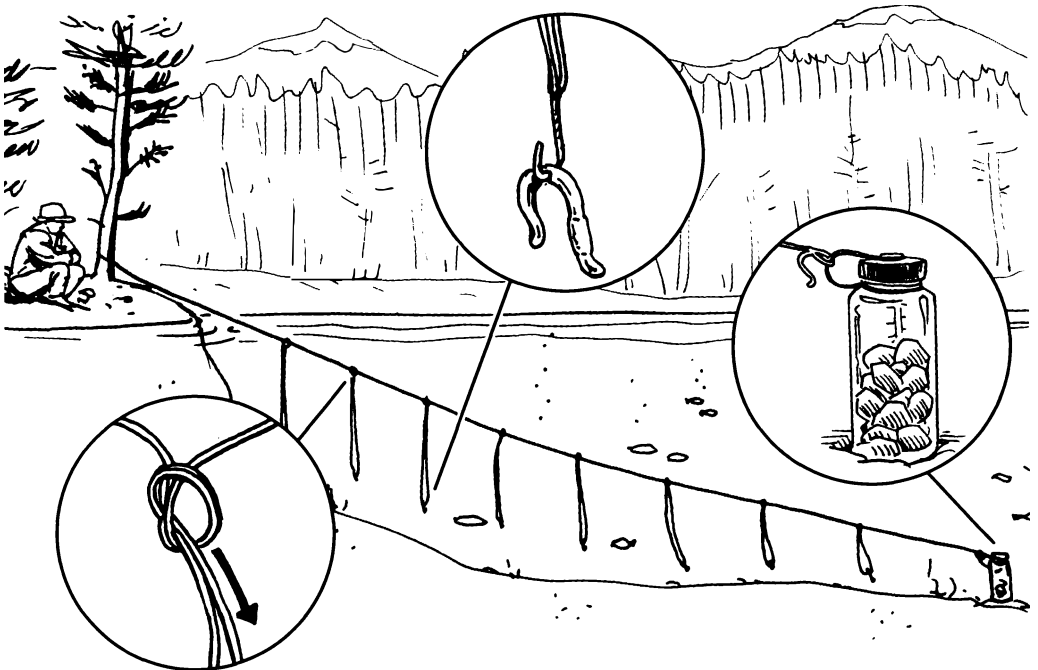
## 034: Tìm kiếm thức ăn ở vùng núi cao

CONOP: Tìm kiếm, hái lượm và đánh bắt thức ăn ở vùng núi cao.

1: Tìm kiếm, hái lượm hạt thông, cỏ ba lá rế chua, và ấu trùng bọ cánh cứng.



2: Đặt dây câu cá.



Ở cự ly gần, sự quang học ở trên núi có thể khiến bạn bị nhầm lẫn một cách tai hại. Khi nhìn ở khoảng cách xa, con đường mòn tuyệt đẹp mà bạn đang trèo lên thuộc về một hệ sinh thái rộng lớn và khắc nghiệt với sức mạnh có thể thay đổi cả hình mẫu thời tiết và gió trong hàng trăm dặm. Và khi đêm xuống, hoặc khi có mui khí lạnh<sup>1</sup> đột ngột thổi tới, một ngọn núi đá tắm mình dưới ánh Mặt Trời chói chang có thể biến thành một lãnh nguyên băng giá có gió thổi mạnh chỉ trong vòng vài phút đồng hồ.

Nếu bạn buộc phải trú ẩn qua đêm trên một ngọn núi mà không có lều, điều quan trọng cần nhớ là sự cách nhiệt. Nếu bạn đang đi bộ hoặc lái xe qua một địa hình núi non, thì một chiếc áo choàng poncho (cất trong thùng xe hoặc trong ba lô đeo vai) là một món đồ vừa nhẹ vừa hữu ích, vì có thể dùng nó để làm lều, để che mưa, lót dưới mặt đất để nằm, hoặc làm lớp áo cách nhiệt trong trường hợp đột xuất phải ngủ lại qua đêm. Trong thời tiết ấm áp hơn, một cái túi ngủ và lều túi bivvy là đủ để giúp bạn qua được một đêm dưới bầu trời đầy sao, dù sao thì cần tắc vô ưu, thà cẩn thận một chút còn hơn là mạo hiểm để rồi mắc sai lầm lớn khiến sau này phải hối tiếc.

Để không bị ướt sũng vì một cơn mưa bất chợt khiến nước dâng lên ào ạt, hãy kiểm tra để chắc chắn nền đất nơi bạn ngủ không phải một con lạch hoặc một lòng sông khô cạn. Hãy chọn một khoảng đất cao, bằng phẳng, không có dấu chân hoặc phân của những động vật lớn, lý tưởng nhất là ở gần cây cối.

Nếu bạn mang theo những công cụ chất lượng tốt (xem trang 84), bạn sẽ có thể tạo ra được nơi trú ẩn ấm áp từ cành và lá cây. Gậy trượt tuyết, gậy leo núi, hoặc rìu phá băng có thể thay thế cho phần gốc và thân cây để tạo ra những chiếc lều poncho hoặc lán che.

Trước khi bạn thực hiện chuyến đi vượt qua một khu vực không có người sinh sống, hãy nghiên cứu thật kỹ bản đồ. Nếu bạn bị mắc kẹt trên một đỉnh núi, ngay cả sự hiểu biết cơ bản về khu vực xung quanh (ví dụ: biết được thị trấn gần nhất nằm đúng về phía đông) cũng có thể giúp bạn tìm được đường đến nơi an toàn. Trong trường hợp không biết rõ về địa hình, hãy đi xuôi những dòng sông và dòng suối.

1. Nguyên văn là "cold front", là một thuật ngữ khí tượng học, chỉ phần mép dẫn đầu của một khối khí tương đối lạnh đang tiến đến, nhiều tài liệu tiếng Việt gọi là "front lạnh" hoặc "frông lạnh".



## 035: Dựng một nơi trú ẩn ở vùng núi cao

CONOP: Dựng nơi trú ẩn phù hợp địa hình ở vùng núi cao.

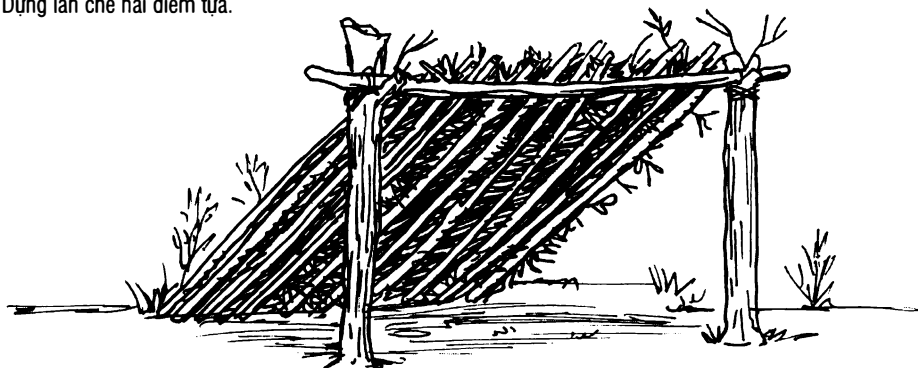
1: Dựng một chiếc lều poncho.



2: Dựng lán che một điểm tựa.



3: Dựng lán che hai điểm tựa.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Một nơi trú ẩn tốt sẽ giúp bạn được khô ráo, ấm áp và che chắn kín đáo.

Những người leo núi thiếu kinh nghiệm thường mắc phải cùng một sai lầm: dựa dẫm quá nhiều vào sức mạnh của cánh tay, một việc sẽ nhanh chóng gây ra sự mệt mỏi đối với tất cả mọi người, ngoại trừ những người cơ bắp nhất và rắn rỏi nhất. Cho dù bạn đang trèo lên một đỉnh núi hay một bên hông nhà, sẽ tốt hơn rất nhiều nếu bạn tận dụng sức mạnh cơ bắp của đôi chân và phần bụng, hông, lưng dưới, trải đều sự gắng sức ra khắp cơ thể chứ không nên dồn vào một nhóm cơ riêng biệt. Chìa khóa để giúp thành công khi leo trèo là quay trở lại với những chuyển động toàn thân tự nhiên mà đứa bé chập chững tập đi đã sử dụng một cách bản năng để thoát ra khỏi cái cũi của nó - trước khi chúng dần quên đi sự khéo léo, hoạt bát tự nhiên của cơ thể người để trèo qua và trèo quanh các vật chướng ngại.

Rất dễ để nắm bắt nguyên tắc leo trèo vận dụng sức mạnh của toàn bộ cơ thể khi bạn di chuyển lên phía trên qua một cái máng hẹp (xem hình minh họa). Ở kỹ thuật leo ống khói<sup>1</sup>, tì mạnh lưng và chân vào hai bề mặt đối diện và cứ thế bước lên, dịch chuyển áp lực giữa hai tay và hai chân để đi lên. Đối với kỹ thuật leo bắc cầu<sup>2</sup>, dang rộng hai chân và hai tay để cơ thể trông giống như hình chữ X, sau đó di chuyển như kiểu cua bò để trèo lên trên.

Để kéo cơ thể qua một gờ tường, dùng hai cánh tay và chân để nâng phần ngực cao ngang gờ tường - sau đó móc một bên gót chân vào phần tường nhô ra ở trên.

Khi đang đu người trên một bề mặt dốc đứng, cánh tay của bạn không nhất thiết phải luôn ở vị trí cao nhất. Nếu bạn có thể tìm được một điểm tiếp xúc thứ ba trong tầm với, hãy giữ cơ thể bạn càng gần bức tường càng tốt, sau đó đưa một chân lên để ngoắc phần gót chân vào điểm tựa. Khi đã bám chắc rồi, buông một tay ra và với tới điểm tiếp xúc tiếp theo.

Khi sử dụng bàn tay để giữ chặt, áp dụng nguyên tắc toàn bộ cơ thể vào chính đôi bàn tay của bạn. Thay vì để những ngón tay nâng toàn bộ sức nặng cơ thể, hãy phân tán lực căng của sự bám giữ lên toàn bộ bàn tay. Và hãy nhớ: Không phải mọi điểm tựa đều nằm ngang. Một điểm tựa theo chiều thẳng đứng có thể hữu ích ngang ngửa trong giây phút nguy cấp.

1. Nguyên văn là "chimneying", kỹ thuật leo giữa một khe đá có các bề mặt thẳng đứng gần như song song với nhau, đủ rộng để cơ thể người leo chui vừa trong đó.

2. Nguyên văn là "stemming", ở kỹ thuật này, hai chân người leo dang rộng, bước trên những bề mặt tường khác nhau.

# 036: Các kỹ thuật leo trèo trong trường hợp khẩn cấp

CONOP: Hiểu rõ các kỹ thuật leo trèo để tự giải cứu khi cần vượt qua những trở ngại bất ngờ.

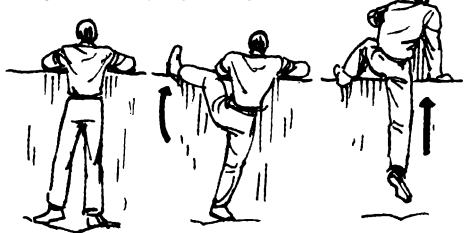
## 1: Kỹ thuật leo ống khói



Tựa chắc bằng chân và lưng để di chuyển và tạm nghỉ.

Dùng một chân áp mạnh vào bức tường sau lưng, và bên tay đối diện áp mạnh vào bức tường trước mặt. Dịch chuyển áp lực giữa hai tay và hai chân để đi lên.

## 2: Kỹ thuật leo qua gờ tường



Dùng cánh tay và chân để nâng ngực lên cao ngang gờ tường.

Móc một gót chân lên gờ tường.

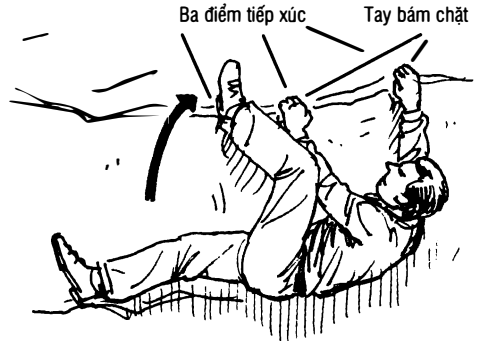
Dùng tay hoặc khuỷu tay đẩy xuống và nâng đầu gối lên.

## 3: Kỹ thuật leo bắc cầu



Tạo ra áp lực đối lập nhau.

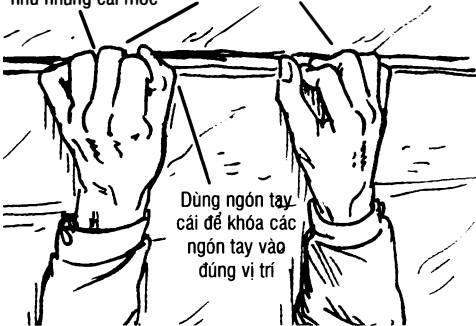
## 4: Ngóatic gót chân



## 5: Giữ chặt ở mép tường

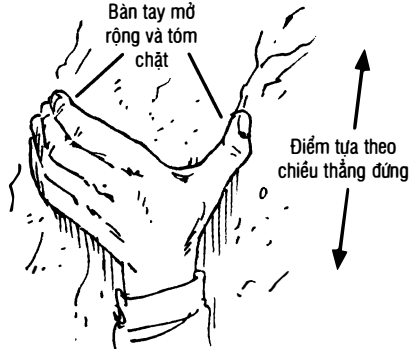
Các đầu ngón tay có tác dụng như những cái móc

Các khớp ngón tay được khóa chặt



## 6: Giữ chặt kiểu "tóm lấy"

Bàn tay mở rộng và tóm chặt



Nếu bạn bắt gặp một con gấu đen trên đường mòn nơi núi cao, đừng vội kêu ca gì cả, bởi vì như thế vẫn còn may mắn. So với gấu Bắc Cực và gấu nâu, gấu đen ít có khả năng tấn công hơn rất nhiều. Gấu nâu (đôi lúc còn được gọi là gấu xám) là một trong những loài gấu hung dữ nhất, còn gấu Bắc Cực thì lúc nào cũng trong tình trạng bị đói - và không giống như gấu đen và gấu nâu, gấu Bắc Cực sẽ chủ động lần theo dấu vết và săn tìm con người trên khắp vùng lãnh thổ băng giá của chúng. Trọng lượng và chiều cao khổng lồ khiến chúng trở thành những địch thủ đáng sợ, bàn tay có móng vuốt có thể moi ruột con mồi chỉ với một cú đánh mạnh.

Tương tác giữa con người và loài gấu xảy ra ngày càng thường xuyên hơn khi những quy định và nỗ lực bảo tồn đã làm gia tăng dân số loài gấu trên khắp vùng Bắc Mỹ, đặc biệt là loài gấu đen. Điều may mắn là nói chung các vụ gấu tấn công là cực kỳ hiếm - khả năng bạn bị gấu vồ là 1 phần 2.1 triệu, điều đó có nghĩa gần như bất kỳ hoạt động bình thường hàng ngày nào cũng có cơ hội lớn hơn để giết chết bạn. Nhưng các hoạt động như bắn cung săn nai rừng tằm ở vùng núi Montana hay đi bộ đường dài ở dãy núi Yellowstone sẽ làm tăng đáng kể nguy cơ bạn gặp phải vụ gấu tấn công nguy hiểm. Và nguy cơ này chẳng hề giảm đi với những người thỉnh thoảng ghé thăm vùng ngoại ô, dùng súng trường bắn qua những cái thùng rác lớn hoặc nhốt mình bên trong chiếc xe ô tô gia đình.

### **Biện pháp phòng ngừa**

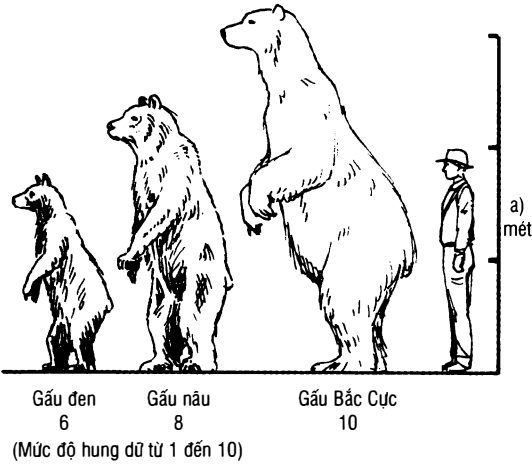
Đâu là lý do số một khiến một con gấu tấn công? Con người đến quá gần khiến con gấu cảm thấy bị đe dọa. Hãy giữ khoảng cách với chúng, càng xa càng tốt, và đừng bao giờ gây phiền toái cho một con gấu mẹ đang chăm đàn con của nó. Nếu bạn nhìn thấy một con gấu từ xa, hãy tránh khỏi đường đi của nó và tìm con đường khác mà đi. Hãy im lặng, như vậy sẽ không làm cho con gấu chú ý. Nếu không còn đường nào khác để đi, đừng có đi tiếp cho đến khi con gấu đã khuất khỏi tầm nhìn của bạn được ba mươi phút.

Nếu bạn nhìn thấy nhiều con gấu đang ở gần mình, hãy vỗ tay và dùng giọng của mình để phát ra một chuỗi đều đặn những tiếng ồn khi bạn di chuyển. Gấu có khứu giác cực kỳ tinh nhạy, vì vậy

# 037: Sống sót khi bị gấu tấn công

CONOP: Làm thế nào để ngăn chặn và sống sót khi bị gấu tấn công.

## 1: Nhận biết các loài gấu

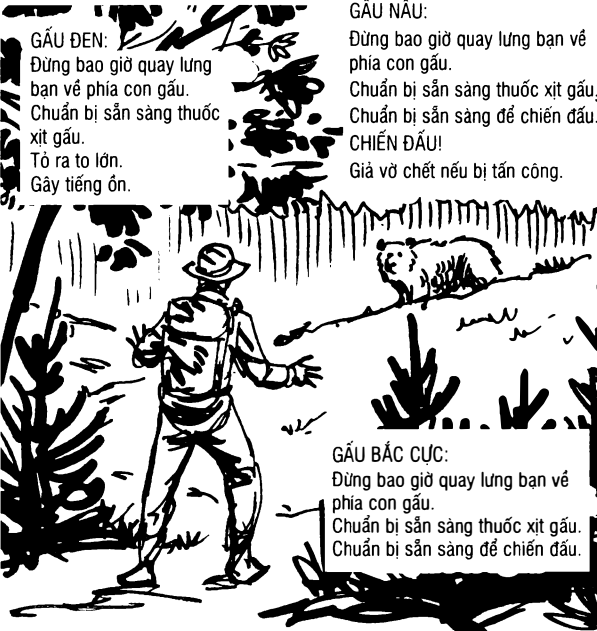


## 2: Những chiến thuật tiếp xúc ở khoảng cách xa (một trăm mét)



Dừng lại. Quan sát. Đợi ba mươi phút sau khi con gấu đã đi khuất hoặc đổi sang đường khác và tạo ra tiếng ồn khi bạn đi đường mới.

## 3: Những chiến thuật tiếp xúc ở khoảng cách gần (mười mét)



## 4: Tấn công vào chỗ nào của con gấu?



**Điều quan trọng cần nhớ:** Hầu hết gấu tấn công là để tự vệ - chỉ vài con là muốn giết chết bạn để ăn thịt.

khi bạn dừng lại nghỉ chân lúc đêm xuống, hãy tuân theo những chiến lược đúng đắn là bọc hai lớp bảo vệ và treo cao thức ăn của mình lên. Hãy để thực phẩm, đồ nấu nướng và các dụng cụ cách chiếc lều của bạn ít nhất ba mươi mét, và đừng bao giờ hạ trại gần nơi có dấu chân hay phân gấu. cất giữ những sản phẩm có mùi thơm (xà phòng, kem đánh răng) cùng với thực phẩm và đồ nấu ăn. Đừng có mặc nguyên quần áo lúc nấu nướng đi ngủ, vì mùi thức ăn vẫn còn bám lại nơi những sợi vải.

Đi qua vùng lãnh thổ của loài gấu cùng với ít nhất hai người đồng hành, nếu có thể - vì loài gấu không hay tấn công nhóm người.

Hãy mang theo thuốc xịt gấu (một dạng xịt hơi cay), người ta nhận thấy loại thuốc này có hiệu quả hơn súng ngắn trong việc ngăn chặn các cuộc tấn công của gấu, và mang theo cả một cái còi nữa. Gấu xám hiện đang được bảo vệ vì chúng là loài bị đe dọa tại bốn mươi tám bang của nước Mỹ, vì vậy giết chết một con gấu xám sẽ đưa đến một cuộc điều tra liên bang có cả phân tích pháp y đầy đủ.

Nếu một con gấu đến gần và phát hiện ra sự hiện diện của bạn, hãy giả vờ tỏ ra to lớn. Khua hai cánh tay và kêu to. Thường thì khi làm thế, con gấu sẽ bỏ chạy.

### **Khi bị gấu tấn công**

Nếu một con gấu tấn công bạn, đây chính là thời điểm cần dùng đến thuốc xịt gấu hoặc cần phải bắn. Dùng thuốc xịt gấu khi con gấu cách bạn 12m trở xuống, hoặc ngắm súng vào một điểm bên dưới cằm của nó, hoặc ngay sau chân trước của nó nếu bắn từ bên sườn. Nếu bạn không mang theo vũ khí, hãy đứng im. Con gấu có thể giả vờ tấn công nhằm kiểm tra nhuệ khí của bạn để xem bạn có phải một kẻ săn mồi nguy hiểm hay không, và có thể mất hứng thú khi thấy bạn không phải mối đe dọa.

Nếu con gấu tấn công, hầu hết các chuyên gia đều đồng ý rằng đây là lúc bạn nên nằm xuống và giả vờ chết. Bạn muốn làm con gấu tin rằng nó đã hoàn thành công việc của mình và giảm thiểu một cách hiệu quả mối đe dọa bạn gặp phải. Hãy nằm úp bụng xuống để bảo vệ cơ quan nội tạng của mình, hai tay đưa ra che phía sau cổ để bảo vệ các động mạch. Hoặc nằm cuộn tròn lại kiểu bào thai, dùng tay che chắn phía sau cổ. Giả vờ chết là một chiến lược hiệu quả với tỉ lệ thành công lên đến 75%; bởi vì về bản chất, hầu hết những con gấu tấn công là để tự vệ, gấu sẽ rút lui khi chúng nhận ra bạn không đe dọa gì chúng.

Nhưng dĩ nhiên trong thiên nhiên hoang dã, chúng ta chẳng thể nói trước được điều gì. Mặc dù gấu là loài ăn tạp, chúng chủ yếu ăn thực vật và cá - nhưng chúng cũng được biết đến là có ăn thịt con người.

Đừng bao giờ quay lưng về phía một con gấu, và đừng bao giờ cố gắng bỏ chạy. Cả hai hành động này đều kích thích phản xạ săn mồi của gấu - và bạn không bao giờ chạy nhanh hơn một con gấu được đâu, vì những con vật này có thể di chuyển với tốc độ lên đến ba mươi dặm một giờ (tương đương hơn 48km/h). Thay vào đó, hãy chậm rãi bước sang bên, chú ý để mắt đến con vật, như vậy bạn có thể nhận thấy bất kỳ hành động nào của nó.

Nếu giả vờ chết khiến con vật mất đi sự chú ý của nó đối với bạn, vậy thì bạn nằm trong số ít nạn nhân bị dã thú tấn công. Nếu con gấu có ý định giết chết và có thể sẽ ăn thịt bạn, vậy thì hãy chống trả bằng bất kỳ thứ vũ khí nào mà bạn có - một con dao, những cái gậy, gạch đá, nắm đấm của bạn. Hãy nhắm vào mắt và mũi của nó, đó là nơi nhạy cảm nhất của gấu. Không có sự kiểm nghiệm và xác minh khoa học một cách chính thức nào về việc xử trí khi bị gấu tấn công, một phần là vì những vụ tấn công như vậy là rất hiếm. Vì vậy, đừng ngạc nhiên khi thấy những người sinh sống tại khu vực có gấu tranh cãi về cách thức xử trí khi bị gấu xam tấn công so với khi chạm trán một con gấu đen. Một số người nói việc giả chết hiệu quả hơn đối với trường hợp thứ nhất, họ cho rằng những vụ tấn công ít thường xuyên hơn của trường hợp thứ hai nhiều khả năng là tấn công nhằm giết chết. Nhưng tất cả đều đồng ý rằng xịt hơi cay là biện pháp ngăn chặn tốt nhất, hiệu quả đến mức đã từng có trẻ em dưới mười tuổi sử dụng thành công.

Hãy tìm hiểu cả hai hướng trước khi bạn định vượt qua. Nhưng tốt hơn cả là đừng có vượt qua sông nếu bạn biết rằng mình sẽ ở vào tình thế nguy hiểm, cho dù chỉ là trong giây lát. Giày và tất ướt có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng khi đi trên quãng đường một vài dặm, và sông suối có thể dữ dội hơn cái vẻ ngoài của nó rất nhiều.

Nếu bạn buộc phải vượt qua một dòng sông có nước chảy xiết, hãy quan sát các khu vực về phía thượng nguồn hoặc về phía hạ nguồn từ chỗ bạn đứng, cố tìm lấy một đường đi giúp bạn vượt qua an toàn và hiệu quả nhất có thể. Vượt qua ở chỗ đoạn sông thẳng nằm giữa hai khúc quanh có thể giúp bạn tận dụng sự chậm lại của dòng chảy lúc đi qua chỗ quanh co. Hãy tìm kiếm các bãi cạn hoặc những chỗ nước nông, như vậy, bạn có thể nhảy từ chỗ khô ráo này đến chỗ khô ráo khác. Hãy tránh xa những đồng cành cây và rác trôi dạt tích tụ dọc bên bờ sông, vì nó cho thấy dòng chảy ở đó mạnh và có thể khiến bạn bị mắc kẹt. Những chỗ xuất hiện các gợn sóng lẫn tăn cho thấy ở đó có nhiều đá ngầm, một chướng ngại khác khiến việc vượt sông của bạn khó khăn hơn.

Để lội qua một dòng sông hoặc suối, bạn hãy tìm một chiếc gậy dài - đó chính là chiếc chân thứ ba giúp những bước đi của bạn vững vàng hơn. Đối mặt với hướng của dòng chảy, vượt qua sông một cách chậm rãi nhưng chắc chắn. Vội vàng chỉ khiến bạn dễ bị ngã xuống dòng nước mà thôi.

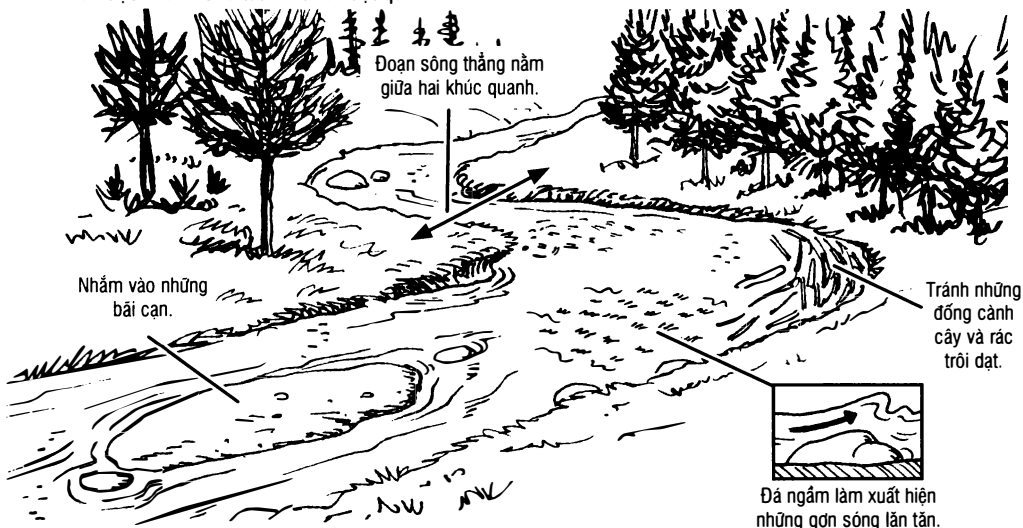
Việc vượt qua những dòng nước sâu, chảy xiết chỉ nên thực hiện khi không còn cách nào khác. Nếu bạn buộc phải bơi, hãy cởi bỏ toàn bộ quần áo trên người và cho đồ đạc hành lý vào một chiếc túi nylon lớn. Buộc chiếc túi lại thật kín và chắc chắn, giữ không khí bên trong túi, như vậy nó sẽ phồng lên, nổi trên mặt nước như một chiếc phao. Bơi theo đường chéo ngược hướng dòng chảy để chống lại tác động cuốn trôi.



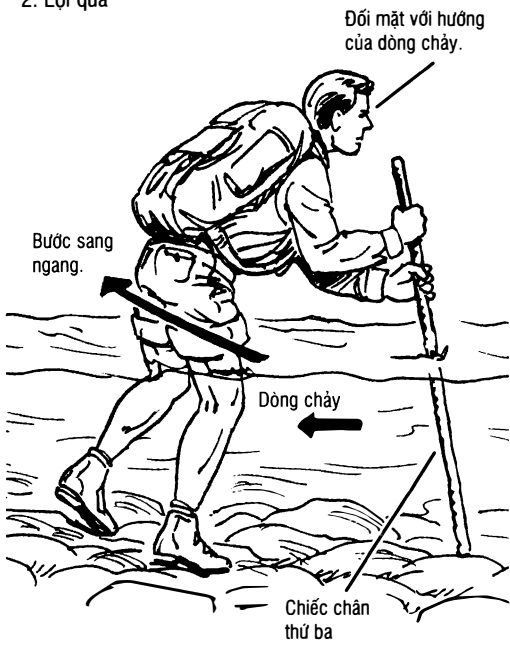
# 038: Vượt qua sông suối an toàn

CONOP: Vượt qua dòng nước chảy xiết một cách an toàn và hiệu quả.

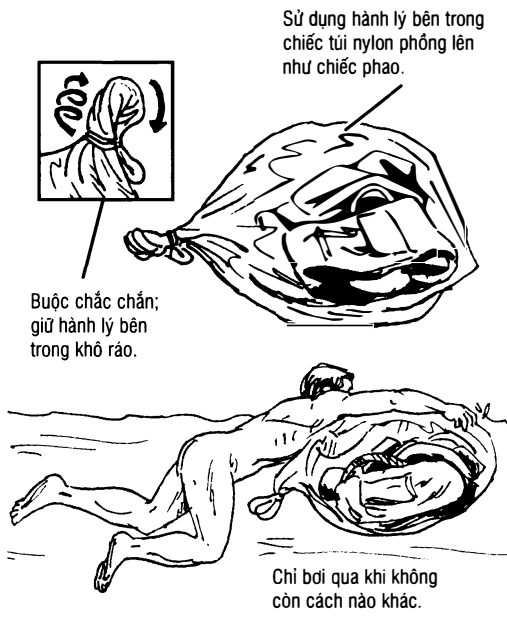
1: Hiểu được đâu là chỗ tốt nhất để vượt qua.



2: Lội qua



3: Bơi qua



**Điều quan trọng cần nhớ:** Cách tốt nhất để vượt qua bất kỳ dòng nước nào là dùng thuyền hoặc đi qua cầu.

Mặc dù các tàu du lịch mang theo rất nhiều bè cứu hộ để sử dụng trong tình huống nguy cấp và yêu cầu hành khách phải tuân theo các kỷ luật nghiêm ngặt nhằm đảm bảo sự an toàn, nhưng các chuyến hành trình đi đánh cá ngoài biển khơi hay các chuyến du hành bằng thuyền buồm cá nhân có thể chỉ có sự chuẩn bị xuề xòa đối với những tình huống khẩn cấp. Bạn hãy làm quen với các chiến lược cơ bản giúp sống sót ngoài biển khơi như một sự chuẩn bị sẵn sàng nếu tình huống không mong muốn xảy ra.

Là món đồ được trang bị rất nhiều cho các tàu lớn, bè cứu hộ khẩn cấp thường được tạo ra để tự động phồng lên khi tiếp xúc với nước. Một số mẫu bè cũ hơn thì cần phải tháo van mới phồng lên được, nhưng nói chung không cần phải làm phồng bè cứu hộ khi mà các hành khách vẫn đang ở trên tàu.

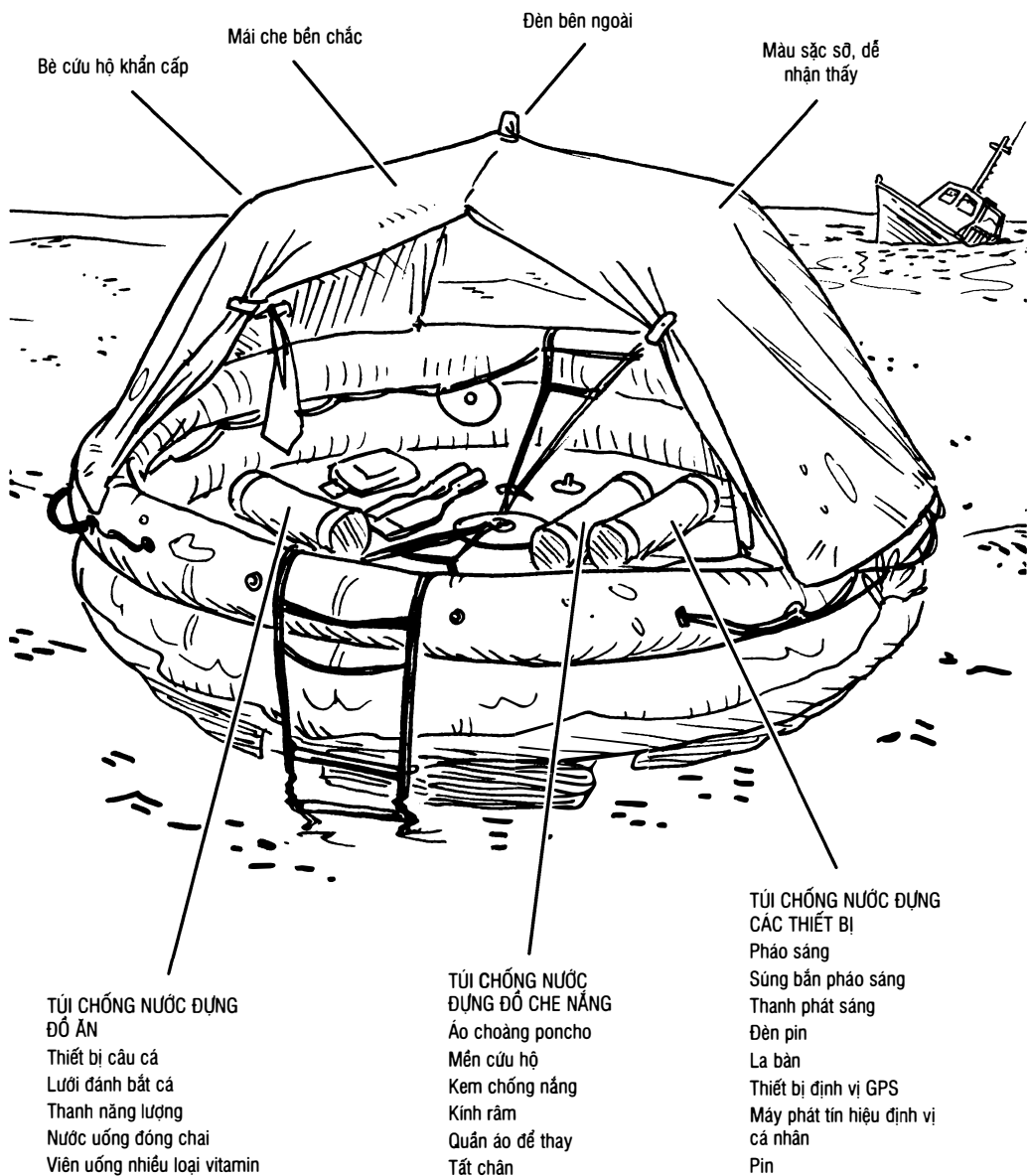
Các chủ tàu khi tự trang bị bộ dụng cụ EDC sẽ tích trữ rất nhiều các món đồ cần thiết khác nhau để hỗ trợ cứu sinh, xác định phương hướng và gửi tín hiệu cầu cứu. Những chiếc bè nên được trang bị đèn ở bên ngoài, như vậy khi có tàu thuyền đi ngang qua vào ban đêm, người ta có thể nhìn thấy nó; cũng cần trang bị cả pháo sáng, súng bắn pháo sáng và que phát sáng, giúp các hành khách đi tàu có thể chủ động phát đi tín hiệu cầu cứu thu hút sự chú ý của máy bay và tàu biển gần đó. Bề mặt Trái Đất bắt đầu uốn cong tại bảy hải lý ở mặt biển, nhưng súng bắn pháo sáng giúp hành khách có thể bắn tín hiệu cấp cứu cao đến hơn ba trăm mét trên không trung, như vậy các tàu hoặc máy bay cách đó nhiều dặm vẫn có thể nhìn thấy.

Bè cứu hộ nên được trang bị nhiều mái chèo, nhưng các hành khách khi thiếu sự hiểu biết về xác định phương hướng thì không nên đưa ra quyết định gì cả, trừ khi họ có thể nhìn thấy đường để đi vào bờ. Cơ hội tốt nhất giúp họ được giải cứu là ở gần chỗ con tàu bị đắm, cảnh sát biển có thể sẽ thu nhận được tín hiệu cầu cứu truyền đi vào phút cuối, biết được vị trí của tín hiệu đó phát đi từ đâu và đến cứu.

Nếu một thiết bị định vị GPS cho biết là có một bờ biển nằm trong phạm vi mười hai dặm, thì cũng đáng để bỏ công sức ra mà tiến vào bờ, nhưng kích hoạt máy phát tín hiệu định vị cá nhân, gửi đi những tần số nguy cấp, có thể lại là việc làm hữu ích hơn. Những thiết bị phụ thuộc vào vệ tinh hoạt động rất chính xác tại các vùng nước rộng, trống trải, ở đó các tín hiệu không bị cản trở bởi những tòa nhà cao tầng hoặc hệ thực vật dày đặc.

## 039: Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường ngoài biển

CONOP: Những vật dụng tối thiểu cần mang theo hàng ngày để sống sót ngoài biển khơi.



TÚI CHỐNG NƯỚC ĐUNG  
ĐỒ ĂN  
Thiết bị câu cá  
Lưới đánh bắt cá  
Thanh năng lượng  
Nước uống đóng chai  
Viên uống nhiều loại vitamin

TÚI CHỐNG NƯỚC  
ĐUNG ĐỒ CHE NẮNG  
Áo choàng poncho  
Mền cứu hộ  
Kem chống nắng  
Kính râm  
Quần áo để thay  
Tất chân

TÚI CHỐNG NƯỚC ĐUNG  
CÁC THIẾT BỊ  
Pháo sáng  
Súng bắn pháo sáng  
Thanh phát sáng  
Đèn pin  
La bàn  
Thiết bị định vị GPS  
Máy phát tín hiệu định vị  
cá nhân  
Pin

**Điều quan trọng cần nhớ:** Đại dương có thể biến thành sa mạc nếu bạn không được chuẩn bị để sống sót ở đó.

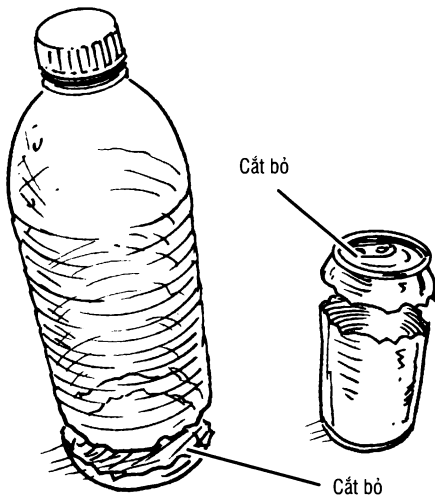
Nước có ở khắp mọi nơi, nhưng chẳng uống được dù chỉ một giọt. Đó là những lời cực kỳ chính xác khi nói về môi trường ngoài biển cả, nơi mà việc uống nước muối sẽ chỉ khiến bạn càng sớm tìm đến cái chết mà thôi. Khi thật bắt đầu làm việc hết công suất để lọc muối thừa ra khỏi cơ thể của bạn, cơ thể sẽ đào thải chất lỏng nhanh hơn cả khả năng nó được bổ sung, kết quả là sự mất nước gây tử vong nhanh chóng. Nhưng chỉ cần sử dụng một con dao bỏ túi (hoặc mảnh dao cạo) và vài món đồ tìm được, bạn có thể ứng biến để tạo ra một hệ thống khử muối, và khai thác nguồn tài nguyên dồi dào nhất ở môi trường biển cả. Tìm một chai nhựa rộng hình trụ (càng to càng tốt), giữ lại nắp chai được vặn chặt, và cắt bỏ phần đáy chai. Cắt bỏ phần đầu của một lon bia hoặc nước ngọt bằng nhôm. Nhét lại phần đáy chai vào bên trong chai nhựa, uốn cong phần nhựa để tạo ra một cái rãnh khoảng 5cm hoặc hơn. Múc đầy nước muối vào lon nhôm và để trên một bề mặt chắc chắn. Đặt chai nhựa lên phía trên cái lon. Nhiệt độ sẽ làm nước bốc hơi, nước bốc lên và ngưng tụ lại ở bề mặt bên trong của chai nhựa, chỉ còn lại muối ở bên trong lon nhôm. Khi những giọt nước ngưng tụ nhiều hơn trên bề mặt bên trong chai nhựa, chúng sẽ chảy xuống cái rãnh mà bạn tạo ra. Cứ để cái chai dưới ánh nắng mặt trời cho đến khi tích lũy đủ lượng nước uống được.

Mặc dù chúng ta tin vào công thức một ga-lông nước mỗi ngày để sẵn sàng cho tình huống nguy cấp, nhưng trong các điều kiện sinh tồn khắc nghiệt, con người có thể sống được chỉ với một lít nước mỗi ngày - tức là khoảng một phần tư ga-lông, hoặc ít hơn thế nếu bạn tìm được những thực phẩm có lượng nước cao như là cá và tảo biển, thay vì ăn những khẩu phần thức ăn dùng cho trường hợp khẩn cấp. Nếu không có chút nước nào để uống, bạn sẽ chết chỉ trong vòng ba đến năm ngày, tùy thuộc vào nhiệt độ ngoài trời, các yếu tố di truyền và lượng nước bạn hấp thụ được trước đó.

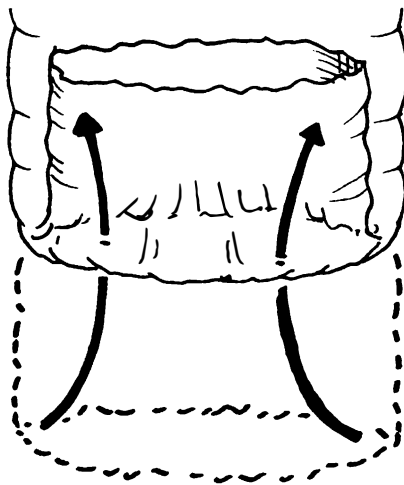
## 040: Biến nước biển thành nước uống

CONOP: Sử dụng những vật dụng hàng ngày để biến nước biển thành nước uống.

1: Cắt bỏ phần đáy chai nhựa rỗng, cắt bỏ phần đầu của một lon bia hoặc lon nước ngọt



2: Nhét lại phần đáy của chai nhựa vào bên trong, tạo ra một cái máng để giữ nước lại.



3: Múc đầy nước muối vào lon, đặt chai nhựa phía trên cái lon, với nắp chai vẫn vặn chặt. Để cả hai thứ dưới ánh nắng mặt trời, nước uống được sẽ ngưng tụ và chảy xuống máng.



4: Vặn nút chai nhựa ra và uống nước.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Không bao giờ được uống nước muối - việc đó sẽ khiến bạn bị mất nước nhanh chóng.

Mặc dù cơ thể con người có thể tồn tại được ba mươi ngày mà không cần thức ăn, nhưng khoảng thời gian đó có thể kéo dài hơn, tùy thuộc vào sự may mắn của bạn, nếu bạn bắt được cá. Vì vậy, trong trường hợp bị đắm tàu, đừng có cho rằng bạn có thể vào được bờ nhờ lượng thực phẩm dự trữ dùng trong tình huống khẩn cấp mà bạn có. Hãy bắt đầu hạn chế khẩu phần ăn của mình ngay lập tức, và thu thập các vật liệu để ứng biến làm thành một chiếc lưới bắt cá, hoặc một bộ đồ câu cá.

Bất kỳ mảnh vật liệu nào cũng đều có thể được sử dụng để ứng biến làm thành chiếc lưới bắt cá, từ chiếc áo sơ mi được cởi bỏ cho đến tấm mền dã ngoại hoặc chiếc quần dài. Buộc hai tay áo sơ mi vào một mái chèo hoặc cây gậy và thắt nút phần đuôi của chiếc áo lại. Nhấn chìm chiếc áo xuống để cá có thể bơi vào trong “lưới” qua phần cổ áo để mở.

Sự sáng tạo sẽ rất có ích khi cần ứng biến để tạo ra một món đồ câu cá. Nếu trong số những thực phẩm dự trữ dùng cho trường hợp khẩn cấp có cả thức ăn đóng hộp hoặc các lon nhôm có phần khoen để mở lon, thì những thứ này có thể được sử dụng làm móc câu. Cắt hoặc bẻ gãy vòng tròn lớn hơn của khoen mở lon, xuyên dây câu của bạn vào vòng tròn nhỏ hơn. Hãy tự sáng tạo với những gì bạn có. Phần đầu nhọn của một chiếc kim băng có thể được uốn cong thành móc câu, thậm chí chiếc kéo lấy ra từ bộ dụng cụ y tế khẩn cấp cũng có thể được ứng biến để tạo ra thứ hữu ích. Dây câu có thể được làm từ một đoạn chỉ nha khoa hoặc dây dù (còn gọi là dây Paracord), những thành viên trong lực lượng quân đội và những người yêu thích hoạt động ngoài trời rất thích dây nylon tiện ích. Thường được gọi là dây 550 vì khả năng chịu được trọng lượng tối đa của nó, loại dây này có thể được chia nhỏ ra thành sáu sợi nhỏ hơn, mỗi sợi có khả năng giữ được khoảng 45kg.

Mặc dù nhìn thấy mòng biển có thể là dấu hiệu cho thấy đất liền đang ở gần đó, nhưng đó có thể là vùng đất không có người ở - và bất kỳ con vật nào đi vào vùng hoạt động của bạn đều có thể được xem là nguồn thực phẩm tiềm năng. Mặc dù tỉ lệ thành công để đập chết một con mòng biển bằng mái chèo có thể không cao, nhưng đã có vài trường hợp những người sống sót sau vụ đắm tàu làm được điều đó.

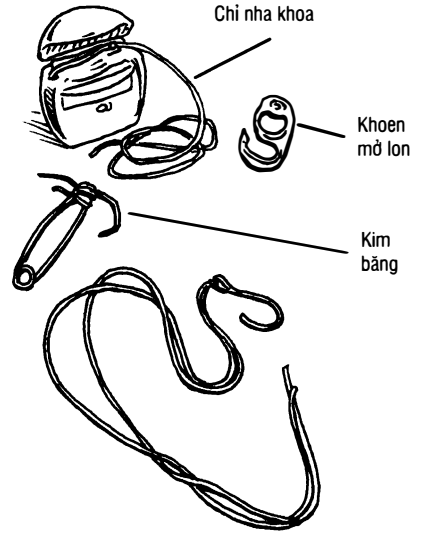
# 041: Củng cố nguồn thực phẩm khi trôi dạt trên biển

CONOP: Bổ sung vào khẩu phần ăn trong tình huống khẩn cấp bằng các động vật hoang dã khi trôi dạt trên biển.

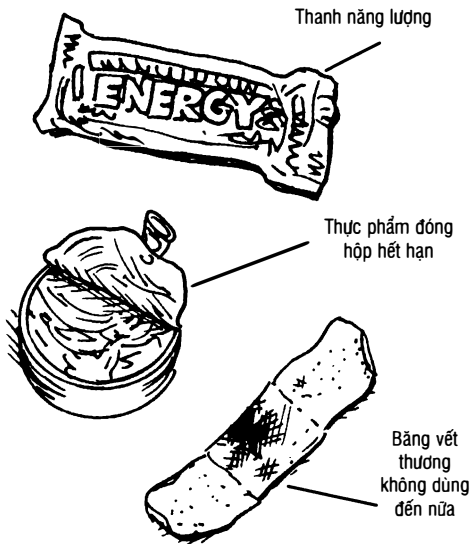
1: Chiếc lưới bắt cá ứng biến.



2: Bộ đồ câu cá ứng biến.



3: Mồi câu cá ứng biến



4: Dùng mái chèo đập chết một con mòng biển.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Bạn có thể sống sót ba mươi ngày mà không cần ăn gì. Hãy bắt đầu việc câu cá hoặc đánh bắt cá càng sớm càng tốt - có thể phải rất lâu bạn mới bắt được một con đấy.

Ngay cả ở nhiệt độ từ 15 cho đến 21 độ C, việc dầm mình trong nước có thể nhanh chóng gây ra sự giảm thân nhiệt. Bạn sẽ bị mất cảm giác về phương hướng và khả năng điều phối cơ bắp từ rất lâu trước khi cơ bắp trở nên mệt mỏi vì đứng nước. Giữ chặt lấy một dụng cụ cứu sinh (ví dụ như áo phao hay phao bơi) sẽ trở nên rất cần thiết khi bạn trở nên kiệt sức.

Trong trường hợp bị đắm tàu, để an toàn nhất, bạn hãy cố gắng ở càng gần càng tốt những mảnh vỡ của chiếc tàu đắm. Tín hiệu báo nguy của thủy thủ đoàn sẽ được gửi đến lực lượng bảo vệ bờ biển và những con tàu gần đó, cho họ biết vị trí cuối cùng của con tàu đắm là ở đâu. Còn nếu bạn bị mắc kẹt giữa biển mà không có chiếc xuồng cứu sinh nào, thì một mảnh vỡ của chiếc tàu đắm sẽ trở thành một phần kế hoạch của bạn để sống sót ngoài biển khơi.

Những thùng và can lớn, cùng với các vật chứa rỗng khác có thể được buộc chặt lại với nhau để tạo ra một chiếc phao cứu đắm tạm thời. Bạn có thể ôm chặt lấy những chai nước hoặc nhét chúng vào trong quần áo sau khi đã uống hết chất lỏng bên trong và vắn kín nắp lại. Những túi nylon có thể được thổi phồng lên dễ dàng khi bạn lùa mạnh chúng trong không trung. Giữ chặt miệng túi trong nắm tay của mình khi bạn kéo những chiếc túi xuống nước để tạo ra những quả bong bóng bập bênh có sức nổi cao.

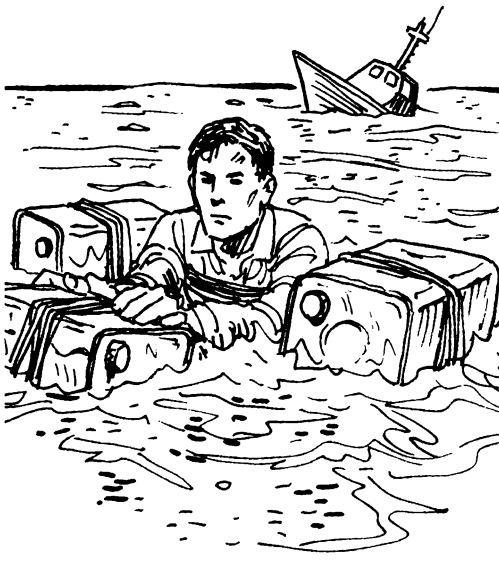
Ngay cả một chiếc quần cũng có thể được ứng biến để làm thành chiếc phao cứu sinh, một mẹo rất quen thuộc với nhiều bạn trẻ tốt nghiệp các khóa hướng đạo. Để làm được như vậy, bạn hãy thắt nút phần dưới của chân quần, kéo khóa và cài khuy lại. Tôm chặt vào chỗ eo quần, quăng mạnh chúng về phía trước để không khí lùa vào hai ống quần qua phần cạp trước khi nhúng nó xuống nước.



## 042: Ứng biến để tạo ra chiếc phao cứu sinh

CONOP: Để nổi được trên mặt nước khi mắc kẹt giữa biển cả.

1: Các can và thùng lớn cùng nhiều mảnh vỡ khác.



2: Buộc chặt các chai nhựa rỗng lại.



3: Những túi nylon chứa đầy không khí bên trong.



4: Quần và áo chứa đầy không khí bên trong.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Hãy giữ cơ thể khô ráo! Khi ở trong môi trường nước có nhiệt độ là 28 độ C, nhiệt độ cơ thể sẽ giảm xuống một độ sau mỗi giờ.

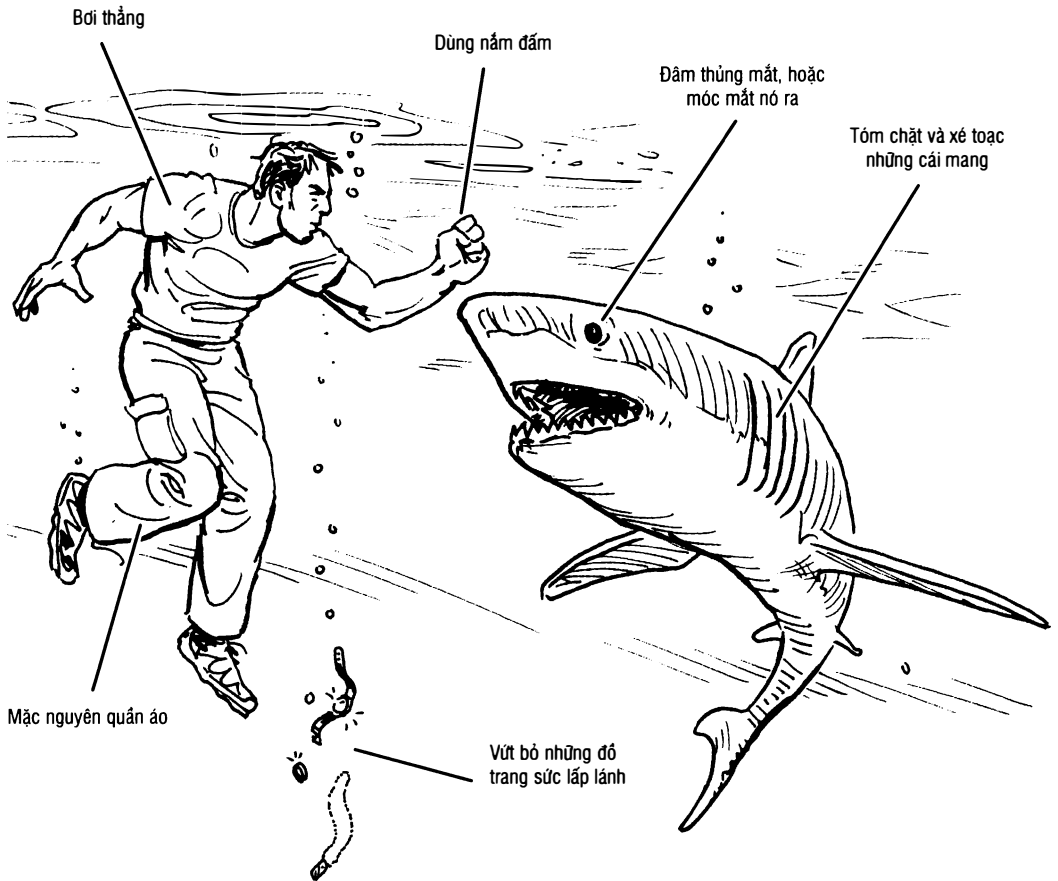
Mặc dù hàm răng của cá mập khơi gợi nỗi khiếp sợ đối với rất nhiều người, nhưng loài động vật này lại hiếm khi tấn công con người - và khi chúng làm vậy, nhiều khả năng chúng chỉ cắn một nhát, sau đó bơi đi để tìm kiếm thứ thịt nhiều chất béo hơn, khả năng này dễ xảy ra hơn nhiều khả năng chúng sẽ liên tục tấn công. Trung bình một năm, số người chết vì cá mập trên khắp thế giới không vượt quá một con số (bằng hoặc dưới số 9), và tổng cộng số vụ tấn công thì chưa đến một trăm. Nhưng dĩ nhiên một nhát cắn của cá mập có thể gây tử vong nếu nó làm tổn thương trầm trọng các cơ quan nội tạng và gây chảy máu trong quá nhiều, và đôi lúc cá mập còn đuổi bám dai dẳng và không chịu rời đi. Nếu gặp phải tình huống bị đuổi bám, việc đâm mạnh vào mũi cá mập hoặc xé rách toạc những cái mang của nó có thể buộc nó phải tránh xa bạn.

Nếu bất ngờ bạn bị lạc vào vùng nước nhiều cá mập, hãy bơi đứng. Bơi ngang khiến bạn trông to lớn hơn và trở thành mục tiêu dễ nhận thấy hơn đối với một con cá mập ở dưới nước sâu. Một trong những lý do những người lướt sóng thường xuyên trở thành mục tiêu tấn công của cá mập, bên cạnh việc họ có khuynh hướng thích những vùng nước nguy hiểm, thì có thể là vì hình dáng chiếc ván lướt của họ. Được rọi sáng bởi ánh mặt trời, cộng thêm cánh tay vươn dài của người lướt sóng, chiếc ván lớn với hình dáng thon thon có thể khiến cá mập lầm tưởng chúng vó được một con hải cẩu hoặc sư tử biển.

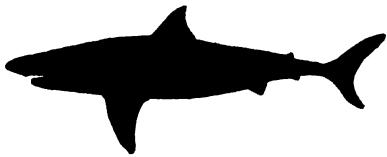
Mặc dù dành nhiều thời gian ở vùng nước sâu và đôi khi có những con cá mập tạt ngang qua, nhưng người ta nhận thấy những thành viên của SEAL hầu như không bị cá mập tấn công. Không có sự giải thích nào cho điều này, nhưng có một giả thuyết khá thuyết phục và được thừa nhận, cho rằng âm thanh phát ra từ bộ đồ lặn Dräger mà các đặc vụ SEAL đeo trên người gây ra cảm giác khó chịu cho cá mập. Mặc dù lý thuyết này vẫn chưa được kiểm chứng, nhưng tạo ra những âm thanh leng keng bằng cách va đập các vật kim loại hoặc thủy tinh vào nhau có thể là một phương pháp đáng để khám phá nếu cá mập lượn lờ xung quanh và việc giải cứu dường như là không thể. (Mặc dù những đồ trang sức bằng kim loại lấp lánh phản chiếu ánh mặt trời cũng có thể thu hút những con cá tò mò.)

# 043: Sống sót khi bị cá mập tấn công

CONOP: Biết cần phải làm gì để cá mập tránh xa.



Những loài cá mập nguy hiểm nhất:



Cá mập trắng lớn (dài 4,5m)



Cá mập hổ (dài 3m)



Cá mập bò (dài 2,1m)

**Điều quan trọng cần nhớ:** Nếu tất cả mọi phương án đều thất bại, hãy chiến đấu đến cùng.

Những tên cướp biển Somali từng tự do lang thang ở vùng bán đảo Sừng Châu Phi<sup>1</sup>, nhưng những năm gần đây chúng đã bị ngăn chặn bởi các nỗ lực của quốc tế để đối phó với vấn đề cướp biển. Mặc dù vậy, chẳng ai nói trước được cướp biển và những loại tội phạm bạo lực khác sẽ lựa chọn góc ngách nào tiếp theo trên các đại dương của thế giới này để xâm chiếm và lập căn cứ. Được trang bị súng bắn tên lửa, súng trường tấn công và móc sắt, những tên kẻ cướp nguy hiểm này luôn săn tìm những khoản tiền chuộc hàng triệu đô la từ các công ty vận chuyển bằng tàu biển, chúng nhắm vào những con tàu của họ và thỉnh thoảng là các tàu du lịch. Chúng sẽ nhanh chóng giết chết các nạn nhân khi bị lực lượng an ninh áp sát, không những thế, chúng còn bắt giữ các con tin trong nhiều năm, từ chối giao nộp họ cho đến khi những yêu cầu của chúng được đáp ứng.

Mặc dù trên các tàu biển hạng sang luôn có một lực lượng an ninh hiện diện để bảo vệ, nhưng điều đó chưa chắc đảm bảo giành được thắng lợi khi tàu bị cướp biển tấn công, và một số tàu đã đầy lùi được các vụ cướp biển tấn công sử dụng những cách thức khá là thô sơ được minh họa ở đây. Nếu chiếc tàu biển của bạn không được trang bị LRAD (một thiết bị tạo âm thanh tầm xa, phát ra những âm thanh có khả năng gây điếc vĩnh viễn, nhắm thẳng vào các tàu của cướp biển), thì một trong những biện pháp sau đây có thể hữu ích.

Do những con tàu rất dễ bắt lửa và bốc cháy ngùn ngụt, nên chúng đều được trang bị rất nhiều vòi cứu hỏa. Thuyền trưởng và thủy thủ đoàn trên tàu nên thoải mái tận dụng các hệ thống này như một vũ khí tự vệ để thổi bay những tên cướp biển bằng các tia nước lớn bắn ra với tốc độ rất mạnh. Nếu chúng không bị hắt văng qua mạn tàu, thì sự hỗn loạn cũng đủ để gây khó khăn và khiến chúng không thể bắn chính xác. Khi được đặt ở chế độ phun mạnh nhất, các vòi phun này có thể được hạ thấp qua hai bên sườn tàu, ở đó chúng sẽ biến thành những con rắn cuộn xoáy dữ dội mà đầu phun tron trượt khiến cho việc bám vào để trèo lên trên là bất khả thi.

Nếu các tàu nhỏ của cướp biển đến đủ gần, hãy dùng bất kỳ quả lựu đạn nào sẵn có để ném về phía chúng, hoặc ném bất kỳ thứ gì có khả năng gây sát thương và buộc chúng rút lui. Hãy mang ra các chai rượu được cất giữ dưới hầm tàu, dùng tampon nút miệng chai lại, châm lửa vào đoạn dây thò ra và ném qua mạn tàu về phía tàu cướp biển. Quả bom xăng sẽ nổ khi va chạm mạnh, trộn lẫn với bất kỳ loại thuốc súng nào trên tàu của cướp biển, sẽ tạo ra một vụ nổ lớn.

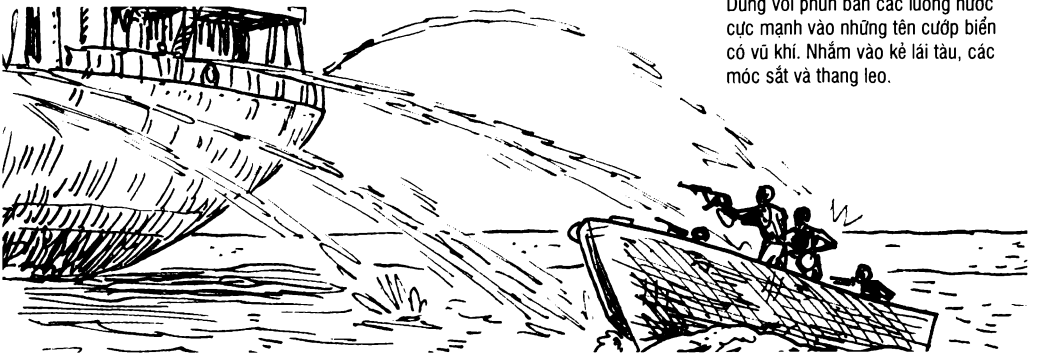
---

1. Horn of Africa

# 044: Bảo vệ một chiếc tàu chống lại cướp biển

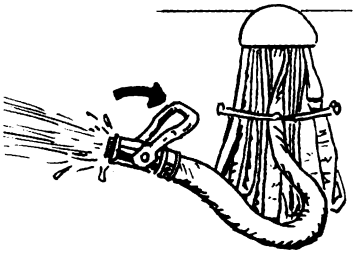
CONOP: Ngăn chặn cướp biển trèo lên boong tàu du lịch.

1: Dùng vòi phun bắn ra những luồng nước cực mạnh.

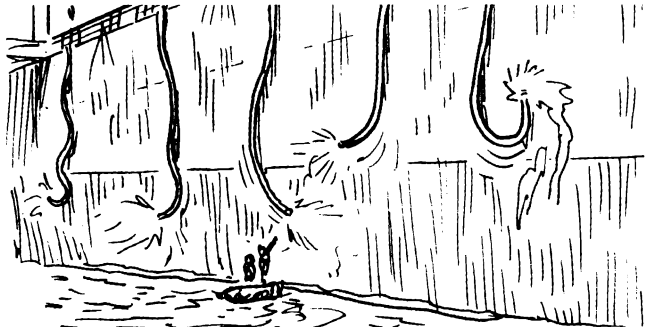


Dùng vòi phun bắn các luồng nước cực mạnh vào những tên cướp biển có vũ khí. Nhắm vào kẻ lái tàu, các móc sắt và thang leo.

2: Những con rắn bằng vòi phun nước.



Mở miệng vòi phun hết cỡ.



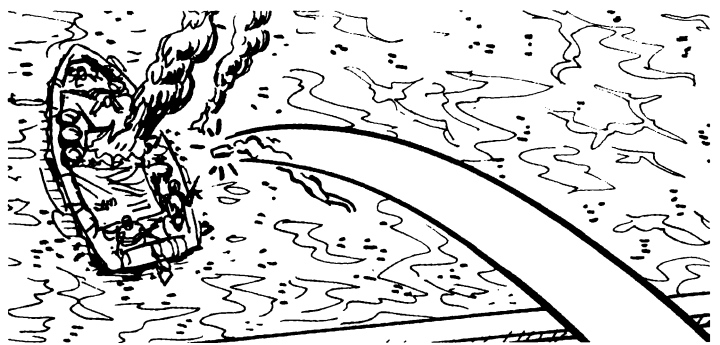
Hạ thấp toàn bộ chiều dài của vòi phun xuống sườn tàu.

Để áp lực nước cao hết mức có thể.

3: Bơm xăng, hoặc bơm chai



Thu thập những chai rượu từ quán bar trên tàu. Dùng tampon làm kíp nổ.



Châm lửa kíp nổ và ném xuống tàu cướp biển.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Cướp biển thường lên được tàu nhờ những chiếc thang chúng mang theo.



**BẢO VỆ LÃNH ĐỊA CỦA BẠN**

Hầu hết các chủ nhà đều nghĩ về việc bảo đảm an ninh cho ngôi nhà của họ như một bảng liệt kê đơn giản. Dùng những chiếc khóa thật tốt, lắp đặt hệ thống báo động, đảm bảo các khóa cửa sổ không bị hỏng hóc gì, vậy là xong việc. Nhưng việc đảm bảo an ninh cho ngôi nhà một cách hiệu quả là ở chỗ vây xung quanh ngôi nhà của bạn nhiều lớp an ninh chủ động, hướng vào trung tâm, bắt đầu từ lớp ngoài cùng: đôi tai và đôi mắt ở cánh cửa bên cạnh và bên kia đường.

### **Thận trọng xem xét cộng đồng dân cư quanh bạn**

Xây dựng quan hệ với hàng xóm láng giềng là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm để bảo vệ ngôi nhà của bạn. Một người hàng xóm được bạn đầu tư gây dựng mối quan hệ và quen thuộc với các hoạt động bình thường hàng ngày của bạn, thì ít có khả năng trở thành người ngoài cuộc thờ ơ với những hoạt động đáng ngờ. Hãy lựa chọn cho mình những người hàng xóm tốt bụng, tử tế ngay từ đầu - hầu hết những vụ đột nhập đều được thực hiện bởi những kẻ xấu sống cách nhà bạn chưa đầy hai dặm.

### **Kiểm soát thông tin**

Luôn cho hàng xóm biết khi nào thì bạn đi khỏi khu phố một thời gian dài. Phải đảm bảo không có thư hay hàng hóa gì được giao tới khi bạn đi vắng, kiểm tra cài đặt tài khoản mạng xã hội trước khi đăng những bức ảnh kỳ nghỉ. Đừng có tung tin cho cả thế giới biết rằng nhà bạn đang không có ai coi sóc.

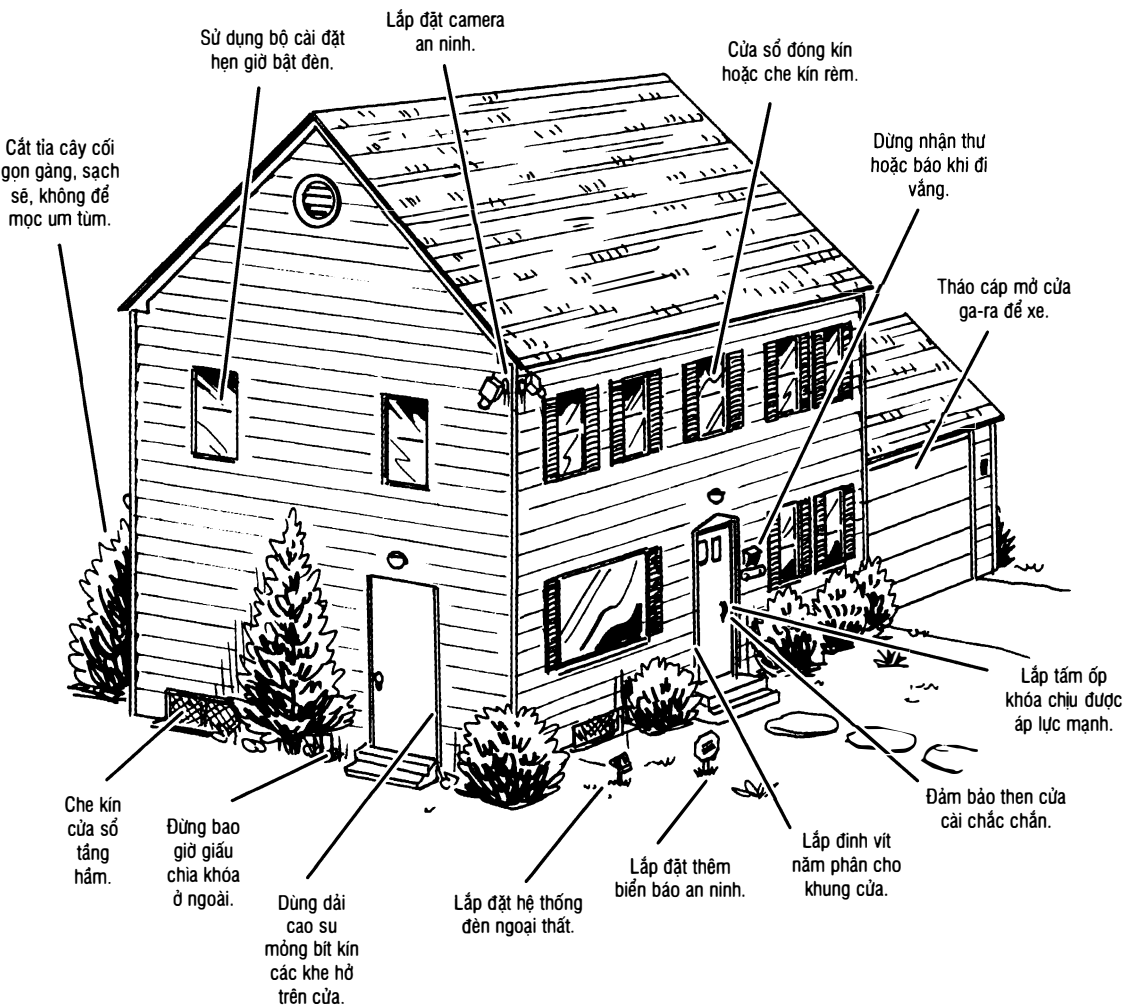
Những thông tin lượm lặt được từ mạng xã hội đều có khả năng bị kẻ xấu lợi dụng để đột nhập trộm cướp trong lúc bạn đi vắng, hoặc chúng sẽ dàn dựng một vụ bắt cóc để tống tiền những người thân của bạn, giả vờ rằng bạn bị cóc, trong khi thực ra bạn đang đi du lịch (xem trang 172). Nói chung, hãy cài đặt về chế độ riêng tư cho tài khoản mạng xã hội của bạn. Không biết bao nhiêu lần chúng ta đã được nghe rằng hệ thống an ninh của những công ty công nghệ lớn có nhiều lỗ hổng như thế nào, và những tên tội phạm thông minh liên tục tìm ra những cách thức mới để khai thác những lỗ hổng đó. Hãy đặc biệt thận trọng khi đưa các thông tin về con cái của bạn lên mạng Internet.



# 045: Tăng cường an ninh cho ngôi nhà của bạn

CONOP: Thực hiện sự bảo vệ thông minh hơn để giảm thiểu việc kẻ trộm đột nhập vào nhà.

Đừng đăng lên mạng Internet thông tin về các kỳ nghỉ của bạn.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Các biển báo an ninh và hệ thống đèn ngoại thất sẽ khiến hầu hết những kẻ xấu e ngại mà tránh xa.

## **Hạn chế sự rõ ràng**

Tiến hành từ ngoài vào trong, hãy nhìn ngôi nhà của bạn bằng con mắt của kẻ tội phạm lăm mưu mô nham hiểm. Mục tiêu của bạn khi làm như thế là để hạn chế tầm nhìn và sự xâm nhập của một kẻ có ý định trộm cắp, đồng thời tăng cường tầm nhìn của bạn ra khu vực vành đai của ngôi nhà. Để làm được điều này, hãy giữ cho hệ thực vật quanh nhà bạn thật gọn gàng và sạch sẽ, không để cây cối phát triển quá um tùm. Đừng tạo ra nơi trú ẩn cho những tên tội phạm.

Cài đặt hệ thống chiếu sáng gồm nhiều bóng đèn ở quanh nhà. Chiếu sáng khu vực vành đai quanh ngôi nhà vào buổi tối sẽ khiến ngay cả những tên tội phạm táo tợn nhất cũng phải e ngại - vì những kẻ đột nhập vào buổi đêm thì thường là quan tâm đến mục đích làm hại bạn hơn là những món đồ của bạn.

### **Kể một câu chuyện**

Nhiều chủ nhà biết cách cài đặt hẹn giờ cho các đèn trong nhà và ngoài nhà khi họ đi qua đêm hoặc vắng mặt trong một thời gian dài, nhưng bạn có thể làm hơn thế bằng cách sử dụng hệ thống chiếu sáng có thể lập trình được để mang đến lợi ích tốt nhất cho bạn, hãy dùng hệ thống ánh sáng để kể một câu chuyện. Một ngôi nhà bất thành linh được chiếu sáng vào cùng một giờ nhất định hàng đêm sẽ giúp những kẻ đột nhập thận trọng biết rằng có sự cài đặt hẹn giờ. Hãy làm cho kẻ đột nhập bị bối rối bằng cách đảo lộn cài đặt hẹn giờ, đặt các thời điểm chiếu sáng khác nhau giữa các phòng và giữa các tầng. Vào đầu buổi tối, hãy kích hoạt các đèn ở phòng bếp và phòng khách. Khi thời gian của buổi tối trôi qua, hãy dần dần tắt những bóng đèn này đi, cùng lúc ấy đèn ở phòng ngủ được bật lên.

Để làm giảm tầm nhìn của người ngoài vào bên trong nhà, mặc kệ người ngoài muốn đoán già đoán non thế nào về hoạt động thường ngày của bạn tùy thích, hãy luôn che kín rèm hoặc đóng kín cửa sổ, cho dù bạn có ở nhà hay không. Đưa xe ô tô vào trong ga-ra, đóng và khóa cửa lại (xem trang 120). Sử dụng đường lái xe vào nhà làm chỗ đỗ, đậu xe sẽ giúp những kẻ đột nhập có rất nhiều thông tin về các hoạt động sống hàng ngày của bạn.

### **Thu thập đoạn phim có khả năng nhận dạng kẻ đột nhập**

Nhiều camera an ninh bị đặt sai vị trí, mang đến nhận thức sai lầm về an ninh cho chủ nhà. Để làm tăng hiệu quả của hệ thống an ninh của nhà bạn, hãy đảm bảo việc sắp đặt các camera và tiêu cự của các ống

kính đã được xem xét kỹ lưỡng. Chiếc camera thu trọn vào tầm ngắm toàn bộ khoảng sân trước của bạn có thể mang đến cái nhìn rộng và bao quát, nhưng sẽ không hữu dụng khi cần thu thập đoạn phim nhận dạng kẻ đột nhập. Một chiếc camera có góc nhìn hẹp, chỉ tập trung vào một lối đi hoặc một cánh cửa sẽ mang đến cơ hội tốt hơn nhiều để thu được kết quả. Mặt khác, một ống kính góc rộng có thể hữu dụng trong việc thu thập hình dáng, mẫu mã, màu sắc và hướng di chuyển của các phương tiện đáng ngờ.

Hãy lựa chọn nhiều loại ống kính để phục vụ nhiều mục đích khác nhau, kết hợp với việc lắp đặt các camera đúng vị trí.

Mặc dù màu sắc có vẻ là sự lựa chọn hợp thời và hiện đại hơn cả, nhưng các camera đen trắng thì tốt hơn trong việc thu thập các hình ảnh chất lượng trong điều kiện ánh sáng yếu.

Các camera nhìn thấy được cũng có thể có tác dụng như một biện pháp ngăn ngừa, cả các biển báo an ninh cũng vậy - và chẳng có luật pháp nào cấm bạn làm giả khi lắp đặt hệ thống an ninh cho ngôi nhà của mình. Tương tự như vậy, những phụ nữ sống một mình có thể đặt các đôi giày đàn ông bên cạnh cửa trước và cửa sau nhà của họ để giả vờ là có đàn ông ở trong nhà.

Bởi vì việc bảo vệ ngôi nhà của bạn và những người sống trong đó bắt đầu bằng nhận thức về hành động đáng ngờ ở bên ngoài ngôi nhà, cho nên một phần quan trọng của đảm bảo an toàn cho gia đình bạn là mức độ hiểu biết căn bản về kẻ đột nhập nói chung. Thực tế rằng một kẻ đột nhập thông thường có khả năng đến 95% là một người đàn ông chẳng khiến ai ngạc nhiên - nhưng nếu bạn định tìm kiếm một kẻ chuyên nghiệp dày dạn kinh nghiệm thì hãy nghĩ lại - thông thường những kẻ đột nhập như vậy lại là trẻ vị thành niên.

Ai cũng biết thời tiết nóng nực gây ra sự tăng nhẹ về tội phạm bạo lực, và chính tác nhân đó cũng gây ra điều tương tự về những vụ đột nhập phi bạo lực. Lượng người đi lại quá đông trong bữa tiệc nướng ở sân sau hoặc các khu vực giải trí có thể tình cờ gây ra những sai sót về an ninh, tạo ra một mục tiêu hoàn hảo cho những kẻ đột nhập lảng vảng quanh đấy. Điều tương tự cũng xảy ra đối với những cửa sổ để mở dưới tầng trệt.

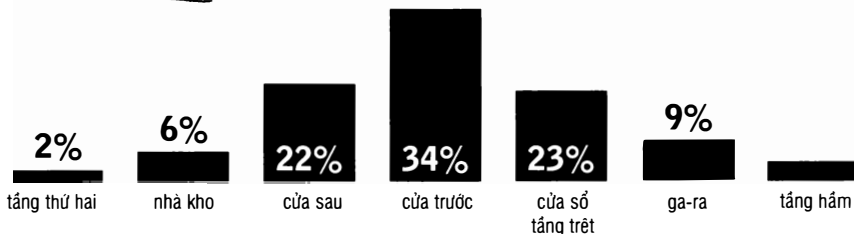
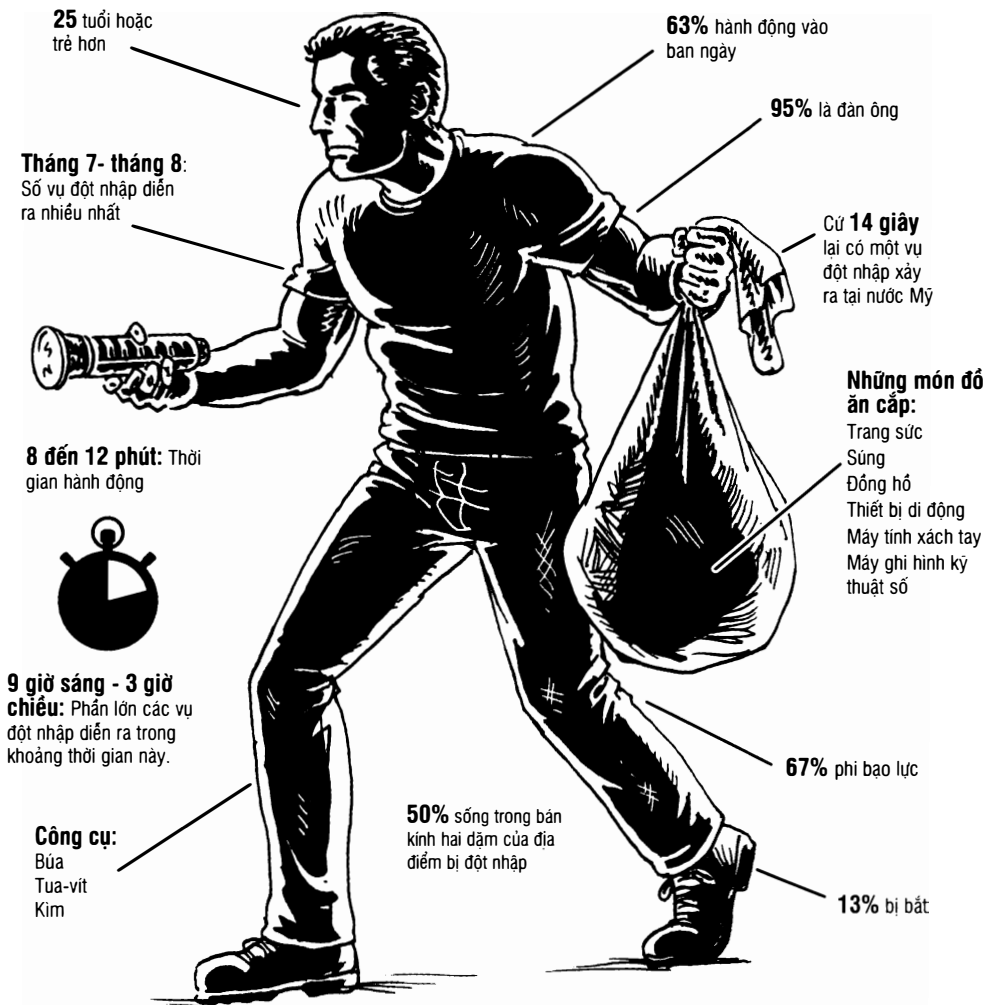
Khoảng 56% những kẻ đột nhập thích vào nhà qua lối cửa trước hoặc cửa sau, vì vậy hãy củng cố chắc chắn các cửa ra vào và cửa sổ, hệ thống khóa trên tất cả các ô cửa ngoại thất có thể là nơi đột nhập vào nhà (xem trang 116). Củng cố tấm ốp khóa của chốt cửa và khung cửa bằng loại vít năm phân sẽ khiến kẻ đột nhập gặp khó khăn hơn để đập đổ cửa. Đảm bảo chốt khóa được đẩy hết cỡ trên tấm ốp. Nếu lắp đặt chốt khóa không đúng, một vấn đề rất thường gặp trong những ngôi nhà mới xây hoặc xây không được hoạch định, sẽ giúp kẻ đột nhập dễ dàng xử lý chiếc khóa bằng cách lay lay một con dao quanh chốt.

Mặc dù chỉ 37% những vụ đột nhập xảy ra sau khi đêm xuống, nhưng những vụ đột nhập này rất nhiều khả năng được thúc đẩy bởi ý định gây bạo lực - vì vậy, đầu tư lắp đặt một hệ thống chiếu sáng ngoại thất (không cần quá đắt tiền) là điều cần thiết.

Hãy tháo bỏ bộ phận giúp bạn mở cửa ga-ra bằng tay. Chỉ cần sử dụng một công cụ đơn giản như cái móc treo quần áo, một kẻ đột nhập có thể dễ dàng vào được ga-ra - và nếu cái ga-ra đó nối liền với ngôi nhà của bạn, thì giờ hẳn sẽ có một không gian khép kín che chắn, bảo vệ, rồi từ đó tìm cách vào được trong nhà.

# 046: Mô tả một kẻ đột nhập

CONOP: Hiểu các đặc điểm của một kẻ đột nhập.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Trong hầu hết các vụ đột nhập, kẻ đột nhập vào nhà qua cửa trước.

Tại sao phải lãng phí một không gian cho hàng chông những cuốn sách và tạp chí chẳng bao giờ đọc hết, trong khi bạn có thể biến cái kệ đầu giường của mình thành một hộp công cụ chiến lược? Các quân nhân và nhân viên an ninh hiếm khi có một đêm ngủ ngon mà không có một bộ dụng cụ luôn sẵn sàng - và nguyên tắc lúc nào cũng sẵn sàng mà họ luôn tuân theo đó có thể được những người dân thường áp dụng để bảo vệ ngôi nhà của họ. Nếu giữa đêm là thời điểm mà chúng ta trở nên dễ tổn thương nhất trước các vụ tấn công nguy hiểm, thì chắc chắn chúng ta sẽ muốn cất giấu một kho vũ khí nhỏ gọn ngay cạnh chiếc giường ngủ của mình.

Bề mặt của chiếc kệ đầu giường có thể là nơi chất đầy những món đồ trông hoàn toàn vô hại, chẳng hạn như điện thoại di động và/hoặc một thiết bị cầm tay có thể thực hiện các cuộc gọi khẩn cấp hoặc gửi đi các tín hiệu cấp cứu. Một ngọn nến có thể chiếu sáng cho căn phòng trong trường hợp mất điện. Một cái tẩu hút thuốc và cây bút viết bằng thép không gỉ có thể được dùng đến như một món vũ khí hay món đồ tự vệ trong các cuộc đấu tay đôi. Bởi lẽ mỗi món đồ này thường xuất hiện ở những chỗ xung quanh giường ngủ, nên khi tất cả chúng cùng xuất hiện ở đó sẽ không gây nên sự hoài nghi gì. Bạn hãy ứng biến tùy ý mình.

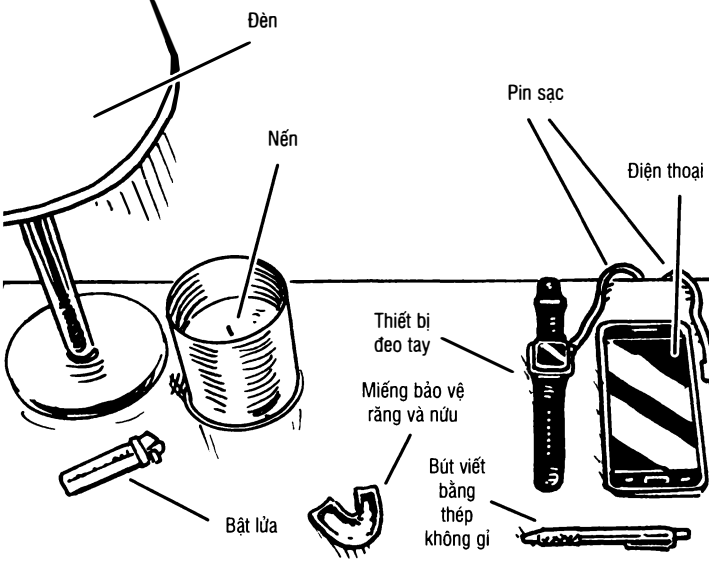
Thông thường hay chứa những món đồ linh tinh ít khi sử dụng đến, ngăn kéo kệ đầu giường có thể trở thành kho vũ khí được sắp xếp và tổ chức một cách khoa học, từ những thứ nguy hiểm (như là súng hay dao găm) cho đến những món đồ ít nguy hiểm hơn (xịt hơi cay và đèn pin loại lớn, có thể dùng như một chiếc dùi cui để tấn công đối thủ và tìm kiếm trong nhà bạn).

Trong khoảng trống giữa kệ đầu giường và giường (hoặc khoảng trống giữa cái kệ với bức tường), hãy cất giấu ở đó những món vũ khí loại lớn, những công cụ dùng trong trường hợp nguy cấp, và đồ bảo hộ, chẳng hạn như gậy bóng chày, thiết bị dập lửa, và một bộ áo giáp bảo vệ thân thể (hoặc áo chống đạn). Mặc dù món đồ cuối cùng này có vẻ là quá mức cần thiết, nhưng bất kỳ tình huống nào đòi hỏi bạn phải rút vũ khí ra thì đều là thử thách khó khăn đủ để khiến bạn cần đến bộ áo giáp đó.

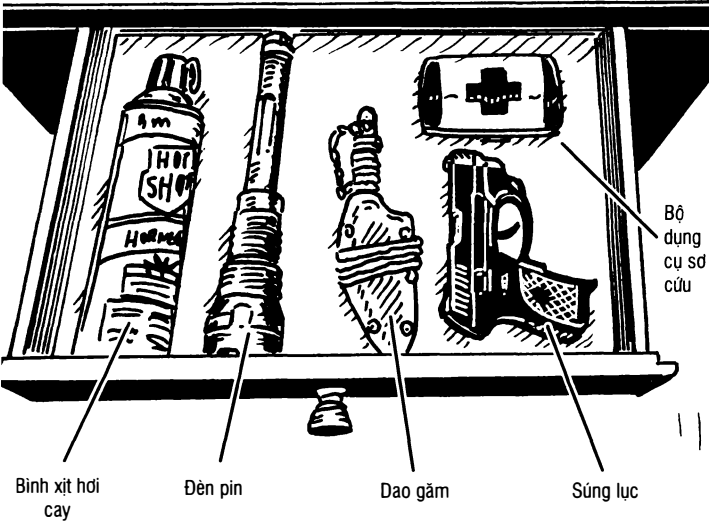
# 047: Chuẩn bị một chiếc kệ chiến lược để ở đầu giường

CONOP: Cất giữ trong chiếc kệ đầu giường của bạn những công cụ để đối đầu với kẻ đột nhập.

## 1: Trên mặt kệ



## 2: Ngăn kéo kệ



## 3: Các khoảng trống



**Điều quan trọng cần nhớ:** Nếu bạn thấy nghi ngờ, hãy chuẩn bị càng cẩn thận càng tốt.

Rõ ràng là hộ gia đình nào cũng đều có sở hữu một chiếc đèn pin vẫn hoạt động tốt. Nhưng nhiều người không nhận ra được những khả năng tiềm ẩn trong món đồ ít được dùng đến và thường hay bị chúng ta bỏ xó đâu đó trong phòng này. Ngoài sự cần thiết của nó khi mất điện, đèn pin còn rất hữu dụng khi có kẻ đột nhập vào nhà lúc nửa đêm, đó là công cụ giúp bạn dò tìm, gửi tín hiệu cầu cứu, đánh lạc hướng hoặc vô hiệu hóa đối thủ, đặc biệt nếu đó là một chiếc đèn pin hạng nặng, được làm từ hợp kim thép và nhôm.

**Dò tìm có chiến thuật:** Bạn nghe thấy tiếng động lạ trong đêm? Tiếng đổ vỡ hoặc va chạm gì đó? Một chiếc đèn pin sẽ trở thành công cụ chiếu sáng tối ưu khi bạn dò tìm trong nhà (xem trang 132). Rọi ánh sáng lên trần nhà để chiếu sáng một căn phòng, tận dụng sự che chắn của đêm tối và sự hiểu biết cấu trúc ngôi nhà của bạn để đánh lừa đối thủ.

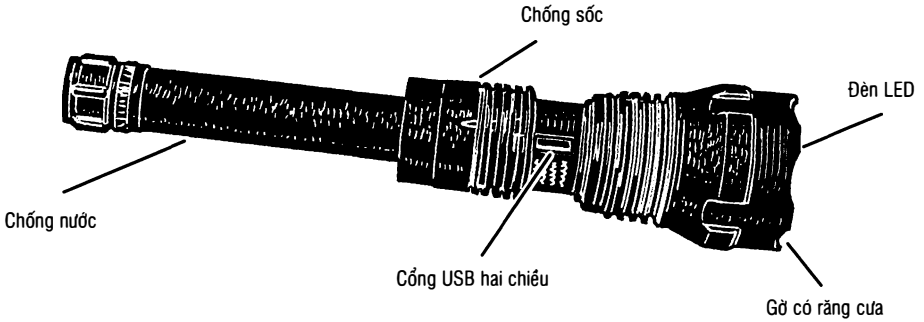
**Gửi tín hiệu cầu cứu:** Nếu bạn bị mắc kẹt trong ngôi nhà của mình cùng với một kẻ đột nhập và không có cách nào để trốn thoát, hãy dùng đèn pin chiếu vào phòng ngủ nhà hàng xóm của bạn và những chiếc ô tô qua đường để gửi tín hiệu cầu cứu. Có một con chó đang nằm ở ngoài sân ư? Hãy chiếu đèn vào mắt nó để làm nó tỉnh dậy và sủa, hãy biến người bạn bốn chân của con người thành chiếc còi hiệu cứu nguy.

**Làm mù hoặc tấn công đối thủ:** Nếu đối đầu trực diện với một kẻ đột nhập, hãy dùng đèn pin để khiến hắn bị mù tạm thời. Các tế bào nhận kích thích ánh sáng mà mắt người sử dụng trong điều kiện ánh sáng yếu cần thời gian lâu hơn để thích nghi với sự thay đổi độ sáng, so với những tế bào được sử dụng để nhìn vào ban ngày. Nếu mắt tiếp xúc với nguồn sáng chói bất thường một cách đột ngột và trong giây lát, thì sẽ gặp phải tình trạng mù tạm thời. Hãy tận dụng cơ hội đó để chạy trốn - hoặc là để tấn công. Một chiếc đèn pin hạng nặng cũng có thể được sử dụng để đánh cho địch thủ của bạn bất tỉnh.

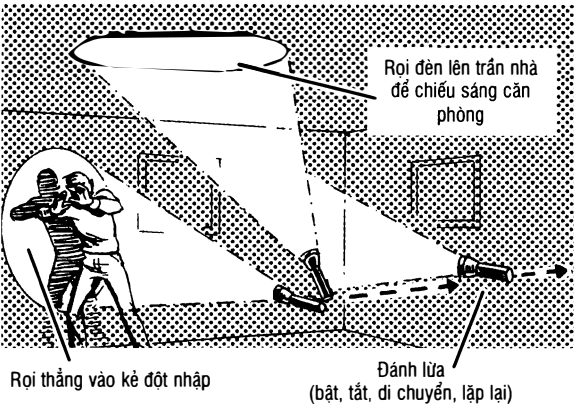


# 048: Dùng đèn pin như một vũ khí chiến lược

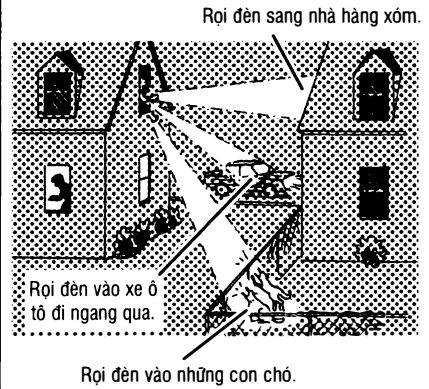
CONOP: Dùng đèn pin để tìm kiếm, làm mù và tấn công địch thủ.



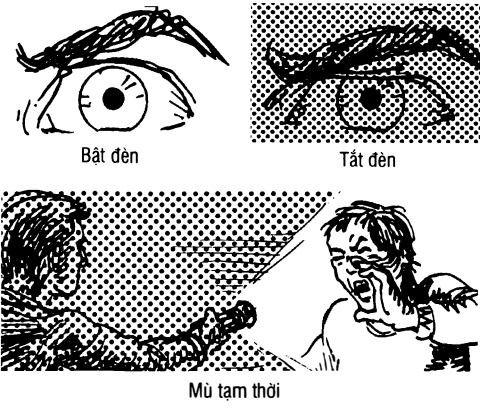
## 1: Chiếu sáng khu vực tìm kiếm



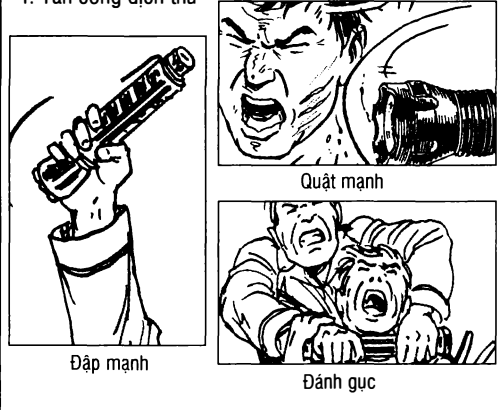
## 2: Lặng lẽ gửi tín hiệu cầu cứu.



## 3: Làm mù địch thủ



## 4: Tấn công địch thủ



**Điều quan trọng cần nhớ:** Đèn pin có thể được dùng để gửi tín hiệu cầu cứu, làm mù, tìm kiếm - và tấn công kẻ đột nhập.

Các giải pháp lưu trữ tiện dụng cho những vũ khí dài và cồng kềnh, các giá đỡ súng trường treo tường giúp việc lấy ra được dễ dàng, nhưng đồng thời sự phô bày của chúng lại dễ gây chú ý. Bất kỳ ai khi vào trong nhà hoặc nhòm qua cửa sổ đều có thể nhìn thấy, và bởi lẽ nhiều vũ khí được sử dụng trong các vụ bạo lực tại nơi làm việc và các vụ khủng bố tại địa phương đều là những vũ khí bị đánh cắp, nên trộm cắp vũ khí là một vấn đề đáng lo ngại thực sự. Nhưng nếu giấu vũ khí ở chỗ quá xa thì bạn lại khiến chính mình gặp bất lợi nếu có kẻ đột nhập vào nhà.

Các giải pháp thông thường mà mọi người hay sử dụng để để phòng trong trường hợp có kẻ đột nhập vào nhà - ví dụ đặt một khẩu súng trường dưới giường hoặc dưới đệm, hoặc phía sau tấm ván đầu giường - có thể giúp cho những vũ khí đó ở trong phạm vi đủ gần với những người chủ gia đình đang say ngủ, nhưng việc lấy ra lại không được nhanh chóng và dễ dàng. May mắn thay, có một giải pháp vô cùng đơn giản nhưng lại hiệu quả không ngờ, đó là sử dụng hai cái móc treo quần áo đặt bên dưới đệm ngủ, và bạn có thể để một khẩu súng trường tấn công hoặc súng săn ở đó đều được, và việc lấy ra là cực kỳ nhanh chóng và dễ dàng. (Tuy nhiên, mọi người thường hay sử dụng súng săn nhiều hơn để đảm bảo an toàn cho ngôi nhà của mình. Không giống như đạn súng trường hay súng lục, đạn chì dùng để bắn thú sẽ không làm nứt toác lớp vữa trên tường - nhưng đủ để hạ gục một kẻ đột nhập. Bởi vì mỗi lần nổ súng sẽ bắn ra một loạt nhiều viên đạn nhỏ bằng chì, nên loại đạn dùng để bắn thú này tạo ra khu vực nổ lớn hơn và không yêu cầu mức độ chính xác như đạn súng trường.)

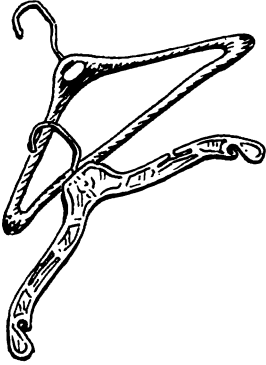
Để dựng một cái giá để súng như thế này, hãy dùng những móc treo quần áo bằng gỗ hoặc bằng nhựa có phần móc xoay được. Những cái móc bằng kim loại rẻ tiền sẽ không chịu được trọng lượng của món vũ khí này. Để hai cái móc cách xa nhau một khoảng phù hợp với độ dài món vũ khí của bạn, và nếu cần, bạn có thể tùy ý uốn cong những cái móc để việc kẹp giữ được chắc chắn hơn. Chiếc đệm rất nặng, nó có thể giữ được cái giá súng này ngay cả khi bạn trở người quanh giường trong đêm. Phủ một chiếc chăn lên đó để che đi.

**Lưu ý:** Các món vũ khí phải luôn được khóa lại một cách an toàn khi có trẻ con ở gần, và việc cất giữ vũ khí phải tuân theo luật pháp tại địa phương mà bạn sống.

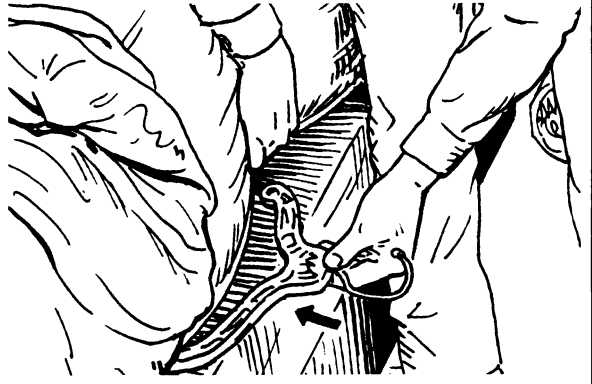
## 049: Ứng biến để dựng một giá để súng kín đáo

CONOP: Ứng biến để tạo ra một giá để súng bằng mắc treo quần áo.

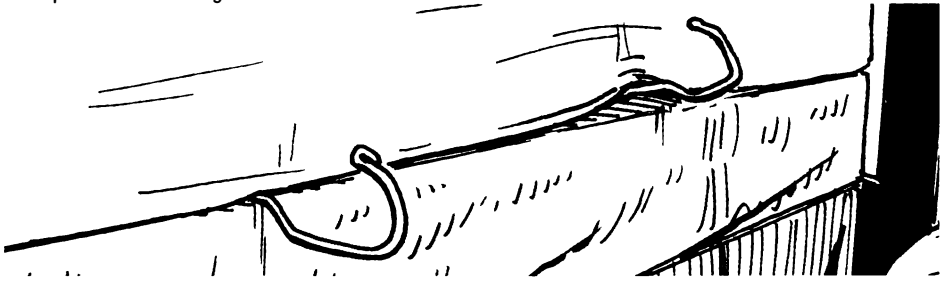
1: Chọn ra hai chiếc mắc dùng để treo áo choàng hoặc áo com-lê.



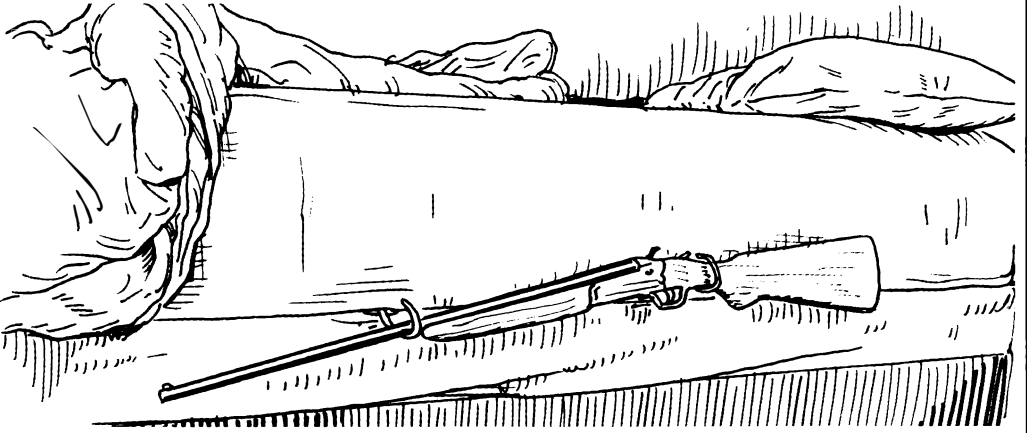
2: Nhét phần thân của mắc treo vào giữa đệm giường và nệm hộp lò xo.



3: Chi để phần móc thò ra ngoài.



4: Điều chỉnh sao cho khoảng cách giữa hai móc tương ứng với chiều dài của món vũ khí.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Sự sẵn sàng không chỉ là về mặt tinh thần.

Các chủ nhà thường có suy nghĩ sai lầm rằng nếu có kẻ đột nhập vào nhà họ giữa đêm thì lựa chọn duy nhất của họ - sau khi gọi trợ giúp - là chờ đợi người đến giải cứu hoặc cầu nguyện. Thực ra có rất nhiều hành động giúp làm giảm nguy cơ bị thương, bị bắt cóc, hoặc tệ hơn nữa, điều quan trọng hơn cả là phải chuẩn bị sẵn sàng.

### **Tạo ra một kế hoạch hành động**

Chắc chắn là chẳng ai muốn phải đưa ra quyết định *giữa lúc* đang nguy cấp. Lên kế hoạch cho quá trình ra quyết định ngay từ trước, như vậy bản năng của bạn có thể giữ được sự kiểm soát giữa lúc bối rối, và bạn sẽ luôn đi trước một bước so với kẻ có ý định đột nhập vào nhà bạn, luôn phải dựa vào yếu tố bất ngờ. Hãy lên một kế hoạch, và thực hành luyện tập kế hoạch đó để làm tăng cơ hội sống sót của bạn. Đây là một đề nghị đơn giản, nhưng không có mấy gia đình nghe theo. Hãy đảm bảo tất cả thành viên trong gia đình đều hiểu rõ về kế hoạch này và thực hành những phần phù hợp. Chúng ta đã quen với các ý tưởng về diễn tập phòng ngừa hỏa hoạn, động đất, lốc xoáy ở các doanh nghiệp và trường học. Chúng ta nên thực hiện những buổi diễn tập như vậy tại nhà, đó là nơi có những thứ, những con người mà chúng ta yêu mến nhất.

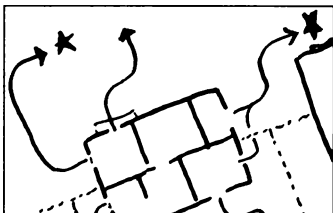
Hãy cùng xác định và đi bộ qua các lối thoát hiểm, các điểm mà cả nhà sẽ cùng gặp gỡ tại đó, chạy qua các khu vực tiềm năng khác nhau. Cả nhà định sẽ gặp nhau tại nhà hàng xóm hay tại công viên quanh chỗ góc phố? Nếu ai đó đang cố xông vào từ cửa trước, cha mẹ sẽ xuống phòng của con cái sau đó chạy ra ngoài qua cửa sau hay qua cửa sổ tầng hai? Dự trữ sẵn trong những phòng ở tầng hai nhiều chiếc thang thoát hiểm, và tất cả thành viên trong gia đình phải thực hành sử dụng chúng. Lên một kế hoạch để thoát khỏi phạm vi của ngôi nhà càng sớm càng tốt - một cái sân sau có thể trở thành nơi các thành viên gia đình bị bắt làm con tin.

Nơi cất giữ vũ khí phải tuân theo các tiêu chuẩn về an toàn mà luật pháp đã quy định, các loại vũ khí ứng biến như là gậy bóng chày hay chai xịt chứa chất tẩy có thể được cất giữ xung quanh nhà, cùng với những công cụ thoát hiểm như dao đa năng Thụy Sĩ hay dao cạo râu.

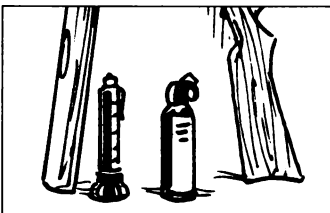
# 050: sống sót khi có kẻ mang vũ khí đột nhập vào nhà

CONOP: Chuẩn bị sẵn sàng để đối phó và sống sót khi có kẻ đột nhập vào nhà.

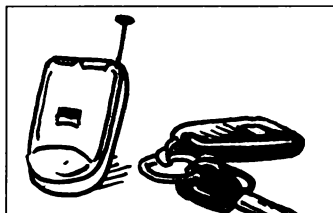
1: Chuẩn bị (điều này cần đến cả gia đình, và hãy vui vẻ thực hiện, coi đó giống như một trò chơi).



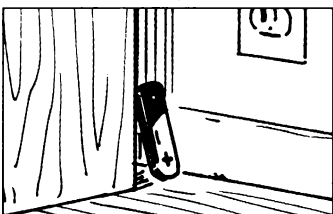
Xác định và đi bộ qua những lối thoát hiểm, những nơi mà cả nhà sẽ gặp nhau ở đó.



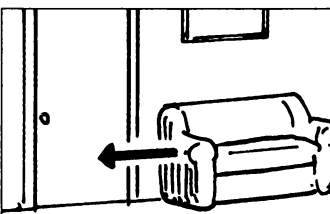
Nhận biết và cất giấu vũ khí.



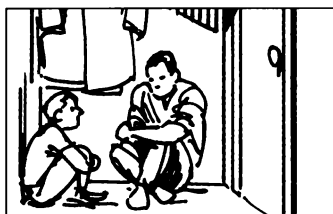
Lên kế hoạch liên lạc (điện thoại di động, chìa khóa xe, từ khóa an toàn).



Giấu những công cụ thoát hiểm trong các phòng.



Xác định những thứ dùng làm chướng ngại vật và lên kế hoạch sắp đặt.



Xác định đâu là phòng an toàn (phòng để đồ, tầng hầm).

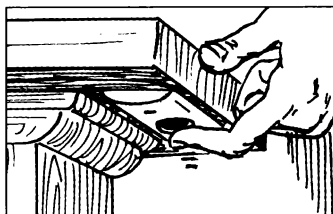
2: Ứng phó (giữ im lặng và bình tĩnh).



Không bật đèn (bạn biết rõ về ngôi nhà của mình hơn kẻ đột nhập).



Lặng lẽ gọi cho cảnh sát.



Bật nút báo động (báo động trong nhà, còi báo động ở xe ô tô).



Chộp lấy vũ khí, đèn pin.



Chạy trốn đến điểm hẹn.

**Điều quan trọng cần nhớ: Phải cố gắng chạy thoát - nhưng luôn sẵn sàng để chiến đấu.**

Bạn không bao giờ biết được căn phòng nào có thể trở thành địa điểm xảy ra tình huống bắt giữ con tin. Điện thoại di động phải được sạc đầy đủ và để tại vị trí mà bạn có thể với tay tìm thấy giữa đêm khuya. Để tốt hơn nữa, hãy tạo ra một chiếc kệ chiến lược để đầu giường, như vậy bạn sẽ luôn được chuẩn bị sẵn sàng nếu tình huống khẩn cấp xảy ra (xem trang 122). Luôn để chìa khóa xe trong tầm với lúc bạn đang ngủ. Chúng sẽ rất hữu dụng trong trường hợp bạn cần chạy thoát thật nhanh - bạn cũng có thể sử dụng chúng để bật còi báo động và làm cho hàng xóm biết được hoặc khiến cho kẻ đột nhập giật mình sợ hãi. Nếu hệ thống an ninh ở nhà bạn thuộc loại hiện đại, thì hãy đảm bảo bạn đã cài đặt những phần mềm (còn gọi là app) tương thích trên điện thoại của mình, như vậy bạn có thể bật báo động mà không cần phải đi quanh trong nhà để tìm đến bảng điều khiển. Hãy tạo ra một từ khóa an toàn để cả nhà nói thầm với nhau, như vậy tất cả thành viên có thể nhanh chóng và lặng lẽ báo động cho nhau giữa đêm tối - cũng như báo hiệu trước rằng bạn (chứ không phải kẻ đột nhập) là người đang lên đi xuống hành lang.

Trong mỗi căn phòng, hãy xác định xem những chiếc đi-văng, tủ quần áo và giá sách nào có thể được sử dụng làm chướng ngại vật. Việc này sẽ tiết kiệm thời gian cho bạn trong lúc chờ giải cứu hoặc cố gắng trốn thoát.

Dự trữ thực phẩm, nước và cất giấu vũ khí trong những căn phòng an toàn được trang bị then cửa chắc chắn và chỉ có một cách duy nhất để vào được. Củng cố các ô cửa và ổ khóa trong những căn phòng này, xem trang 116. Thực hiện diễn tập mỗi năm một lần với cả gia đình để đảm bảo không ai quên kế hoạch hành động.

### **Đối phó với tình huống nguy cấp**

Trong lúc nguy cấp, đừng có bật đèn. Phản xạ thông thường của mọi người là bật đèn lên ngay khi có gì đó bất ổn, điều này chỉ khiến cho kẻ đột nhập tìm được bạn nhanh hơn mà thôi. Bạn và gia đình bạn biết rõ về ngôi nhà của mình hơn kẻ đột nhập rất nhiều. Vậy nên đừng có bật đèn, như vậy sẽ khiến cho kẻ đột nhập ở vào thế bất lợi. Nếu cần, hãy sử dụng đèn pin để chiếu sáng và quét quanh từng phòng để đảm bảo bạn được an toàn (xem trang 132).

Gọi đến số điện thoại khẩn cấp của cảnh sát và bấm nút báo động càng sớm càng tốt. Thực hiện theo đúng kế hoạch bạn đã vạch ra từ trước, tận dụng những món vũ khí đã được chuẩn bị sẵn. Một chiếc

dèn pin có thể dùng được vào rất nhiều việc, như làm cho địch thủ bị mù tạm thời (xem trang 124), hoặc là đập vào đầu hắn. Hãy linh hoạt trong việc tận dụng những đồ vật thông thường trong nhà để tự vệ. Một cái dây điện có thể được sử dụng để trói hoặc chế ngự địch thủ (xem trang 136 và 182). Những con dao làm bếp dùng để tấn công và tự vệ rất ổn, và bất kỳ chai thủy tinh nào cũng có thể được dùng để nện xuống đầu địch thủ. Ngay cả là tay không, bạn vẫn có thể tìm được cơ hội đánh gục một đối thủ mang vũ khí. Nhất là khi nhiều người trong nhà cùng hợp lực với nhau, lúc đó bạn có thể sử dụng yếu tố bất ngờ để tước vũ khí kẻ đột nhập (xem trang 164). Nhưng nhắc lại lần nữa, trong trường hợp nhà bạn bị đột nhập, điều quan trọng nhất là làm sao để bản thân bạn và những người trong gia đình được an toàn. Gây ra sự đau đớn ở mức độ khiến kẻ đột nhập bị choáng váng, sau đó là chạy thoát thật nhanh, càng nhanh càng tốt. Trừ khi bạn bị dồn vào chân tường và buộc phải chiến đấu, còn nếu không, mục tiêu bạn cần nhắm tới là để cho các nhân viên thực thi pháp luật làm mấy công việc nặng nhọc đó, còn bản thân bạn và gia đình hãy chạy đến nơi an toàn càng nhanh càng tốt.

Hầu hết người dân đều phản ứng với một âm thanh khác lạ giữa đêm khuya bằng cách bật hàng loạt đèn trong nhà. Nhưng hãy học theo những cách thức của lực lượng quân đội và lực lượng an ninh chuyên nghiệp, và bạn sẽ thấy rằng việc để đèn tắt sẽ giúp duy trì lợi thế của bạn. Bởi vì bạn biết rõ thiết kế ngôi nhà của mình hơn kẻ đột nhập kia rất nhiều, vậy nên bạn có thể lẹ làng di chuyển quanh nhà trong khi kẻ kia vấp ngã trong bóng tối và gây ra tiếng động.

Nếu bạn không có vũ khí và nghi ngờ có kẻ đột nhập vào nhà, hãy gọi vào số điện thoại khẩn cấp của cảnh sát và nhanh chóng rời khỏi cơ ngơi của mình. Chỉ tìm kiếm kẻ đột nhập nếu trong tay bạn có vũ khí. Đừng có bật đèn để tìm hấn, hãy tận dụng ánh sáng ở xung quanh hoặc dùng đèn pin để chiếu sáng các căn phòng, nếu cần phải bật đèn, khẽ gạt công tắc lên, và bật ở từng phòng một.

Chậm rãi và lặng lẽ tiếp cận các góc nhà bằng cách lướt qua các bức tường, rút vũ khí ra và cầm sẵn trên tay. Dùng kỹ thuật “cắt bánh” để kiểm tra các góc nhà, kỹ thuật này giúp bạn có cái nhìn toàn diện một cách nhanh chóng và an toàn, với một loạt những bước chân đưa sang bên cạnh, theo một hình bán nguyệt. Mắt và họng súng di chuyển theo cùng một hướng, lần lượt kiểm tra từng “lát bánh”, tầm nhìn của mắt và súng di chuyển từ thấp lên cao.

Để kiểm tra căn phòng sau một cánh cửa, di chuyển theo từng lát bánh cắt và nhìn vào các góc phòng từ đó trước khi bước vào. Di chuyển thật nhanh qua ô cửa, sau đó ngay lập tức xoay sang bên, áp chặt vào bức tường khi bạn kiểm tra các góc khuất nằm ngay bên trái và bên phải của cánh cửa. Thường được gọi là “cái phễu chết người”, những ô cửa cần phải được kiểm tra càng nhanh càng tốt - đó là vị trí hợp lý của một tay súng khi ngắm bắn, nơi lấy đi mạng sống của người vô tội.

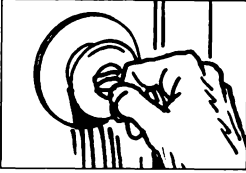
Sau khi bạn đã kiểm tra xong mỗi căn phòng, đừng quên xem xét những chỗ như phía sau ghế sofa và giường ngủ, và bên dưới các mặt bàn.



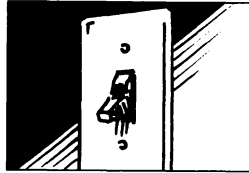
# 051: Kiểm tra trong nhà và tìm kiếm kẻ đột nhập

CONOP: Tìm kiếm và kiểm tra ngôi nhà của bạn, đảm bảo ngôi nhà được an toàn.

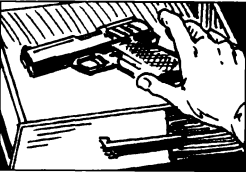
## 1: Phản ứng tức thì.



Khóa cửa.



Không bật đèn.

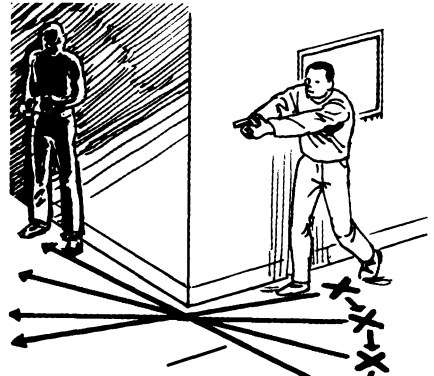


Lấy vũ khí.



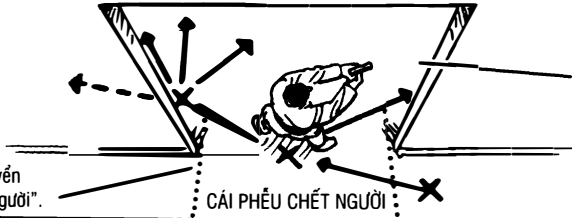
Gọi số khẩn cấp của cảnh sát.

## 2: Kiểm tra các góc nhà một cách an toàn.



Bước từng bước sang bên cạnh, kiểm tra toàn bộ căn phòng từ dưới mặt sàn trở lên.

## 3: Kiểm tra bên trong các căn phòng một cách an toàn.

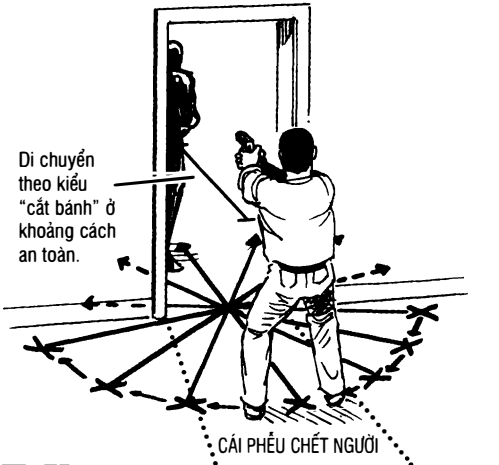


Kiểm tra các góc của căn phòng trước.

Nhanh chóng di chuyển qua "cái phếu chết người".

CÁI PHẾU CHẾT NGƯỜI

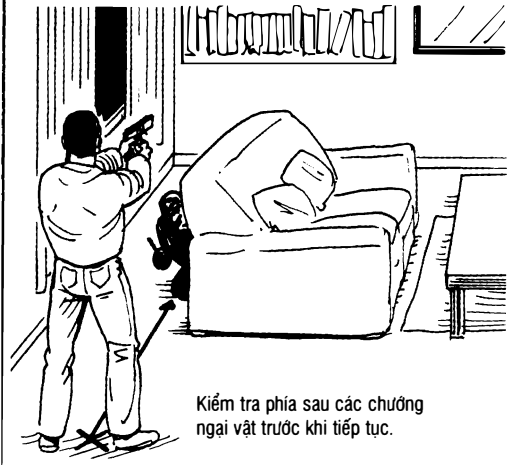
## 4: Kiểm tra các ô cửa một cách an toàn.



Di chuyển theo kiểu "cắt bánh" ở khoảng cách an toàn.

CÁI PHẾU CHẾT NGƯỜI

## 5: Kiểm tra phía sau các chướng ngại vật.



Kiểm tra phía sau các chướng ngại vật trước khi tiếp tục.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Im lặng hoàn toàn, di chuyển chậm rãi, dùng kỹ thuật "cắt bánh" để kiểm tra các góc nhà, thực hiện việc kiểm tra ở vị trí 6h.

Nhiều chủ nhà có sở hữu vũ khí không nghĩ đến việc sau khi đã giơ súng về phía kẻ đột nhập rồi thì họ sẽ làm gì tiếp theo. Nhưng điều xảy ra tiếp sau đó là cực kỳ quan trọng. Mục đích của bạn không chỉ là tránh làm cho bản thân và người nhà bị thương, mà còn là tránh để vướng vào tình huống khiến bạn buộc phải nổ súng. Bạn muốn chế ngự và kiểm soát kẻ đột nhập trong lúc đợi lực lượng thực thi pháp luật đến nơi. Để làm vậy, cái mà bạn cần không chỉ là một khẩu súng.

Nếu giọng nói hoặc biểu hiện của bạn cho thấy sự sợ hãi, thiếu tự tin hoặc yếu đuối, kẻ đột nhập sẽ tận dụng ngay cơ hội có được để lật ngược thế cờ. Không cần biết trong cuộc sống hàng ngày bạn có phải một người dữ tợn hay không, nhưng trong tình huống đó, bạn bắt buộc phải đóng vai một người như thế. Những mệnh lệnh bằng lời nói của bạn cần phải mạnh mẽ, cương quyết, được nói với giọng to, rõ ràng, bằng thứ ngôn ngữ đơn giản, trực tiếp. Giọng nói và ngôn ngữ của bạn cần phải truyền tải sự tự tin, chắc chắn, nghiêm khắc, thể hiện rõ ý định sẽ gây thương tổn nếu kẻ đột nhập không tuân theo mệnh lệnh bạn đưa ra.

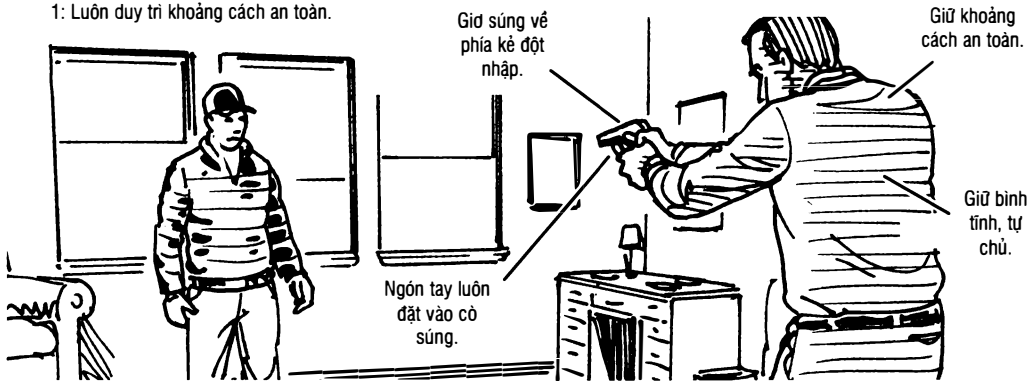
Đừng có chỉ đơn thuần bắt hấn đứng đó trong lúc bạn chìa súng vào hấn. Ở tư thế đứng, đôi mắt nhìn vào bạn chăm chăm, điều đó mang đến cho hấn quá nhiều lợi thế. Dùng mệnh lệnh để buộc hấn nằm sấp xuống hoặc quỳ xuống và quay mặt vào tường, như vậy hấn sẽ không thể nhìn thấy bạn. Cả hai tư thế này sẽ tạo ra sự bất lợi rất lớn cho hấn nếu hấn định tấn công bạn. Để hấn quay mặt đi như vậy giúp bạn có thể gọi điện cho lực lượng cảnh sát ứng cứu hoặc giúp cho những người thân của bạn có thể đi qua căn phòng mà chạy thoát ra bên ngoài, không cho kẻ đột nhập có cơ hội tấn công bạn trong lúc bạn bị phân tán sự tập trung như thế.

**Lưu ý:** đừng cố gắng tìm kiếm kẻ đột nhập và tước bỏ vũ khí của hấn khi bạn chỉ có một mình. Chỉ bắt trói kẻ đột nhập nếu bạn có những người khác trợ giúp (xem trang 136). Nếu bạn không có kinh nghiệm từ trước, thì hãy chờ đợi cảnh sát đến.

# 052: Chế ngự và kiểm soát một kẻ đột nhập

CONOP: Dùng mệnh lệnh lời nói để kiểm soát một kẻ tinh nghi cho đến khi cảnh sát tới.

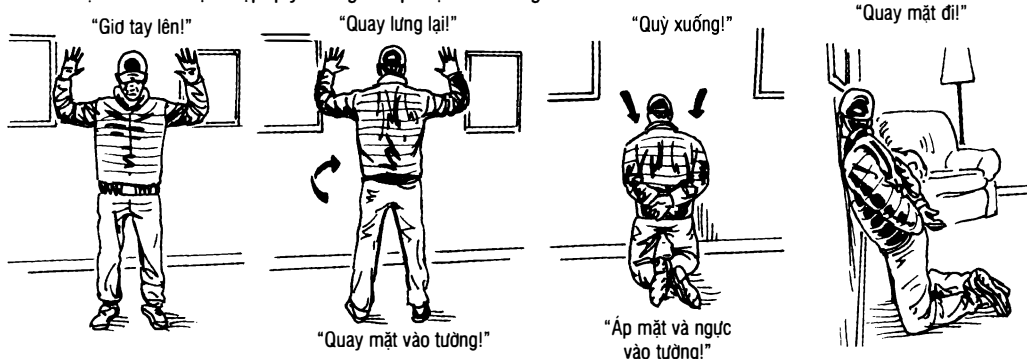
1: Luôn duy trì khoảng cách an toàn.



2: Ra lệnh cho kẻ đột nhập nằm sấp xuống.



3: Ra lệnh cho kẻ đột nhập quỳ xuống và úp mặt vào tường.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Hãy tỏ ra dữ tợn - luôn sẵn sàng bóp cò và nổ súng.

Nếu bạn thành công trong việc tóm được một tên tội phạm hoặc một kẻ đột nhập (xem trang 134), hãy gọi đến số điện thoại khẩn cấp của cảnh sát và chờ họ đến. *Không được cố gắng bắt trói một kẻ đột nhập có nhiều dấu hiệu cho thấy là tội phạm nguy hiểm*, trừ phi bạn không thể gọi được cảnh sát đến trợ giúp hoặc sự trợ giúp phải rất lâu sau đó mới tới. Nếu bạn không phải một thành viên của lực lượng an ninh chuyên nghiệp, hoặc trừ phi kẻ đột nhập đã bất tỉnh hoàn toàn, thì bạn sẽ không muốn phải tự mình bắt trói một kẻ đột nhập đâu. Lý tưởng nhất là có một người chìa súng vào hắn, còn người khác thì thực hiện việc bắt trói.

Nếu tình huống buộc bạn phải bắt trói kẻ đột nhập, hãy buộc tay hắn lại ở phía sau lưng, tư thế này khiến hắn gặp phải cực kỳ nhiều khó khăn nếu muốn thoát ra. Trói càng chặt càng tốt. Bạn không cần phải quan tâm đến sự thoải mái, dễ chịu của hắn. Cứ thử cho hắn chút cơ hội nhỏ nhoi nhất để chạy thoát mà xem, hắn sẽ không bỏ lỡ đâu - và trong lúc làm thế, hắn có thể làm hại bạn và người nhà của bạn đấy.

Còn việc dùng cái gì để trói hắn lại, thì bạn có rất nhiều lựa chọn, từ còng sắt và dây rút nhựa (còn gọi là dây thít bằng nhựa hoặc *zip tie*) cho đến dây điện hoặc dây dù. Dùng từ hai đến bốn cặp dây rút nhựa để tạo ra bộ dây trói ở cổ tay và khuỷu tay, đây là phương pháp bắt giữ tạm thời mà các nhân viên thực thi pháp luật hay sử dụng (xem hình minh họa trang 138-139).

### Ứng biến để tạo ra chiếc còng tay

Bạn không có sẵn còng tay hoặc dây rút nhựa? Nếu bạn có một đoạn dây dù hoặc dây bện ở gần mình, bạn có thể sử dụng nó để tạo ra bộ còng tay như trong hình minh họa. Bắt đầu bằng cách buộc nút Prusik<sup>1</sup> hai lượt quanh ngón tay trở của bạn. Rút ngón tay ra, nhét các đầu của sợi dây vào bên trong nút. Luồn các vòng dây quanh cổ tay kẻ đột nhập và kéo các đầu dây để buộc chặt lại.

Có một cách nhanh hơn nữa, nhưng cũng “tàn bạo” hơn, để bắt trói một đối thủ với một đoạn dây, đó là buộc hai cổ tay hắn lại bằng nút thông lọng giống như hình minh họa ở các trang 138-140. Dùng một

---

1. Còn gọi là “Gút sơn ca kép”.

tay cầm chắc hai đầu của sợi dây, sau đó vòng dây qua cổ hấn giống như thắt thòng lọng. Kéo hai đầu dây cho đến khi hai bàn tay của hấn bị đưa lên cao phía sau lưng và khiến việc cử động trở nên bất khả thi. Giữ chặt hai đầu dây trong lúc bạn ra lệnh cho hấn di chuyển và đi lại, hoặc buộc cả hai đầu dây vào cổ tay bị giữ chặt bên dưới. Được phỏng theo từ một kỹ thuật bắt trói được sử dụng trong các chiến dịch quân sự có mức độ nhạy cảm cao, phương pháp này tạo ra lực xoắn lên đôi tay, đôi vai và cổ của người bị trói.

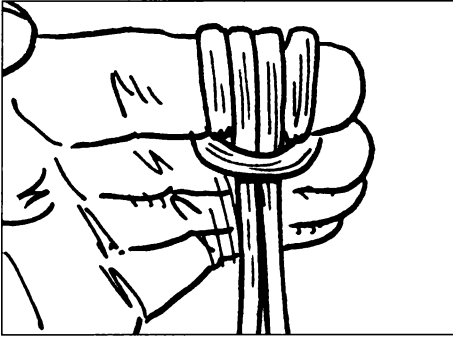
Nếu bạn không có dây thừng hoặc dây rút nhựa, bạn vẫn có thể chế ngự được một tên tội phạm, sử dụng dây thắt lưng hoặc băng keo to bản, những thứ có thể dễ dàng tìm thấy trong nhà. Trong cả hai trường hợp, sau khi bạn đã trói chặt cổ tay hấn rồi, hãy vòng một đầu dây lưng hoặc kéo thêm một đoạn băng keo theo chiều dọc giữa hai cổ tay hấn, làm thật chặt và chắc chắn toàn bộ cấu trúc đó, như vậy hấn sẽ không thể thoát được.

**Lưu ý:** Không được dùng phương pháp buộc thòng lọng nếu bạn chưa được đào tạo bởi một huấn luyện viên có tay nghề về kỹ thuật tự vệ, bởi vì cách làm này có khả năng gây ra nghẹt thở.

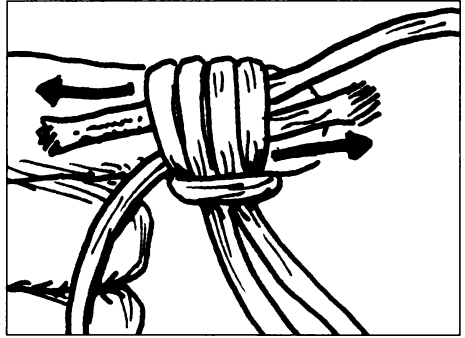
## 053: Ứng biến để bắt trói kẻ đột nhập

CONOP: Bắt trói một kẻ xấu bằng những vật dụng thông thường.

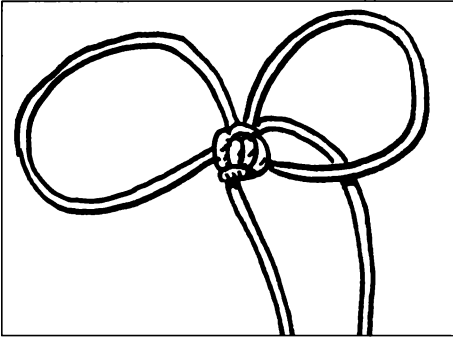
1: Chiếc còng tay làm bằng sợi dây dù hoặc dây bện.



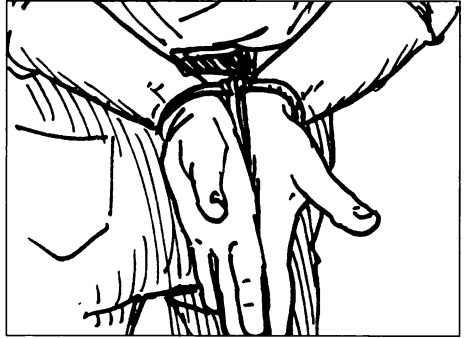
Buộc nút Prusik hai lượt quanh ngón tay trỏ của bạn.



Nhét hai đoạn cuối của dây vào nút Prusik.

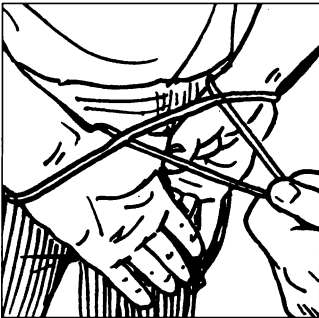


Kéo căng nút Prusik để tạo ra hai vòng thông lọng.

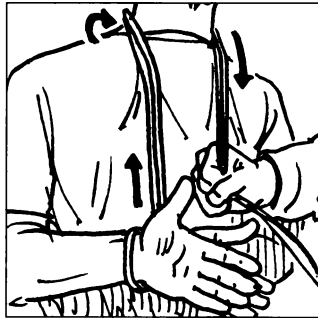


Nhét hai cổ tay kẻ đột nhập vào hai vòng thông lọng và kéo hai đoạn cuối của dây (trói phía sau lưng, các khớp đốt ngón tay áp vào nhau).

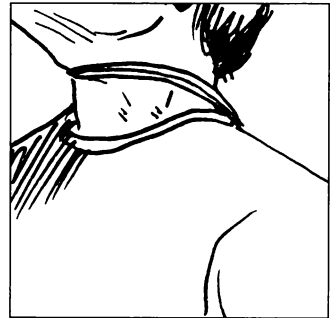
2: Cách trói kiểu nịt đai yên ngựa.



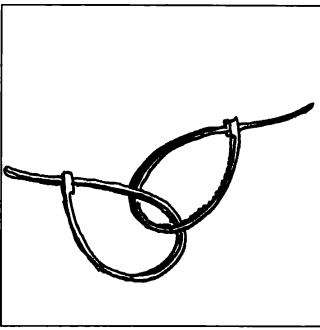
Trói cổ tay ở phía sau lưng.



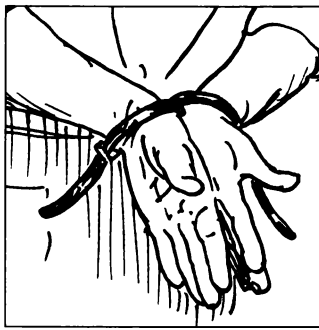
Vòng đoạn dây còn lại quanh cổ.



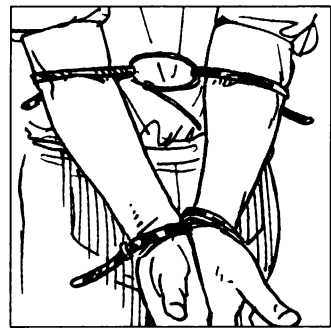
Kéo dây để chế ngự kẻ xấu.



Xấu hai dây rút nhựa vào nhau, để tạo ra các vòng khép kín đan vào nhau.



Luồn vào cổ tay và thít lại cho chặt (trói phía sau lưng, các khớp đốt ngón tay áp vào nhau).



Dùng khoảng ba đến bốn dây rút nhựa đan vào nhau để trói hai khuỷu tay lại.

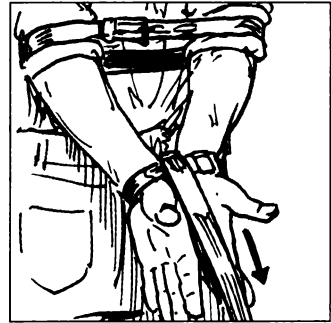
#### 4: Thắt lưng và đai da



Dùng dây lưng trói hai cổ tay lại phía sau lưng.



Buộc chặt đoạn dây lưng còn lại vào giữa hai cổ tay

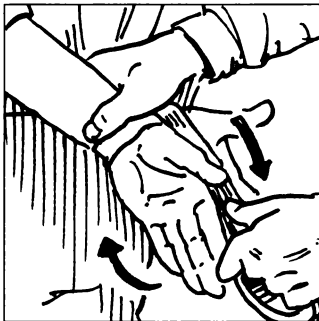


Dùng đai da thứ hai để trói hai khuỷu tay ở phía sau.

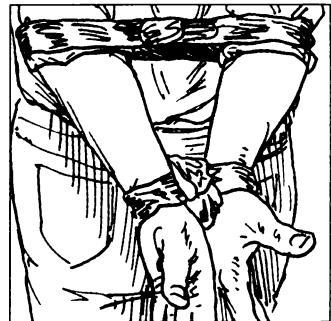
#### 5: Băng dính to bản



Quấn nhiều vòng băng dính quanh cổ tay (trói phía sau lưng, các khớp đốt ngón tay áp vào nhau).



Quấn chặt vài vòng giữa hai cổ tay.



Quấn nhiều vòng băng dính quanh hai khuỷu tay.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Không bao giờ được phép tự mình bắt trói một kẻ xấu nếu bạn không bắt tình hoàn toàn.

Khi bạn đã tóm được kẻ đột nhập và thành công trong việc ra lệnh cho hắn phải nằm úp mặt xuống (xem trang 134), an toàn nhất là hãy đợi lực lượng thực thi pháp luật đến. Nhưng nếu họ không thể đến sớm hoặc bạn cần di chuyển sang một căn phòng khác để gọi điện thoại, thì bạn đang rất không may mắn đấy, vì lúc ấy, bạn sẽ phải trói hắn lại - đây là một nhiệm vụ không hề đơn giản, và tốt nhất nên có một người yểm hộ cho bạn trong lúc bạn đến gần (xem trang 136-137). Nếu bạn phải tự mình xử lý kẻ bị bắt giữ, thì quy tắc sau đây sẽ giúp tối đa hóa cơ hội của bạn để chế ngự một cách an toàn kẻ tù binh kia.

Để bắt đầu, cần nhắc lại lần nữa là tù binh của bạn cần phải nằm áp ngực xuống sàn, đầu quay đi và tay bắt chéo phía sau lưng (xem hình minh họa). Tiếp cận hắn thật khế với dây trói sẵn sàng, hãy lợi dụng việc hắn không biết được sự di chuyển của bạn.

Cúi xuống, đè một bên đầu gối và ống quyển vào giữa cổ hắn và phần lưng trên trong lúc bạn giữ chặt lấy hai cổ tay hắn. Đầu gối bạn phải đè xuống thật chắc chắn - việc chế ngự được phần đầu và phần thân trên của hắn sẽ khiến hắn rất khó đứng lên. Có tác dụng giảm thiểu khả năng bạn có thể bị tấn công và sự thoải mái, dễ chịu của hắn, tư thế này giúp bạn có thể nhanh chóng đứng bật dậy trên hai chân và tóm lấy vũ khí của mình trong trường hợp hắn chống cự.

Nếu bạn cần di chuyển hắn sang một căn phòng khác hoặc một vị trí khác sau khi hắn đã bị trói, hãy dùng kỹ thuật cánh tay<sup>1</sup> khống chế vai và cổ tay đối thủ (xem hình minh họa) để kiểm soát các cử động của hắn, trong lúc vẫn đè đầu hắn xuống. Móc cánh tay của bạn lên qua khuỷu tay của hắn và hướng về phía sau cổ hắn, tóm chặt lấy cổ áo hắn và kéo hắn đứng lên, ra lệnh cho hắn phải hợp tác. Dùng hai cánh tay của bạn làm điểm đòn bẩy để đưa tù binh đi đến nơi mà bạn muốn. Kỹ thuật kiểm soát bằng một tay này giúp tay còn lại của bạn được rảnh rang để mở cửa ra vào hoặc cầm nắm vũ khí.

---

1. Nguyên văn tiếng Anh là "arm bar"



# 054: Xử trí với tù binh

CONOP: Tiếp cận, khống chế và di chuyển một kẻ xấu một cách an toàn.

1: Lại gần, trói lại và khống chế.



Lại gần và trói hân lại.



Dùng đầu gối khống chế đầu của hân.

2: Dùng kỹ thuật cánh tay và di chuyển



Sử dụng kỹ thuật cánh tay giúp bạn khống chế được hoàn toàn một tù binh bị trói.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Chĩa súng vào kẻ xấu luôn là cách tốt nhất để khống chế hân.

Những kẻ tuyệt vọng khi đang chạy trốn rất hay thực hiện những vụ cướp xe hơi, và đây có thể là điểm khởi đầu của các vụ bắt cóc chớp nhoáng (xem trang 174), một kiểu bắt cóc tạm thời, trong thời gian ngắn mà ở đó, thủ phạm có thể buộc bạn phải lái xe từ cây ATM này đến cây ATM khác, thực hiện nhiều lần việc rút tiền như một cách thức đòi tiền chuộc ngay lập tức. Cho dù mục đích cuối cùng của thủ phạm là gì, việc bị bắt làm con tin trên chính chiếc xe của mình là một tình huống hết sức tệ hại - vì vậy hãy rời bỏ chiếc xe hoặc cố gắng trốn thoát trước khi để cho một kẻ bắt cóc nguy hiểm có mang theo vũ khí bước vào trong chiếc xe của bạn. Tốt hơn nữa, bạn hãy làm giảm khả năng mình trở thành nạn nhân của các vụ cướp xe hơi, bằng cách thực hiện nhận thức cá nhân và nhận thức tình huống.

Thực hiện nhận thức cá nhân và đừng để bản thân trở nên nổi bật, dễ nhận thấy khi ở trên đường. Hãy thận trọng nếu bạn muốn thuê những chiếc xe hào nhoáng, sặc sỡ khi đi du lịch. Hãy lựa chọn những chiếc xe giống với nhiều chiếc xe khác đang di chuyển ở trên đường tại khu vực đó.

Thực hiện nhận thức tình huống mọi nơi mọi lúc bằng cách luôn cảnh giác với những nguy hiểm tiềm tàng ở xung quanh. Phải đặc biệt chú ý quan sát xung quanh khi bạn đi qua những khu vực bất ổn.

### **Lái xe an toàn**

Cho dù bạn đang di chuyển giữa một hệ thống giao thông hay dừng lại trước một cột đèn đỏ, phải luôn duy trì khoảng cách bằng chiều dài chiếc xe của bạn với phương tiện phía trước bạn, như vậy bạn sẽ có đủ khoảng trống để nhanh chóng chạy thoát trong trường hợp khẩn cấp. Đừng có rơi vào cái bẫy thông thường là cúi mũi vào chiếc điện thoại di động trong lúc chờ đèn đỏ. Bạn có nguy cơ khiến bản thân trở nên dễ bị tổn thương vào thời điểm tiềm ẩn nhiều nguy hiểm nhất khi di chuyển trên đường - một tài xế không chú ý quan sát xung quanh chính là một mục tiêu hoàn hảo cho các vụ cướp xe hơi. Hãy chú ý quan sát xung quanh bạn, đặc biệt là khi bạn dừng đèn đỏ, và luôn phải khóa cửa xe trong lúc di chuyển.

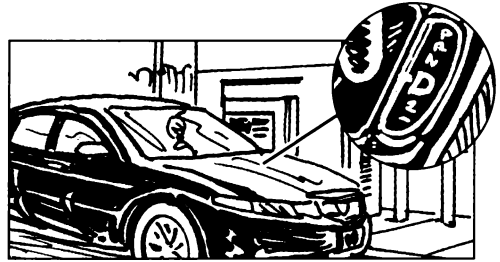
# 055: Thoát khỏi một vụ cướp xe hơi

CONOP: Thực hiện một kế hoạch để sống sót trong một vụ cướp xe hơi nguy hiểm.

## 1: Khi đang ngồi trong xe



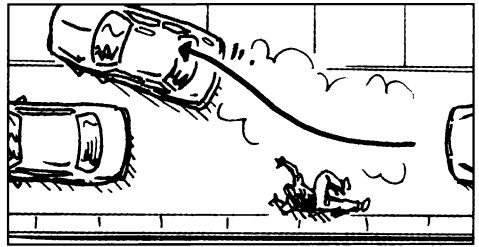
Luôn phải chứa ra một lối thoát.



Xe luôn ở trong trạng thái hoạt động.

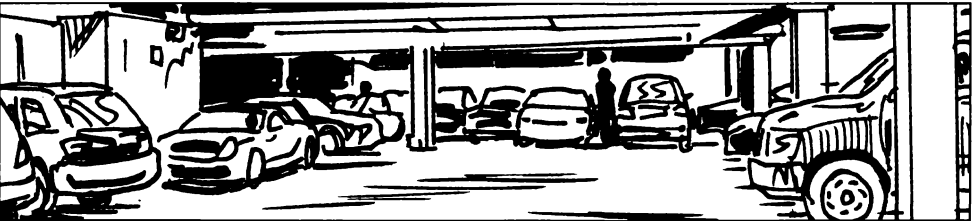


Đẩy mạnh vũ khí của hân vào bảng điều khiển.



Nhấn chân ga! Lái xe bỏ chạy!

## 2: Khi không ngồi bên trong xe



Luôn chú ý quan sát, không nhìn vào điện thoại.



Ném chìa khóa ra xa khỏi xe.



Chạy đến nơi trú ẩn gần nhất.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Hãy bỏ lại những thứ quý giá và chiếc xe của bạn - chúng không đáng giá bằng mạng sống của bạn đâu.

Giữ cho xe ô tô của bạn tiếp tục hoạt động và cửa xe khóa lại trong lúc sử dụng các dịch vụ ATM cho khách hàng ngồi trong xe ô tô. Lái xe đi ngay khi bạn rút được tiền, đừng có ngồi ở trong xe và đếm số tiền rút được. Trước tiên, việc sử dụng cây ATM đặt bạn vào một thế bất lợi. Một vài lời nhắc của chiếc máy sẽ thu hút sự chú ý của bạn trong một khoảng thời gian nhất định, biến bạn trở thành con mồi đầy hấp dẫn đối với những tên tội phạm dạn dày kinh nghiệm đang lảng vảng trên mảnh đất màu mỡ này. Hãy hướng sự chú ý của bản thân ra xung quanh, bằng cách nhanh chóng quan sát và nhận thức tình huống giữa các lần máy ATM hiển thị lời nhắc. Liệu có người nào đang lảng vảng gần đây và tiến về phía bạn cùng với chiếc xe của bạn hay không? Điều gì đang xảy ra ở phía sau lưng bạn?

### **Đánh trả**

Nếu một kẻ cướp xe hơi khiến bạn bị bất ngờ, bạn hãy rời bỏ chiếc xe nếu có thể. Nhưng nếu kẻ đó ra lệnh cho bạn di chuyển sang ghế bên cạnh ghế lái, hoặc có trẻ em đang ngồi ở ghế sau, việc rời bỏ chiếc xe có thể gây nguy hiểm cho bạn và người thân. Bạn có thể cảm thấy bất lực trong một tình huống như vậy, nhưng hãy luôn nhớ rằng tên kẻ cướp đang đối đầu với bạn lúc này không phải là kẻ duy nhất có mang theo vũ khí nguy hiểm - trong giầy lát, chiếc xe mà bạn đang lái có thể được biến thành món vũ khí tự vệ nặng cả ngàn cân. Hầu hết các tài xế đều không nghĩ đến một thực tế rằng chính đối tượng mà tên kẻ cướp nguy hiểm đang nhắm tới có thể trở thành chiếc xe đưa bạn chạy trốn đến nơi an toàn, đồng thời lại là một công cụ chết người khiến cho bạn không thể đạt được mục đích của mình. Nếu tên kẻ cướp thò được khẩu súng của hắn vào trong xe, thì lựa chọn tốt nhất của bạn là giờ tay lên, giả vờ đầu hàng, sau đó đẩy thật mạnh và kẹp chặt món vũ khí ấy vào bảng điều khiển trong lúc bạn nhấn chân ga. Tên kẻ cướp kia chắc chắn bị bất ngờ bởi một phản ứng như vậy, và có thể sẽ làm rơi vũ khí hoặc rút lại cả tay và vũ khí để không bị kéo lê đi.

Hãy lái xe đi thật nhanh, không cần quan tâm đến những quy tắc thông thường về đường bộ. Như thể một phản xạ có điều kiện, các tài xế luôn nghĩ rằng họ không thể vượt qua vạch vàng, không được lái xe lên lề đường hoặc dải phân cách, nhưng trong tình huống khẩn cấp (cho dù tên kẻ cướp đã xâm phạm chiếc xe hay là đang tiến tới rất nhanh), chẳng có địa hình nào là không thể lái xe lên được.

## Chú ý quan sát trong lúc đi bộ

Khi bạn đang quay trở lại chỗ chiếc xe của mình ở trong ga-ra hoặc bãi đỗ xe tối tăm, đừng có lúc nào cũng cúi mũi nhìn vào chiếc điện thoại di động của mình, mà hãy thận trọng quan sát xung quanh gấp hai lần bình thường (tăng gấp đôi nhận thức tình huống). Ga-ra và bãi đỗ xe rất hay là nơi được tội phạm nguy hiểm và kẻ cướp xe hơi lựa chọn để hành động. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ người nào đáng nghi đang lảng vảng xung quanh các khu vực đó hoặc ngồi trong một chiếc xe đang đỗ, hãy quay đầu và bước trở lại nơi mà từ đó bạn đã đi đến.

Nếu bạn sơ suất và bị một tên kẻ cướp yêu cầu đưa cho hấn chìa khóa xe của bạn, thì đừng chỉ đơn giản làm theo lời hấn. Làm thế sẽ khiến bạn nằm trong tầm với của một kẻ có khả năng là tội phạm nguy hiểm. Thay vào đó, hãy ném chìa khóa tới một vị trí cách xa lối thoát hiểm gần nhất. Lý tưởng nhất là hấn sẽ lao về phía chiếc chìa khóa, như vậy là bạn có cơ hội để chạy thoát.

Hãy chạy đến nơi trú ẩn gần nhất, ví dụ những cột bê-tông, nắp phía sau những nơi như thế sẽ giúp bảo vệ bạn tương đối an toàn, vì các cột bê-tông có thể ngăn được đạn.

Nhớ quan sát tên kẻ cướp kia khi bạn chạy từ nơi trú ẩn này đến nơi trú ẩn khác để tới được chỗ an toàn.

Nếu hấn tiến về phía bạn thay vì chạy đến chỗ chum chìa khóa, có thể mục đích của hấn là làm hại bạn, không cần biết bạn có chịu giao cho hấn chiếc xe của mình hay không. Hãy xem các trang 164, 176 và 182 để biết về các kỹ thuật tự vệ.

Bạn lỡ bỏ quên chìa khóa trong xe ô tô và cửa xe thì đã bị khóa lại, việc này không đến mức quá khó chịu đâu. Nhưng nếu bạn bỏ quên một đứa trẻ hoặc thú cưng của bạn trong đó, thì lại là chuyện khác đấy.

May mắn thay, đặc biệt là ở các mẫu xe cũ, chúng ta có thể mở cửa xe bằng cách luồn một sợi dây qua khe cửa để kéo cái khóa tay lên, và cửa sẽ mở ra. Tất cả những gì bạn cần là một sợi dây, luồn vào bên trong xe qua khe hở nằm giữa cạnh phía trên của cửa sổ xe và khung cửa xe. Phần khó khăn nhất của quá trình này là nhét sợi dây qua miếng cao su bịt quanh cạnh trên của khung cửa xe. Xe càng cũ, miếng bịt này càng lỏng lẻo hơn.

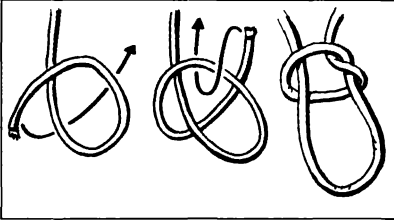
Ở các xe mới hơn, miếng bịt này chắc chắn hơn, cho nên kỹ thuật mở khóa sẽ khó khăn hơn. Một cái ăng-ten dây hoặc một cái mắc áo, uốn cong một đầu thành hình cái móc, có thể được sử dụng như một công cụ tầm xa, kết hợp với sự khéo léo cần thiết để kéo chiếc khóa lên, mở tay nắm cửa từ bên trong, hoặc là lật khóa vào vị trí mở. Nhưng trước khi bạn có thể nhét được thứ gì đó vào bên trong xe, chắc chắn bạn cần sử dụng một cái nêm để tạo khe hở giữa cửa xe và phần khung.

Ở phía kia bản lề và cơ cấu khóa cửa, về phía góc trên bên phải của cửa xe là điểm yếu nhất của xe. Sử dụng một cái chặn cửa bằng gỗ hoặc là một cái nêm cứng có hình dáng tương tự để tạo ra khe hở chỗ khung cửa, ấn mạnh phần đầu mỏng dẹt của chiếc nêm xuống giữa cánh cửa và phần khung. Nếu việc giữ cho khe hở đó mở ra là quá khó khăn, hãy dùng một vật mềm (chẳng hạn như một chiếc giày) nhét vào để tạo ra khe hở thứ hai trên miếng cao su bịt cửa.

# 056: Mở cửa một chiếc xe ô tô đã bị khóa

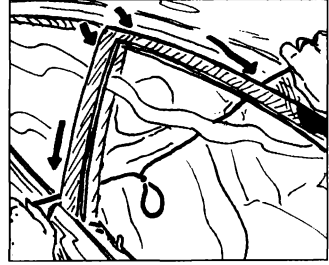
CONOP: Sử dụng các món đồ thông thường để mở cửa xe ô tô bị khóa.

## 1: Dùng dây giày.

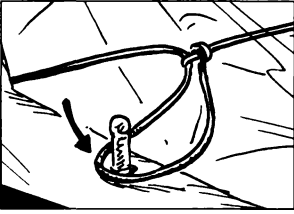


Thắt dây thành hình nút trượt.

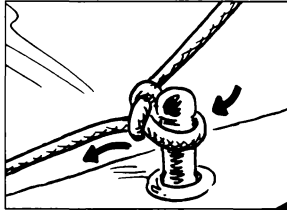
(Loại nút buộc có thể cởi ra bằng cách kéo một đầu dây.)



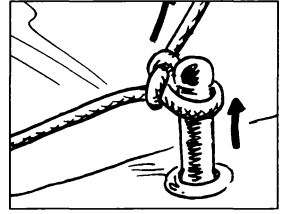
Nhét dây giày với nút trượt vào bên trong xe.



Thả vòng dây của nút trượt xuống khóa mở cửa.

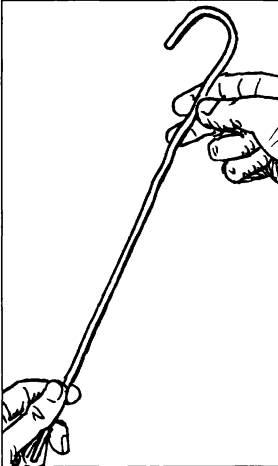


Kéo dây dầy để nút buộc siết chặt lại quanh khóa mở cửa.

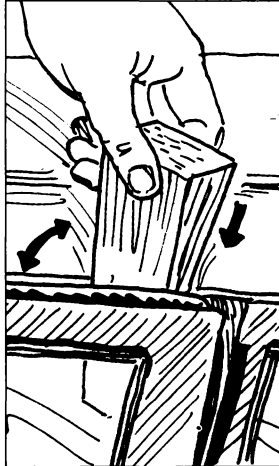


Kéo lên và cửa xe sẽ mở ra.

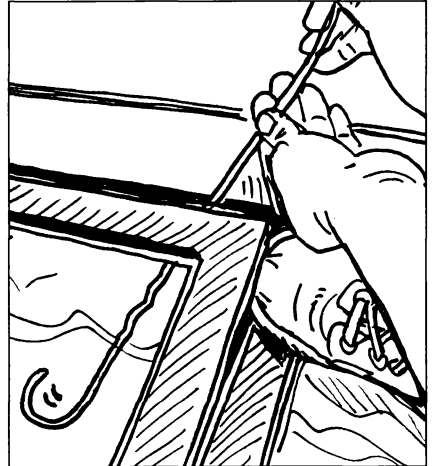
## 2: Sử dụng móc, cái chặn cửa và giày.



Vuốt thẳng một cái móc áo bằng dây kim loại, giữ lại phần đầu dây uốn cong hình cái móc. Cởi một chiếc giày ra.



Dùng cái chặn cửa nhét vào giữa ô cửa và khung cửa.



Dùng mũi giày như một cái nêm, để giữ khe hở mở ra. Nhét cái móc áo kim loại vào bên trong để ấn vào nút mở khóa, kéo tay nắm cửa, hoặc móc chùm chìa khóa ra.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Đừng có hà tiện - nếu thú cưng hoặc con của bạn bị mắc kẹt bên trong xe, hãy đập vỡ cửa sổ xe.





# **AN TOÀN Ở CÁC KHÔNG GIAN CÔNG CỘNG**

Thường được tìm thấy tại các trường học, văn phòng, bệnh viện, nhà hàng, rạp chiếu phim và hầu hết các công trình bất động sản thương mại, các loại cửa mở ra phía ngoài cho phép cả đám đông cùng lúc nhanh chóng thoát ra ngoài trong trường hợp khẩn cấp. Nhưng nếu tình huống khẩn cấp là một kẻ đột nhập nguy hiểm mang theo vũ khí đang cố gắng tìm đường đi vào tòa nhà đó, thì những cánh cửa mở ra phía ngoài bộc lộ một nhược điểm là không thể dùng chướng ngại vật để chặn cửa lại. Nhưng chúng ta có thể sử dụng thất lưng, đai da hoặc dây thừng, dây bện để giữ cho cửa đóng chặt.

Để làm chậm lại hoặc ngăn cản kẻ đột nhập nguy hiểm, hãy thu thập những dây lưng và đai da của mọi người. Nên chọn những dây lưng và đai da có khóa, vì khóa thất lưng có thể được sử dụng để tạo ra vòng xoắn và làm tăng sự chắc chắn. Quấn dây lưng hoặc đai da quanh tay đẩy cửa khi cánh cửa đóng lại, ở góc rộng của hình tam giác tay đẩy gần nhất với cánh cửa. Làm tăng độ bền kéo bằng cách quấn dây đai làm nhiều vòng. Cố định khóa bằng cách nhét dây đai qua cái khóa của nó, hoặc gập đầu dây xuống bên dưới.

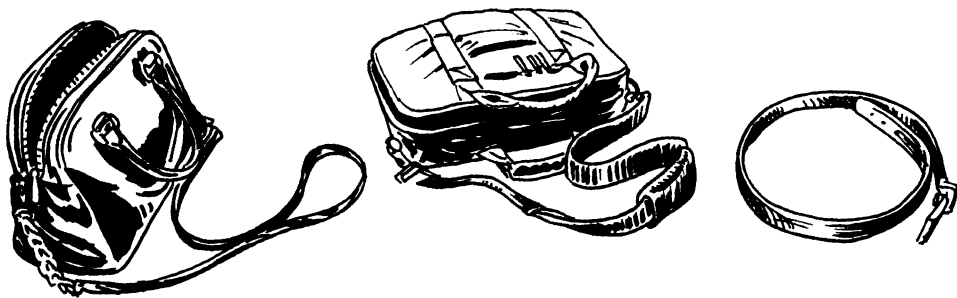
Cái “khóa cửa” tạm thời như thế không hoàn toàn ngăn được kẻ đột nhập, nhưng nó sẽ làm hắn bị chậm lại, như một giải pháp khắc phục tạm thời trong lúc chờ đợi lực lượng ứng cứu đến nơi.

Lúc đóng chặt lại các cánh cửa, hãy di chuyển từ vật che chắn này đến vật che chắn khác cho đến khi bạn thoát khỏi vị trí hoặc tầm nhìn nguy hiểm. Khi lựa chọn nơi ẩn trốn, cố gắng đừng để bản thân bị dồn vào ngõ cụt. Hãy dành ra cho mình nhiều lối thoát nhất có thể. Đừng có một mình tách ra khỏi nhóm người đi cùng. Hãy chia thành các đội khoảng hai hoặc ba người, hoặc tất cả cùng trú ẩn tại một nơi. Đồng người sẽ có rất nhiều lợi thế đẩy (xem thêm các trang 164 và 184).

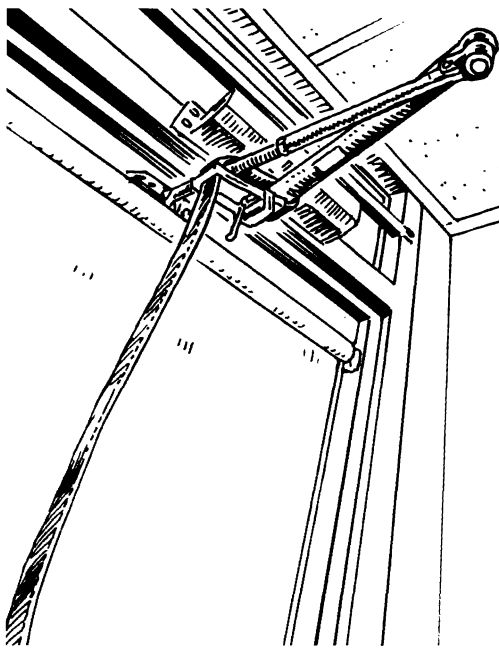
# 057: Ứng biến để tạo ra một cái khóa cửa

CONOP: Sử dụng dây lưng hoặc dây đai để giữ cố định tay đẩy cửa.

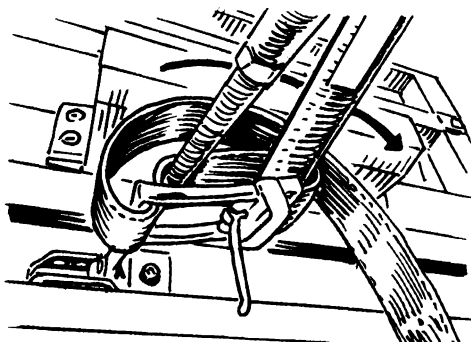
1: Thu thập dây đai túi xách hoặc dây lưng để buộc các cánh cửa.



2: Quấn dây lưng hoặc dây đai quanh phần gắn với cánh cửa nhất của tay đẩy. Sử dụng khóa thắt lưng để tạo ra vòng xoắn và làm tăng sự chắc chắn.



3: Thắt thành nhiều vòng chắc chắn và buộc chặt lại bằng cách gấp dây lưng hoặc dây đai ngược xuống bên dưới.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Khóa chặt tay đẩy cửa để ngăn kẻ đột nhập vào bên trong.

Khi một kẻ đột nhập nguy hiểm mang theo vũ khí đi vào khu vực nhà bạn hoặc nơi bạn làm việc, hành động đầu tiên cần làm là cố gắng chạy thoát ra ngoài. Nhưng nếu không thể tìm được một lối thoát kịp thời, hãy khóa chặt tất cả các lối vào lại. Đừng lệ thuộc hoàn toàn vào những chiếc khóa - súng có thể bắn hỏng được khóa và bản lề, và cửa có thể bị đập đổ. Hãy củng cố các cánh cửa và đặt các chướng ngại vật trên đường đi của kẻ đột nhập, để làm chậm bước tiến của hắn.

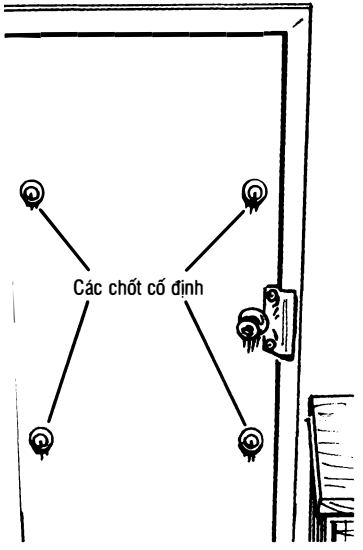
**Cài chốt hoặc chặn cửa:** Tại một cửa hiệu bán đồ ngũ kim tại địa phương, có hai loại công cụ đơn giản để gia cố khóa cửa mà bạn có thể nhanh chóng và dễ dàng lắp đặt trước. Thứ đầu tiên bao gồm bốn cái chốt cố định có núm vặn, có hình khối trụ, được bắt vít vào ô cửa ở những điểm không ngờ tới. Gắn các chốt theo hình vuông, ngay bên dưới bộ bản lề phía trên và bộ bản lề ở giữa, ở hai mặt của cánh cửa, để gia cố sự chắc chắn cho khóa cửa. Hoặc là ngăn chặn sự xâm nhập và phân tán trọng lượng của một cú đánh có thể giáng xuống lên toàn bộ khung cửa, bằng cách dùng hai thanh thép tròn chặn ngang cửa, được gắn vào ô cửa, hoặc bên cạnh ô cửa, bằng đinh vít lớn có lỗ xuyên. Cả hai phương pháp này sẽ không để lại dấu vết nhìn thấy được bên ngoài cánh cửa. Cả hai đều sẽ giúp duy trì sự toàn vẹn của cấu trúc cửa ngay cả khi kẻ tấn công bắn rời bản lề và những ổ khóa nhìn thấy được. Mặc dù hiệu quả của những phương pháp này còn tùy thuộc vào chất lượng của cánh cửa, khung cửa, và các đồ ngũ kim kia, cũng như tình trạng của các bức tường xung quanh, nhưng những chiếc khóa bên trong này sẽ khiến cho việc đập đổ cánh cửa trở nên khó khăn hơn rất nhiều.

**Dùng chướng ngại vật chặn trước cửa:** Nếu bạn không tính đến và chuẩn bị từ trước, bạn vẫn có các lựa chọn vào phút cuối, đó là chèn cửa hoặc dùng chướng ngại vật. Ngoài những cái chặn cửa, bất kỳ vật nào có hình dáng giống chiếc nêm, từ cái hót rác cho đến hai lưỡi kéo để mở ra, đều có thể được sử dụng để chèn cửa - như vậy, kẻ đột nhập càng thúc mạnh vào cửa, những vật chèn cửa kia sẽ càng bị lèn chặt hơn. Những món đồ đặc to và nặng chặn trước cửa cũng là một chiến thuật hiệu quả để làm chậm bước tiến của kẻ đột nhập.

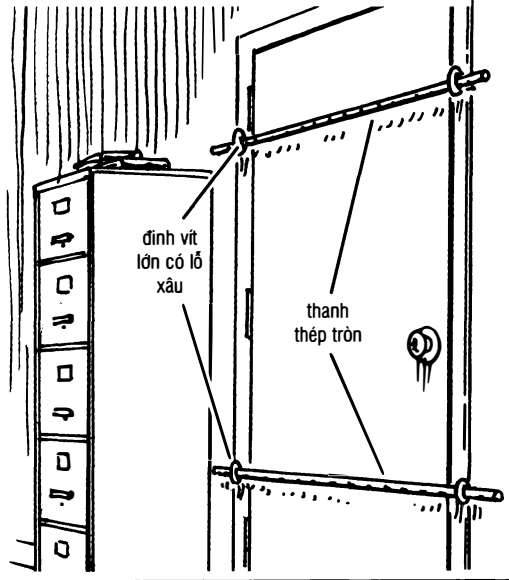
## Đ: Dùng chướng ngại vật chặn phía sau cánh cửa mở vào phía bên trong

P: Gia cố cho những cánh cửa mở vào phía bên trong để ngăn chặn kẻ đột nhập nguy

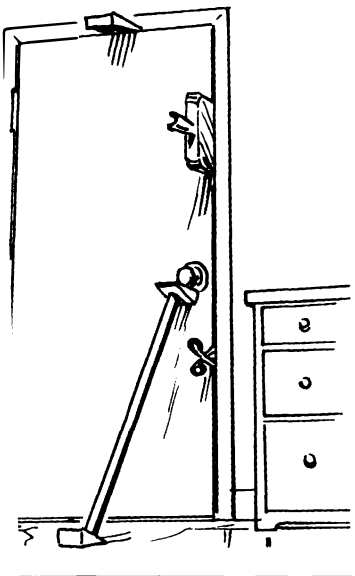
ít cửa, cho cả mặt trong mặt ngoài của c)



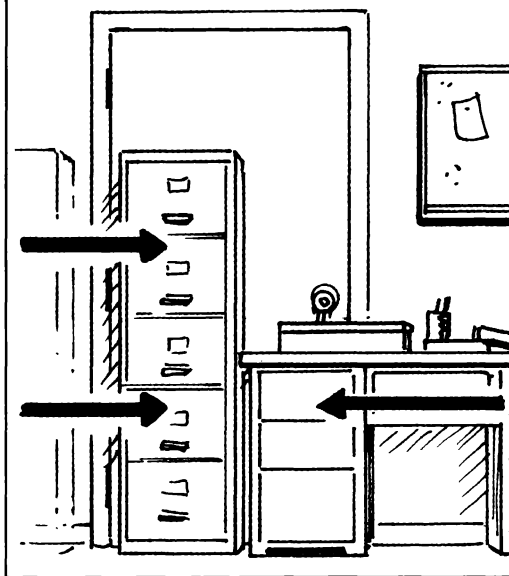
2: Chặn cửa (làm trước)



tức thời)



4: Sử dụng chướng ngại vật (tức thời)



Trong trường hợp này, cần nhớ: Kẻ xấu sẽ phá hỏng ổ khóa và bản lề.

Không phải tất cả cửa mở ra phía ngoài đều được trang bị tay đẩy cửa, để có thể dễ dàng làm cho chúng đóng chặt lại bằng cách sử dụng dây lưng và đai da (xem trang 150). Nhưng mặc dù vậy, bất kỳ cánh cửa mở ra phía ngoài nào cũng *có thể* được chặn lại bằng những đồ đạc nặng, đặt tại các vị trí chiến lược và được chuẩn bị sẵn để sẵn sàng phản ứng nhanh trong trường hợp có kẻ mang vũ khí tấn công.

Như một biện pháp phòng ngừa, các tủ sách lớn hoặc tủ đựng hồ sơ (vốn rất phổ biến trong các lớp học và văn phòng) có thể được di chuyển sang bên cạnh ô cửa, cách xa các bản lề. Tạo ra một hệ thống gắn liền bằng cách vòng một dây cáp chắc chắn quanh chiếc tủ (xem hình minh họa). Buộc chặt dây cáp đó với một dây cáp thứ hai hoặc một dây điện, mà trong trường hợp khẩn cấp sẽ được buộc quanh quả đấm cửa để chặn lối vào.

Cánh cửa cũng có thể được buộc vào những thiết bị chắc chắn và cố định, ví dụ như lò sưởi. Nếu một cánh cửa nằm trong tầm với của một cánh cửa khác bên trong (cũng mở ra phía ngoài), vậy thì hãy buộc hai cánh cửa lại với nhau (buộc tay nắm với tay nắm), như vậy cả hai sẽ được khóa chặt lại.

Nếu không có sẵn món đồ nội thất nào, hãy tìm trong nhà những chiếc chổi quét hoặc chổi lau nhà cán dài, hoặc những thứ có hình dạng chiếc gậy. Ghép hai hoặc ba cái cán chổi lại với nhau, dùng dây rút nhựa hoặc băng keo to bản. Dùng băng keo to bản dán hai đầu cán chổi vào tường, vậy là bạn đã tạo được một thanh chặn cửa an toàn mà một kẻ đột nhập phải rất khó khăn mới vượt qua được.

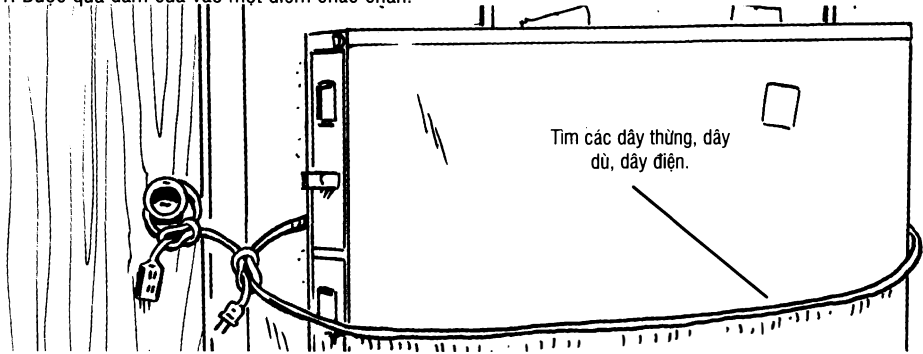
Để chắc chắn hơn nữa, hãy lắp đặt hẳn một thiết bị chặn cửa hiệu quả, mà sẽ đạt hiệu quả cao nhất khi được sử dụng với một tay cầm kiểu đòn bẩy. Bắt một ốc vít có lỗ xiên vào bức tường bên cạnh, sau đó dùng một đoạn dây cáp chắc chắn nối tay nắm cửa với ốc vít. Khi không dùng đến, dây cáp này sẽ treo lủng lẳng trên chiếc vòng kim loại của nó.

Thử nghiệm và kiểm tra tất cả những thiết bị mà bạn làm ra để đảm bảo kẻ đột nhập không thể mở được thậm chí là một khe hở nhỏ ở ô cửa.

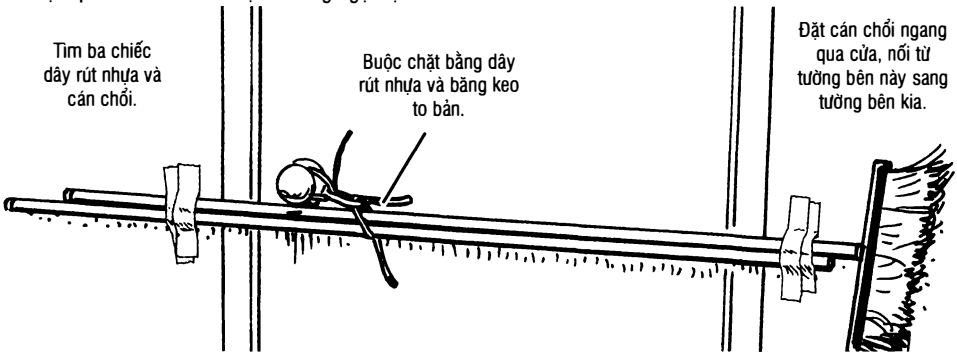
## 059: Dùng chướng ngại vật chặn các cánh cửa mở ra phía ngoài

CONOP: Dùng chướng ngại vật chặn các cánh cửa mở ra phía ngoài nếu bạn không có cách nào để chạy thoát.

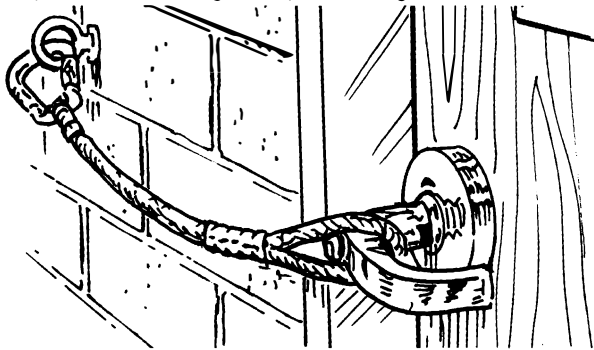
1: Buộc quả đấm cửa vào một điểm chắc chắn.



2: Buộc quả đấm cửa vào một chướng ngại vật.



3: Nối quả đấm cửa với một đinh vít có lỗ xiên gắn cố định trên tường.



Điều quan trọng cần nhớ: Nếu được chuẩn bị kỹ càng, việc mở cửa sẽ trở nên bất khả thi.

Mặc dù đa số các vụ đe dọa đánh bom xảy ra ở các văn phòng công ty và trường học đều chỉ là trò lừa bịp nhằm tống tiền các doanh nghiệp, hay chỉ đơn giản nhằm mục đích gây rối, nhưng những mối đe dọa như thế cần xử trí thận trọng và ngay lập tức.

Những lời đe dọa được gửi đến qua email (thư điện tử) hoặc qua đường bưu điện đều có thể được dễ dàng đưa lên các cấp quản lý cao hơn và gửi đến các cơ quan thực thi pháp luật, nhưng nhiều lời đe dọa được gửi đến qua điện thoại. Nếu bạn là người nhận được một cuộc gọi đe dọa như vậy qua điện thoại, hãy giữ bình tĩnh.

Thiết lập sẵn các tín hiệu cảnh báo nguy cấp tại nơi làm việc, như vậy bạn có thể lặng lẽ cảnh báo những đồng nghiệp quanh mình về một tình huống nguy cấp, bằng những cử chỉ đơn giản, như là vỗ nhẹ vào đầu hoặc giơ hai ngón tay lên. Điều này sẽ giúp các đồng nghiệp của bạn hiểu ra và gọi cho lực lượng cảnh sát ứng cứu khẩn cấp - trong lúc đó, bạn vẫn tiếp tục lắng nghe cho đến khi kết thúc cuộc điện thoại, để thu thập càng nhiều manh mối càng tốt.

Nhắc lại và/hoặc viết ra mọi điều kẻ gọi đến nói sẽ giúp những người xung quanh bạn biết được các thông tin theo thời gian thực. Hỏi các câu hỏi để thu thập được càng nhiều thông tin càng tốt trong lúc trì hoãn thêm thời gian và chờ đợi lực lượng thực thi pháp luật đến: *Quả bom để ở đâu? Khi nào quả bom sẽ nổ? Vụ nổ sẽ lớn cỡ nào? Có đồng hồ bấm giờ cho quả bom không, hay nó được kích hoạt từ xa? Đó là loại bom gì? Chúng tôi có thể làm gì để anh/chị không kích hoạt cho quả bom nổ?* Giả vờ không nghe thấy đầu dây bên kia nói gì, yêu cầu họ nhắc lại, để kéo dài thời gian. Lắng nghe những âm thanh phát ra từ đầu dây bên kia, chẳng hạn như có tiếng còi ô tô hay không, có giọng nói nào khác hay không. Chú ý xem người gọi là nam hay nữ, chất giọng thuộc vùng nào, giọng nói vang lên nghe như thế nào, cùng nhiều thông tin khác có thể hữu ích với lực lượng thực thi pháp luật.

Người gọi điện có thể từ chối cung cấp thêm thông tin, nhưng những kẻ gây ra các vụ khủng bố thường bị thúc đẩy bởi sự ám ảnh cho rằng chúng quan trọng và có thể làm mọi điều chúng muốn, điều đó dẫn đến việc chúng có thể để lộ ra các chi tiết về việc làm của chúng, muốn chúng tỏ chúng hãnh diện như thế nào khi là tác giả của vụ khủng bố.



# 060: Xử trí với một vụ đe dọa đánh bom

CONOP: Báo cáo về lời đe dọa nổ bom và các chi tiết giúp xác định gói hàng đáng ngờ.

## 1: Ứng phó với cuộc gọi đe dọa đánh bom

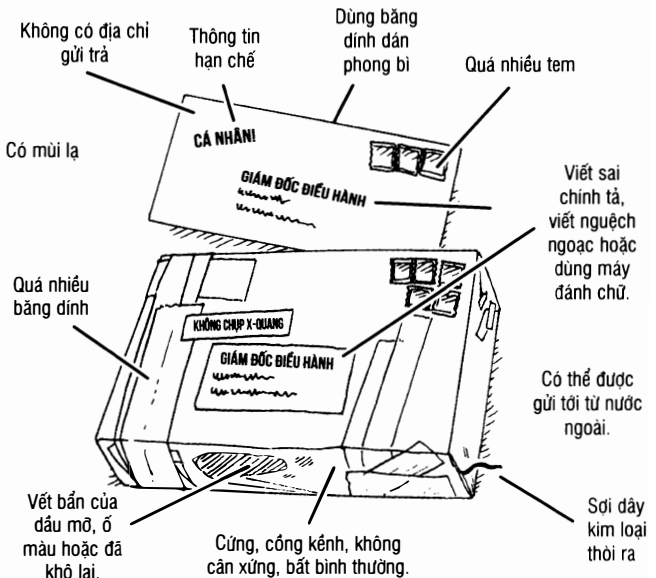
1. Giữ bình tĩnh.
2. Ra hiệu cho đồng nghiệp gọi đến số của lực lượng cảnh sát ứng cứu khẩn cấp.
3. Giữ cho kẻ gọi điện đe dọa tiếp tục nói chuyện.
4. Ghi lại số điện thoại của kẻ đe dọa.
5. Yêu cầu kẻ đe dọa nhắc lại một số lời nói của hắn.
6. Hỏi về quả bom (khi nào, ở đâu, như thế nào).
7. Chú ý lắng nghe giọng nói, cách sử dụng ngôn ngữ, giọng nói, và độ tuổi ước lượng là bao nhiêu.



## 2: Các câu hỏi

1. Vị trí quả bom?
2. Bao lâu nữa sẽ nổ?
3. Kích cỡ quả bom?
4. Quả bom bị kích nổ như thế nào?
5. Mô tả quả bom?
6. Có thể ngăn lại được không?

## 3: Các chi tiết giúp xác định gói hàng đáng ngờ



**Điều quan trọng cần nhớ:** Tất cả các vụ đe dọa đánh bom cần phải được thông báo cho lực lượng thực thi pháp luật và được điều tra kỹ lưỡng.

Trước đây chỉ có những hacker (tin tặc) đơn độc hoạt động nhằm mục đích phá vỡ hiện trạng mạng, giờ đây tội phạm mạng (hoặc tội phạm công nghệ cao, tội phạm không gian ảo) đã trở thành “pháo đài” kiểm soát và trục lợi của các hoạt động tội phạm, từ các hành vi khủng bố trên mạng đe dọa cơ sở hạ tầng và hệ thống thông tin liên lạc, cho đến các hành vi phạm pháp nhỏ lẻ nhằm tổng tiền những người dân thường ngây thơ.

Hệ thống tường lửa của một tổ chức chỉ mang đến sự bảo vệ ít ỏi, vì hầu hết những vụ tấn công trên mạng đều được kích hoạt bằng một thao tác vô hại: Cú nhấp chuột của một nhân viên.

Những vụ tấn công bằng mã độc tổng tiền luôn lợi dụng những cú nhấp chuột này để phát tán virus khiến cho một chiếc máy tính tê liệt và mã hóa dữ liệu của nó. Kẻ tấn công giữ các email, tài liệu và dữ liệu của bạn làm con tin, yêu cầu bạn phải trả tiền thì hẳn mới giải mã cho và trao trả lại dữ liệu. Số tiền này có thể không nhiều nếu tin tặc nhắm vào những nhân viên văn phòng nhỏ lẻ, hoặc có thể là số tiền lớn trong trường hợp việc đánh cắp dữ liệu làm tổn hại hoạt động của toàn bộ một tổ chức.

Hãy ngăn chặn những vụ tấn công bằng mã độc tổng tiền trước khi bạn bị vướng vào một tình huống không có lựa chọn nào khác là phải trả tiền cho tin tặc. Thường xuyên cập nhật phần mềm để đảm bảo tất cả lỗ hổng bảo mật đều được sửa chữa và bít kín, dùng phương pháp sao lưu 3-2-1, lưu trữ thông tin cục bộ, lưu vào các ổ cứng di động và hệ thống lưu trữ dữ liệu đám mây. Không được mở các email đáng nghi hoặc nhấp chuột vào những đường dẫn lạ (còn gọi là các liên kết hoặc các link). Hãy cảnh giác và thận trọng, và tạo sự tin tưởng trong tương tác, chẳng hạn như sử dụng hình nền chung hoặc chữ ký số được tiêu chuẩn hóa để sử dụng với người trong gia đình và đồng nghiệp. Những kẻ gửi thư rác thường xâm nhập vào một tổ chức bằng cách giả mạo địa chỉ email của nhân viên tổ chức đó. Nếu một email không liên quan tới một dự án hoặc một nhóm đã biết, hoặc có gì đó không giống với nhân viên bị giả mạo kia, bạn hãy kiểm tra lại cho thật chắc chắn. Lỗi chính tả trong tên người dùng hoặc tên miền không chính xác (ví dụ như phần .co thường bị thay thế bằng .net) là những sự khác biệt thường thấy.

Nếu bạn nhấp chuột vào một liên kết đáng ngờ hoặc mở một tệp đính kèm giả mạo, hãy ngay lập tức ngắt kết nối máy tính của bạn với mạng Wifi hoặc rút dây cáp Ethernet, sau đó tắt nguồn của máy tính. Có thể bạn cũng sẽ không có được sự may mắn đâu, nhưng phản ứng nhanh sẽ giúp ngăn chặn phát tán phần mềm độc hại.

# 061: Thoát khỏi những vụ tấn công bằng mã độc tống tiền

CONOP: Bảo vệ dữ liệu và tiền bạc khỏi các vụ tấn công bằng mã độc.

## 1: Định nghĩa mã độc

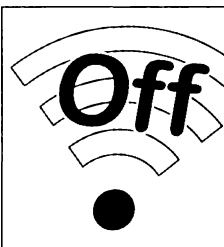


Virus độc hại được kích hoạt bằng một cái nhấp chuột sẽ mã hóa dữ liệu của bạn cho đến khi bạn trả tiền cho kẻ tấn công, đổi lại hẳn sẽ giải mã các dữ liệu đó.

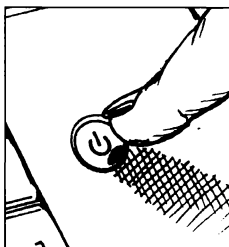
## 2: Ngăn chặn



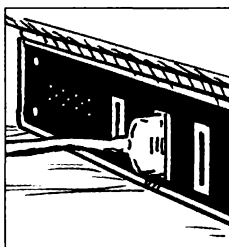
## 3: Ứng phó



Ngắt kết nối



Tắt nguồn



Sao lưu



hoặc là

Trả tiền chuột

**Điều quan trọng cần nhớ:** Đừng trở thành người nhấp chuột vào đường dẫn tai hại đó.

Trong thời buổi thế giới có nhiều bất ổn, trở thành anh hùng có thể không cần một hành động giải cứu dũng cảm cứu thoát một toa xe lửa bốc cháy dữ dội. Việc làm của một người hùng có thể bắt đầu bằng một cái liếc nhìn thoáng qua vào màn hình của đồng nghiệp.

Nếu các vụ xả súng đôi khi không được chuẩn bị trước, cảm xúc là yếu tố thúc đẩy, thì các vụ tấn công do những tổ chức khủng bố xúi giục, lại luôn là kết quả của một kế hoạch được chuẩn bị kỹ lưỡng từ trước và nhiều khả năng kẻ khủng bố đã được truyền bá tư tưởng trong một thời gian dài. Điều đó có nghĩa có nhiều cơ hội hơn để người khác phát hiện ra chuyện gì đang xảy đến với họ, và những người bạn, người thân và đồng nghiệp nếu tinh ý có thể giúp ngăn chặn hành động nguy hiểm của họ.

Phía sau các hành động bạo lực nhằm vào đám đông của tội phạm khủng bố thời hiện đại, các nhà điều tra thường phát hiện ra những bằng chứng đáng sợ - không phải là bằng cách sử dụng các công nghệ pháp y phức tạp và rắc rối, mà bằng cách lướt qua các bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội, và nói chuyện với bạn bè, người thân và đồng nghiệp của hung thủ. Dấu hiệu báo trước thảm họa sắp xảy ra nói chung được thể hiện khá rõ ràng, nhưng mọi người thường hay bỏ qua chúng. “Lúc đó, việc ấy có vẻ cũng khá kỳ lạ, nhưng chúng tôi chẳng suy nghĩ quá nhiều về nó”, đây là một điệp khúc mà các nhà điều tra được nghe đi nghe lại rất nhiều lần.

### Cách cư xử trên mạng Internet

Cách cư xử trên mạng Internet là dấu hiệu cảnh báo rất rõ ràng sự cực đoan hóa<sup>1</sup> tiềm tàng. Những kẻ truyền bá tôn giáo và ý thức hệ đã thích nghi nhanh chóng với sự thay đổi của thời đại, bằng cách lợi dụng mạng Internet để thực hiện các chiến dịch tinh vi, và mặc dù những kẻ khủng bố được đào tạo và tẩy não có thể trải qua quá trình tuyển mộ, và/hoặc tạo dựng mối liên kết với những kẻ đang hoạt động tại địa phương, những hạt giống của hệ tư tưởng của chúng thường

1. Sự cấp tiến hóa (hoặc cực đoan hóa) là quá trình mà một cá nhân hoặc một nhóm người tiếp thu ngày càng triệt để các tư tưởng tôn giáo, chính trị, xã hội hoặc chủng tộc. Các tư tưởng này loại bỏ hoặc ngầm phá hoại các tư tưởng cũ hoặc những tư tưởng và khía cạnh hiện thời về quốc gia, chủng tộc.

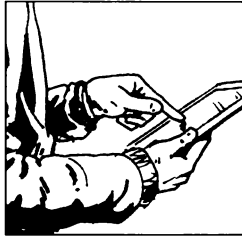
# 062: Phát hiện kẻ khủng bố bị tẩy não

**CONOP:** Xác định các đặc điểm hành vi của một người có khả năng là kẻ khủng bố bị tẩy não.

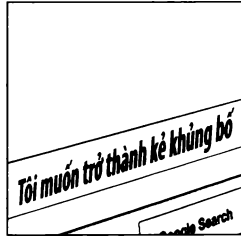
## 1: Cách hành xử trên mạng xã hội



Xóa bỏ các tài khoản email và mạng xã hội mang tên thật.



Sử dụng các app (ứng dụng) đến thoại hoặc máy tính bảng giao tiếp được mã hóa.



Tìm kiếm những trang web liên quan đến bạo lực cực đoan trên mạng Internet.

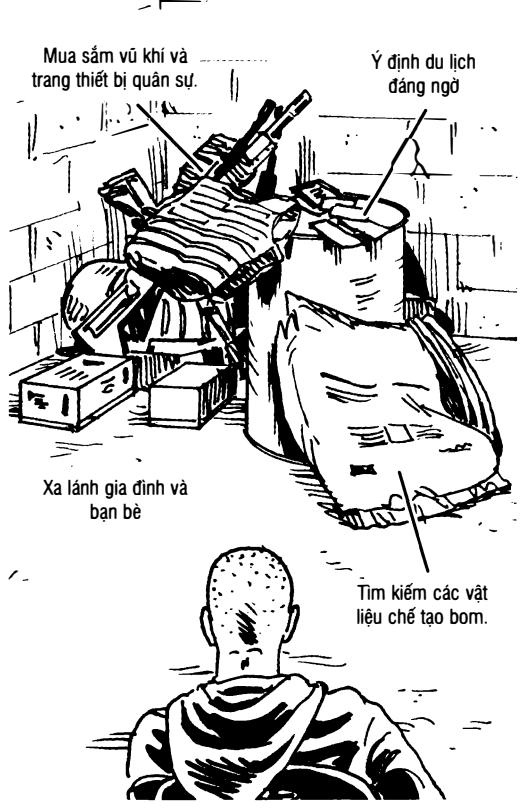


Tạo ra các ảnh đại diện hoặc tài khoản mạng xã hội giả.

## 2: Dấu hiệu thể hiện trong lời nói



## 3: Các dấu hiệu không thể hiện qua lời nói



**Điều quan trọng cần nhớ:** Không phải tất cả sự thay đổi về hành vi đều mang tính tốt đẹp.

được gieo và thu hoạch ngay trên mạng Internet. Sự truyền bá có thể bắt đầu bằng cảm giác tò mò ngây thơ về một hình ảnh tuyên truyền rất dễ dàng bắt gặp trên Internet, rồi sau đó là những nghiên cứu, tìm hiểu tiêu cực hơn khi đối tượng này tiếp xúc trực tiếp với những kẻ khủng bố, rồi càng ngày càng bị tiêm nhiễm bởi những tin tức về các vùng chiến sự xa xôi.

Sự quan tâm, tìm hiểu nhiều hơn và sâu hơn về các tin tức liên quan đến khủng bố bằng cách xem và đọc các tài liệu sẵn có thì chưa phải là dấu hiệu khẳng định, mà cần phải được kết hợp với một số thay đổi trong cách hành xử trên mạng Internet báo hiệu cho thấy điều gì đó phức tạp hơn đang diễn ra. Cùng với việc sử dụng các app (ứng dụng) giao tiếp mã hóa, việc xóa bỏ các tài khoản mạng xã hội mang tên thật có thể là một manh mối cho thấy một đồng nghiệp hay một người bạn đang cố gắng thực hiện những cuộc trò chuyện nhằm mục đích đen tối hoặc nguy trang để che giấu điều gì đó, có khả năng khiến lực lượng thực thi pháp luật phải nghi ngờ.

### **Những tín hiệu bằng lời và tín hiệu không lời**

Sự thay đổi tư tưởng không xảy ra trong một sớm một chiều. Và chúng không nhất thiết được thể hiện một cách lặng lẽ. Thủ phạm của các vụ tấn công bạo lực có xu hướng để lại dấu vết rõ ràng về việc lối suy nghĩ của họ đang thay đổi, và những người đang trải qua sự thay đổi lớn lao về đức tin của cá nhân có thể thực sự thể hiện mối quan tâm đối với việc thảo luận về những thay đổi đó. Họ thậm chí có thể để lộ ra sự quan tâm trong việc cố gắng vận động hoặc cực đoan hóa những người xung quanh. Đừng bao giờ xem nhẹ khi ai đó nói về những suy nghĩ bạo lực, ủng hộ chủ nghĩa cực đoan bạo lực, hoặc ca ngợi các cuộc tấn công khủng bố thành công. Chuyển đổi nhanh chóng từ ý thức hệ cực đoan này sang ý thức hệ cực đoan khác có thể cho thấy sự bất ổn về tinh thần và dễ bị tác động, tiềm tàng nhiều nguy cơ rủi ro.

Bất kỳ sự quan tâm đột ngột nào đối với các loại vũ khí hoặc thiết bị quân sự, hoặc tìm mua những món hàng đó, đều cần được chú ý đến, nhất là khi hành động đó lại đi cùng với cách cư xử chống đối xã hội và ngày càng xa lánh gia đình, bạn bè. Cần phải đặc biệt lưu ý đến mọi hành động thu mua các sản phẩm ni-tơ, thu mua những chất có hàm lượng cao ni-tơ, phân bón, hoặc thuốc súng. Việc áp dụng các chế độ tập luyện theo kiểu quân đội và tập bắn súng đều có thể là dấu hiệu cho thấy sự chuẩn bị để thực hiện một âm mưu xấu xa. Thể hiện mong

muốn đi du lịch đến các điểm nóng, cũng như xu hướng thích các kiểu du lịch ám muội, không rõ ràng, cũng là một dấu hiệu cho thấy khả năng có sự kết nối với các tổ chức khủng bố ở nước ngoài.

### **Diễn giải các dấu hiệu**

Những dấu hiệu này, nếu xem xét một cách riêng lẻ thì chẳng có ý nghĩa gì nhiều. Nhưng nhiều tín hiệu như thế, khi tổng hợp lại, có thể khiến người ta lo ngại thực sự. Các chuyên gia chống khủng bố thường dùng cụm từ “thời kỳ hiếu chiến” khi nói đến giai đoạn rắc rối về cảm xúc của tuổi thanh thiếu niên, mà các cá nhân độ tuổi từ mười lăm cho đến hai mươi lăm cực kỳ dễ bị lôi kéo tham gia vào chủ nghĩa cực đoan bạo lực. Bởi vì các hành vi cực đoan là bình thường ở độ tuổi thanh thiếu niên, nên rất khó để phát hiện ra tình trạng tâm lý đáng lo ngại ở các đối tượng này. Đây là điều khác biệt giữa một thanh niên cô độc và một thanh niên cô độc cầm theo súng? Câu trả lời không hề dễ như người ta tưởng chút nào. Hãy chú ý quan sát những thay đổi lớn, đột ngột trong hành vi. Hành động xa lánh khỏi tập thể có thể là một khía cạnh khá điển hình ở độ tuổi thanh thiếu niên. Nhưng xa lánh lại đi kèm với sự quan tâm đột ngột đối với chất nổ thì tuyệt đối không được phép bỏ qua. Những thanh thiếu niên sống cô độc, xa lánh khỏi tập thể rất dễ bị lôi kéo bởi các nhóm cực đoan, và dễ bị tiêm nhiễm các tư tưởng có thể đưa sự cô độc của họ vào các thế giới quan có hệ thống rõ ràng.

Đa số mọi người thường có quan niệm sai lầm rằng cần có sức mạnh của súng đạn để đối đầu với súng đạn. Quan niệm cho rằng một nhóm lớn những dân thường không có vũ khí thì không thể chống lại một kẻ bắn súng đơn độc dường như đã lâu không được xem xét lại. Nhưng các sự kiện gần đây đã cho thấy một hoặc hai người có đủ dũng khí thực sự có khả năng ngăn chặn một sự kiện nguy hiểm tiềm tàng trước khi nó biến thành một thảm kịch gây thương vong hàng loạt. Và vì có thể chứng thực được số lần thành công của những chủ cửa hàng tiện lợi chống lại các vụ cướp có vũ trang, vậy nên bạn không cần phải là một cựu thành viên của lực lượng vũ trang thì mới có thể cứu mạng mình hay người khác. Hãy nhớ rằng một kẻ bắn súng có vũ trang luôn mong muốn bạn sợ hãi và bị động. Hẳn chẳng bao giờ mong muốn phải đối mặt với sự kháng cự dũng cảm và mạnh mẽ.

### **Ngăn cản kẻ bắn súng từ phía sau**

Trong trường hợp cần dùng vũ lực để tự vệ, sẽ hữu ích nếu bạn có khối lượng cơ thể bằng hoặc lớn hơn khối lượng cơ thể của kẻ bắn súng, nhưng điều đó cũng không hoàn toàn cần thiết. Khi sử dụng các yếu tố tốc độ, sự bất ngờ và kỹ thuật, thì bất kỳ người trưởng thành nào, dù là nam giới hay nữ giới, đều có thể hạ gục được một kẻ gây hấn dữ tợn. Tương tự như vậy, nếu có thể tổ chức thành các đội với số lượng người đông hơn kẻ bắn súng thì sẽ rất lý tưởng, vì một khẩu súng không thể cùng lúc bắn về nhiều phía khác nhau. Nhưng ngay cả một cá nhân đơn độc cũng có thể vô hiệu hóa được một kẻ tấn công có vũ trang.

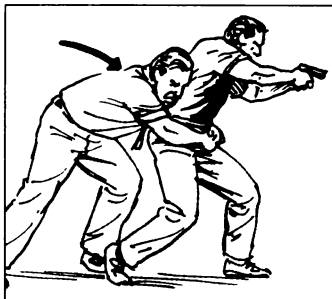
Nếu bạn chỉ có một mình và có cơ hội để ngăn cản một kẻ bắn súng từ phía sau, hãy sử dụng sức mạnh và cách thức phù hợp để hạ gục hấn (xem hình ảnh minh họa). Bạn không cần phải chạy lấy đà, nhưng bạn tuyệt đối phải thật mạnh mẽ và dữ dội khi tiếp cận hấn. Áp vai vào phần eo lưng của hấn và đẩy mạnh về phía trước, đồng thời hai cánh tay ôm chặt quanh hông hấn và kéo thật mạnh về phía sau. Đưa chân sau về phía trước và dùng nó để ngáng cho hấn ngã xuống, như vậy cả hai người sẽ cùng ngã về phía trước. Khi bạn đã quật được hấn ngã xuống rồi, hãy tóm chặt lấy vũ khí của hấn và dùng trọng lượng ở hông của bạn để ghì chặt hấn xuống. Nếu một tay của bạn thoải mái và không vướng bận gì, hãy ghì khuỷu tay vào gáy hấn, hoặc dùng áp lực ép mạnh xuống để ngăn cản hấn lấy lại sự kiểm soát. Khi ở trong



# 063: Phục kích một tay súng

CONOP: Khéo léo hành động một cách mạnh mẽ và dứt khoát để chế ngự một kẻ bắn súng.

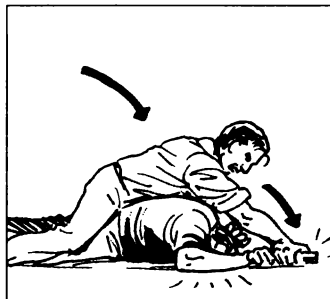
## 1: Từ phía sau



Ôm chặt kẻ bắn súng từ phía sau.

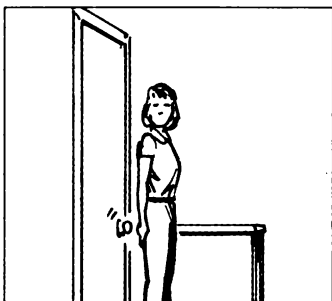


Dùng chân làm cho hắn mất thăng bằng và ngã xuống.

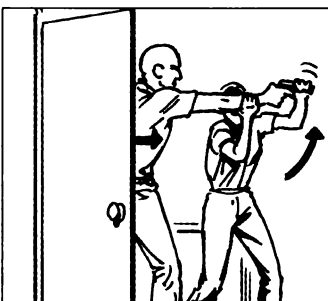


Tóm chặt và cướp vũ khí khỏi tay hắn.

## 2: Qua cánh cửa



Nấp vào bức tường phía bên tay nắm cửa.



Tóm chặt vũ khí và cánh tay cầm vũ khí.



Quý xuống và hướng khẩu súng xuống sàn.

## 3: Một đội hành động



Hai người đứng ở hai bên của một hành lang.



Người thứ nhất giữ chặt vũ khí.  
Người thứ hai giữ chặt chân kẻ tấn công.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Sự sống sót là thành phẩm của hành động. Hãy dũng cảm, nhanh nhẹn và mạnh mẽ.

tu thể nằm úp mặt và bị ghì chặt xuống, ngay cả kẻ tấn công khỏe nhất cũng trở nên bất lực.

### **Ngăn cản một kẻ bắn súng đi tới qua cửa ra vào**

Nếu bạn ở phía sau một cánh cửa hoặc phía sau chỗ rẽ của một hành lang, và bạn nghe thấy kẻ bắn súng đang di đến, hãy sẵn sàng để hành động. Kết hợp các yếu tố bất ngờ và hành động nhanh, mạnh và dứt khoát, mục tiêu cần làm được là ngăn cản hấn và cướp vũ khí của hấn trước khi hấn nhìn thấy các nạn nhân của mình. Đứng áp sát lưng vào tường và chuẩn bị sẵn sàng, ở phía sau chỗ rẽ của hành lang hoặc bên phía quả đấm cửa của ô cửa. Ngay khi vũ khí của hấn thò vào trong phòng hoặc vòng qua chỗ rẽ, hãy dùng cả hai tay để tóm chặt lấy vũ khí và cánh tay của hấn, sau đó hất mạnh vũ khí của hấn xuống sàn trong lúc bạn buông cho trọng lượng cơ thể mình ngã xuống. Lý tưởng nhất là bạn dùng một tay giữ chặt lấy khẩu súng, còn tay kia giữ chặt vào cánh tay đối thủ, sau đó bạn quỳ xuống trên hai đầu gối, ngả người về phía trước với khẩu súng hướng xuống sàn nhà. Nhưng những hành động bạo lực là thứ khoa học thiếu sự chính xác. Không cần biết sự nắm giữ là thế nào, nếu bạn cướp được vũ khí của hấn và buông rơi, thì điều chắc chắn xảy ra là kẻ bắn súng sẽ bị ngã vì mất thăng bằng, và hấn sẽ ngã xuống cùng với bạn, trong nỗ lực không để vũ khí tuột khỏi tay. Khoảnh khắc này cũng tạo cơ hội để những người khác cùng lao vào cướp vũ khí của kẻ tấn công và bắt trói hấn lại.

Nếu bạn có cả một đội cùng nhau hành động, hãy chỉ định một người giữ chặt món vũ khí, còn một người khác sẽ giữ chặt chân kẻ tấn công, khiến hấn mất thăng bằng và ngã xuống. Người thứ ba sẽ tóm chặt lấy đầu hấn. Mỗi người đứng ở một bên của ô cửa khi kẻ tấn công đi tới. Nếu hấn phát hiện ra một người, thì người còn lại sẽ khiến hấn bị bất ngờ. Đừng chỉ định quá nhiều người cho hành động ban đầu là hạ gục kẻ bắn súng, cả nhóm sẽ làm vướng chân nhau đấy.

Có thể sử dụng vũ khí ứng biến trong hành động này. Một người có thể dùng sợi dây nào đó để khiến kẻ bắn súng nghẹt thở, trong lúc người khác cướp vũ khí khỏi tay hấn.

Hãy thực hiện các bước để củng cố sự chắc chắn của cánh cửa và đặt chướng ngại vật, như vậy việc hạ gục kẻ bắn súng sẽ chỉ được dùng đến như biện pháp cuối cùng. Nếu bạn thành công trong việc phục kích một kẻ bắn súng, hãy dùng các mệnh lệnh mạnh mẽ (trang 134) và bắt trói hấn lại (trang 136), để kiểm soát hấn trong lúc đợi lực lượng thực thi pháp luật đến.

**VÔ HIỆU HÓA NHỮNG MỐI ĐE DỌA  
Ở NƠI CÔNG CỘNG**

Mặc dù các vụ móc túi đã suy giảm rất nhiều tại các thành phố của Mỹ trong một vài thập kỷ vừa qua, nhưng việc trộm cắp điện thoại thông minh vẫn diễn ra rất phổ biến, các thiết bị tắt máy từ xa do người dùng điều khiển đã làm chậm lại nhưng không loại bỏ triệt để được hành vi này. Trên phạm vi toàn cầu, những vụ móc túi trộm ví tiền và điện thoại vẫn diễn ra rất phổ biến, vì vậy hãy thận trọng khi đi du lịch, mang theo càng ít những món đồ có giá trị càng tốt. Đặc biệt thận trọng trong và xung quanh các khu vực đông người, các điểm tham quan du lịch nổi tiếng, sân bay, trung tâm giao thông công cộng. Những kẻ móc túi và cướp giật điện thoại thông minh rất hay nhắm vào khách du lịch, những người này thường hay đi lang thang trong trạng thái không có định hướng và chắc chắn có mang theo tiền. Các khu vực đông đúc cũng mang đến cho những kẻ móc túi vô số cơ hội để khẽ chạm nhẹ vào các mục tiêu, vì khi đó họ đang ở giữa đám đông, đang tiếp xúc với rất nhiều những người xung quanh nên sẽ không để ý đến sự động chạm của kẻ móc túi.

Hãy cực kỳ thận trọng khi rời khỏi những chiếc máy rút tiền và khi xếp hàng đợi thanh toán. Cả hai tình huống này đều là bằng chứng để kẻ móc túi biết rằng bạn có mang theo tiền mặt hoặc thẻ tín dụng, cùng với những thông tin về nơi bạn cất giữ ví tiền của mình.

Hãy cảnh giác với những trò lừa đảo làm bạn sao nhãng, ví dụ như một đám trẻ ăn xin, những người bán hàng rong hung hăng quá mức, và lỡ làm đổ chất lỏng lên người bạn, việc đó giúp kẻ móc túi có cơ hội đến gần bạn với vẻ tốt bụng, giúp bạn lau sạch quần áo. Hãy giả sử điều tồi tệ nhất xảy ra khi bạn được trả lại ví tiền đã bị mất, đây có thể là một mưu mẹo để ngăn bạn khóa thẻ lại, bởi vì kẻ trộm cắp đã lấy được thông tin và số tài khoản của bạn rồi.

Ví tiền và túi tiền khi để ở phía sau thì khả năng bị lấy cắp là rất lớn (xem trang 170). Ở các khu vực có mức độ rủi ro cao, phụ nữ nên cất tiền, thẻ và điện thoại di động vào túi quần trước. Còn nếu bạn muốn cất những thứ đó ở túi sau, hãy dùng một mẹo ngăn chặn việc trộm cắp, đó là đặt chiếc lược vào trong ví tiền của bạn (xem hình minh họa). Nếu kẻ móc túi định lôi chiếc ví ra, những chiếc răng lược sẽ khiến hành động của hắn bị lộ tẩy.

Đừng có vô tình thông báo cho kẻ móc túi biết vị trí bạn cất giấu những thứ có giá trị, bằng cách sờ nắn túi quần, túi áo của mình. Những tên ăn trộm luôn chú ý tìm kiếm loại ngôn ngữ cơ thể giàu biểu cảm này.

## 064: Khôn ngoan hơn một kẻ móc túi

CONOP: Sử dụng các chiến thuật đơn giản để bảo vệ các món đồ đắt tiền bạn mang theo khỏi những kẻ móc túi.

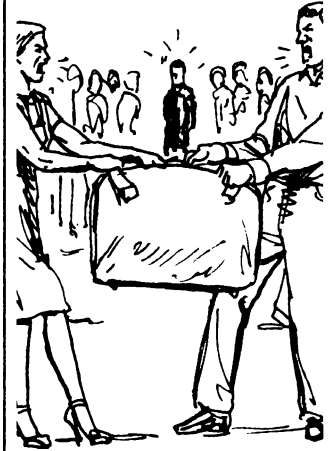
1: Thận trọng và cảnh giác ở khu vực đông người.



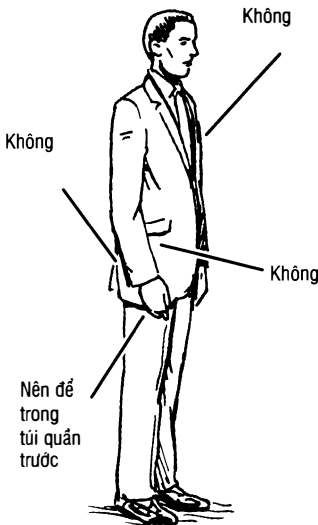
2: Cảnh giác khi rời khỏi máy rút tiền.



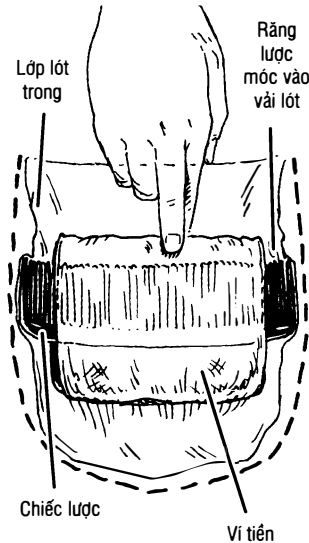
3: Cảnh giác với những trò lừa đảo khiến bạn bị sao nhãng.



4: Vị trí để ví tiền



5: Giữ cho chặt



6: Đừng kiểm tra đồ



**Điều quan trọng cần nhớ:** Kẻ móc túi không thể lấy trộm thứ mà bạn không mang theo.

Phụ nữ rất quý những chiếc túi của họ. Và những tên cướp vặt cũng vậy, đối với chúng đó là những cửa hiệu cung cấp tất cả hàng hóa cần thiết: ví tiền, điện thoại di động, và những vật có giá trị khác.

Đó là lý do vì sao cách tốt nhất để ngăn chặn việc bị cướp giật túi là không mang theo cái túi nào hết. Nếu hoàn cảnh bắt buộc, hãy mang theo chiếc túi nhỏ, khó nhận thấy với dây đeo ngắn, mang màu sắc bình thường, phổ biến và không phô trương. Một chiếc túi đắt tiền có sức hấp dẫn rất lớn đối với những tên kẻ cắp, đối với chúng, đó là sự đảm bảo rằng món đồ ăn cắp được rất có giá trị (thậm chí ngay cả bản thân chiếc túi thôi cũng đã có giá trị lớn rồi). Những dây đai dài rất dễ bị cắt đứt và cướp giật. Một chiếc túi lớn cũng là một mục tiêu dễ dàng, nó làm tăng khả năng bạn tốn nhiều thời gian hơn để lục tìm những thứ bạn cần. Mất cảnh giác về không gian xung quanh trong thời gian dài sẽ biến bạn thành mồi ngon cho những kẻ xấu luôn rình rập.

Khi đeo túi, hãy để chiếc túi tránh xa khỏi hướng của đường phố, đeo chiếc túi về phía mặt ngoài của những tòa nhà khi bạn di chuyển trên đường. Hành động trộm cướp phổ biến là kẻ xấu đi xe máy moped<sup>1</sup>, và biến mất với chiếc túi của bạn trước khi bạn kịp phản ứng, hoặc là kẻ xấu giật chiếc túi của bạn và bỏ chạy. Hãy làm cho những tên tội phạm táo tợn này gặp nhiều khó khăn khi chúng hành động.

Khi di chuyển qua những khu vực giao thông đông đúc, hãy kẹp chiếc túi của bạn dưới cánh tay và ở phía trước cơ thể. Với những túi có dây đai dài hơn, hãy đeo chéo qua người - trừ khi bạn đang đi bộ trên một đường phố tối tăm, hoặc đang ở trong một khu đỗ xe vắng người, lúc ấy, chiếc túi của bạn có thể gây trở ngại cho bạn nếu xuất hiện kẻ bắt cóc (xem trang 176).

Khi ngồi ăn ở bên ngoài, hãy để túi trên lòng, và không nên để ở lưng ghế ngồi hay để xuống đất. Những băng nhóm cướp giật hoạt động trên đường phố ở châu Âu thường nhắm vào các mục tiêu bên dưới mái hiên các quán cà phê.

Đừng tự biến mình thành các mục tiêu dễ dàng. Vừa đi bộ vừa nói chuyện điện thoại, hoặc vừa nhắn tin, xem bản đồ, hoặc vừa đi vừa ăn và uống, tất cả những việc đó đều có thể khiến bạn gặp nhiều rủi ro hơn khi bị tấn công bất ngờ.

---

1. Xe máy có bàn đạp và một động cơ chạy bằng xăng, công suất thấp.

## 065: Chống lại kẻ cướp giật túi đựng đồ

CONOP: Thực hiện các chiến thuật để làm giảm rủi ro bị giật túi và bị lấy cắp những đồ giá trị.

Để những đồ giá trị ở nhà.

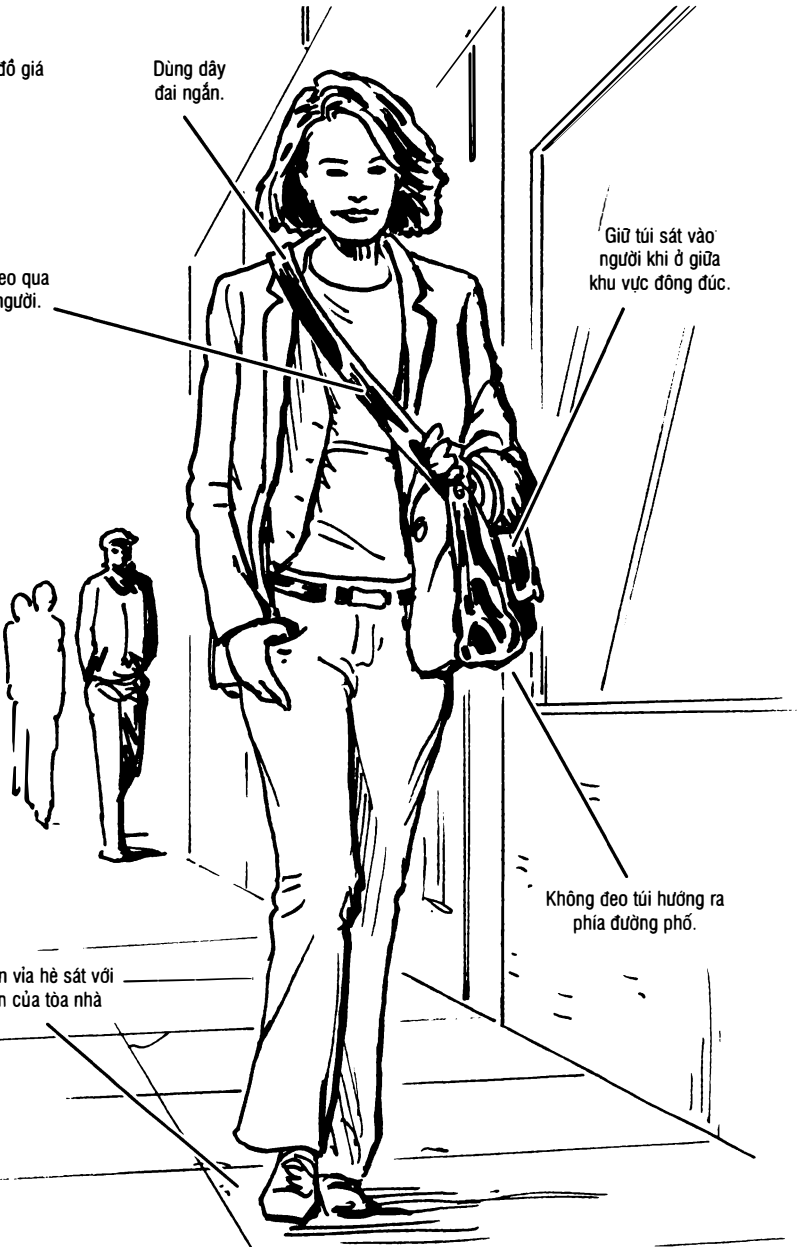
Dùng dây đai ngắn.

Đeo qua người.

Giữ túi sát vào người khi ở giữa khu vực đông đúc.

Không đeo túi hướng ra phía đường phố.

Đi bộ trên vỉa hè sát với mặt bên của tòa nhà



**Điều quan trọng cần nhớ: Nếu có thể, hãy để túi của bạn ở nhà.**

Đã xuất hiện một kiểu phạm tội mới trong các thành phố, đó là săn tìm những thông tin trên mạng xã hội để lừa đảo tống tiền. Thủ phạm lợi dụng những thông tin lượm lặt được từ các bài đăng công khai (tên tuổi, phong cách sống, các mối quan hệ) để làm giả một vụ bắt cóc, chúng gọi điện cho các nạn nhân, với những thông tin có được về người thân của họ, reo rắc nỗi sợ hãi vào đầu óc họ. Thỉnh thoảng còn có kẻ nào đó giả vờ hét lên, mánh khỏe nhanh chóng đánh lừa được những ông bố bà mẹ đang hoảng sợ.

Bất kỳ lời khẳng định nào của kẻ bắt cóc cũng cần được xem xét một cách nghiêm túc, nhưng có vài dấu hiệu giúp bạn xác định được liệu một mối đe dọa cụ thể nào đó là thật hay là giả. Những kẻ bắt cóc thực sự rất lo sợ nếu điện thoại của chúng bị cảnh sát dò tìm tín hiệu. Chúng thường đưa ra những mệnh lệnh rất ngắn gọn sau đó cúp máy, có thể chúng sẽ cung cấp chi tiết qua một loạt các cuộc gọi. Nhưng những kẻ bắt cóc giả mạo thì lại muốn giữ kết nối với bạn càng lâu càng tốt, để ngăn bạn liên lạc với người thân của mình và khám phá ra sự thật. Những kẻ bắt cóc thực sự có thể sẽ sử dụng điện thoại từ người thân của bạn để gọi điện - đây là dấu hiệu đáng sợ cho thấy quả thực đã có chuyện bất ổn xảy ra. Chúng thường đòi hỏi những khoản tiền lớn, sau đó cho bạn thời gian để gom góp tiền bạc. Những kẻ bắt cóc giả mạo thì đòi hỏi những khoản tiền nhỏ hơn, và muốn nhận được số tiền càng sớm càng tốt, trước khi trò lừa gạt bị phát hiện ra.

Để xác định xem bạn đang phải đối phó với loại tội phạm nào, hãy cố gắng liên lạc với người thân của bạn trong lúc còn nói chuyện điện thoại với kẻ bắt cóc. Yêu cầu đưa ra bằng chứng rằng người thân của bạn vẫn còn sống. Việc kẻ bắt cóc viện cớ này cơ kia để không thể chứng minh người thân của bạn vẫn còn sống không phải là bằng chứng khẳng định chắc chắn đó là vụ bắt cóc lừa đảo, nhưng khi kết hợp với nhiều yếu tố khác, thì đó có thể là dấu hiệu khẳng định mạnh mẽ.

Ngăn chặn các vụ bắt cóc giả mạo ngay từ đầu bằng cách không đăng tải lên mạng xã hội những kế hoạch du lịch và những địa điểm bạn đến. Không để những kẻ bắt cóc giả mạo tiếp cận các thông tin mà chúng có thể lợi dụng, từ tên tuổi con cái của bạn, cho đến địa chỉ trường học của chúng.

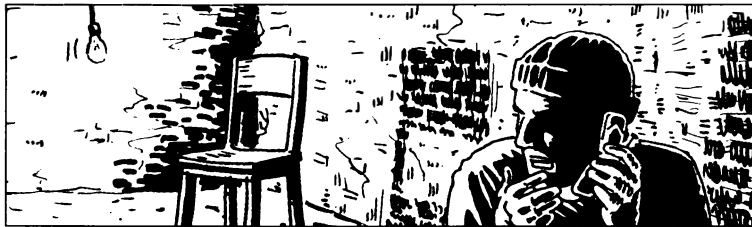


# 066: Khôn ngoan hơn một kẻ bắt cóc giả mạo

## CONOP: Để không trở thành nạn nhân của bắt cóc giả mạo

### 1: Xác định kẻ bắt cóc giả mạo

Một trò lừa đảo được thiết kế để tống tiền bằng cách giả mạo một vụ bắt cóc.



### 2: Kẻ bắt cóc thật sự và kẻ bắt cóc giả mạo



**Thật sự:** Thời gian ngắn (không muốn bị dò ra tung tích).

**Giả mạo:** Thời gian dài (không muốn bạn liên lạc với người thân của mình).



**Thật sự:** Dùng điện thoại của người thân của bạn để gọi.

**Giả mạo:** Gọi điện bằng số điện thoại cá nhân, số giả hoặc số máy đã bị chặn.



**Thật sự:** Đòi hỏi số tiền lớn.

**Giả mạo:** Đòi hỏi số tiền nhỏ.

Yêu cầu đưa ra bằng chứng người thân của bạn vẫn còn sống và các chi tiết khác.



"Tôi có thể nói chuyện với người thân không? Con bé đang mặc thứ gì?"

**Thật sự:** Đưa ra bằng chứng chứng minh người thân của bạn vẫn còn sống.

**Giả mạo:** Không thể đưa ra bằng chứng chứng minh người thân của bạn vẫn còn sống.



Cố gắng liên lạc với người thân của bạn.

**Thật sự:** Không liên lạc được với người thân của bạn.

**Giả mạo:** Liên lạc được với người thân của bạn.

### 3: Ngăn chặn

Không đăng tải lên mạng xã hội các kế hoạch đi du lịch, các địa điểm mà bạn đến.



Tắt các dịch vụ định vị. Thường xuyên liên lạc với người thân của mình.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Những kẻ bắt cóc giả mạo sử dụng mạng xã hội để lừa đảo tống tiền nhưng chúng chẳng bắt cóc ai cả.

Trước đây bắt cóc là loại tội ác chủ yếu nhắm vào những người rất giàu và con cái của họ, nhưng bây giờ nó đã mở rộng hơn nhiều các đối tượng nạn nhân của mình. Những khách du lịch bình thường mang theo thẻ ghi nợ còn thời hạn sử dụng, giờ đây trở thành mục tiêu hàng đầu, những trải nghiệm khủng khiếp của họ có thể kéo dài chỉ trong vài phút, mà cũng có thể là vài giờ, thậm chí vài ngày. Xuất hiện phổ biến ở Nam Mỹ, Trung Mỹ và một số nơi tại Đông Nam Á, loại tội ác này thường xảy ra tại các cây ATM hoặc trong xe ô tô. Những tên tội phạm này thường không quan tâm đến việc chiếm đoạt chiếc xe của bạn, chúng quan tâm đến thứ dễ dàng hơn để xử lý - tiền mặt.

Đừng để bị rơi vào nanh vuốt của chúng, bằng cách luôn khóa cửa xe lại, và cửa sổ thì luôn đóng khi lái xe qua các khu vực rủi ro cao. Đừng có kéo cửa sổ xe xuống để nói chuyện với người bán hàng rong hoặc những người lạ đến gần mình. Cứ nói thật to lên, bạn hoàn toàn có thể nghe thấy qua lớp cửa kính. Chỉ sử dụng các dịch vụ taxi mà đại sứ quán tại địa phương và bộ ngoại giao giới thiệu, hoặc là sử dụng xe chở khách của khách sạn, hoặc đi xe bus. Hãy thận trọng khi rút tiền ở cây ATM và tránh những chiếc máy rút tiền ven đường.

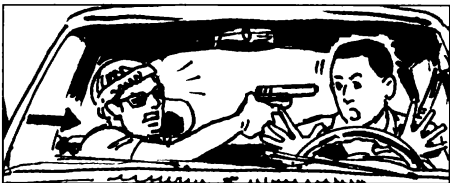
Thực hiện các biện pháp an toàn giống như bất kỳ khách du lịch thông minh nào vẫn thực hiện - không mang theo quá nhiều đồ, hòa mình vào cộng đồng địa phương, không mặc trang phục lòe loẹt, sặc sỡ, đắt tiền, không đeo trang sức quý trên người. Ở những khu vực thường xuyên xảy ra các vụ bắt cóc chớp nhoáng, hãy xem xét đến việc mang theo ví giả như một lớp bảo vệ bổ sung. Bỏ vào chiếc ví giả này một số tiền nhỏ, một thứ trông giống như chứng minh nhân dân, và một cái thẻ tín dụng, hộ chiếu và những thẻ ghi nợ khác thì hãy cất ở nhà, hoặc giấu đâu đó trong người bạn. Những kẻ bắt cóc chớp nhoáng thường lái xe đưa nạn nhân của chúng đi từ cây ATM này đến cây ATM khác, chĩa súng vào nạn nhân trong lúc họ rút số tiền tối đa được phép rút ra trong một ngày, với tất cả số thẻ ghi nợ. Một chiếc ví giả thường giúp bạn giả vờ đầu hàng và làm theo mọi yêu cầu của chúng, trong khi vẫn bảo vệ được những thứ quý giá của mình.

Những vụ bắt cóc chớp nhoáng đang ngày càng trở nên bạo lực, vì vậy tỏ vẻ hợp tác có thể chưa đủ để làm hài lòng những kẻ tấn công bạn. Nếu bạn cảm thấy bị đe dọa đến tính mạng, hãy cố gắng bỏ chạy.

# 067: Ngăn chặn và sống sót trong một vụ bắt cóc chớp nhoáng

CONOP: Hiểu và sống sót trong những vụ bắt cóc chớp nhoáng nhằm mục đích cướp tiền.

## 1: Thế nào là một vụ bắt cóc chớp nhoáng?



Loại 1: Tấn công lái xe



Loại 2: Tấn công hành khách



Vụ tấn công chấm dứt tại những chiếc máy rút tiền, tất cả thẻ ghi nợ được sử dụng để rút ra số tiền tối đa được rút trong một ngày.

## 2: Ngăn chặn

Luôn khóa chặt cửa xe.

Sử dụng máy rút tiền ATM trong các trung tâm thương mại, ngân hàng và khách sạn.

Sử dụng xe bus và xe ô tô của khách sạn thay vì taxi.

Không nói chuyện với người lạ hoặc cho người lạ đi nhờ.

## 3: Ứng phó

Giữ bình tĩnh.

Giả dụ đó là một vụ bắt cóc thực sự.

Luôn để mắt tìm cách trốn thoát.

Mang theo một chiếc ví giả để một lượng tiền mặt tối thiểu và thẻ căn cước.

Giấu kỹ hồ chiếu, thẻ rút tiền và tiền mặt.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Những vụ bắt cóc chớp nhoáng đang ngày càng trở nên bạo lực hơn.

Đừng có chỉ biết ngoan ngoãn làm theo những gì kẻ bắt cóc muốn. Hãy giả sử tình huống xấu nhất - đó là không giống như kẻ trộm cắp, một tên bắt cóc chắc chắn sẽ không cảm thấy thỏa mãn chừng nào hắn chưa gây ra cho bạn những thương tích nghiêm trọng - và hãy hành động theo đó. Đừng để hắn đạt được những gì mà hắn muốn một cách dễ dàng.

Nếu bạn có cơ hội để gọi cho cảnh sát, hãy làm thật nhanh, sau đó đưa điện thoại về chế độ yên lặng và giấu kỹ bên trong người. Nếu bạn không thể thực hiện một cuộc gọi, hãy đưa điện thoại về chế độ im lặng ngay khi có cơ hội đầu tiên. Các lực lượng thực thi pháp luật có thể tận dụng thiết bị di động của bạn để lần tìm dấu vết nếu bạn quá thật đã bị bắt cóc và đưa đến vị trí tiếp theo.

Nhưng sẽ chẳng có hứa hẹn gì tốt đẹp khi đi theo một kẻ bắt cóc bạo lực đến một nơi nhiều khả năng là xa xôi, biệt lập, nhằm mục đích giam giữ nạn nhân và hạn chế tối đa khả năng trốn thoát, vì vậy, hãy chống trả với tất cả những gì bạn có. Hãy tỏ ra hung hãn và quyết liệt. Những tên tội phạm này luôn muốn các nạn nhân của chúng ngoan ngoãn nghe lời và không chống trả, quá ồn ào và ầm ĩ có thể thu hút sự chú ý của những người có khả năng chứng kiến hành vi phạm tội này, những người có thể gọi điện cho cảnh sát và cung cấp mô tả về kẻ phạm tội. Nếu bạn không mang theo bình xịt hơi cay tự vệ, hãy ứng biến để có một món vũ khí nào đó, ví dụ sử dụng chìa khóa, bút viết, dây đeo túi hoặc dây sạc điện thoại (xem trang 182) để gây thương tổn cho địch thủ.

Nếu kẻ bắt cóc đang cầm vũ khí hoặc quá áp đảo so với bạn, hãy tạm thời đầu hàng hắn, thay vì chống trả cho đến khi bạn kiệt sức và ngã gục. Nếu bạn bị trói, hãy cố gắng hít thở sâu và kín đáo co duỗi chân tay, các ngón tay và cổ tay, để làm cho dây trói bị trùng, tạo thêm cơ hội để tẩu thoát. Đưa cổ tay ra phía trước để giúp loại bỏ bớt khả năng bị trói tay ra phía sau lưng, vì như thế bạn sẽ bị đẩy vào thế bất lợi hơn rất nhiều. Cố gắng trốn thoát càng sớm càng tốt - so với khi đã bị đưa đến chỗ giam giữ, bạn có nhiều lợi thế hơn để trốn thoát khi đang trong quá trình di chuyển.

# 068: Chống lại một vụ bắt cóc có yếu tố bạo lực

CONOP: Cố gắng giữ tinh táo, và tẩu thoát càng sớm càng tốt.

1: Gọi đến số điện thoại khẩn cấp của cảnh sát, đưa điện thoại về chế độ im lặng và giấu kỹ trong người.



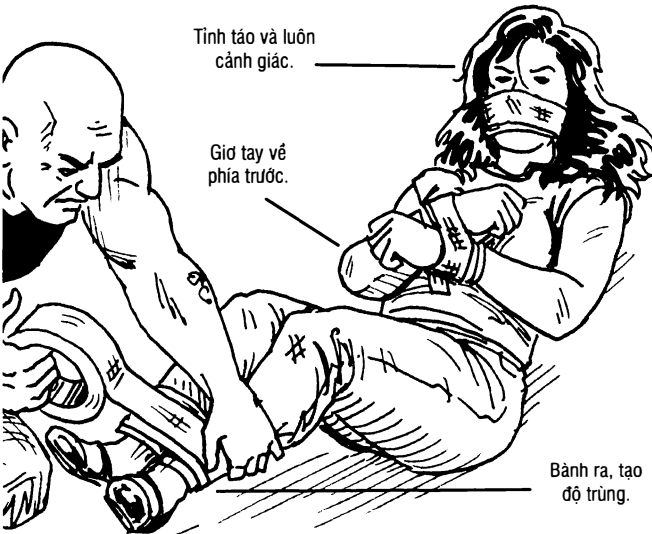
2: Hét thật to và bỏ chạy.



3: Chống trả. Tận dụng các thứ tha thể nếu không mang theo vũ khí.



4: Tạm thời ngừng chống cự.



5: Cố gắng tẩu thoát càng sớm càng tốt.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Nếu bị áp đảo và bị đánh đập tàn nhẫn, hãy ngừng chống cự và tẩu thoát ngay khi có cơ hội đầu tiên.

Những người sử dụng súng chuyên nghiệp biết rất rõ các cử chỉ, điệu bộ cho thấy có vũ khí được giấu kín đâu đó ở khu vực lân cận xung quanh họ. Những người thường cũng có thể học để quen với các dấu hiệu này. Khi kết hợp với các hành vi đáng ngờ, sự hiện diện khả nghi của một thứ vũ khí được giấu kín có thể khiến những người xung quanh trở nên cảnh giác cao độ.

**Ngôn ngữ cơ thể:** Những người mang theo súng ngắn có xu hướng gửi đi các tín hiệu mang tính tiềm thức về vị trí của vũ khí đó thông qua ngôn ngữ cơ thể của họ. Theo phản xạ, họ có thể tình cờ rõ rầm tới vị trí đó để yên tâm khẩu súng vẫn an toàn trong bao, kín đáo dịch chuyển vị trí của nó trước khi ngồi xuống hoặc đứng lên, hoặc dịch xa ra khỏi người bên cạnh để tránh khỏi những tiếp xúc vô tình, hoặc tránh khỏi việc bị mất cắp vũ khí.

**Sự xô lệch:** Một dấu hiệu khác nữa, đó là quần áo bị xô lệch. Những khẩu súng khá nặng và cồng kềnh, vì vậy chúng sẽ để lộ ra các dấu hiệu cho thấy sự hiện diện của chúng, và những ai tinh mắt quan sát có thể sẽ nhận ra. Bao da để súng ngắn đeo bên ngoài cặp quần có thể phồng lên ở chỗ eo và nhìn thấy được, trong khi bao súng đeo ở mắt cá chân có thể khiến lớp vải dưới chân quần bị căng và phồng lên. Một khẩu súng giấu trong túi áo khoác sẽ khiến một bên áo khoác bị kéo trĩu xuống, tạo ra sự xô lệch.

**Môi trường:** Thời tiết nóng hoặc khắc nghiệt có thể khiến các vũ khí bị giấu kín trở nên dễ phát hiện hơn. Mưa, gió hoặc đổ mồ hôi sẽ làm lộ ra những đường nét của khẩu súng, mà thông thường sẽ được che giấu dễ dàng sau nhiều lớp quần áo trong thời tiết lạnh giá.

**Sự lơ đãng:** Người ta cũng thường hay vì lơ đãng mà để lộ ra vũ khí của mình trong thoáng chốc, hoặc vô tình làm rơi khi thò tay vào túi quần/áo để lấy ví tiền. Làm rơi vũ khí rất thường gặp tại các nhà vệ sinh công cộng, nơi mà những tay súng thiếu kinh nghiệm bất cẩn khi mở khóa quần, và do đó rơi lông lợc căng đang giữ bao đựng súng.

# 069: Phát hiện một khẩu súng ngắn được giấu kín

CONOP: Hiểu rõ các manh mối để phát hiện ra một khẩu súng đang được giấu kín.

## 1: Ngôn ngữ cơ thể



Kiểm tra súng



Chỉnh lại vị trí  
khẩu súng



Địch chuyển hông

## 2: Những dấu hiệu trên trang phục



Chỗ phồng ở  
phần eo



Chỗ phồng ở  
chân quần



Quần áo bị kéo  
triu xuống

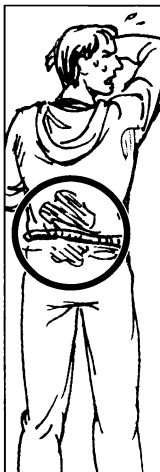
## 3: Môi trường



Mưa



Gió



Nóng

## 4: Lơ đễnh



Lớp thép lóe sáng



Tay lưỡng công



Làm rơi

**Điều quan trọng cần nhớ:** Ngay cả những vũ khí được giấu rất kỹ cũng có thể bị phát hiện ra.

Không giống như những kẻ bắn súng, có thể bị tước vũ khí và bị vô hiệu hóa giữa lúc chúng đang thực hiện hành vi giết chóc của mình, những kẻ đánh bom tự sát tạo ra một vụ nổ duy nhất nhưng đầy chết chóc - một cuộc tấn công đơn phương, nhưng mang tính quyết định và chủ chốt, đến nỗi gần như không thể ngăn chặn được. Cách duy nhất để chống trả là ngăn chặn để thiết bị mà kẻ đánh bom mang theo không bị kích nổ, lọt vũ khí của hắn trước khi hắn có cơ hội tấn công. Tên của trò chơi này là “phát hiện”, đó là lý do tại sao an ninh hàng không lại trở nên phức tạp đến thế. Nhưng như một số sự cố đã chứng minh, bạn không cần phải có một cái máy quét để phát hiện ra mối đe dọa tiềm ẩn.

Trước đây, các thiết bị nổ được để trong những chiếc ba lô nặng nề và cồng kềnh, nhưng giờ đây thường được buộc vào cơ thể kẻ đánh bom dưới dạng thắt lưng hoặc áo vest, nhưng những kẻ đánh bom vẫn cần phải mặc nhiều lớp quần áo rộng và dày để che giấu những quả bom. Rất có thể chúng sẽ để lộ ra một vài dấu hiệu lo lắng cực độ, từ đổ mồ hôi như tắm cho đến cảm giác thị trường hình ống<sup>1</sup> giống như người dò sống dò chết. Chúng có vẻ không cảm nhận được môi trường xung quanh, di chuyển qua đám đông với ý thức kỳ lạ về mục tiêu đã được trình sát trước đó, và là cái đích duy nhất mà chúng hướng tới.

Ngăn chặn một kẻ đánh bom tự sát là một hành động gây nguy hiểm đến tính mạng, vì kẻ đánh bom có thể kích nổ chiếc áo vest hoặc chiếc đai lưng chúng mang trên người bất kỳ lúc nào. Nếu bạn cách kẻ đánh bom chỉ một bước nhảy, hãy ngay lập tức giữ chặt bàn tay của hắn, như vậy hắn sẽ không thể kích nổ thiết bị mang theo. Đừng chạm vào quả bom. Yêu cầu tất cả mọi người ở xung quanh bạn tắt thiết bị di động của họ, để biến khu vực đó thành vùng tần số vô tuyến bằng 0 (còn gọi là vùng Zero RF) hoặc không gian vô tuyến phi điện từ (vùng NERF). Chất nổ và các linh kiện điện tử rất kỵ nhau, và các tần số vô tuyến thì tiềm tàng khả năng kích hoạt ngòi nổ.

Giả sử tình huống tồi tệ nhất xảy ra - những khối chất nổ sử dụng cho mục đích quân sự được lắp ráp nổ điện, có thể được kích nổ bởi bất kỳ thiết bị điện tử nào có khả năng kết nối Wifi, Bluetooth, hệ thống điện thoại di động và vệ tinh.

---

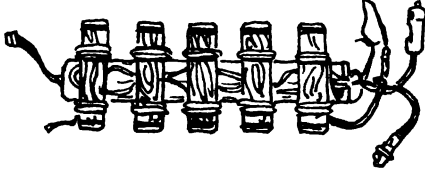
1. Tình trạng một người chỉ nhìn thấy hướng trước mặt mình.



# 070: Phát hiện một kẻ đánh bom tự sát

CONOP: Xác định các đặc điểm về thái độ và vẻ ngoài của một kẻ có ý định đánh bom tự sát.

## 1: Các loại bom sử dụng cho mục đích đánh bom tự sát

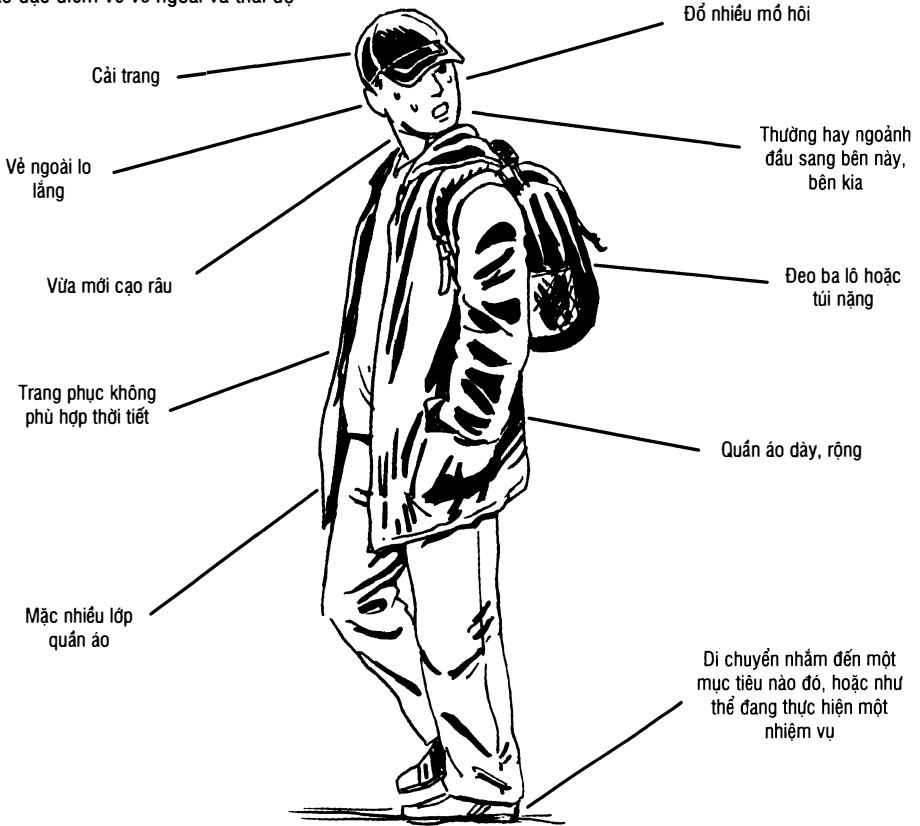


Áo vest hoặc đai lưng



Ba lô đeo vai hoặc túi trống

## 2: Các đặc điểm về vẻ ngoài và thái độ



**Điều quan trọng cần nhớ:** Từ một cái đồng hồ cho đến một mảnh xương, mọi thứ đều có thể trở thành đạn trái phá một khi được kích nổ.

Là một hình thức tự vệ thường bị bỏ qua, siết cổ một tên tội phạm bạo lực không đòi hỏi phải có sức mạnh cơ bắp hay có chuyên môn về võ thuật hỗn hợp. Rất hữu ích khi cần bí mật tấn công một kẻ xấu vừa bước vào trong phòng, hành động này lợi dụng được yếu tố bất ngờ - hoặc sự bất cẩn nhất thời của một tên sát thủ đang bận rộn với những nạn nhân của hắn trong một vụ xả súng hàng loạt.

Mục đích của kỹ thuật này là cắt đứt sự lưu thông máu từ các động mạch cảnh đến não, khiến tên sát thủ bị ngất đi một lúc. Hãy ứng biến tạo ra một sợi dây thắt cổ. Việc đưa sợi dây đó quanh cổ kẻ tấn công mang lại xác suất thành công cao hơn nhiều so với một đòn khóa đầu, đòi hỏi lượng đáng kể áp lực và một chút may mắn. Một kẻ tấn công có thể nín thở trong vài phút, và một miếng võ khóa đầu đôi khi chỉ thành công khi cắt được luồng lưu thông không khí. Sử dụng dây thắt cổ, với áp lực vừa đủ, bạn vừa ngăn được đường thở của hắn, vừa cản trở được sự lưu thông máu trong động mạch.

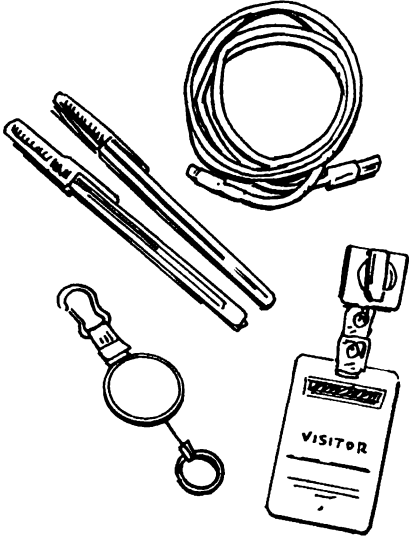
Tất cả những gì bạn cần để thực hiện kỹ thuật này là hai cây bút bi hoặc bút chì, và một đoạn dây - ví dụ dây giày (mà tốt nhất là bằng chất liệu Kevlar), dây sạc điện thoại, hoặc dây buộc Kevlar từ cái giữ thẻ ghi tên có thể rút ra được. Buộc thành các nút thông lọng ở hai đầu sợi dây, nhét hai cây bút vào các vòng thông lọng, như vậy ta sẽ có một công cụ siết cổ hiệu quả, có phần tay cầm chắc chắn. Nếu không có phần tay cầm, bạn sẽ không thể tạo ra được đủ áp lực.

Vòng sợi dây qua đầu kẻ tấn công, sau đó kéo hai tay bạn về phía sau để sợi dây siết chặt lại. Hãy cố gắng kéo càng mạnh càng tốt, cho đến khi đối thủ của bạn ngã gục. Hắn sẽ tỉnh lại trong vòng chưa đến một phút, vì vậy hãy lợi dụng cơ hội này để chạy tới nơi an toàn.

# 071: Siết cổ một kẻ xấu

CONOP: Làm ngạt thở bằng một sợi dây siết cổ tự tạo.

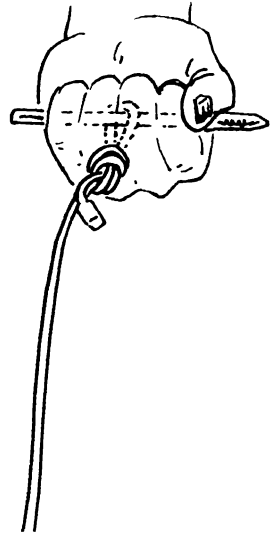
1: Thu thập những món đồ cần thiết (sợi dây, cây bút để làm phần tay cầm).



2: Thắt nút thông lòng ở hai đầu sợi dây.



3: Nhét cây bút vào bên trong vòng thông lòng.



4: Siết cổ kẻ xấu!



**Điều quan trọng cần nhớ:** Dây siết cổ cản trở sự lưu thông không khí và máu lên não.

Những tên không tặc thời hiện đại khiến các ủy ban an toàn hàng không lỗi thời, với danh sách các mệnh lệnh và sự thích thú đặc biệt đối với các pha hành động mang tính phô trương, trở nên thật sự vô hại.

Một kẻ đánh bom tự sát không sử dụng máy bay như một thứ đòn bẩy về chính trị, mà là một công cụ để giết người hàng loạt. Hẳn không có yêu cầu nào có thể được thực hiện ngay lập tức, và chắc chắn sẽ không thể thuyết phục hắn nói ra mục đích cuối cùng của mình - sự giết người hàng loạt kết hợp với suy nghĩ hoang tưởng rằng khi hành động tự sát như vậy, sẽ hứa hẹn mang đến cho hắn sự ban thưởng nhiều không kể xiết ở thế giới bên kia. Điều đó có nghĩa nếu máy bay của bạn bị không tặc cướp, thì cái giá của việc không làm gì là gần như cầm chắc cái chết. Dĩ nhiên bạn có thể sẽ bị thương hoặc bị giết chết khi nỗ lực ngăn chặn một kẻ đánh bom tự sát, nhưng việc bạn không hành động hay không làm gì thì còn đảm bảo chắc chắn hơn nữa, rằng những hậu quả đó sẽ xảy ra. Hãy sử dụng những hướng dẫn an toàn sau đây để làm tăng cơ hội thành công cho hành động của bạn. Mặc dù những hành khách trên chuyến bay có thể phải chịu kết cục bi thảm, nhưng lịch sử đã cho thấy rằng khi hành khách hành động có thể dẫn đến việc giảm thiểu sự tàn sát.

**Đừng hành động một mình:** Hãy lập thành nhóm, đội, hãy kêu gọi những hành khách ngồi gần bạn, phân công cứ hai hành khách thì xử lý một tên không tặc. Những hành khách ngồi gần cửa sổ thì không giúp được nhiều nếu cần hành động ngay lập tức, vì họ bị gặp phải chút khó khăn để ra được lối đi ở giữa. Những hành khách ngồi ở hàng ghế ngay sát lối đi nên lặng lẽ lên kế hoạch hành động với người ngồi ở hàng ghế đối diện bên kia, và hai hành khách ngay đằng trước và đằng sau họ. Những người đã có kinh nghiệm về an ninh và quân sự lúc nào cũng nên ngồi ở hàng ghế gần lối đi, để cũng có thể hành động trong tình huống nguy cấp.

**Lập một kho chứa vũ khí:** Bắt đầu bằng cách thu thập từ xung quanh những thứ có thể thay thế cho vũ khí (bình đựng cà phê nóng, những tờ báo được cuộn lại), vật dùng để che chắn, bảo vệ (đệm ngồi, bàn xếp gắn sau ghế trên máy bay), và dây trói (dây sạc điện cho thiết bị điện tử, dây đeo túi).

**Lên một kế hoạch:** Hai hoặc ba hành khách ngồi ở ghế gần lối đi có thể cùng hành động để bao vây một tên không tặc khi hắn đi ngang qua. Để người này không làm vướng chân người kia, chỉ nên có hai người di chuyển vào lối đi ở giữa, trong khi những người khác vẫn ngồi tại chỗ của mình. Phân công cho mỗi người một nhiệm vụ. Nhóm bước ra lối đi trước tiên sẽ tóm chặt lấy vũ khí, trong khi nhóm thứ hai và thứ ba sẽ giữ chặt đầu và cơ thể tên không tặc. Chỉ cần giữ chặt được đầu hắn, thì về cơ bản bạn đã kiểm soát được cơ thể hắn rồi. Quạt ngã tên không tặc càng nhanh càng tốt, và trói tạm hắn lại.

**Phân định tiêu chí hành động:** Ví dụ, bạn sẽ hành động ngay khi tên không tặc bước ngang qua bạn trên lối đi, nhưng bạn sẽ đợi nếu thấy hai tên không tặc đang đi cùng nhau.

**Trói chặt hơn:** Khi những tên không tặc đã bị trói lại rồi, hãy lục soát những túi cứu thương trên máy bay để tìm băng gạc và băng dán vết thương. Dùng những thứ này để trói chặt hơn nữa những tên kẻ cướp kia.

**Cách ly những kẻ xấu:** Hãy nhốt những tên không tặc vào phòng toilet phía sau, vì phòng này có thể khóa lại từ bên ngoài, trong lúc đó bạn sẽ có thời gian để quyết định nên làm gì.

**Đẩy chúng ra khỏi máy bay:** Nếu các phi công và lực lượng chỉ huy an ninh đồng ý rằng trước mắt, những kẻ không tặc vẫn gây ra mối đe dọa (ví dụ thuốc nổ được cấy ghép vào cơ thể bằng phẫu thuật), có thể họ sẽ quyết định là để cho an toàn nhất, tốt hơn cả là tổng khứ chúng ra khỏi chuyến bay. Sau khi các phi công đã hạ thấp máy bay xuống độ cao dưới 3000m để làm giảm áp suất cabin, hãy dẫn những tên không tặc đến cửa thoát hiểm phía sau cánh máy bay. Bạn sẽ chẳng thích thú chút nào nếu xác của một tên không tặc bay thẳng qua thân động cơ khi hắn thực hiện chuyến đi cuối cùng ra khỏi chuyến bay đó.

# 072: Vô hiệu hóa một tên không tặc

CONOP: Chuẩn bị, lên kế hoạch, và chiến đấu để chiếm lại chiếc máy bay bị không tặc cướp.

## 1: Chuẩn bị



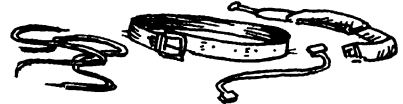
Hợp sức với những người khác



Thu thập những thứ thay thế cho vũ khí (bút bi, bình đựng cà phê nóng, hạt tiêu xay/muối tiêu, tờ báo hoặc tờ tạp chí cuộn lại).



Thu thập những thứ để che chắn, bảo vệ (đệm ngồi, áo khoác/áo sơ mi/giấy báo, máy tính xách tay, sách bìa cứng).



Thu thập những thứ thay thế cho dây trói (dây giày, thắt lưng, dây sạc của các thiết bị điện tử, dây đeo túi)

## 2: Lên kế hoạch



### 3: Chiến đấu

Sử dụng sức mạnh bạo lực tối đa.



Một người: Tôm chặt vũ khí, đưa ra đòn đánh đầu tiên.



Hai người: Giữ chặt đầu/cơ thể, sử dụng những món đồ ứng biến để thay thế cho vũ khí và thiết bị bảo vệ.

### 4: Cách ly

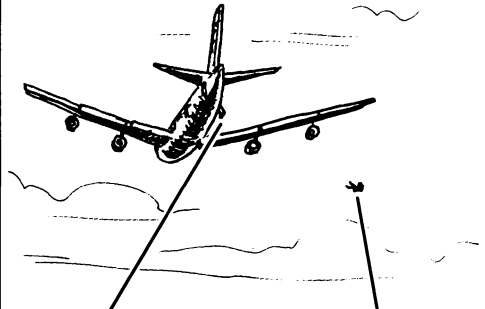


Trói chặt tay và chân.

Nhốt những kẻ xấu vào buồng toilet phía sau.

### 5: Ném ra khỏi máy bay

Yêu cầu phi công hạ độ cao xuống dưới 3000m để giảm áp suất ca bin.



Mở cửa phía đuôi máy bay.

Đẩy tên không tặc xuống.

**Điều quan trọng cần nhớ: Vô hiệu hóa chúng trước khi chúng làm điều tương tự với bạn.**





**SỐNG SÓT TRONG THẨM HỌA**

Với sức mạnh có thể san phẳng toàn bộ các thành phố và thay đổi tiến trình lịch sử loài người, sóng thần được xếp vào loại những thảm họa thiên nhiên đáng sợ nhất. Tấn công với rất ít các dấu hiệu cảnh báo và gây ra sự tàn phá khủng khiếp, những cơn sóng với sức mạnh hủy diệt bắt đầu từ hoạt động địa chấn dọc theo các đứt gãy nằm sâu dưới đáy biển. Đôi khi chúng cũng gây ra các vụ phun trào núi lửa, những cơn sóng cồn dữ dội gây ngập lụt, di chuyển với tốc độ năm trăm dặm một giờ trước khi xô vào bờ biển, dâng lên thành bức tường cao cả trăm mét rồi đổ ụp xuống mặt đất với sức mạnh của vài quả bom hạt nhân.

Mặc dù những cơn sóng thần nhỏ hơn thường xảy ra ở những khu vực nổi tiếng có nguy cơ cao dọc theo các bờ biển của Thái Bình Dương và Ấn Độ Dương, người ta cho rằng vùng Tây Bắc nước Mỹ đáng lẽ phải đón nhận một cơn sóng khổng lồ từ lâu rồi, nhưng suốt hơn một nghìn năm qua, vùng này chưa ghi nhận một sự kiện nào như thế, vì vậy chuẩn bị trước là điều rất cần thiết.

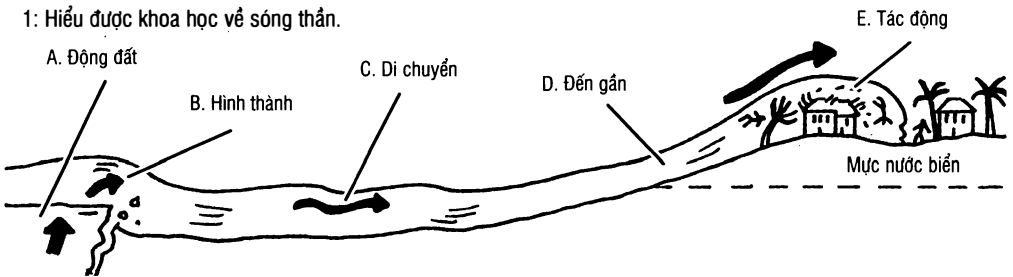
Các tuyến đường sơ tán có thể được đánh dấu ở những khu vực nguy cơ cao, nhưng đừng có chờ đợi cho đến lúc thảm họa xảy ra mới làm quen với những con đường dẫn lên vùng đất cao. Nếu bạn sống gần hoặc đang ghé thăm một vùng bờ biển có nguy cơ cao, hãy lên kế hoạch trước những tuyến đường sơ tán bằng chạy bộ và bằng phương tiện vận tải, dẫn đến các khu vực đất đai rộng rãi hoặc khu vực có cấu trúc chắc chắn, ở độ cao cách mực nước biển khoảng 45m, hoặc nằm sâu trong nội địa khoảng hai dặm. Đừng trông cậy vào hệ thực vật rậm rạp sẽ bảo vệ được bạn. Cây cối có thể bị quét sạch khi sóng thần tới.

Một số khu vực có trang bị hệ thống cảnh báo sóng thần, dựa trên các thiết bị dò tìm đặt dưới đáy biển. Nếu không có hệ thống cảnh báo, hãy chú ý đến các dấu hiệu của tự nhiên. Đừng nên bỏ qua một trận động đất cảm thấy được xảy ra dọc theo bờ biển, cũng như sự sụt giảm hay dâng lên nhanh chóng của mép nước và cách hành xử kỳ lạ của động vật. Khoảng thời gian mà bạn có giữa thời điểm xảy ra trận động đất và thời điểm xuất hiện trận sóng thần tiềm tàng, tùy thuộc vào khoảng cách của đứt gãy so với bờ biển, nhưng thông thường bạn sẽ có nhiều nhất là khoảng hai mươi phút để chạy lên chỗ cao. Hãy chạy thật nhanh, vì thời gian là yếu tố cốt lõi.

# 073: Thoát khỏi một trận sóng thần

CONOP: Hiểu được các dấu hiệu và ứng phó với một cơn sóng khổng lồ từ đại dương.

## 1: Hiểu được khoa học về sóng thần.

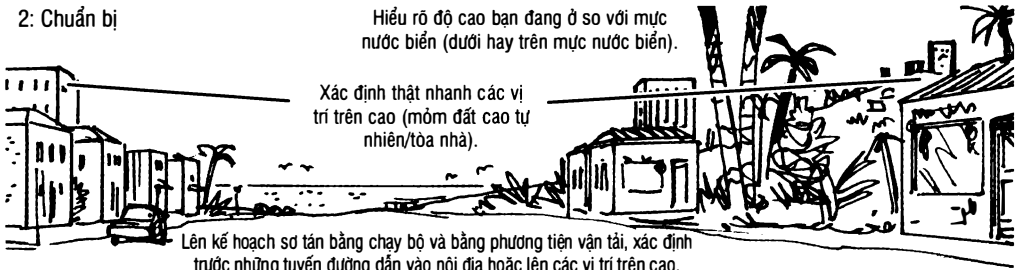


## 2: Chuẩn bị

Hiểu rõ độ cao bạn đang ở so với mực nước biển (dưới hay trên mực nước biển).

Xác định thật nhanh các vị trí trên cao (mòm đất cao tự nhiên/tòa nhà).

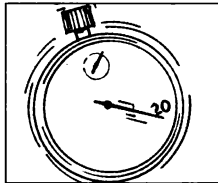
Lên kế hoạch sơ tán bằng chạy bộ và bằng phương tiện vận tải, xác định trước những tuyến đường dẫn vào nội địa hoặc lên các vị trí trên cao.



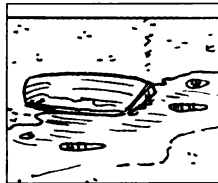
## 3: Các dấu hiệu cảnh báo



Các vùng ven biển.



Động đất cảm thấy được trong vòng hai mươi giây hoặc hơn.



Tăng lên hoặc giảm sút nhanh chóng của mực nước.



Cách hành xử bất thường của động vật.

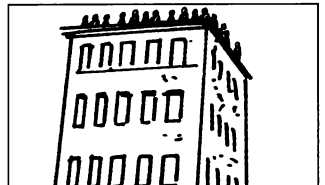
## 4: Ứng phó



Cúi thấp, tìm nơi che chắn và cố gắng vượt qua trận động đất.



Đi vào nội địa khoảng hai dặm, hoặc đi lên vị trí trên cao, cách mực nước biển 45m.



Không có đủ thời gian hay phương tiện vận chuyển? Chạy đến vị trí trên cao gần nhất.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Đầu tiên, hãy tự bảo vệ mình khỏi trận động đất, sau đó, chạy đến vị trí trên cao càng nhanh càng tốt.

Mặc dù là những tai nạn ít khi gây ra thương vong số lượng lớn, nhưng các vụ lở tuyết vẫn lấy đi mạng sống của 150 người mỗi năm. Bên cạnh đó, nhiều vụ lở tuyết không gây chết người đã không được báo cáo. Để tránh bị xếp vào cả hai loại trên, tốt nhất là không nên trượt tuyết, leo núi hoặc chạy xe trượt tuyết trên những con dốc ở các khu vực hoang vu, hẻo lánh được bao phủ lớp tuyết dày, và vẫn chưa được dọn dẹp hoặc chưa được kích nổ với mục đích cố tình tạo ra các vụ lở tuyết trước khi tiến hành các hoạt động khác của con người. Hãy nói chuyện với người dân địa phương để biết khu vực nào thường xảy ra lở tuyết và xác suất chung xảy ra các vụ lở tuyết trong khu vực đó. Hãy chú ý đến thời tiết, nếu lớp tuyết mới dày khoảng 30cm hoặc hơn, điều đó có thể gây ra yếu tố rủi ro, cả mưa cũng vậy.

Nếu bạn bị mắc kẹt giữa một trận lở tuyết khi đang ở trên một dốc núi cao hoang vu, cần cỏi, hãy nhanh chóng di chuyển sang bên sườn của nó trong khi còn có thể. Tuyết trút xuống phần giữa của dốc núi, có khả năng mang theo ít động lượng và khối lượng hơn tại mép ngoài của nó. Nếu một vụ lở tuyết xảy ra ngay dưới chân bạn, hãy nhảy lên bất kỳ khe đá nào bạn có thể nhìn thấy ở lớp tuyết trên cùng.

Nếu bạn không thể tránh được lượng lớn tuyết đang đổ ập tới, hãy bám chặt lấy bất kỳ thứ gì chắc chắn mà bạn với tới được (cây, mỏm đá, cột điện thoại), hoặc là nằm xuống và cố “boi” cùng với dòng tuyết đang dịch chuyển, như vậy bạn sẽ tránh được sức va chạm ở góc vuông 90°.

Bị chôn dưới tuyết cũng không khác mấy so với bị chôn dưới cát. Bạn có thể mất khả năng cử động hoặc thở một khi tuyết đã ngừng đổ xuống, vì vậy nếu có thể, hãy tạo ra một túi khí bằng cách đặt hai tay trước mặt khi bạn vẫn còn đang di chuyển. Xác định lối đi lên bằng cách cảm nhận hướng của dòng máu chảy đến đầu hoặc thấp một ngọn lửa, nếu có thể cử động được tay. Đấm mạnh để tạo một lối không khí từ mặt bạn lên phía trên bề mặt tuyết, như vậy sẽ giúp bạn đến gần hơn với luồng không khí thổi tràn vào phổi khi đội cứu hộ bắt đầu đào.

# 074: Sống sót trong một trận lở tuyết

CONOP: Sử dụng các kỹ thuật cứu hộ để sống sót trong một trận lở tuyết.

## 1: Chuẩn bị

Hiểu rõ các nguyên nhân: lớp tuyết mới dày khoảng 30cm hoặc hơn; mưa; các vụ nổ; động đất; hoạt động của phương tiện vận chuyển hoặc người đi bộ.

Nói chuyện với người dân địa phương.

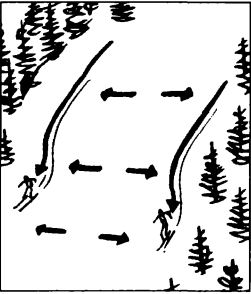


Chú ý đến thời tiết.

Luôn đi cùng một người bạn.

Mang theo đèn hiệu.

## 2: Bị chôn vùi dưới tuyết



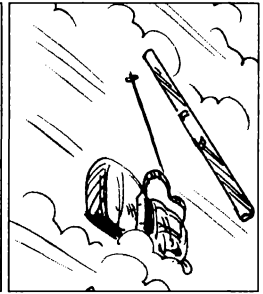
1. Tránh xa khỏi khu vực ở giữa và di chuyển sang bên sườn (trượt tuyết hoặc điều khiển xe trượt tuyết).



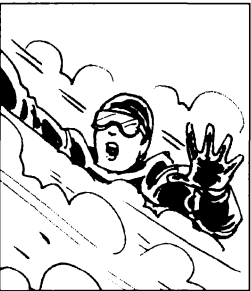
2. Nhảy lên một khe đá nhìn thấy được.



3. Tôm chặt lấy thứ gì đó (cây hoặc mỏm đá).



4. Vứt bỏ những dụng cụ của bạn (ván trượt tuyết, gậy trượt tuyết, ba lô).



5. Bơi lên phía trên (cố gắng ở phía trên bề mặt của dòng tuyết đang di chuyển).



6. Tạo một túi khí (đặt hai tay lên phía trước mặt).



7. Xác định đầu là lối đi lên (dòng máu chảy đến đầu, thấp một ngọn lửa).



8. Đấm mạnh lên phía trên (đấm thẳng lên phía trên mặt tuyết, giúp cho việc đào bởi ngón hân và nhanh hơn).

**Điều quan trọng cần nhớ:** Những người trượt tuyết, người leo núi và xe trượt tuyết thường là nguyên nhân gây ra các trận lở tuyết.

Trong số hai mươi nghìn trận động đất làm rung chuyển địa cầu mỗi năm, khoảng mười lăm trận sẽ là các sự kiện địa chấn lớn. Nhưng điều đáng buồn là ngay cả những người dân sống tại các khu vực thường xuyên xảy ra động đất cũng rất hay có thái độ ít hào hứng với việc chuẩn bị để ứng phó. Bởi lẽ một số quy chuẩn về an toàn đã thay đổi trong nhiều năm qua, nên việc xem xét lại là chính đáng và hợp lý.

### **Nhận diện vùng an toàn**

Cái khái niệm lỗi thời là lao nhanh đến ô cửa gần nhất đã có từ thế kỷ mười chín, khi ấy những nơi an toàn nhất trong các ngôi nhà bằng gạch không nung chính là những ô cửa khung gỗ. Nhưng các ô cửa không che chắn được cho bạn khỏi những mảnh vỡ bắn về phía mình, và ngày nay, hầu hết nhà cửa đều có khung gỗ hoàn chỉnh.

Những vùng an toàn thật sự bao gồm các món đồ nội thất chắc chắn, chẳng hạn như bàn học, bàn làm việc, và các khoảng không gian có cấu trúc vững chãi, như là trong các góc phòng và tường bên trong nhà.

Hãy tránh xa các ô cửa kính hoặc các bề mặt.

### **Chống động đất**

Chống động đất cho ngôi nhà của bạn bằng cách đặt những món đồ nội thất lớn và nặng lên nền móng ngôi nhà của bạn.

Buộc dây giăng vào một cái dầm trên trần nhà để đỡ các đèn treo và quạt trần, sử dụng móc treo tranh chống động đất và matit gắn kính để gắn tranh ảnh đóng khung lên tường.

Gương treo tường loại lớn và ti vi nên được gắn vào đỉnh tán lớn và treo trên móc tròn khép kín.

### **Chuẩn bị sơ tán**

Ngoài bộ dụng cụ và hành lý dùng khi động đất xảy ra thường được khuyến nghị cho những người dân cư trú tại các khu vực diễn ra hoạt động địa chấn (các công cụ, một ga-lông nước cho một người mỗi ngày, lượng thức ăn đủ dùng cho một tuần), một chiếc ba lô chứa các món đồ thiết yếu, luôn sẵn sàng để sử dụng trong trường hợp cần di

tản khẩn cấp khỏi nhà<sup>1</sup>, là một biện pháp phòng ngừa rất quan trọng.

Không thể nói trước được một trận động đất có thể gây ra các tình huống nguy cấp nào khác nữa - từ sụt lún mặt đất cho đến lũ lụt, hỏa hoạn, hoặc bạo loạn dữ dội - vì vậy tốt nhất là hãy chuẩn bị cho trường hợp cần rời đi ngay lập tức.

Nếu có thể, hãy chuẩn bị vài bộ dụng cụ sinh tồn cấp 3, một bộ để trong xe ô tô, một bộ để trong phòng ngủ chính, và một bộ để trong nhà bếp hoặc phòng khách.

### **Dừng lại và cúi xuống**

Trong một trận động đất, hãy tuân theo phần quy chuẩn an toàn được khuyến nghị rộng rãi nhất: Dừng lại, cúi thấp hoặc tìm chỗ trốn, và giữ chặt.

Hãy cúi rạp người xuống đất trước khi trận động đất làm bạn ngã.

Tìm chỗ trốn nếu có thể, níu chặt lấy vật thể mà bạn đang trú ẩn bên dưới để vật đó không lăn đi mất.

Đừng có chạy ra bên ngoài, cây cối đổ rạp và đường dây điện bị đứt sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng.

Nếu bạn đang ở trên giường, thì cứ ở yên đấy, dùng một cái gối che ngang mặt để bảo vệ mình khỏi những mảnh thủy tinh và mảnh vụn bắn tung tóe khắp nơi. Nếu bạn đang lái xe, hãy dừng lại khi đã ra khỏi đường hầm hoặc khi không có các cây lớn xung quanh, và ngồi yên trong xe.

Nếu bạn bị mắc kẹt bên dưới một đống các mảnh vỡ, hoặc rơi xuống một tầng hầm hoặc một hố chìm, hãy di chuyển chậm rãi để tránh gây thêm sự sụp đổ. Nếu bộ dụng cụ sinh tồn đang ở gần bạn, hãy thổi còi để gọi sự trợ giúp. Gõ vào các đường ống hoặc cốt thép có thể tạo ra những âm thanh đủ lớn để các nhân viên giải cứu nghe thấy.

Ở các khu vực bờ biển, động đất có thể là điềm báo trước một trận sóng thần xảy ra (xem trang 190), vì vậy ngay khi rung chấn ngừng lại, hãy chạy lên chỗ cao càng nhanh càng tốt.

---

1. Còn gọi là Bộ dụng cụ 72 giờ, Bộ dụng cụ sinh tồn cấp 3, Go-Bag, hay Bug-out-bag (BOB).

# 075: sống sót trong một trận động đất

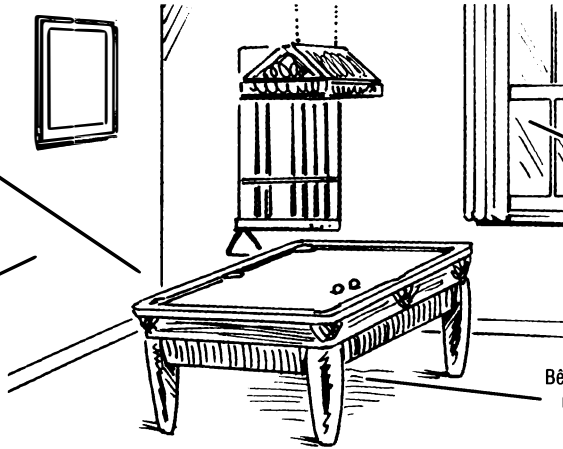
CONOP: Ôn lại một lượt cách ứng phó thích hợp khi có động đất.

## 1: Chuẩn bị

**NHẬN DIỆN VÙNG AN TOÀN:**

Các góc phòng

Dựa vào các bức tường trong nhà, trong văn phòng hoặc trường học



Tránh xa các ô cửa kính

Bên dưới một món đồ nội thất cứng cáp

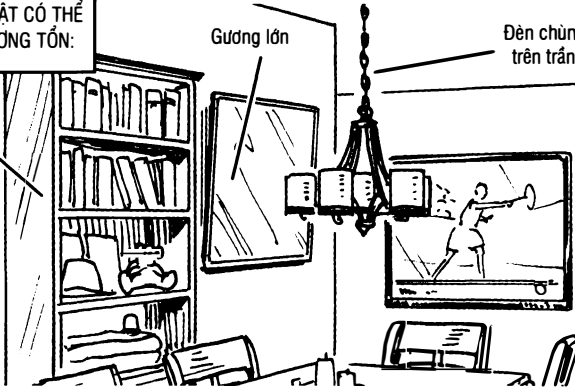
**BUỘC CHẶT NHỮNG ĐỒ VẬT CÓ THỂ RƠI XƯƠNG VÀ GÂY THƯƠNG TỬN:**

Giá sách

Gương lớn

Đèn chùm treo trên trần nhà

Ti vi



**CHUẨN BỊ BỘ DỤNG CỤ SINH TỬN:**

Bình cứu hỏa

Nước

Thanh năng lượng

Bộ dụng cụ sơ cứu

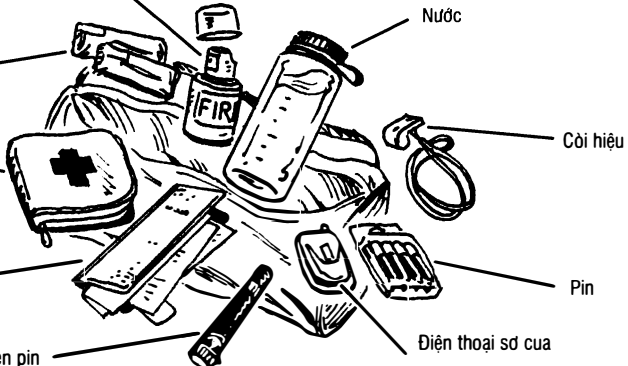
Cờ hiệu

Các tài liệu quan trọng

Pin

Đèn pin

Điện thoại sơ cứu



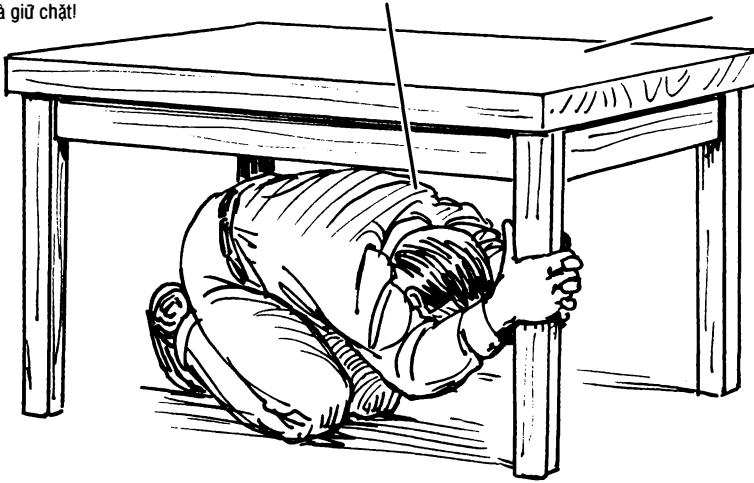


## 2: Khi động đất xảy ra

Cúi thấp, tìm chỗ trốn và giữ chặt!

Che chắn đầu và cổ.

Chui xuống bên dưới vật che chắn.



Nếu đang ở trên giường, dùng gối che chắn cho đầu.

Nếu đang lái xe, dừng lại và ở yên trong xe.

Nếu đang ở bên ngoài, hãy tránh xa các tòa nhà, cột đèn giao thông và các đường dây điện.

## 3: Sau trận động đất

Nếu bị mắc kẹt, gọi đến số điện thoại ứng cứu khẩn cấp, nhắn tin hoặc gửi email để cầu cứu.

Di chuyển chậm rãi để không gây thêm sự sụp đổ.



Gõ vào các đường ống, cột thép hoặc bức tường để cầu cứu.

Thời còi để cầu cứu.

**Điều quan trọng cần nhớ: Cúi thấp, tìm chỗ trốn và giữ chặt.**

Cho dù bạn bị mắc kẹt trong một trận bão tuyết thông thường hay một trận bão tuyết hiếm gặp - kết hợp cả sấm sét và tuyết, xảy ra khi một mũi khí lạnh di chuyển qua một khối khí ẩm và ấm đang dâng lên - hãy tuân theo các biện pháp phòng ngừa thông thường giúp đảm bảo an toàn tốt nhất cho bạn.

### **Chuẩn bị sẵn sàng cho ngôi nhà và phương tiện vận chuyển của bạn khi mùa đông tới**

Ở các khu vực có mùa đông khắc nghiệt, bạn cần phải chuẩn bị thật kỹ lưỡng. Dự trữ trong nhà và trong các buồng nhỏ của bạn: muối mỏ, cát, xẻng, củi đốt và dụng cụ phù hợp với điều kiện thời tiết. Cất mền cứu hộ, mũ len và bếp lò mini vào thùng xe.

Nếu chiếc xe của bạn đã được chuẩn bị đầy đủ cho mùa đông rồi, hãy nhờ một người thợ máy của bạn kiểm tra hệ thống xả, xem có rò rỉ, hay các ống dẫn có hoạt động tốt hay không. Thợ máy của bạn cũng cần thay thế bộ lọc khí; kiểm tra hệ thống phanh xem có bị mòn quá không, kiểm tra cả dầu phanh nữa; lắp đặt loại lốp xe dùng tốt cho mùa đông với ta - lông thích hợp; kiểm tra dầu xe; đảm bảo hệ thống sưởi, thiết bị xóa sương giá trên kính ô tô và bộ điều chỉnh nhiệt vẫn hoạt động tốt; kiểm tra hóa chất chống đông; làm sạch và kiểm tra ắc quy và hệ thống đánh lửa; thay thế cần gạt nước đã cũ mòn; kiểm tra lại tất cả đèn chiếu.

### **Biết rõ lúc nào có thể đi được**

Để không bị mắc kẹt trên đường, hãy suy xét cẩn thận khi đưa ra quyết định lái xe trong một trận bão tuyết. Đừng lái xe trên những con đường chưa được dọn. Nếu tình hình trông có vẻ đáng ngờ, thì rất có thể là đúng như vậy đấy. Bị chết máy vì lái xe trong điều kiện tầm nhìn hạn chế rất thường xuyên xảy ra, nhưng có thể phòng ngừa được bằng cách sử dụng một công cụ đơn giản: sự phán đoán của con người. Nếu tình hình xấu đi nhanh chóng trong lúc bạn đang đi trên đường, thì không cần phải cố đi tiếp mà làm gì. Mặc dù tình huống khẩn cấp kích thích phản ứng chiến đấu-hoặc-bỏ chạy, khiến các tài xế lao vào nỗ lực điên cuồng cố lái xe qua hoặc tránh khỏi cơn bão, nhưng đôi khi, an toàn nhất lại là không làm gì cả - ví dụ: tắt xe vào lề đường và đợi cơn bão qua đi.

## **Đội cơn bão qua đi**

Nếu bạn bị mắc kẹt ở một nơi xa xôi, hẻo lánh, đừng cố đi bộ đến nơi an toàn, trừ khi bạn biết rõ về khu vực đó và mặc quần áo phù hợp với điều kiện thời tiết (xem trang 51 để biết thêm về hành lý mang theo cho thời tiết lạnh giá). Hãy ngồi yên ở trong xe. Cơn bão tuyết sẽ làm giảm tầm nhìn đi rất nhiều và làm tăng nguy cơ bạn bị lạc trong lúc ở ngoài trời trong điều kiện thời tiết như thế.

Để tránh nguy cơ bị ngộ độc khí các-bon mô-nô-xít và tiết kiệm ắc quy, chỉ chạy động cơ và máy sưởi trong mười phút mỗi giờ. Nếu bạn không mang theo nhiều quần áo ấm và/hoặc không mang theo chăn mền, hãy dùng lớp đệm lót ghế và thảm trải sàn xe để giữ ấm. Ban đêm, hãy bật đèn dưới mui xe để những tài xế khác nhìn thấy xe của bạn. Đèn báo hiệu khẩn cấp cho xe hơi sẽ làm cạn kiệt ắc quy.

Trong trường hợp bạn cảm thấy những dấu hiệu hạ thân nhiệt bắt đầu xuất hiện, hãy sử dụng túi sưởi khẩn cấp mà bạn để sẵn trong xe để làm ấm cơ thể (xem trang 60); khi nhiệt độ cơ thể bạn đã giảm xuống, làm ấm chân và tay sẽ khiến máu dồn trở lại tim, và điều này rất nguy hiểm.

# 076: sống sót trong một trận bão tuyết

CONOP: Hiểu và thực hiện các chiến thuật để chống chọi với bão tuyết.

## 1: Chuẩn bị cho ngôi nhà của bạn



1. Muối mỏ cho lối đi

2. Cát để làm tăng ma sát

3. Xẻng để xúc tuyết

4. Củi cho bếp và lò sưởi.

5. Quần áo ấm

## 2: Chuẩn bị cho chiếc xe của bạn

Hệ thống xả: Kiểm tra xem có rò rỉ không, các ống dẫn hoạt động có tốt không.

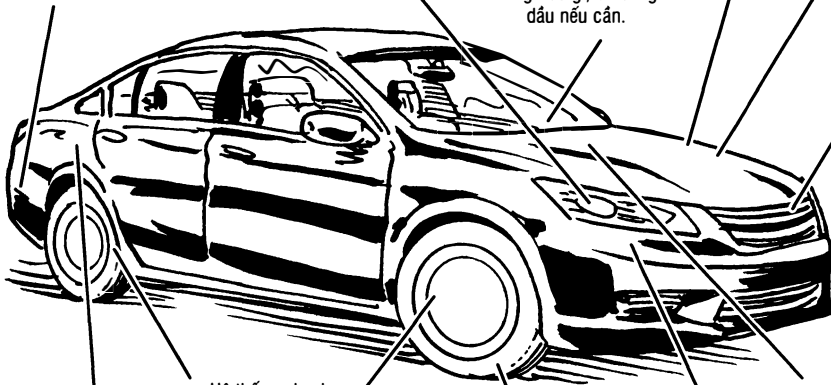
Đèn pha và đèn báo hiệu khẩn cấp: Kiểm tra xem còn hoạt động không.

Ắc quy và hệ thống đánh lửa: Phải ở trong tình trạng tối ưu, các cực ắc quy sạch.

Cần gạt nước ở kính chắn gió: Sửa chữa ngay nếu có bất kỳ hỏng hóc gì, bổ sung dầu nếu cần.

Bộ điều chỉnh nhiệt: Đang hoạt động tối ưu.

Hóa chất chống đông: Đầy đủ.



Bộ lọc khí và nhiên liệu: Vệ sinh và thay thế định kỳ, dùng các chất phụ gia để bảo vệ hệ thống không bị dính nước, bình nhiên liệu phải luôn được đổ đầy.

Hệ thống phanh: Có bị mòn nhiều không, dầu phanh thế nào?

Lắp đặt lốp xe loại tốt dùng cho mùa đông: Đảm bảo bề mặt lốp có ta-lông phù hợp.

Dầu xe: Loại dầu sử dụng có tốt không, tình trạng như thế nào?

Hệ thống sưởi và thiết bị xóa sương giá trên kính ô tô: Hoạt động tốt.

### 3: Ở lại hay là đi?



#### Ở LẠI:

Nếu bị mắc kẹt trên đường, và khả năng sẽ được giải cứu cao.

Nếu không nhìn thấy nơi nào an toàn, hoặc nơi an toàn đó không ở gần bạn.

Nếu bạn không mang theo quần áo phù hợp để đi ra bên ngoài.

Nếu bạn không thể gọi cầu cứu.

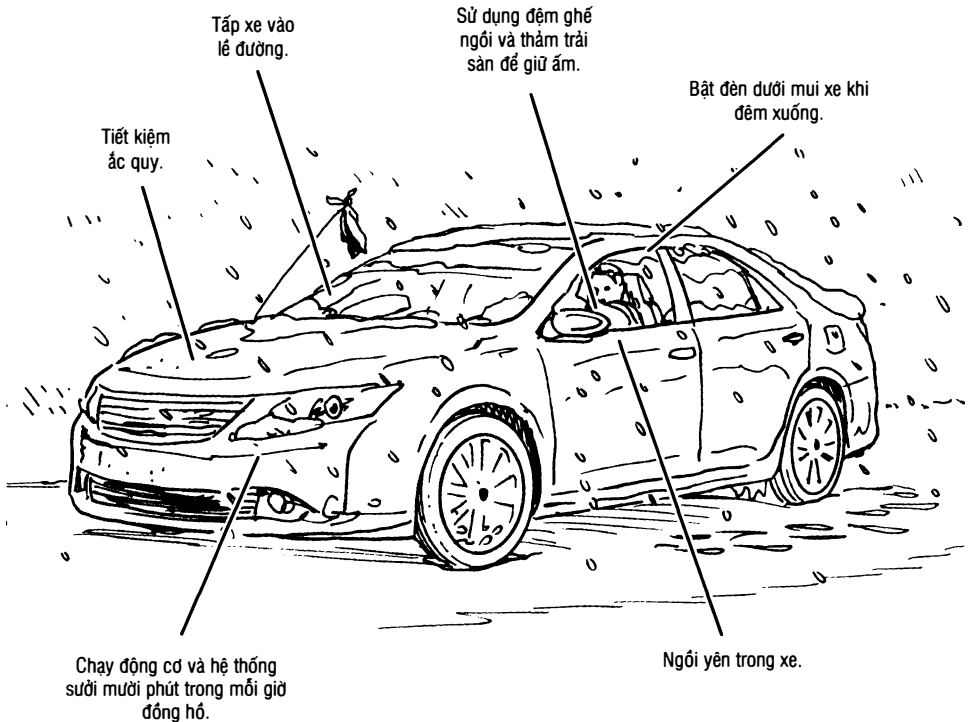
#### ĐI:

Nếu quãng đường đến với sự trợ giúp không quá xa và có thể tới được.

Nếu tầm nhìn tốt và điều kiện thời tiết bên ngoài là an toàn.

Nếu bạn mang theo quần áo phù hợp.

### 4: Mắc kẹt trong một chiếc xe



**Điều quan trọng cần nhớ:** Bạn có những ba mùa để chuẩn bị cho mùa đông - vì vậy, hãy chuẩn bị cho kỹ càng.

Không có thảm họa tự nhiên nào gây ra nỗi sợ hãi trong tâm trí người dân mạnh mẽ như mối đe dọa về một cơn bão lốc xoáy nhiệt đới (còn gọi là xoáy thuận nhiệt đới) sắp xảy ra. Các nhà dự báo thời tiết nói đến nó trong suốt nhiều ngày, thậm chí là nhiều tuần, mô tả nó là một sự kiện nhiều khả năng sẽ cực kỳ thảm khốc. Nhưng trong khi lịch sử đã cho thấy tầm quan trọng của việc chú ý đến các cảnh báo sơ tán trước cơn bão, thì mối nguy hiểm bắt nguồn từ các trận lốc xoáy (còn gọi là vòi rồng) có xu hướng gây nên nhiều vấn đề phức tạp đáng sợ hơn.

Thế giới đối mặt với khoảng mười cơn bão lốc xoáy nhiệt đới mỗi năm, nhưng riêng nước Mỹ mỗi năm xuất hiện đến một nghìn vòi rồng - miền Trung Tây Hoa Kỳ nổi tiếng là nơi đứng đầu thế giới về hệ thống thời tiết dữ dội. Và nếu những cơn bão lốc xoáy mạnh nhất có thể gây ra thương vong số lượng lớn, thì những vòi rồng mạnh ở mức độ vừa phải gây ra nhiều cái chết hơn thế, bán kính nhỏ hơn của chúng đã đánh lừa người ta, và che giấu cho một sức mạnh hủy diệt bất thành linh. Chúng giống như những kẻ ác âm thầm của hệ thống thời tiết.

### **Chú ý đến những cảnh báo sơ tán**

Mối nguy chủ yếu của những cơn bão lốc xoáy nhiệt đới không phải là gió, mà là sự ngập lụt, vì vậy sơ tán kịp thời là vô cùng quan trọng. Những người dân tại các khu vực nguy cơ cao thường hay có thái độ thờ ơ trước những lời cảnh báo như vậy sau nhiều năm phải nghe những báo động giả, nhưng thật ra điều đó là không nên - vì chỉ cần một trận lụt lớn là đủ quét sạch toàn bộ cơ sở hạ tầng của một thành phố.

Trong trường hợp vòi rồng, có thể còn có ít thời gian hơn nữa để phản ứng, đó là lý do vì sao những cơn gió chớp nhoáng và dữ dội này thường gây ra thương vong nhiều hơn. Nếu bão lốc xoáy nhiệt đới có thể được phát hiện dễ dàng nhờ vệ tinh, vì chúng tập hợp sức mạnh của mình từ ngoài đại dương, thì vòi rồng có thể hình thành chỉ trong vài phút, trong điều kiện khí quyển phù hợp. Trái với suy nghĩ chung của đa số mọi người, không phải lúc nào ta cũng có thể nhìn thấy chúng, và con đường hủy diệt của chúng có thể lan rộng đến hơn một dặm bên ngoài cái phễu xoáy tròn của chúng.

## Tuân thủ các quy định tại địa phương

Địa phương của bạn sẽ đưa ra các quy định an toàn để ứng phó với vòi rồng. Ngoài những thứ được chuẩn bị theo tiêu chuẩn, hãy đảm bảo có mang theo cả một cái cờ lê và một cái kim trong bộ dụng cụ sinh tồn cấp 3 của bạn, như vậy bạn có thể tắt van nước và van gas một cách an toàn nếu có rò rỉ.

**Biết khi nào cần tìm nơi trú ẩn an toàn trong nhà:** Đừng có trú ẩn trong một ngôi nhà di động hoặc nhà làm sẵn<sup>1</sup>. Trừ khi ngôi nhà của bạn được gắn chặt xuống nền đất, nếu không sẽ rất nguy hiểm khi ở trong một nơi như thế. Hãy tìm những cấu trúc chắc chắn và ngòi xồm trên mặt đất.

**Cúi thấp và đi vào giữa:** Hãy tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào, hãy tìm đến vị trí ở chính giữa và ở thấp nhất bên trong tòa nhà. Đóng chặt cửa sổ và cửa ra vào. Thói quen lười thì mở cửa sổ để ngăn ngừa áp suất chân không có thể khiến những cơn gió dữ dội lật tung mái nhà và thổi bay phần nền móng nhà.

**Trú ẩn trong một không gian khép kín:** Nếu bạn đang ở bên ngoài, trú ẩn bên trong một chiếc xe ô tô có thể là hành động khả dĩ nhất của bạn. Loại kính dùng cho cửa xe ô tô có thể chịu được va chạm mạnh, không giống như kính cửa sổ trong những ngôi nhà. Buộc chặt dây an toàn trong trường hợp vòi rồng hất tung chiếc xe.

**Đừng có cố chạy đua với vòi rồng:** Một vòi rồng có sức mạnh vô cùng lớn, bạn sẽ không thể thắng được nó đâu. Đường đi của vòi rồng cũng không thể dự đoán được. Sử dụng thời gian mà bạn có để ngòi bệt xuống một cách an toàn nhất, chắc chắn nhất có thể. Hãy tìm kiếm những bề mặt thấp, nằm xuống một con mương hoặc một chỗ đất lún có thể phần nào giúp bảo vệ khỏi những mảnh vỡ bắn tung tóe khắp nơi.

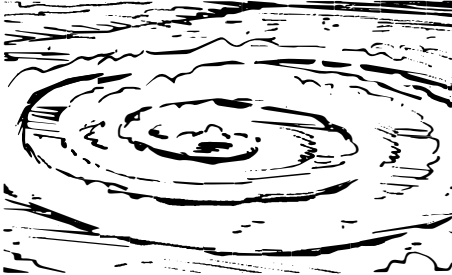
---

1. Nhà làm sẵn được xây thành các phần riêng biệt trong một nhà máy sản xuất, sau đó được vận chuyển đến lô đất xây nhà, ở đó các phần riêng biệt sẽ được ghép lại với nhau để tạo thành ngôi nhà hoàn chỉnh.

# 077: sống sót trong những trận vòi rồng và bão lốc xoáy nhiệt đới

ONOP: Biết cần phải làm gì khi những cơn gió xoáy tốc độ lớn quét qua.

## 1: Xoáy thuận nhiệt đới và vòi rồng



### XOÁY THUẬN NHIỆT ĐỚI

Vị trí: trên mặt nước

Kích cỡ: rộng hàng trăm dặm

Thời gian kéo dài: ba tuần

Tốc độ: một trăm tám mươi dặm một giờ

Tần suất: khoảng mười cơn bão mỗi năm

Cảnh báo trước: nhiều ngày.



### VÒI RỒNG

Vị trí: trên đất liền

Kích cỡ: rộng một phần tư dặm

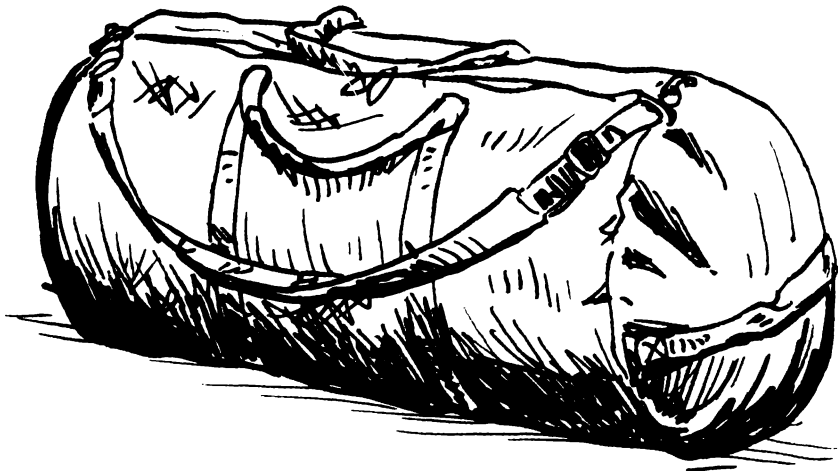
Thời gian kéo dài: chưa đến một giờ

Tốc độ: ba trăm dặm một giờ

Tần suất: tám trăm cho đến một nghìn vòi rồng mỗi năm

Cảnh báo trước: mười lăm cho đến ba mươi phút.

## 2: Chuẩn bị trước một bộ dụng cụ khẩn cấp



Nước

Thực phẩm

Radio

Đèn pin

Pin

Còi

Mặt nạ chống bụi

Băng keo to bản

Khăn ướt trẻ em

Cờ lê/kim

Dụng cụ mở đồ hộp

Thiết bị định vị GPS

Điện thoại di động

Thuốc kê đơn

Quần áo để thay

Áo mưa và áo khoác chống rét



### 3: Xác định các vùng an toàn

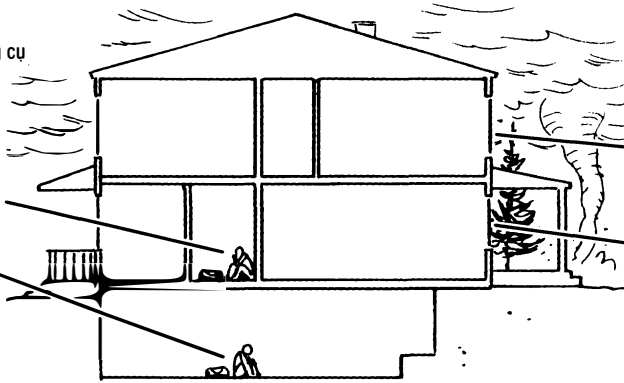
#### 1. Công trình xây dựng (nhà ở, nơi làm việc, trường học)

Đi giày bít mũi.

Mang theo bộ dụng cụ khẩn cấp.

Đi đến vị trí thấp nhất trong tòa nhà.

Đi đến vị trí trung tâm của tòa nhà.



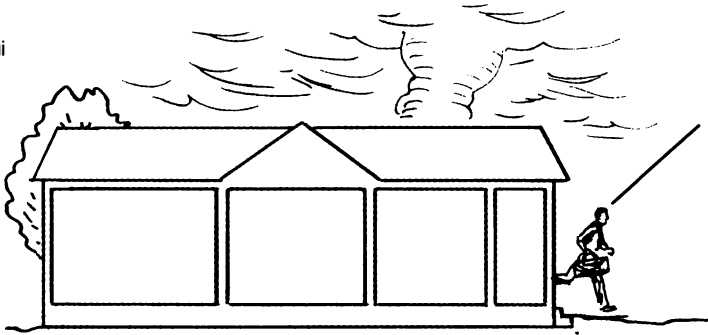
Tránh xa các góc nhà, cửa sổ, cửa ra vào.

Đóng chặt cửa sổ, cửa ra vào.

#### 2. Nhà di động hoặc nhà làm sẵn

Đi giày bít mũi

Mang theo bộ dụng cụ khẩn cấp



Chạy ra khỏi nhà ngay lập tức.

Tìm nơi trú ẩn tránh bão.

Đi đến công trình xây dựng kiên cố gần nhất.

#### 3. Ở bên ngoài và không có công trình xây dựng nào

Tìm một phương tiện vận chuyển, chui vào trong, thắt chặt dây an toàn, che chân đầu và cổ.

Tìm bề mặt thấp, hố đất lún, con mương hoặc kênh.



Tránh xa các cây cầu.

Đừng bao giờ cố bỏ chạy.

Chú ý quan sát và cẩn thận với những mảnh vỡ bay tứ tung.

**Điều quan trọng cần nhớ: Đừng bao giờ cố chạy đua với vòi rồng.**

Có nhiều lý do để mọi người thoải mái hơn với việc có một chiếc còi trong bộ dụng cụ thiết yếu mang theo mỗi ngày của mình. Nguy cơ bị mắc kẹt dưới những khối cơ sở hạ tầng cũ kỹ mà không thể báo hiệu cho những người có khả năng giải cứu cho mình, đó chỉ là một lý do.

Chẳng có thứ gì giống như cái nền đất vững chắc trong các đô thị, nơi mặt đường rõ ràng được làm bằng đá rắn để chúng ta lái xe qua và các tòa nhà chọc trời chất chồng lên đó, tất cả tạo nên cái gì đấy như là đánh lừa. Vì bên dưới cái lớp trên cùng ấy là toàn bộ mạng lưới giao thông ngầm, hệ thống ống dẫn nước và đường dẫn nước thải.

Trong thực tế, có rất nhiều khoảng không gian trống bên dưới chân chúng ta. Và nếu chúng ta tạo áp lực quá lớn lên bề mặt, hoặc một cơ sở hạ tầng đã trở nên cũ nát có thể khiến cho một ống dẫn nước sạch hoặc đường dẫn nước thải bị vỡ, kết quả là tạo ra các hố sụt rộng hoác.

Chẳng có cách nào để những người dân dự đoán được khi nào thì một sự cố như thế xảy ra, và khi nền đất rắn chắc bên dưới chân bạn sụp xuống, thì bạn chẳng thể làm gì khác ngoài rơi xuống. Nhưng vấn đề ở đây là làm thế nào để sống sót?

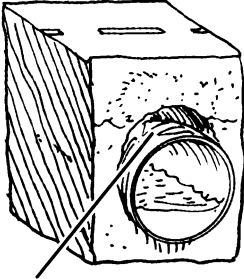
Nếu bạn đang lái xe thì đừng cố chui ra khỏi xe, cho đến khi nào chiếc xe của bạn dừng lại - những chiếc xe được tạo ra để chịu đựng các va chạm mạnh, vì vậy bạn có nhiều cơ hội sống sót hơn khi ở bên trong xe. Để học cách làm thế nào thoát ra khỏi một chiếc ô tô có cửa xe bị kẹt và không mở được, hãy xem trang 208.

Nếu bạn bị hút vào một hố sụt khi đang đi bộ, hãy rơi xuống như một người nhảy dù hạ cánh, để bảo vệ xương của bạn. Ép chặt hai cánh tay và hai chân của bạn lại với nhau dọc theo đường chính giữa (đường chia đôi cơ thể bạn thành hai nửa đối xứng theo chiều dọc) giống như hình minh họa, gập cong đầu gối lại. Khi ngã xuống và va chạm, hãy ngã sang bên cạnh, như vậy lực va chạm sẽ phân bổ tuần tự dọc theo các khớp và cột sống của bạn, từ mắt cá chân qua đầu gối và hông. Lăn về phía sau. Đáp xuống với các khớp và cơ thể ở tư thế thẳng sẽ có nguy cơ làm gãy chân và gây hại cho cột sống.

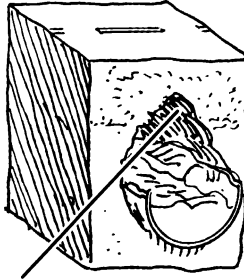
# 078: sống sót khi bị rơi xuống một hố sụt

CONOP: Biết cần phải làm gì khi mặt đất dưới chân bạn sụp xuống.

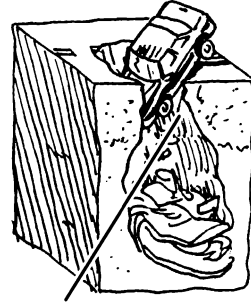
## 1: Hiểu cách thức hình thành một hố sụt



Khoảng trống chứa không khí, hơi ẩm hoặc nước

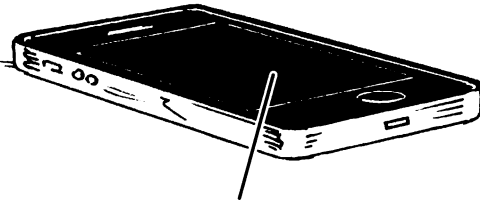


Lớp đất dưới bề mặt bị xói mòn

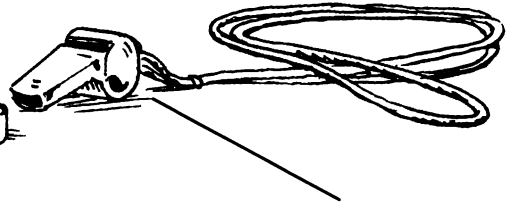


Phần đất ở bề mặt sụp xuống

## 2: Kết nối và liên lạc

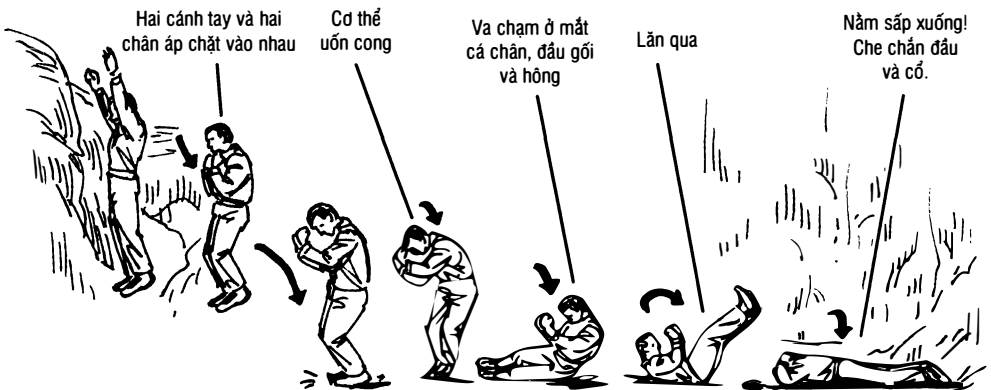


Luôn giữ điện thoại di động bên mình.  
Điện thoại phải luôn được sạc đầy.



Mang theo một chiếc còi.

## 3: Ngã xuống như một người nhảy dù hạ cánh



Hai cánh tay và hai chân áp chặt vào nhau

Cơ thể uốn cong

Va chạm ở mắt cá chân, đầu gối và hông

Lăn qua

Nằm sấp xuống!  
Che chân đầu và cổ.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Các hố sụt thường gây bất ngờ, nhưng chúng hiếm khi gây chết người.

Quy tắc đường bộ: Không bao giờ cố lái xe qua vùng nước lủ cao ngang bằng ống xả chiếc xe của bạn. Làm như vậy có thể khiến động cơ xe bị ngập nước, khiến xe bị chết máy và gây ra hư hỏng nghiêm trọng cho chiếc xe của bạn.

Nếu bạn bị cuốn vào vùng nước lủ và có đủ thời gian để phản ứng, hãy chuẩn bị thoát ra khỏi xe bằng cách mở cửa sổ và mở khóa cửa xe. Mặc dù hệ thống điện trên cửa sổ tự động và khóa cửa xe vẫn hoạt động khi ô tô bị chìm xuống, nhưng sự chênh lệch áp suất có thể khiến cửa sổ và cửa xe bị kẹt, không mở được. Cửa xe có thể không tài nào mở được khi chìm bên dưới mặt nước, cho đến khi nước đã tràn vào toàn bộ không gian bên trong xe, vì vậy hãy chuẩn bị để thoát ra ngoài chừng nào còn có thể.

Nguyên tắc an toàn nói rằng dây đai ở ghế ngồi cần phải được khóa lại cho đến khi xe dừng hẳn, nhưng một tình huống cụ thể có thể sẽ nói khác đi. Hãy giữ một con dao hoặc lưỡi dao cạo trong một ngăn kín bên trong chiếc xe của bạn, để bạn có thể cắt đứt dây an toàn và thoát ra trong trường hợp dây bị khóa chặt và không tháo ra được. Khả năng này hoàn toàn có thể xảy ra nếu bạn bị mắc kẹt trong tư thế lộn ngược và trọng lượng cơ thể bạn khiến cơ cấu của khóa trên dây an toàn bị kẹt.

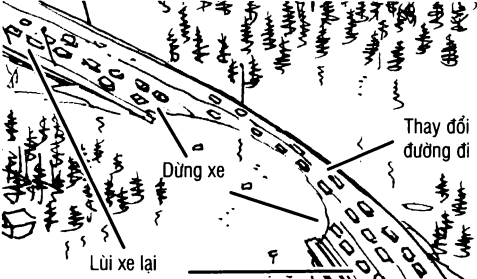
Đừng cố đập vỡ kính chắn gió và thoát ra, vì đó là tấm kính hai lớp và được thiết kế để chịu được va đập mạnh. Thay vào đó, hãy đá vào cửa sổ xe, nhắm vào phần phía trên của lớp cửa kính, tránh xa khỏi các mẫu neo chốt chặt cửa kính xuống cánh cửa xe.

Cửa sổ xe có thể rất khó để đập vỡ. Sử dụng cái que chèn ở phần tựa đầu của ghế ngồi, hoặc dùng một con dao, ấn vào giữa ô kính và cánh cửa có thể tạo ra một điểm tựa khiến cửa kính xe bị vỡ. Nếu bạn mang theo một công cụ đập vỡ kính dùng trong trường hợp khẩn cấp (hoặc cái dùi), hãy nhắm vào các góc của ô kính.

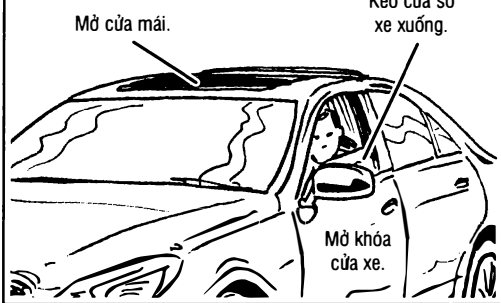
# 079: Thoát khỏi một chiếc xe ô tô đang chìm xuống nước

CONOP: Thực hiện theo trình tự sau đây để thoát khỏi một chiếc xe đang chìm xuống nước.

1: Tránh xa khỏi khu vực nước lũ.



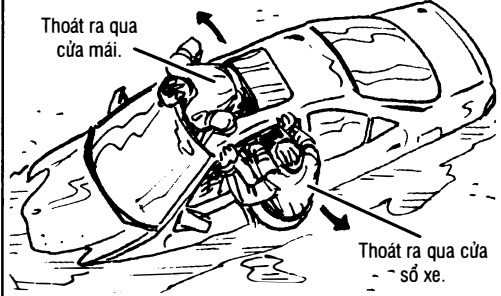
2: Thiết lập lối thoát hiểm.



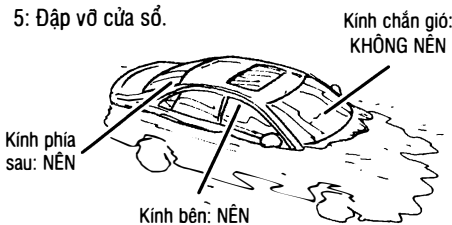
3: Tháo dây an toàn.



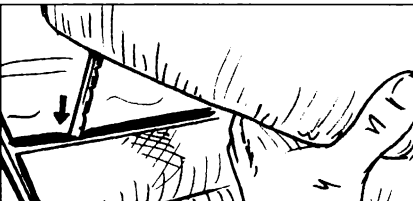
4: Thoát khỏi xe càng nhanh càng tốt.



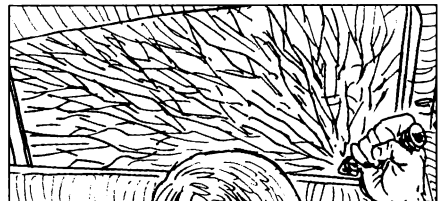
5: Đập vỡ cửa sổ.



Đập vỡ



Dùng cái tựa đầu của ghế ngồi để phá cửa.



Dùng một cái dùi để đập vỡ cửa kính.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Hãy thoát khỏi chiếc xe ô tô đang chìm xuống, trước khi bạn ở trong một nắm mồ đầy nước.

Chúng ta có thể nghĩ về các vụ trật đường ray thảm khốc như thể đó là chuyện của các hệ thống đường sắt kém chất lượng, nhưng những sự cố xảy ra gần đây lại cho thấy điều ngược lại. Tai nạn đường sắt thường là hậu quả của lỗi lầm do con người, và ngay cả sự bất cẩn trong giấy lát cũng có khả năng hủy hoại cả một hệ thống đường sắt đang vận hành suôn sẻ, gây nên sự xáo trộn dữ dội.

Việc thiếu dây an toàn cho hành khách phổ biến đến mức đáng lo ngại trong tất cả các phương thức giao thông công cộng - đường sắt, xe bus, và tàu điện ngầm - ở hầu hết các nơi trên thế giới. Nhưng căn cứ vào cách thức những thiết bị đơn giản này góp phần cứu sống mạng người, những người dân có tư duy sinh tồn sẽ được khuyên dùng đai BYO. Trên máy bay, dây an toàn tạo ra sự khác biệt rất rõ ràng giữa các hành khách sống sót sau sự hỗn loạn dữ dội và không bị thương, so với những hành khách thoát khỏi máy bay trong tình trạng bị gãy xương hoặc tòi tệ hơn. (Ít nhất thì trong một trường hợp được ghi lại đã cho thấy ca tử vong duy nhất trong một vụ tai nạn máy bay là một hành khách không thắt dây an toàn).

### **Chuẩn bị một chiếc dây an toàn do bạn tự làm ra**

Chỉ cần sử dụng một hoặc hai móc đa năng Carabiner và một đoạn dây bằng chất liệu ny-lông hình ống bề rộng khoảng 2,5cm, hoặc sử dụng dây đeo túi, hoặc dây đai buộc hàng hóa, một hành khách có thể dễ dàng tạo ra chiếc dây an toàn chỉ trong nháy mắt (xem hình ảnh minh họa). Gắn dây đai vào một móc đa năng Carabiner bằng nút nối dây câu<sup>1</sup>, như vậy sẽ tạo ra một vòng dây không bị trượt và có thể điều chỉnh được, giúp dây đai đó sử dụng được như một dây cột ngựa.

Cách an toàn nhất khi di chuyển là tự buộc mình cho thật chắc chắn vào ghế ngồi, một cái neo bất động sẽ ngăn bạn bị bắn ra khi có va chạm. Nhưng nếu không có ghế ngồi, bạn vẫn có thể làm tăng khả năng sống sót của mình bằng cách tự buộc mình vào một cái cọc thẳng bằng. Gắn mình vào một bề mặt kim loại cứng nghe có vẻ không được dễ chịu cho lắm, nhưng những thương tổn về mặt cảm xúc mà bạn phải chịu đựng khi làm thế, sẽ chẳng là gì khi so sánh với khả năng bị đẩy ra khỏi toa xe khi có va chạm. Có một câu châm ngôn nói rằng,

---

1. Còn gọi là nút buộc Waterman.

khi xảy ra tai nạn xe cộ, tốc độ không phải là thứ giết chết bạn, mà là sự dừng lại đột ngột - khoảnh khắc phương tiện vận chuyển kia dừng lại nhưng cơ thể bạn vẫn tiếp tục lao đi với tốc độ di chuyển như lúc trước.

**Neo đơn điểm:** Để làm neo đơn điểm, sử dụng kiểu nút thắt đầu sơn ca<sup>1</sup> để luồn thắt lưng hoặc dây đai vào cọc sắt, sau đó gắn móc đa năng Carabiner vào khóa thắt lưng của bạn.

**Neo đơn:** Để tạo ra một dây an toàn ở phần đùi khi ngồi, quanh một neo đơn, hãy móc hoặc sử dụng nút thắt đầu sơn ca để buộc dây đai vào phần cứng bên dưới ghế ngồi của bạn ở hai bên cơ thể bạn, tạo ra một vòng bán nguyệt quanh hai chân của bạn. Nếu không có điểm neo giữ thứ hai, bạn có thể quấn một vòng dây đai quanh đùi và ghế ngồi, rồi móc hoặc buộc dây đai vào chính nó.

**Neo kép:** Để tạo ra một dây an toàn buộc ở vùng ngực khi ngồi quanh một neo kép, hãy móc hoặc sử dụng nút thắt đầu sơn ca để buộc dây đai vào phần cứng bên dưới ghế ngồi, ở một bên của cơ thể bạn, đầu dây đai còn lại choàng qua vai buộc vào cái tay cầm trên lưng ghế ở phía bên kia.

Các dạng thức sẽ thay đổi tùy thuộc vào từng loại phương tiện cụ thể. Vì thế hãy tự điều chỉnh cho phù hợp.

Mang theo một dây an toàn tự tạo như thế khi di chuyển bằng phương tiện giao thông công cộng trông có vẻ kỳ cục. Nhưng khi bạn xem sự sống sót là khía cạnh tích cực hơn của một tình huống thường không mấy dễ chịu, thì vài ánh mắt tò mò của những hành khách khác cũng đâu nghĩa lý gì. Và ai mà biết được - có thể bạn lại truyền cảm hứng cho những hành khách khác để họ cũng thắt dây an toàn như thế, để có chuyến đi an toàn hơn.

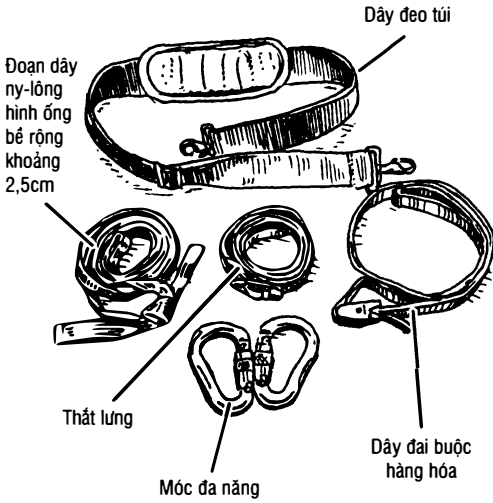
---

1. Còn gọi là Lark's head, Cow hitch hay Girth hitch.

# 080: An toàn khi đi tàu hỏa

CONOP: Biến những món đồ bình thường thành dây đai an toàn.

1: Những món đồ có thể dùng để làm dây đai an toàn:



2: Nút thắt đầu sơn ca



Bắt đầu bằng việc thắt một nút đơn.

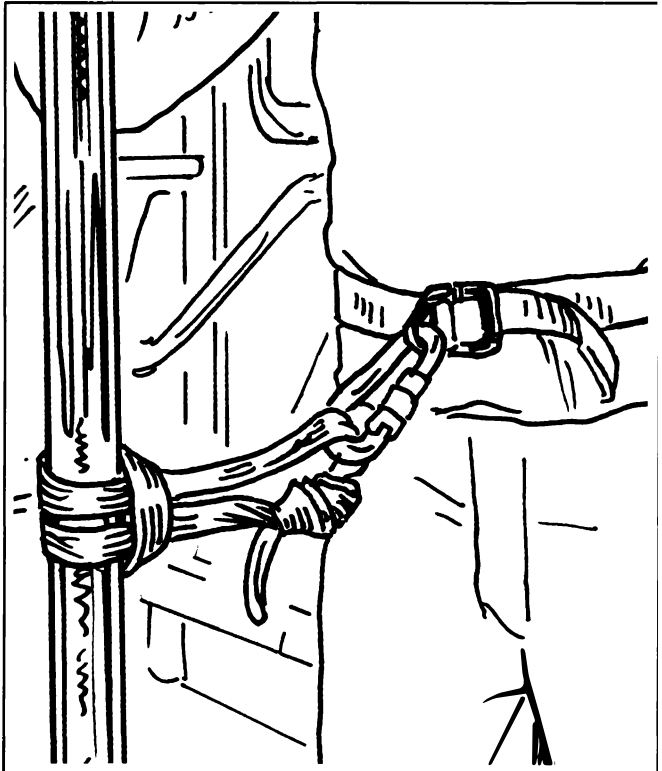


Cho đầu dây còn lại về phía sau quanh nút thắt, tạo nút đơn thứ hai ở hướng ngược lại.



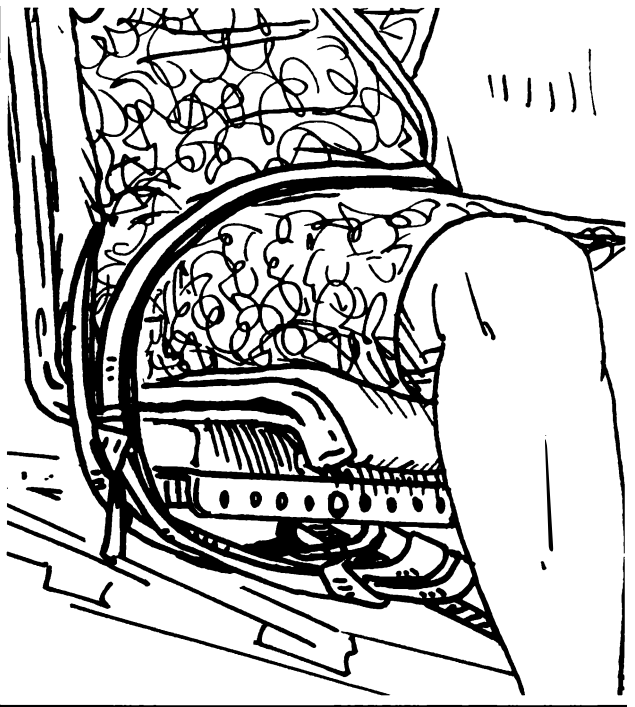
Kéo hai đầu dây để thắt chặt lại.

3: Neo đơn điểm (cọc sắt)

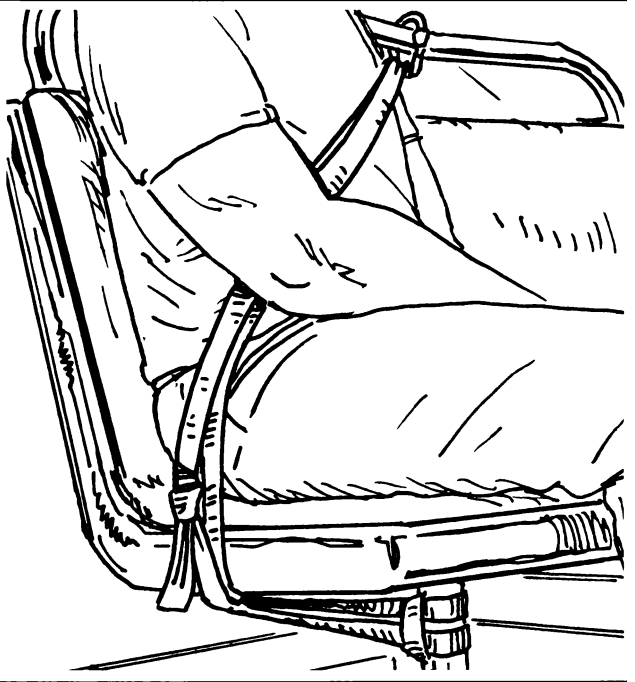




4: Neo đơn (dây an toàn quanh đùi)



5: Neo kép (dây an toàn buộc chéo qua ngực)



**Điều quan trọng cần nhớ:** Dây an toàn có thể giúp hành khách không bị văng xa với tốc độ một trăm dặm một giờ.

Những nhân viên làm việc trong các tập đoàn ở Mỹ thường hay cần nhằn khó chịu mỗi khi phải tập huấn chống hỏa hoạn, họ chẳng ngần ngại bày tỏ sự coi thường của mình với những buổi tập huấn đó, và chỉ muốn mau mau chóng chóng quay trở lại bàn để tiếp tục công việc của họ. Nhưng thực tế là hầu hết những buổi tập huấn này (mà đa số đều coi là phiền phức) chỉ thể hiện cho một phần rất nhỏ sự chuẩn bị mà các nhân viên văn phòng *nên* trải qua. Từ túi đồ khẩn cấp cho đến các tuyến đường sơ tán, đến các quy tắc trong tình huống nguy cấp, có nhiều thứ cần chuẩn bị để thoát khỏi một trận hỏa hoạn hơn là những gì hiện đang được thực hiện.

**Chuẩn bị một túi đồ dùng khẩn cấp:** Một thứ rất quan trọng mà rất ít nhân viên văn phòng được cung cấp, đó là túi đồ dùng khẩn cấp mà cứ năm nhân viên thì mới có một người được phát. Những thứ bên trong túi gồm thức ăn và nước uống, nhưng cũng cần cả những thứ cần thiết cho việc quan sát và báo hiệu nữa, chẳng hạn như đèn pin, bút dạ quang, que phát sáng và còi, cùng với đó là vài chiếc mặt nạ chống khói bụi.

**Biết rõ đường sơ tán:** Hãy chịu khó ghi nhớ vị trí những lối thoát hiểm chính và phụ tại tầng của bạn, trong trường hợp có hỏa hoạn xảy ra. Cầu thang thông thường được xây dựng mà không theo quy chuẩn có thể chất đầy những vật liệu dễ cháy ở đó. Thang máy nói chung được thiết kế để xuống tầng trệt và sẽ ngừng hoạt động khi cảm biến hoặc hệ thống báo động cháy của tòa nhà được kích hoạt, nhưng nên tránh xa các thang máy bằng mọi giá. Cabin thang máy bằng kim loại khi bị đốt nóng có thể trở thành cái bẫy chết chóc trong trường hợp hỏa hoạn xảy ra, cho dù là chúng giam giữ và từ từ nướng chín những người ở bên trong, hay là đưa thẳng họ xuống tầng trệt đang cháy rục. Các cầu thang thoát hiểm trong trường hợp hỏa hoạn, sẽ không chứa các vật liệu dễ cháy ở đó, và còn được thông hơi, được điều áp để ngăn khói.

Hãy xem xét thật kỹ lưỡng các lối sơ tán, chụp những bức ảnh lưu lại trong điện thoại. Trong trường hợp khẩn cấp, hiểu rõ như thế có thể sẽ rất hữu ích với bạn đấy. Nếu lửa chặn hết các đường chạy thoát của bạn, có thể bạn sẽ phải luồn lách qua các tầng và đi xuống khỏi tòa nhà để đến nơi an toàn.

**Đi cùng nhau sẽ tốt hơn:** Hãy đi cùng với những người khác khi chạy thoát khỏi tòa nhà. Càng có nhiều tai, nhiều mắt và nhiều bộ não cùng hoạt động thì càng tốt.

Để lại dấu vết ở những nơi bạn đã đi qua trong lúc di chuyển, như vậy những nhân viên ứng cứu và những người sơ tán khác có thể đi theo bạn. Phân công cho một hoặc hai người trong nhóm của bạn đánh dấu đường đi bằng bút dạ quang, que phát sáng, hoặc giấy nhớ. Giả dụ như những người kia đang phải bò ở dưới thấp để tránh khói, bạn hãy để lại dấu vết ở độ cao khoảng từ đầu gối trở xuống.

**Và đừng quên:** Sự bình tĩnh cũng dễ lây lan như nỗi khiếp sợ. Vậy nên, hãy là nhân tố lan truyền điều tốt đẹp.

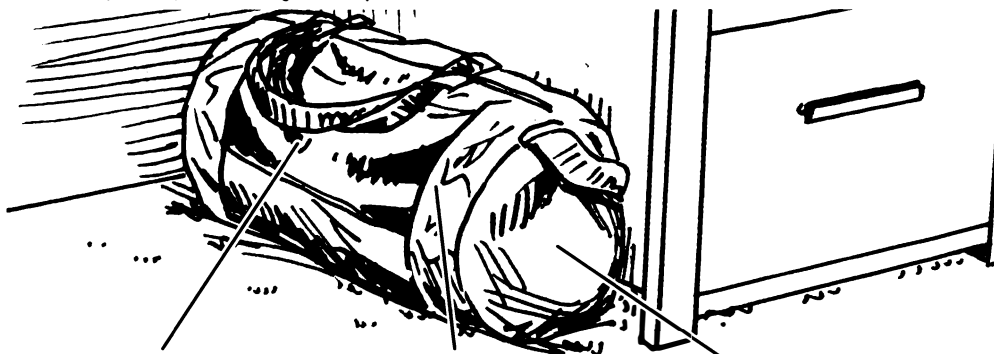
**Sử dụng những thứ sẵn có:** Nếu bạn không có sự lựa chọn nào khác là đi qua ngọn lửa, hãy tận dụng nguồn cung cấp nước sẵn có trong tòa nhà. Nếu bạn có thể tiếp cận được một trong số những vòi chữa cháy ở tầng của bạn, hãy dùng nó để dọn đường cho bạn. Hoặc là đi đến phòng tắm gần nhất, cởi bỏ các đồ trang sức, phụ kiện và đồ điện tử có khả năng dẫn nhiệt tốt, và nhúng cho ướt sũng quần áo, tóc tai của bạn vào nước. Kéo tay áo xuống, cài kín cúc cổ áo để che chắn cơ thể càng nhiều càng tốt. Dùng vải ướt che kín đầu, mặt và tóc của bạn, và đeo mặt nạ chống khói bụi vào.

Bất cứ khi nào bắt gặp một cánh cửa, bạn hãy kiểm tra xem nó có nóng không trước khi mở ra. Một cánh cửa cực nóng chứng tỏ nhiều khả năng khu hành lang đằng sau nó đang chìm trong lửa.

# 081: Thoát khỏi một vụ hỏa hoạn ở nhà cao tầng

CONOP: Chạy thoát và sống sót trong một vụ hỏa hoạn ở nhà cao tầng.

1: Chuẩn bị sẵn một túi đồ dùng khẩn cấp.

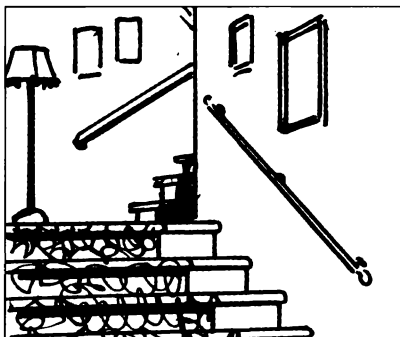


Đèn pin  
Bút dạ quang  
Que phát sáng

Bản đồ kế hoạch sơ tán  
khi có hỏa hoạn  
Nước

Thức ăn  
Mặt nạ chống khói bụi  
Còi

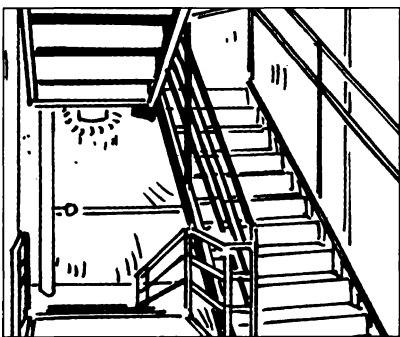
2: Biết rõ vị trí của những cầu thang thoát hiểm



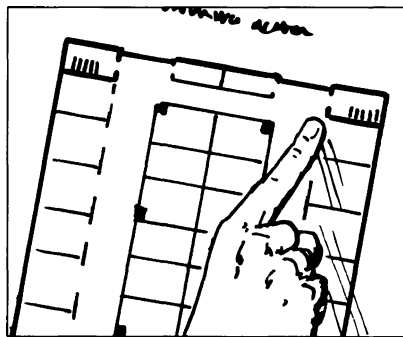
KHÔNG. Nếu trông nó có vẻ đẹp đẽ và thoải mái, đó không phải cầu thang thoát hiểm.



KHÔNG. Thang máy là những cái bẫy chết người: Hầu hết thang máy đều được cài đặt chương trình để đi thẳng xuống tầng trệt, là nơi có thể đang chìm trong lửa.

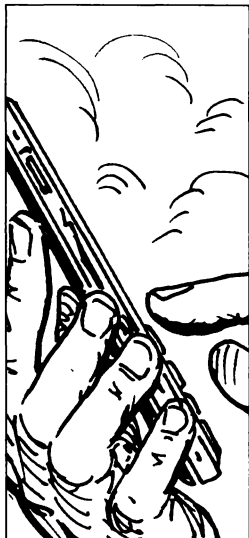


ĐÚNG. Cầu thang thoát hiểm được làm bằng bê tông, được trang bị cửa thoát hiểm, vòi cứu hỏa, và/hoặc họng lấy nước chữa cháy ở vách tường.

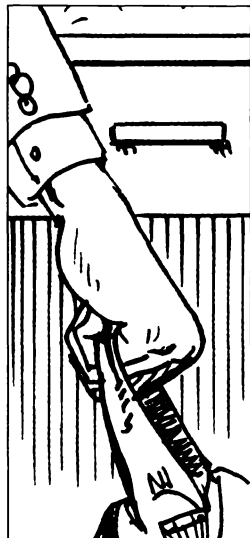


ĐÚNG. Nếu đường rút chạy đầu tiên bị lửa chặn lại, hãy ngay lập tức di chuyển đến cầu thang thoát hiểm thứ hai. Hãy chụp ảnh và lưu lại các lối sơ tán trong điện thoại của bạn.

### 3: Gọi điện thoại và báo hiệu cầu cứu



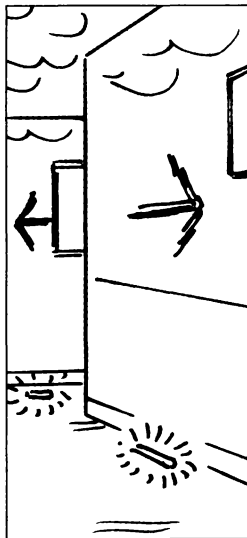
Dùng điện thoại di động gọi đến số điện thoại ứng cứu khẩn cấp. Đừng nghĩ rằng người khác sẽ làm việc này.



Tóm lấy túi đồ dùng khẩn cấp của bạn.

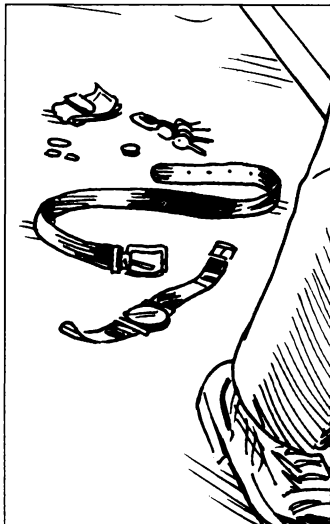


Kết hợp với những người khác, và luôn ở bên nhau.



Nếu phải tách ra, hãy đánh dấu lên tường bằng hình các mũi tên và để lại que phát sáng chỉ theo hướng di chuyển.

### 4: Di chuyển qua một ngọn lửa



Cởi bỏ tất cả những thứ có khả năng dẫn nhiệt tốt: Đồng hồ, nhẫn, thắt lưng, vòng đeo tay, vòng đeo cổ...



Đi vào trong nhà tắm hoặc đến chỗ có vòi nước. Thấm ướt đầm cả người, từ đầu đến chân. Kéo tay áo xuống, cài cúc kín cổ. Che kín tất cả những vùng da hở. Đeo vào mặt nạ chống khói bụi, cũng đã được thấm ướt nước.



Kiểm tra cánh cửa trước khi mở ra. Sử dụng mu bàn tay và chạm vào cánh cửa từ trên xuống dưới. Hãy thật cẩn trọng khi chạm vào tay nắm cửa. Mở cửa chậm rãi và nhìn xem có khói hay có lửa không.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Lửa có thể lan ra theo bất kỳ hướng nào, vậy nên hãy chuẩn bị trước một kế hoạch đa phương hướng.

Các cuộc biểu tình có thể biến thành các sự kiện bạo lực và hỗn loạn tại bất cứ nơi nào chúng diễn ra, ngay cả khi chúng được bắt đầu theo cách thức ôn hòa. Một nhóm nhỏ những người biểu tình chắc chắn không thể là nguyên nhân gây ra sự lo ngại, nhưng khi nhiều nhóm người dễ kích động, tụ tập lại với nhau thành đám đông lớn, điều đó có thể dẫn đến những hành động bạo lực. Cho dù bạn là một người tự nguyện tham gia, một người đứng ngoài quan sát, hay một người đi ngang qua và tình cờ bị cuốn vào đám đông đó, khi ấy bạn phải liên tục để mắt đến mọi động thái của đám đông. Một cuộc biểu tình hòa bình có thể tiềm ẩn trong đó nhiều khả năng bạo lực.

Rất khó để làm giảm quy mô, mức độ của bạo lực đám đông, bởi vì sự thù địch có khuynh hướng lan rộng như dịch bệnh trong một đám đông vốn đã kích động. Cách an toàn nhất là tránh xa hoàn toàn khỏi những đám đông bạo lực và xác định đâu là những địa điểm tiềm tàng nguy hiểm trước khi chúng nổ ra. Tránh xa khoảng không gian giữa các nhóm biểu tình đối lập, không xuất hiện đằng trước những cuộc biểu tình, các khu vực rào cản những người biểu tình tập trung, hoặc ranh giới phân chia giữa những người biểu tình và lực lượng thực thi pháp luật.

Nếu bạn vô tình bị mắc kẹt giữa một cuộc bạo loạn hoặc biểu tình bạo lực, hãy suy nghĩ cho kỹ trước khi quay về phía lực lượng thực thi pháp luật để cầu cứu sự giúp đỡ. Các nhân viên thực thi pháp luật khi đó luôn ở trong trạng thái đề phòng, và theo phản xạ, họ có thể sẽ tấn công bất kỳ ai lại gần. Vậy nên, thay vào đó, bạn hãy di chuyển ra khu vực ngoại vi của đám đông. Tìm kiếm nơi trú ẩn bên trong hoặc phía sau những tòa nhà. Hãy đi lên một khu vực cao. Hãy đi men ngoài rìa một đám đông lớn thay vì cố gắng đi thẳng qua nó.

Các phóng viên đưa tin về các cuộc biểu tình ẩn chứa nhiều bất ổn nên hòa vào các đám đông và tìm kiếm nơi trú ẩn an toàn mà những người biểu tình ôn hòa và phụ nữ tập trung lại để bảo vệ cho nhau. Hãy trôi theo cùng chiều hướng với đám đông chứ đừng đi ngược lại làn sóng đang dâng lên. Hãy tránh xa khu vực trung tâm, vì đó là nơi sự hỗn loạn có khuynh hướng tích tụ và bạo lực có thể diễn ra mà không bị phát hiện. Hãy thận trọng và cảnh giác với bất kỳ sự tụ tập đông đúc nào, vì những đám đông lớn ngày càng trở thành mục tiêu yêu thích của những kẻ khủng bố và những con sói đơn độc<sup>1</sup>.

---

1. Âm chỉ những kẻ khủng bố hoạt động riêng rẽ, mang nhiều tính tự phát.

## 082: Thoát khỏi một vụ bạo động

CONOP: Thực hiện các chiến thuật để làm tăng khả năng sống sót khi bị vây quanh bởi một đám đông dễ kích động.

### 1: Các loại biểu tình

Ôn hòa



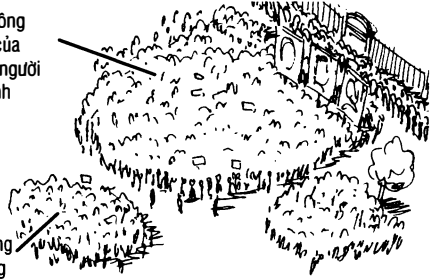
Bạo lực



### 2: Hiểu rõ về đám đông

Đám đông chính của những người biểu tình

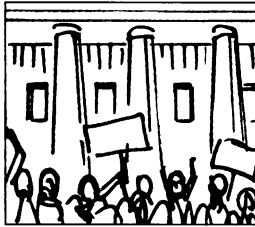
Những đám đông nhỏ xung quanh



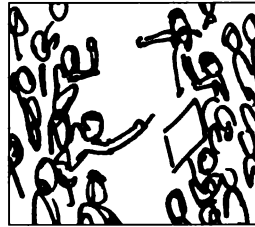
### 3: Xác định các khu vực nguy hiểm.



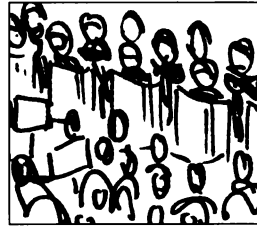
Người biểu tình và rào chắn



Người biểu tình và các tòa nhà



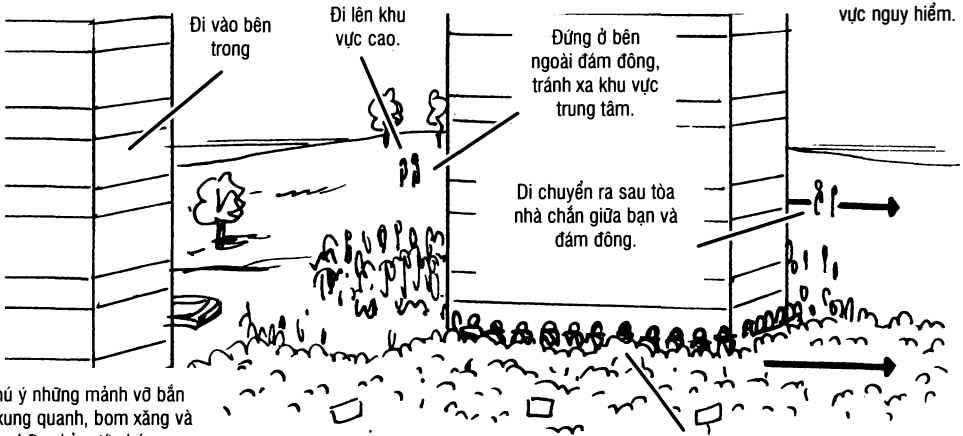
Người biểu tình và người biểu tình



Người biểu tình và lực lượng thực thi pháp luật

### 4: Bị mắc kẹt giữa một cuộc bạo động dân sự

Tránh xa các khu vực nguy hiểm.



Chú ý những mảnh vỡ bắn ra xung quanh, bom xăng và những kẻ cướp bóc.

Tránh xa khỏi các nhân viên thực thi pháp luật.

**Điều quan trọng cần nhớ: Một đám đông dễ kích động có thể nhanh chóng biến thành một môi trường đầy thù địch.**

Theo cách thật chậm rãi, chúng ta đã bắt đầu hiểu ra rằng những tiến bộ về y học trong vài thế kỷ qua có thể khiến chúng ta bị ru ngủ trong một cảm giác tự mãn đầy sai lầm liên quan đến tính chất dễ tổn thương của chúng ta đối với bệnh truyền nhiễm. Việc sử dụng kháng sinh một cách bừa bãi trong hệ thống y tế và sản xuất lương thực-thực phẩm của chúng ta, cùng với việc các đường biên giới giữa các quốc gia trên thế giới hiện nay đang ngày càng trở nên cởi mở hơn, đã góp phần vào sự gia tăng của những siêu vi-rút và mầm bệnh kháng thuốc, có khả năng lây nhiễm nhanh hơn cả tốc độ kim hãm. Mặc dù chúng ta có thể nghĩ rằng mình đang sống trong một xã hội hiện đại mà ở đó người ta không dễ dàng bị chết vì một loại bệnh cúm, nhưng những đợt bùng phát dịch bệnh gần đây đã cho thấy niềm tin đó không còn đúng nữa.

Dĩ nhiên, rất khó để tưởng tượng rằng sẽ có những đại dịch bùng phát trên quy mô lớn giống như trong quá khứ, chẳng hạn như Đại dịch cúm Tây Ban Nha năm 1918 đã giết chết bốn mươi triệu người. Dịch bệnh bùng phát gần đây được biết đến nhiều nhất là Dịch bệnh Ebola tại châu Phi năm 2014, đã cướp đi mạng sống của hơn mười nghìn người. Nhưng các biến thể mới chưa được biết đến đã xuất hiện trước cả khi người ta tạo ra được vắc-xin, việc này có thể cản trở khả năng ứng phó của các hệ thống y tế, ngay cả những hệ thống tiên tiến nhất, hiện đại nhất.

Trong trường hợp một đại dịch thật sự xảy ra, việc tránh xa khỏi các không gian công cộng chính là cách an toàn nhất để hạn chế khả năng bị nhiễm bệnh. Vào thời gian đầu khi dịch bệnh bùng phát, những thông tin sai lệch xuất hiện rất phổ biến. Hãy dự trữ nước và thực phẩm trước khi các kệ hàng bị vét sạch, hãy rửa tay thường xuyên trước khi ăn và sau khi đi ra ngoài rồi trở về nhà, hoặc sau khi tiếp xúc với bất kỳ ai ở bên ngoài.

Hãy tránh xa những nhà vệ sinh công cộng, đặc biệt những nơi nào có lắp đặt thiết bị sấy khô tay - người ta đã chứng minh rằng những vật dụng được cho là hợp vệ sinh này có thể bắn ra xung quanh vô số mầm bệnh.

Nếu nguồn cung cấp mặt nạ y tế trở nên cạn kiệt ngay từ khi có những tin tức đầu tiên về dịch bệnh bùng phát, những chiếc khăn quàng cổ hoặc cà vạt bằng lụa có thể là sự thay thế hợp lý. Những loại vải dệt mịn có khả năng lọc các vật chất lạ, nhưng trong tình huống khẩn cấp, bạn có thể sử dụng bất kỳ mảnh vải nào được nhúng vào nước sạch cho ướt sũng.



# 083: Sống sót qua một đại dịch

CONOP: Chuẩn bị và sống sót trong một đại dịch toàn cầu.

1: Trước khi đại dịch bùng phát: Tích trữ lương thực và nước uống đủ dùng trong hai tuần.

Sử dụng thực phẩm khô có thể bảo quản được lâu dài, tầm trăm ca-lo một người mỗi ngày.

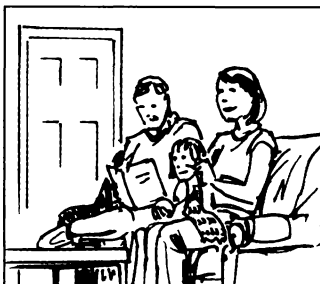


Một ga-lông nước mỗi ngày cho mỗi người trong gia đình.

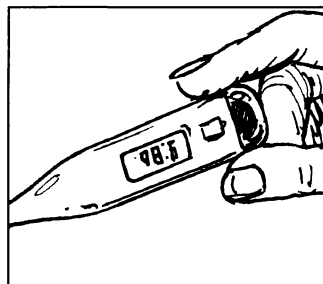
2: Trong thời gian đại dịch bùng phát



Tránh tiếp xúc với người khác.



Ở trong nhà.



Đo nhiệt độ cơ thể.



Che chắn khi ho và hắt hơi.



Rửa tay thường xuyên.



Luôn cập nhật tin tức hàng ngày.

**Điều quan trọng cần nhớ: Mẹ Thiên Nhiên luôn ẩn chứa vô số sự bất ngờ khó chịu.**

Như một cơn ác mộng đích thực, đám đông chạy loạn giẫm đạp lên nhau có thể xảy ra ở bất kỳ đâu, từ các sự kiện thể thao nhiều yếu tố kích động cho đến các cuộc hành hương tôn giáo hòa bình. Khi bị mất kiểm soát trong đám đông, những thương tổn do giẫm đạp có thể dẫn đến nghẹt thở và tử vong.

Nếu bạn bị cuốn vào một đám đông chạy loạn giẫm đạp lên nhau, đừng để những cảm xúc sợ hãi khiến bạn mất kiểm soát về không gian cá nhân của mình. Hãy nói rộng khoảng cách giữa hai chân và cong đầu gối lại để làm chỗ dựa chắc chắn cho trọng lượng cơ thể. Di chuyển bằng cách lê chân, dịch chuyển cơ thể bằng cách kéo lê chân của bạn để giảm thiểu thời gian đứng trên một chân. Bằng mọi giá không được để người khác đẩy ngã xuống đất - sẽ cực kỳ khó khăn để đứng lên một khi bạn bị đẩy xuống bên dưới con thủy triều ồ ạt của đám đông hoảng loạn. Giữ hai cánh tay đưa lên ở tư thế chiến đấu, làm thế không phải là để đánh người khác, mà là để tạo ra tấm khiên che chắn cho mình. Tư thế phòng thủ này sẽ bảo vệ đầu và ngực của bạn khỏi bị thương do xô đẩy trong khi vẫn giữ được chút không gian cho riêng mình.

Trong lúc phần còn lại của đám đông đang tìm đủ mọi cách để có lối thoát ra, bạn hãy tìm kiếm và tận dụng những khoảng trống có được. Những người khác có thể quá tập trung trong việc tìm lối thoát, đến nỗi họ không chú ý đến khoảng không gian cần có ở quanh mình. Di chuyển từ kẽ hở này đến kẽ hở khác. Liên tục di chuyển. Đừng có đứng yên một chỗ. Dòng người di chuyển ào ạt sẽ khiến việc đứng một chỗ trở nên vô cùng khó khăn.

Hãy tránh xa các rào chắn và những bức tường, những bề mặt rắn đó chẳng chịu nhường chỗ cho bạn đâu. Thà bị đẩy vào một người nào đó còn hơn, ít ra ở đó còn có những mô thịt mềm mại.

Trong trường hợp bất chấp những nỗ lực để đứng vững, nhưng bạn vẫn bị xô ngã xuống đất, thì phải ngay lập tức điều chỉnh cơ thể theo tư thế tornado - đầu gối gập lại, cột sống uốn cong, hai tay đan lại ôm chặt lấy phía sau cổ, khuỷu tay thu vào. Như vậy bạn sẽ bảo vệ được đầu và cổ của mình, lại vừa tạo được khoảng không gian để thở. Một cơ thể nằm bẹp dưới đất thì quá dễ dàng để giẫm lên.

loạn giẫm đạp lên nhau

át trong đám đông để sống sót giữa đám đông

2: Đi vào những khoảng trống và tiếp tục di chuyển.



4: Tư thế tornado



ng trên hai chân. Đừng để bị ngã xuống!

Mang đặc trưng là gây tỉ lệ tử vong và bị thương cao, những vụ xả súng trong không gian công cộng khép kín và đông đúc là cực kỳ nguy hiểm. Sự dày đặc của các mục tiêu, có khả năng lối thoát hiểm quá hẹp và gây ra sự tắc nghẽn, thiếu sự rõ ràng về tiêu chuẩn ứng phó khẩn cấp, tất cả những điều đó tạo ra một môi trường hoàn hảo để một hoặc nhiều kẻ tấn công có vũ trang có thể gây ra những tổn hại nghiêm trọng. Giống như tất cả những tình huống nguy cấp khác, sự sống sót tùy thuộc một phần vào sự chuẩn bị và ứng phó - và một phần là sự may mắn bất ngờ. Mức độ an toàn tại bất kỳ không gian công cộng nào đều không nằm trong sự kiểm soát của bạn, nhưng sự chuẩn bị và ứng phó của cá nhân bạn thì có đấy.

### **Nhận biết các lối thoát và khu vực có khả năng bị tắc nghẽn**

Hãy chú ý đến các lối ra thông thường và lối thoát hiểm tại các không gian công cộng. Nhưng cũng nên xem xét cả các lối thoát bất bình thường một chút, chẳng hạn như ban công sân vận động. Rơi xuống một khu vực ghế ngồi hoặc lối đi có thể khiến bạn bị thương, nhưng nếu những lối đi thông thường đã trở thành mục tiêu mà kẻ xả súng đang nhắm tới, thì cũng đáng để đánh liều mà thử những hành động trên.

Thay vì đi theo đám đông một cách bản năng, hãy xác định những khu vực có khả năng bị tắc nghẽn, nghĩ xem sẽ có các lối đi thay thế nào trước khi tình huống nguy cấp xảy ra, như vậy bạn có thể yên tâm thực hiện kế hoạch tẩu thoát của mình mà không cần phải suy nghĩ quá nhiều khi tình huống nguy cấp xảy ra. Nhưng hãy quan sát cho kỹ trước khi quyết định nhảy xuống - đừng cố gắng nhảy ra khỏi các khu vực trên cao của sân vận động. Hãy cúi thấp khi di chuyển, cúi thật thấp ngay khi có dấu hiệu đầu tiên của tiếng súng, xác định xem tiếng súng vang lên từ đâu trước khi tiếp tục hành động. Bản năng chiến đấu-hoặc-trốn chạy có thể khiến những người ở xung quanh bạn bỏ chạy một cách mù quáng ngay khi nghe thấy những tiếng súng đầu tiên, nhưng cách ứng phó thích hợp khi ấy là cúi thấp xuống càng nhanh càng tốt.

## **Tìm chỗ nấp và bò đến nơi an toàn**

Hãy xác định xem kẻ xả súng đang ở đâu trong phòng hoặc đang ở đâu tại sân vận động trước khi cố gắng chạy đến nơi an toàn. Chắc chắn là bạn sẽ chẳng muốn vô tình lao về phía của kẻ xả súng rồi. Đừng có cắm đầu cắm cổ chạy về phía các lối thoát hiểm một cách mù quáng. Những kẻ xả súng có thể đã lên vào nhà hát qua những cánh cửa thoát hiểm đóng không chặt.

Hãy sử dụng những thứ sẵn có, các ghế ngồi và các kết cấu kiến trúc để làm vật che chắn, bảo vệ. Vì những hàng ghế tại sân vận động và nhà hát được xây từ bê tông, nên những chiếc ghế ngồi có thể vừa mang đến cho bạn nơi ẩn náu, vừa là vật che chắn hiệu quả, tùy thuộc vào góc nhìn của kẻ xả súng. Hãy cúi thấp khi bò đi giữa các hàng ghế. Liên tục quan sát kẻ xả súng, căn cứ vào vị trí của hắn ở đâu mà điều chỉnh đường đi của bạn.

## **Lắng nghe và quan sát**

Hãy tận dụng khoảng thời gian tạm dừng xả súng (ví dụ khi kẻ xả súng đang nạp lại ổ đạn chẳng hạn) để đến được vị trí quan trọng hướng về phía lối thoát ra. Nếu kẻ xả súng nằm trong tầm với của bạn, hãy tận dụng thời gian tạm lắng đó để quật ngã hắn (xem trang 164).

Đừng tự dồn mình vào chân tường bằng cách trốn trong một khu vực không có lối thoát ra, chẳng hạn như phòng vệ sinh. Nếu bạn muốn trốn trong một không gian khép kín, thì tốt nhất hãy chọn một nơi có cánh cửa chắc chắn và có thể chặn lại được (xem trang 150-155).

Giả vờ chết có thể thành công, mà cũng có thể không, nhưng hãy dành ưu tiên cho mục tiêu trốn thoát hoặc ngăn chặn kẻ xả súng (xem trang 164) thay vì đầu hàng. Hãy dũng cảm, táo tợn và mạnh mẽ.

# 085: Thoát khỏi một vụ xả súng ở sân vận động hoặc nhà hát

CONOP: Sống sót trong một vụ xả súng tại một không gian đông đúc và khép kín.

## 1: Chuẩn bị

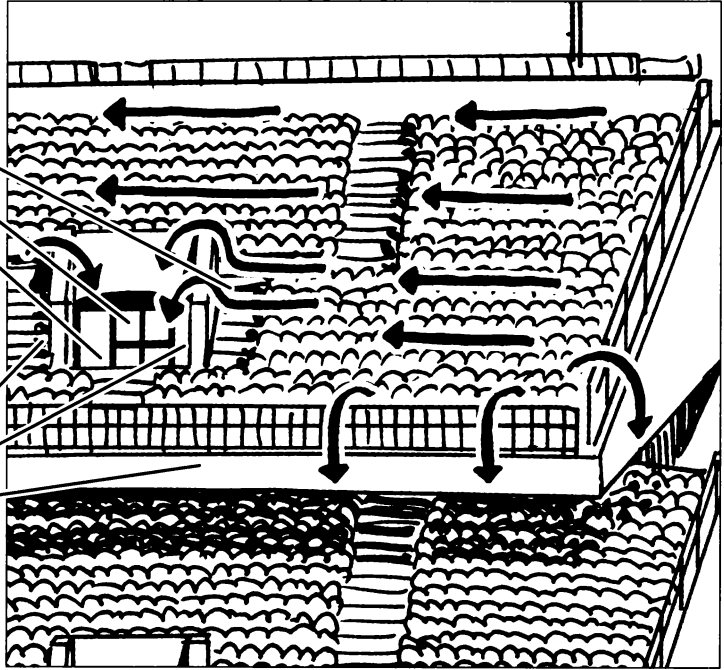
Xác định các lối thoát.

LỐI THOÁT THÔNG THƯỜNG:

Các cầu thang  
Cửa ra  
Đường dốc

LỐI THOÁT BẤT BÌNH THƯỜNG:

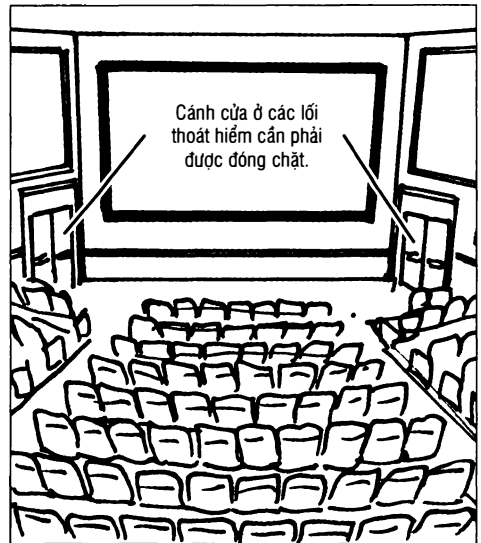
Bức tường hoặc  
bức vách  
Gờ tường  
Ban công



Xác định các khu vực tắc nghẽn.



Kiểm tra các lối thoát.



## 2: Ứng phó

Xác định kẻ xả súng!



Ở phía trên/đằng sau



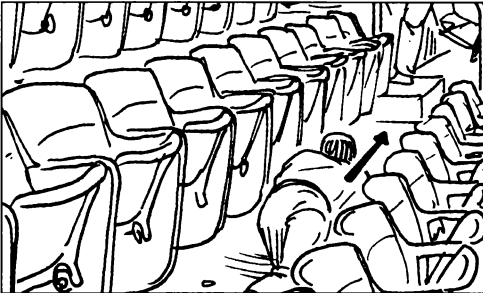
Ở phía dưới/đằng trước

Cúi thấp xuống!



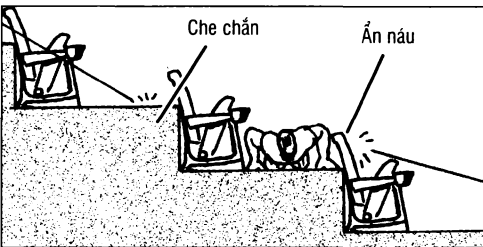
Tận dụng những chiếc ghế ngồi để che chắn.

Trườn đi!



Trườn về phía có sự che chắn, bảo vệ, và về phía những lối thoát thông thường/không thông thường.

Liên tục theo dõi kẻ xả súng.



Cúi thấp, tận dụng các bậc bê tông để che chắn.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Không để kẻ xả súng nhìn thấy, bò/trườn về phía có sự che chắn, bảo vệ và lối thoát.

Một bầu không khí bất ổn nghiêm trọng trên toàn cầu cho thấy các hành động khủng bố và những thứ tương tự phát sinh ra từ đó sẽ không dễ dàng gì mà sớm biến mất. Cho dù một vụ xả súng hàng loạt bắt nguồn từ sự xúi giục của một băng nhóm có tổ chức, hay từ sự hoang tưởng của một cá nhân, thì kết quả có khuynh hướng khá là giống nhau. Ít nhất thì tại nước Mỹ, những hành động bạo lực này vẫn có khuynh hướng tập trung xung quanh các vụ bắn súng, chứ không phải đánh bom tự sát.

Cho dù dấu hiệu của một vụ bắn súng là gì, thì sự phản ứng của bạn nên là ngay lập tức cúi thấp xuống. “Chạy - ẩn náu - chiến đấu”, đó là thứ tự các hành động mà những người dân thường nên làm khi đứng giữa nhiều làn đạn từ nhiều phía bắn ra, chạy là lựa chọn đầu tiên, và chiến đấu là lựa chọn sau cùng. Nhưng trước khi bỏ chạy, hãy cúi thấp xuống và tìm chỗ nấp. Cúi thấp xuống hoặc di chuyển bằng hai tay và hai đầu gối thay vì nằm sát xuống đất, vì hầu hết những viên đạn bắn thia lia sẽ trượt xuống sàn sau đó bay lên. Để không vô tình chạy về phía làn đạn, đừng cố bỏ chạy khi mà bạn chưa biết được kẻ bắn súng đang ở phía nào.

Khi chạy trốn, hãy chạy từ chỗ trú ẩn này đến chỗ trú ẩn khác. Tìm chỗ có thể che chắn, bảo vệ hơn là chỗ chỉ đơn thuần ẩn náu. Đó là những nơi có các vật liệu có thể ngăn chặn hoặc làm chậm lại viên đạn bắn ra - gồm bê tông, thép, gỗ đặc và đá granit. Những chỗ ẩn náu như là phía sau bức rèm, tường thạch cao hay thùng rác bằng nhôm sẽ không ngăn được đạn bắn ra, nhưng có thể giúp bạn thoát được sự chú ý của kẻ bắn súng đang có đầy adrenaline trong máu và đầu óc thì chứa toàn những ảo tưởng điên cuồng. Khi chạy qua một khu vực không có gì có thể che chắn cho bạn, hãy di chuyển theo hình zíc zắc để gây khó khăn cho kẻ bắn súng có thể chưa có nhiều kinh nghiệm.

Nếu bạn đang trốn trong một không gian khép kín, hãy đóng chặt và chặn cửa lại (xem trang 152 và 154). Hãy tránh xa các ô cửa, đó là “cái phễu chết người” mà phần lớn những viên đạn sẽ bay qua đó.

Nếu tất cả những nỗ lực của bạn thất bại, hãy chiến đấu. Hãy kết hợp lại với nhau, cùng hợp lực, sử dụng những vũ khí tự tạo và phân chia nhiệm vụ. Hãy chiến đấu với sự mạnh mẽ và dữ dội tột bậc mà bạn có. Mạng sống của bạn lệ thuộc vào điều đó.



# 086: Sống sót trong một vụ tấn công do băng nhóm khủng bố xúi giục

CONOP: Hãy sử dụng những chiến thuật chủ động để sống sót trong một vụ tấn công do băng nhóm khủng bố xúi giục.

1: Úp thấp xuống! Ẩn nấp.



2: Xác định xem đạn bắn ra từ đâu.



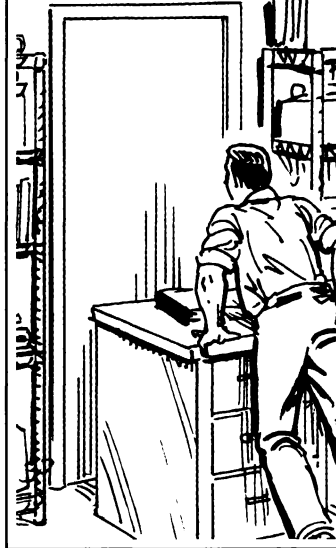
3: Chạy xa khỏi kẻ bắn súng.



4: Ẩn nấp vào nơi có thể che chắn bạn.



5: Đóng chặt và chặn cửa lại nếu ở trong một không gian khép kín.



6: Chiến đấu nếu tất cả nỗ lực trên đây đều thất bại.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Chỉ riêng ở nước Mỹ, mỗi năm có gần hai mươi vụ tấn công bằng súng hàng loạt.

Bị giam giữ một mình, cô độc trong một thời gian dài, trong một căn hầm bí mật dưới lòng đất và không có cửa sổ, các lực lượng giải cứu và lực lượng thực thi pháp luật không thể tìm thấy, việc đó đủ để khiến hầu hết mọi người kiệt sức và ngã quỵ. Nhưng những người sống sót sau một thời gian dài bị bắt giữ đã báo cáo lại những nỗ lực phi thường, và đôi lúc còn là những nỗ lực thành công một cách đáng kinh ngạc, trong việc giữ gìn sự tinh táo, minh mẫn về mặt tinh thần và trạng thái cân bằng về mặt tâm lý, trong những điều kiện khó khăn đến mức không thể tưởng tượng nổi. Mặc dù hầu hết những người bị bắt giữ thừa nhận rằng họ hoàn toàn bất lực, nhưng sự kết hợp của tập quán bên trong của tâm trí và cách cư xử bên ngoài có thể cải thiện khả năng sống sót và cơ may trốn thoát của họ.

Mặc dù những kẻ giam giữ gây ra vô số cảm xúc phức tạp, u ám và rối ren, chúng trở thành mối quan hệ chủ yếu của người bị bắt giữ trong thời gian giam cầm - một mối quan hệ mà những tù nhân thông minh nhất, khôn ngoan nhất đã học được cách nuôi dưỡng và thao túng. Theo thời gian, hãy thiết lập mối quan hệ với kẻ bắt giữ, phát triển mối quan hệ đặc biệt với những kẻ nhiều lòng cảm thông nhất trong số chúng. Dùng những cuộc chuyện trò nho nhỏ lấy thông tin về thế giới bên ngoài, nhân từ hóa kẻ bắt giữ - trong lúc tận dụng tối đa sự giao tiếp xã hội hạn hẹp của chính mình, một phần quan trọng để giúp tâm lý ổn định. Và hãy nhớ: Kẻ giam giữ bạn cũng là một con người. Cả hai đều đang trải qua cùng một thử thách, mặc dù thuộc về hai phía khác nhau của rào chắn ngăn cách hai người. Bạn càng nhanh chóng nhân từ hóa được người đó ở bên ngoài, thì bạn sẽ càng có cơ hội tốt hơn để khai hóa, giáo dục một con người sẽ đáp ứng những nhu cầu cơ bản để sống sót và cải thiện trong chất lượng sống của bạn. Nhưng hãy khôn ngoan và có chiến lược về thời điểm và cách thức bạn yêu cầu kẻ giam giữ làm điều gì đó cho bạn. Bạn đang tham dự vào một trò chơi cân não, hãy sử dụng sự lệ thuộc của bạn để tạo ra một ý thức về trách nhiệm, mà không khơi gợi sự nghi ngờ hay cảm giác rằng kẻ giam giữ bạn đang bị lợi dụng.

Những kẻ giam giữ thuộc các nền văn hóa khác biệt có thể mang trong đầu những niềm tin đã ăn sâu vào trí não về sự thấp kém của người bị bắt giữ, họ có thể chỉ được coi là những con chó, những kẻ ngoại đạo, những kẻ bản chất xấu xa, và về cơ bản là những sinh vật hạ đẳng. Cách cư xử thất thường, thiếu tự chủ và thiếu kiểm soát, chỉ khiến chúng càng tin chắc hơn vào định kiến của mình. Cho dù bạn có

## 087: sống sót khi bị giam giữ một thời gian dài

**CONOP:** Thực hiện những thói quen hàng ngày để làm tăng cơ hội sống sót khi bị bắt cóc và giam giữ trong một thời gian dài.

### Thiết lập mối quan hệ.

Trò chuyện về gia đình.

Chia sẻ thức ăn và nước uống.

Hỏi về tình hình thế giới

ở bên ngoài qua tin tức

trên tivi.

Hỏi về thời tiết.

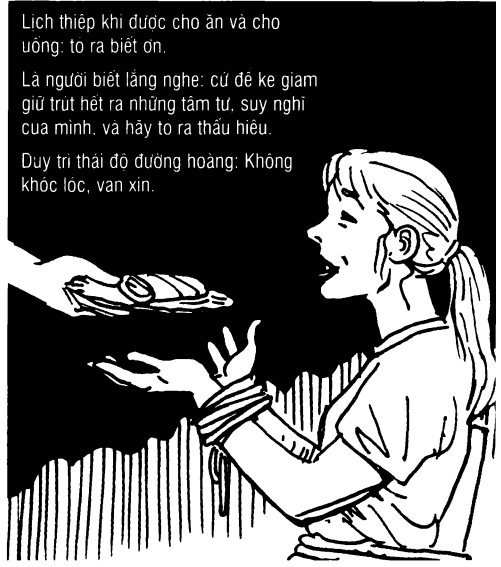


### 2: Tạo ra sự phụ thuộc.

Lịch thiệp khi được cho ăn và cho uống: to ra biết ơn.

Là người biết lắng nghe: cứ để kẻ giam giữ trút hết ra những tâm tư, suy nghĩ của mình, và hãy tỏ ra thấu hiểu.

Duy trì thái độ dương hoàng: Không khóc lóc, van xin.



Giữ vững ý chí và quyết tâm.

4: Thu thập những dụng cụ giúp cho việc chạy trốn.

bị chúng đối xử tệ, hãy cố gắng hết sức để duy trì vẻ ngoài lịch sự và bình tĩnh. Một tù nhân khóc lóc, rên rỉ hoặc tỏ ra giận dữ sẽ dễ dàng bị lò đi và bỏ mặc, còn một tù nhân đón nhận thức ăn với vẻ biết ơn thì nhiều khả năng sẽ được cho ăn thường xuyên.

Đừng rơi vào cái bẫy giả định rằng cảnh giam cầm của bạn sẽ chấm dứt theo cách được cứu sống, hoặc là chết, một tư duy khiến mọi thứ dễ dàng trở nên tiêu cực, trong khi lại bỏ qua lựa chọn thứ ba, trốn thoát. Hãy tỉnh táo, tích cực cả về thể chất và tinh thần, điều đó vừa cải thiện cơ may sống sót của bạn, vừa làm tăng khả năng bạn nắm bắt được cơ hội để trốn thoát khi nó đến.

Và cơ hội đó sẽ đến. Hãy tận dụng việc cảm xúc tự mãn nơi kẻ giam giữ bạn cứ tích tụ nhiều thêm qua thời gian. Vào ngày thứ bốn mươi bạn bị giam giữ, chúng sẽ không còn lưu tâm nhiều như ngày đầu tiên nữa. Không giống như những cai ngục của các nhà tù được tổ chức chặt chẽ, hiệu quả với trang thiết bị siêu hiện đại, những kẻ bắt cóc và giam giữ này thường hành động không được chặt chẽ. Sẽ có những lỗ hổng trong thói quen hàng ngày và những nhược điểm về cấu trúc trong khu vực giam giữ, và những tù nhân chú ý quan sát sẽ nhận thấy, phân loại, khai thác những lỗ hổng này theo thời gian. Liên tục quan sát, phân tích và thu thập thông tin như thế có một tác dụng hữu ích nữa đó là giúp cho người tù luôn tỉnh táo về tinh thần.

Quan sát, chờ đợi và lên kế hoạch. Thu thập công cụ và tìm ý tưởng. Một căn phòng trống trải không hề trống trải như bạn nghĩ đâu. Thu thập những cái đinh và mảnh gỗ vụn từ đồ đạc trong phòng, cạo vụn sơn tường, bẻ gãy các mẫu kim loại khỏi lỗ thông gió.

Không thể nói được con đường cụ thể để trốn thoát là như thế nào, nhưng bất kỳ lịch trình nào liên quan đến việc tạm thời đưa bạn ra khỏi nơi giam giữ là một cơ hội để thu thập thông tin hoặc bất ngờ bỏ trốn. Kín đáo quan sát các điều kiện ở bên ngoài để thu thập thông tin có thể giúp cho việc bỏ trốn. Những lối ra ở chỗ nào? Kẻ làm nhiệm vụ canh gác đứng ở đâu? Giờ ăn của kẻ làm nhiệm vụ canh gác là khi nào?

Một cánh cửa khóa khi được mở ra trong một thời gian ngắn sẽ mang đến cơ hội để kín đáo làm hỏng tấm ốp khóa, bộ phận của khóa mà then sẽ cài vào. Mỗi lần đi qua cửa, hãy lén nhét vào tấm ốp khóa những cục vụn sơn cạo ra từ trên tường, vo tròn lại. Dần dần, bạn sẽ tạo ra một tình huống là then cửa không được cài vào trọn vẹn, và có thể bị đẩy ngược trở lại dễ dàng chỉ bằng một chiếc đinh hoặc một mảnh kim loại mỏng.

**GỬI TÍN HIỆU CẦU CỨU**

Viết lên cát hoặc khắc lên đá, những tín hiệu báo nguy truyền thống phảng phất bầu không khí câu chuyện phiêu lưu nơi hoang đảo thời xa xưa. Nhưng khi thiếu các thiết bị công nghệ và có ít sự lựa chọn, đó là những cách thức duy nhất khả thi để liên lạc với các đội tìm kiếm và cứu hộ hoặc người đi ngang qua.

Cho dù bạn để lại tín hiệu sau khi vừa trải qua một tình huống nguy cấp tại một thành phố, hay bạn bị lâm vào tình cảnh khó khăn tại một vùng nông thôn hẻo lánh, thì các chiến lược của bạn sẽ phụ thuộc vào việc làm thế nào để bạn được tìm thấy một cách chắc chắn nhất. Nếu bạn lạc khỏi một nhóm hoặc bạn biết rằng một đội tìm kiếm cứu hộ đang trên đường thực hiện nhiệm vụ, hãy sử dụng những chữ cái và biểu tượng để đánh dấu hướng di chuyển của bạn, hãy để lại dấu vết giúp họ tìm thấy bạn. Nếu có thể, hãy ghi lại ngày, giờ trên tin nhắn bạn để lại. Trong ba lô hành lý bạn mang theo nên có cả bút dạ và băng keo to bản màu sắc sặc sỡ, nổi bật giữa khung cảnh xung quanh, nhưng nếu bạn chỉ mang theo túi nhỏ đựng đồ và bị lạc lúc nào không hay, thì hãy để lại dấu vết bằng cách sử dụng những thứ tìm thấy trong tự nhiên, hoặc sử dụng quần áo, nước tiểu của mình để tạo dấu vết về mùi hương, giúp những chú chó cứu hộ phát hiện ra.

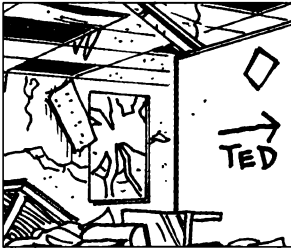
Tín hiệu báo nguy muốn thu hút được sự chú ý của máy bay hoặc tàu thuyền, thì cần phải có kích thước lớn hơn rất nhiều, có thể là bằng khói, pháo sáng hoặc thông điệp SOS. Một đồng lửa lớn được thả lên giữa ban ngày sẽ đạt hiệu quả cao hơn nếu thêm vào những quả thông, cao su hoặc xăng dầu, bạn cũng có thể ném vào đó các sản phẩm làm từ nhựa. Những thứ này sẽ giúp tạo ra các chùm khói đen, đặc biệt hiệu quả giữa môi trường tuyết trắng, vì ở đó khói xám hoặc khói trắng có thể rất khó nhìn thấy. Bạn có thể sử dụng một tấm thẻ căn cước được ép plastic, phần đáy của lon đồ hộp, hoặc mảnh vỡ thủy tinh, hướng vật đó về phía Mặt Trời và nháy về phía chiếc máy bay đi ngang qua để tạo ra ánh sáng phản chiếu thu hút sự chú ý.

Những tín hiệu báo nguy cỡ lớn được vẽ lên cát và tuyết thì phải tương phản với môi trường xung quanh. Sau khi đã cào đất để tạo ra những chữ cái, hãy lấp vào đó cỏ và lá cây, đá sỏi, hoặc những vật liệu khác, để tạo ra sự khác biệt dễ nhận thấy.

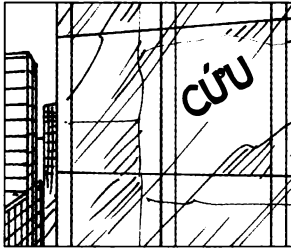
# 088: Gửi tín hiệu báo nguy vào ban ngày

CONOP: Liên lạc và gửi tín hiệu cầu cứu vào ban ngày.

## 1: Giữa người với người



Bút dạ  
(Viết lên đá hoặc lên tường)



Băng keo  
(Dán lên cành cây, tường, cửa sổ)



Bi bỏ lại phía sau  
(xếp đá sỏi thành đống, xếp các cành  
cây thành hình mũi tên)

## 2: Giữa mặt đất và không trung



Khói (lửa, pháo sáng, bình cứu hỏa)



Phản xạ ánh sáng (thẻ căn cước, đáy  
lon đồ uống, thủy tinh)



Thông điệp (SOS trên cát, SOS trên  
tuyết, SOS bằng các khúc cây)

Có vô số tình huống bất lợi khiến chúng ta phải sử dụng các tín hiệu báo nguy vào ban đêm. Nếu tình huống nguy cấp có thể gây ra cảm giác đáng sợ hơn giữa đêm tối, thì tin tốt là có vô số cách thức báo nguy cho bạn lựa chọn sau khi Mặt Trời lặn.

Để gửi đi tín hiệu giữa người với người, hãy chiếu thẳng đèn pin vào những chiếc xe ô tô chạy ngang qua, hoặc chiếu vào cửa sổ nhà hàng xóm, hoặc chiếu xuống những người ứng cứu khẩn cấp. Hãy để đèn pin nhấp nháy, hoặc dùng tay để tạo ra tín hiệu SOS nhấp nháy.

Nút báo động trên xe ô tô của bạn không chỉ khởi động tín hiệu báo nguy, mà còn khiến cho đèn pha và đèn xi nhan nhấp nháy. Nếu bị mắc kẹt trong một tòa nhà lớn trong lúc bị mất điện, bạn có thể tháo chốt những chiếc đèn báo nguy chạy bằng pin ra khỏi các bức tường của tòa nhà, và dùng nó để chiếu qua cửa sổ. Dùng bàn tay hoặc mảnh giấy để tạo tín hiệu SOS nhấp nháy.

Khi báo hiệu từ dưới mặt đất lên không trung, bạn sẽ cần tăng dấu hiệu đặc trưng cho nguồn sáng của bạn, vì nó được nhìn từ khoảng cách rất xa. Một chiếc đèn pin có thể được sử dụng để tạo ra một lưới cửa tròn bằng ánh sáng, với một dải sáng quay vun vút phía trên đầu bạn, hoặc dùng để “quăng thòng lọng” vào một chiếc máy bay đi ngang qua. Hướng luồng sáng về phía chiếc máy bay, sau đó rọi sáng tọa độ của bạn bằng cách quét luồng sáng xuống mặt đất (tán xạ các hạt ánh sáng để tạo ra vùng dấu vết rộng hơn và nhìn rõ hơn), rồi chiếu trở lại về phía máy bay. Những chuyển đổi liên tiếp giữa hai vị trí như vậy sẽ thu hút được sự chú ý từ máy bay ngay cả khi các phi công không nhìn thấy bạn.

Cả ánh sáng và lửa đều có thể được xếp thành hình tam giác, đó là biểu tượng quốc tế thể hiện cho sự cứu nguy - cho dù là bạn sử dụng một bó que ánh sáng, những chiếc đèn pin chiếu lên phía trên, hoặc ba đống lửa trại. Lửa trại đặc biệt hữu ích trong môi trường rừng rậm, nơi các tán lá rậm rạp khiến việc nhìn thấy từ phía trên trở nên rất khó khăn. Nếu khu vực duy nhất không bị các tán cây và bụi rậm che phủ là mặt nước, vậy thì hãy đốt lửa phía trên những chiếc bè được buộc chặt bằng dây thừng hoặc dây leo trong rừng.



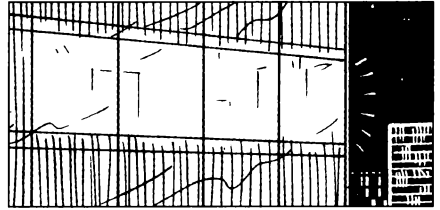
# 089: Gửi tín hiệu báo nguy vào buổi đêm

CONOP: Liên lạc và gửi tín hiệu cầu cứu vào ban đêm.

## 1: Giữa người với người



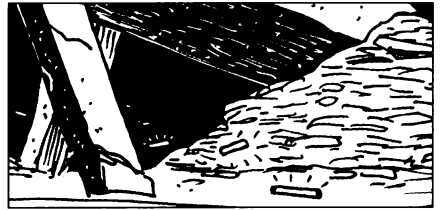
Đèn pin  
(chiếu thẳng vào xe ô tô, dùng điện thoại di động để gửi tín hiệu SOS)



Các nguồn sáng trong nhà/văn phòng  
(Nhảy đèn tạo tín hiệu SOS)



Đèn ô tô  
(Bật/tắt bằng chìa khóa điều khiển từ xa)



Que phát sáng (để lại dấu vết cho người phía sau)

## 2: Giữa mặt đất và không trung

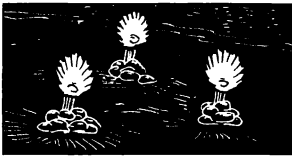
### ÁNH SÁNG



Tạo thành hình chữ S bằng ánh sáng



Dây thừng lóng bằng ánh sáng



Tạo hình trên mặt đất

### LỬA



Ngon đuốc hình cây



Tạo ngọn đuốc từ thuốc xịt

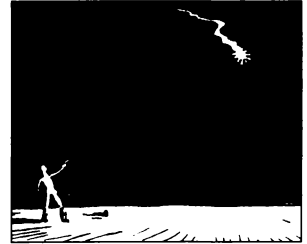


Tạo hình trên mặt đất

### PHÁO SÁNG



Cắm trên tay



Súng bắn pháo sáng

**Điều quan trọng cần nhớ:** Tín hiệu báo nguy vào buổi đêm chỉ hiệu quả khi sáng hơn ánh sáng từ môi trường xung quanh.

Sự tiện lợi tuyệt vời của hệ thống truyền thông di động của chúng ta mang đến cho người dân nguồn giải trí vô tận và một thiết bị an toàn thông minh, hiện đại cho cá nhân. Chỉ cần chạm ngón tay là bạn đã có được sức mạnh không chỉ là giữ một đứa trẻ ngồi yên suốt nhiều giờ đồng hồ, mà còn ngay lập tức gọi được một đội ứng cứu đến đúng vị trí của bạn. Nhưng nếu thiết bị đó hết pin trước khi bạn thực hiện được cuộc gọi, thì khả năng cứu nguy của nó sẽ bị giảm đi rất đáng kể.

Để tiết kiệm pin trong tình huống nguy cấp, hãy đặt chuông báo ở chế độ im lặng, tắt Wi-Fi và Bluetooth, giảm độ sáng màn hình và tắt đi những ứng dụng không cần thiết. Trong phần cài đặt chung, hãy bật dịch vụ định vị, như vậy các nhân viên của lực lượng thực thi pháp luật có thể dò theo điện thoại của bạn để tìm thấy bạn.

Trở nên rõ ràng, bình tĩnh và súc tích khi giao tiếp với nhân viên điều phối của lực lượng phản ứng khẩn cấp. Mặc dù những tổng đài viên của đường dây điện thoại cứu nguy khẩn cấp sẽ liên tục giữ liên lạc với bạn, nhưng sau khi bạn đã truyền đạt thông tin và trả lời xong những câu hỏi của họ, hãy lịch sự giải thích rằng bạn cần phải tiết kiệm pin và muốn kết thúc cuộc gọi. Nếu như bạn không biết tọa độ của mình, không biết đoạn ngã ba/ngã tư bạn đang đứng là ở đâu, hãy mô tả đặc điểm đặc trưng của khu vực đó cho nhân viên điều phối, để giúp họ có được ý niệm rõ ràng nhất, đầy đủ nhất có thể về vị trí của bạn.

Nếu ở chỗ bạn tín hiệu quá yếu nên không thể thực hiện cuộc gọi, hãy gửi tin nhắn đến một loạt những người thân của bạn và bất kỳ người nào bạn biết ở khu vực lân cận. Hãy nhắn tin theo mẫu chung được minh họa ở trang bên cạnh, phải nhớ yêu cầu người nhận hồi đáp lại bằng tin nhắn xác nhận, không phải bằng cuộc gọi.

Nếu những cách trên đây thất bại hoàn toàn, hãy sử dụng chiếc điện thoại của bạn để gửi tín hiệu cầu cứu bằng cách phản xạ ánh sáng vào ban ngày (xem trang 234) hoặc phát sáng vào ban đêm (trang 236). Còn một phương sách cuối cùng nữa, một chiếc điện thoại hết pin có thể được sử dụng để đốt một ngọn lửa (trang 78).

# 090: Gửi tín hiệu báo nguy bằng điện thoại thông minh

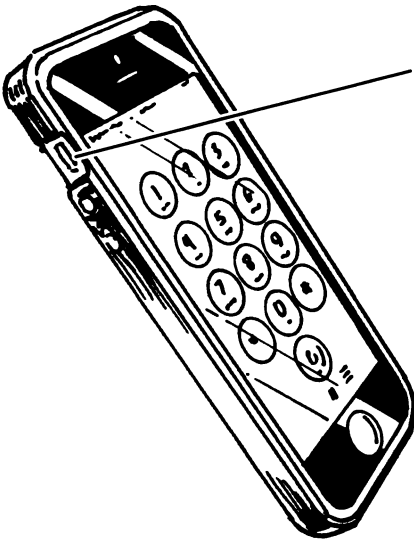
CONOP: Sử dụng điện thoại thông minh để khiến việc giải cứu được dễ dàng hơn và làm tăng khả năng sống sót.

## 1: Trong vùng phủ sóng

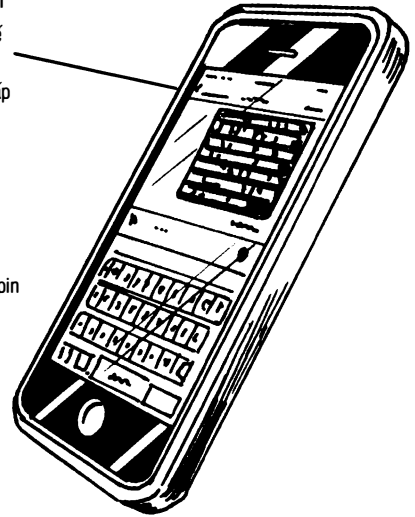
Gọi điện thoại cho tổng đài ứng cứu khẩn cấp.

Khai báo theo thủ tục: Tôi bị lạc. Tôi bị thương/không bị thương. Pin điện thoại sắp hết. Vị trí của tôi là... Đặc điểm để nhận ra vị trí này là... Tình huống nguy cấp của tôi là... Tên tôi là... Số điện thoại của tôi là... Người thân của tôi là... Số điện thoại là...

Tin nhắn chung gửi cho tất cả người thân: Đây không phải trò đùa. Tôi bị lạc. Tôi cần sự giúp đỡ. Tôi bị thương/không bị thương. Pin điện thoại sắp hết. Vị trí của tôi là... Đặc điểm để nhận ra vị trí này là... Tình huống nguy cấp của tôi là... Tên tôi là... Số điện thoại của tôi là...



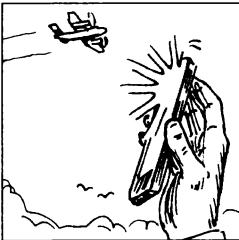
- DỊCH VỤ ĐỊNH VỊ: BẬT
- Chuông báo đặt ở chế độ im lặng
- Độ sáng màn hình thấp
- TẮT tất cả ứng dụng
- Giảm thời lượng sáng màn hình
- TẮT chế độ rung
- Tắt Bluetooth, Wi-Fi
- BẬT chế độ tiết kiệm pin



Giữ điện thoại ở chỗ thoáng mát.

## 2: Ngoài vùng phủ sóng

Phản xạ ánh sáng và phát sáng

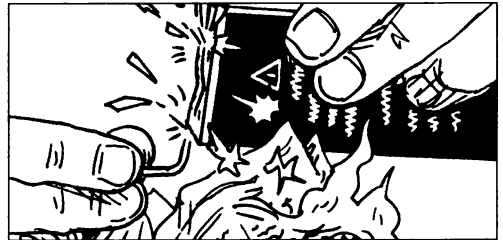


Ban ngày



Ban đêm

Đốt một đồng lửa



Hết pin.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Điện thoại di động có thể gửi đi các tín hiệu cầu cứu, cả khi trong vùng phủ sóng lẫn ngoài vùng phủ sóng.

Lập kế hoạch trốn thoát (xem trang 230) và phác lại trong đầu những thứ bạn nhớ được không phải là những cách duy nhất hữu ích để giết thời gian trong lúc bị giam giữ. Bằng một loạt các phương sách đơn giản và không thể phát hiện, bạn cũng có thể cố gắng để lại dấu vết ADN của chính bạn - đồng thời thu thập tóc, da và máu kẻ thù của bạn. Để lại một loạt dữ liệu di truyền của bạn sẽ tạo ra các dấu vết giúp lực lượng thực thi pháp luật có thể lần theo nếu bạn bị đưa đến một nơi khác. Và thu thập dữ liệu di truyền về đối thủ của bạn rõ ràng mang đến lợi ích cho những nhà điều tra và bên khởi tố.

Trong trường hợp xấu nhất, nếu bạn không thể sống sót qua được thử thách này, thì những dấu vết bạn để lại ít nhất có thể giúp cho việc kết án trong tương lai. Một hành động phản kháng, kết quả của điều này cuối cùng sẽ dẫn đến việc công lý được thực thi, hành động của bạn sẽ đóng vai trò như một tin nhắn vô hình nhưng đầy sức thuyết phục, được viết lên những bức tường rằng: "Tôi đã ở đây."

Hãy để lại các phần da, tóc, mồ hôi, nước tiểu, và máu của bạn tại các vị trí khó có thể lau sạch, hoặc tên tội phạm trong lúc vội vã xóa giấu vết đã không phát hiện ra, đó là các góc phòng, tường, lỗ thông gió, và bản lề cửa. Các nhân viên thực thi pháp luật sẽ tìm thấy những dấu vết chứng tỏ bạn đã bị giam cầm tại nơi này.

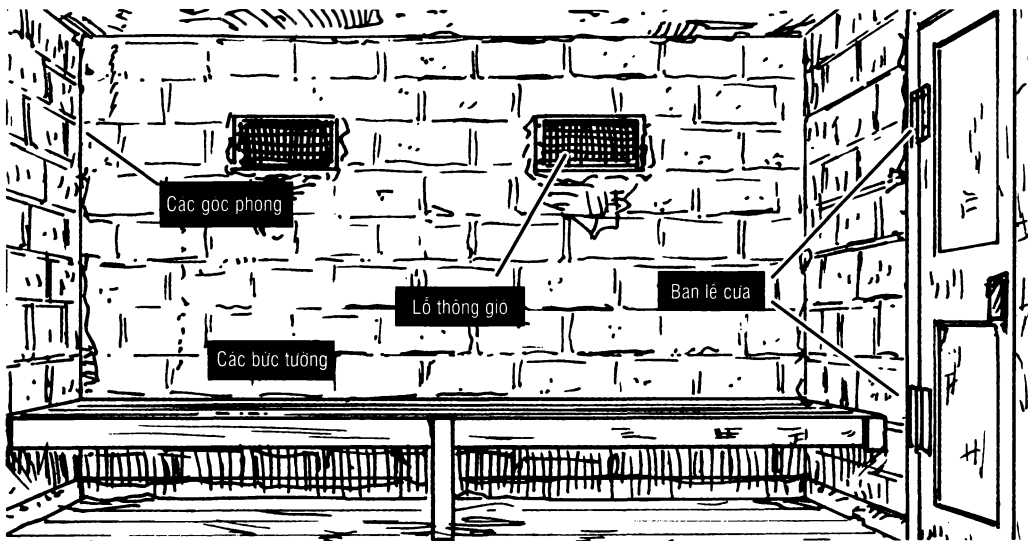
Sử dụng sự tiếp xúc bạo lực hoặc phi bạo lực với kẻ thù của bạn để thu thập vật chất di truyền của bạn và lưu giữ trên cơ thể bạn. Tế bào da và máu mắc lại ở móng tay của bạn nói chung sẽ vẫn ở nguyên chỗ đó. Chùi dịch cơ thể lên mặt dưới của tóc hoặc dưới nách của bạn để đảm bảo rằng chúng không bị xóa sạch vì sự tiếp xúc nhiều lần hoặc bị rửa đi trong trường hợp kẻ giam giữ ép buộc bạn phải tắm. Nếu bạn làm thế, hãy kín đáo lau rửa ở xung quanh khu vực đã thu thập được dữ liệu.

Hãy thực hiện những phương sách này trong trường hợp bạn thấy mình bị giam giữ tạm thời trong cốp xe. Chẳng ai nói trước được tương lai sẽ xảy ra chuyện gì.

## 091: Để lại dấu vết ADN

CONOP: Để lại bằng chứng và dấu vết ADN để lực lượng thực thi pháp luật có thể tìm thấy.

1: Tại hiện trường: Để lại máu, nước tiểu, tóc, móng tay và da của bạn.



2: Trên cơ thể bạn: Thu thập máu, tinh dịch, tóc, da và sợi vải quần áo của kẻ giam giữ.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Những dấu vết ADN không giúp được cho việc giải cứu thì vẫn rất hữu ích để kết tội kẻ giam giữ bạn.



**XÚ TRÍ Y KHOA TRONG TRƯỜNG  
HỢP KHẨN CẤP**

Cho dù đó là hậu quả của thảm họa thiên nhiên hay thảm họa đô thị, hay những vụ bạo lực hàng loạt, những biến cố thảm khốc kéo theo đó là vô số nạn nhân, luôn thách thức sự hiểu biết của chúng ta đến tận cùng. Ngay cả những người dân thường được đào tạo về sơ cứu cơ bản cũng có thể trở nên bối rối và lúng túng khi cần phải ứng phó. Nhưng nếu bạn may mắn sống sót và không bị tổn thương trong một biến cố gây thương vong hàng loạt, hoặc vì đến muộn nên may mắn không bị lôi kéo vào sự việc đó, và sau khi đã gọi điện báo cho lực lượng ứng cứu khẩn cấp, việc tuân theo quy tắc lựa chọn cứu chữa căn cứ vào thứ tự nguy cấp chính là cách hiệu quả nhất mà bạn có thể giúp đỡ.

### **Xác định mức độ ý thức**

Bắt đầu bằng việc xác định xem mức độ ý thức, cảm nhận và phản ứng của các nạn nhân. Hãy nói tên của bạn, sau đó đưa ra các mệnh lệnh đơn giản: “Tôi ở đây để giúp anh. Hãy đứng dậy và đi về phía tôi nếu anh có thể. Nếu anh không thể, hãy đưa tay lên và hét to.”

Không có quy tắc cố định nào trong việc lựa chọn cứu chữa căn cứ vào thứ tự nguy cấp, nhưng nói chung, nên chữa trị trước cho những nạn nhân tỉnh táo và không thể cử động hay di chuyển, sau đó mới xem xét đến những người có thể cử động và di chuyển. Những nạn nhân bất tỉnh hoặc không có phản ứng sẽ được ưu tiên cuối cùng. Nếu có một nạn nhân đang chảy quá nhiều máu và một nạn nhân khác thì đang bất tỉnh, việc cầm máu là cách sử dụng thời gian hiệu quả nhất.

Mặt khác, mặc dù bản năng của bạn là sẽ ngay lập tức chạy đến chỗ nạn nhân đang kêu thét lên cầu cứu và dành nhiều thời gian chăm sóc cho anh ta/cô ta, nhưng việc có thể kêu thét lên như vậy chứng tỏ người đó vẫn còn thở được. Có thể có một người nữa ở gần đấy, với một mảnh thủy tinh hoặc mảnh gỗ găm vào cổ họng, suýt chút nữa là bị tụt kẹt não, gây nguy hiểm tới tính mạng.

### **Sử dụng phương pháp đường thở-hô hấp-tuần hoàn**

Kiểm tra xem liệu nạn nhân bị bất tỉnh có phản ứng lại âm thanh giọng nói của bạn không. Nếu không, dùng vật nhọn khê chọc vào nạn nhân để xem người đó có thể phản ứng trước sự kích thích hay không. Nếu không có phản ứng, tức là người đó đã mất ý thức.



Những quyết định khó khăn như thế này là lý do những chuyên viên y tế đã sử dụng phương pháp đường thở-hô hấp-tuần hoàn. Để thực hiện, hãy kiểm tra đường thở ngay lập tức, sau khi đã đánh giá mức độ ý thức, sau đó kiểm tra hô hấp và tuần hoàn máu.

**Đánh giá đường thở:** Đánh giá đường thở của nạn nhân bằng cách lắng nghe hơi thở. Kiểm tra xem có thứ gì làm tắc nghẽn luồng khí lưu thông hay không; nếu bạn phát hiện ra thứ gì đó, hãy cố gắng cẩn thận loại bỏ thứ đó ra; nếu không, dùng ngón tay trỏ của bạn kiểm tra vòm miệng nạn nhân, chú ý không đút vào quá sâu, nếu đút sâu, thì đó là kỹ thuật kiểm tra phản xạ hầu họng mất rồi.

**Đánh giá hô hấp:** Đánh giá hô hấp bằng cách quan sát sự chuyển động của hai lá phổi. Bạn có nhìn thấy hai lá phổi chuyển động hay không? Một lá phổi có chuyển động yếu hơn lá còn lại hay không? Áp tai vào ngực nạn nhân và kiểm tra xem bạn có thể nghe được tiếng thở ra thở vào trong khoang ngực hay không. Đồng thời, bạn có thể kiểm tra huyết áp bằng cách đặt ngón tay trỏ và ngón tay giữa vào bên trái hoặc bên phải trái cổ<sup>1</sup> của nạn nhân. Có mạch đập ở cổ là tốt, có mạch đập ở cổ tay là rất tốt, và có mạch đập ở phía sau đầu gối chứng tỏ việc lưu thông máu diễn ra rất ổn thỏa.

**Kiểm tra tuần hoàn máu và kiểm soát sự chảy máu:** Sau khi đã đánh giá được đường thở và hô hấp, hãy chuyển sang tuần hoàn máu. Xác định những vết thương nghiêm trọng và tạo áp lực hoặc sử dụng ga-rô (xem trang 248) để ngăn máu chảy ra.

Hô hấp nhân tạo và Kỹ thuật Hồi sức tim phổi là những phương pháp cấp cứu ngạt thở có thể giúp nạn nhân tỉnh lại, nhưng trong tình huống có quá nhiều thương vong, sự lựa chọn cứu chữa theo thứ tự nguy cấp được tổng quát hóa cần phải được ưu tiên hơn những kỹ thuật khiến các chuyên viên y tế phải dành quá nhiều thời gian cho các nạn nhân ít có phản ứng nhất trước các kích thích. Thực hiện theo các biện pháp lựa chọn cứu chữa tốt nhất sẽ giúp bạn cứu được nhiều người hơn, cũng như cung cấp được nhiều thông tin quý giá cho những chuyên viên y tế khi họ đến hiện trường.

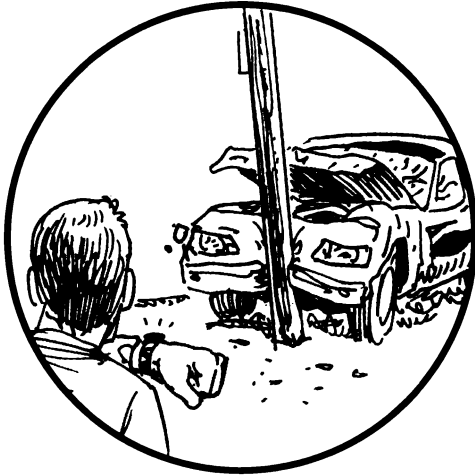
---

1. Trái cổ, còn gọi là Táo Adam hoặc lồi thanh quản, là cục u trước cổ họng do sụn tuyến giáp bao quanh thanh quản tạo ra.

## 092: Đánh giá sơ bộ

CONOP: Đánh giá đúng một người bị thương hoặc bất tỉnh.

1: Gọi đến số điện thoại ứng cứu khẩn cấp. Đảm bảo rằng tình hình tại hiện trường an toàn.  
Chú ý đến thời gian chính xác.



An toàn



Không an toàn

2: Xác định mức độ ý thức

A. TỈNH TÁO



Bị thương và tỉnh táo

B. KÍCH THÍCH BẰNG GIỌNG NÓI



Bị thương, có phản ứng với các yêu cầu được nói ra

C. KÍCH THÍCH GÂY ĐAU



Bất tỉnh, phản ứng với kích thích gây đau

D. KHÔNG PHẢN ỨNG



Bất tỉnh, không phản ứng với kích thích

3: Đánh giá đường thở



A. Lắng nghe trong khoảng năm đến mười giây.



B. Mở đường thở.

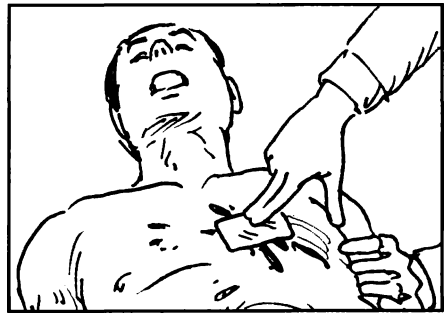


C. Kiểm tra và tìm kiếm những vật gây tắc nghẽn đường thở.

4: Đánh giá hô hấp



A. Quan sát xem ngực nạn nhân có nâng lên và hạ xuống không.



B. Bịt vết thương ngực ở đằng trước.

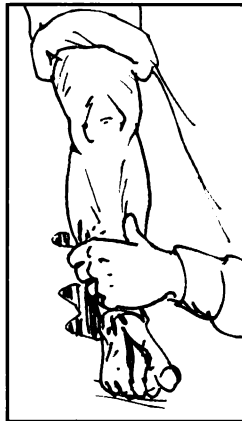


C. Bịt vết thương ngực ở đằng sau.

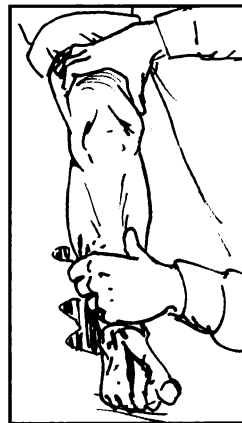
5: Đánh giá tuần hoàn máu



A. Xác định và cầm máu ở những nơi chảy máu quá nhiều.



B. Dùng tay bịt chặt vết thương lại.



C. Dùng tay ép xuống điểm áp suất chặn máu lưu thông.



D. Dùng ga-rô để ngăn sự chảy máu.

**Điều quan trọng cần nhớ:** Đảm bảo rằng hiện trường an toàn trước khi cố gắng cứu ai đó.

Hoảng sợ có thể là một phản ứng tự nhiên khi nhìn thấy quá nhiều máu, nhưng hành động nhanh chóng có thể tạo ra khác biệt lớn giữa sự sống và cái chết. Bất kỳ người nào khi nhìn thấy một vết thương nghiêm trọng đều có thể ngăn chặn sự mất máu và giúp cho các cơ quan nội tạng không bị hủy hoại, bằng đôi tay trần của chính họ.

Dùng tay bịt vết thương lại là việc đầu tiên cần làm. Phải hành động thật nhanh, nhất là khi máu chảy ra có màu đỏ tươi - sự mất máu qua động mạch sẽ nhanh chóng dẫn đến suy nội tạng. Ngay lập tức đặt lòng bàn tay lên vết thương và ép chặt. Sử dụng trọng lượng cơ thể của bạn. Mục đích của bạn là bịt động mạch lại bằng cách ép sát nó vào xương. Nếu người bị thương hiện không nằm trên mặt đất, hãy giúp đưa họ xuống, như vậy bạn không phải đối phó với lực hấp dẫn của Trái Đất.

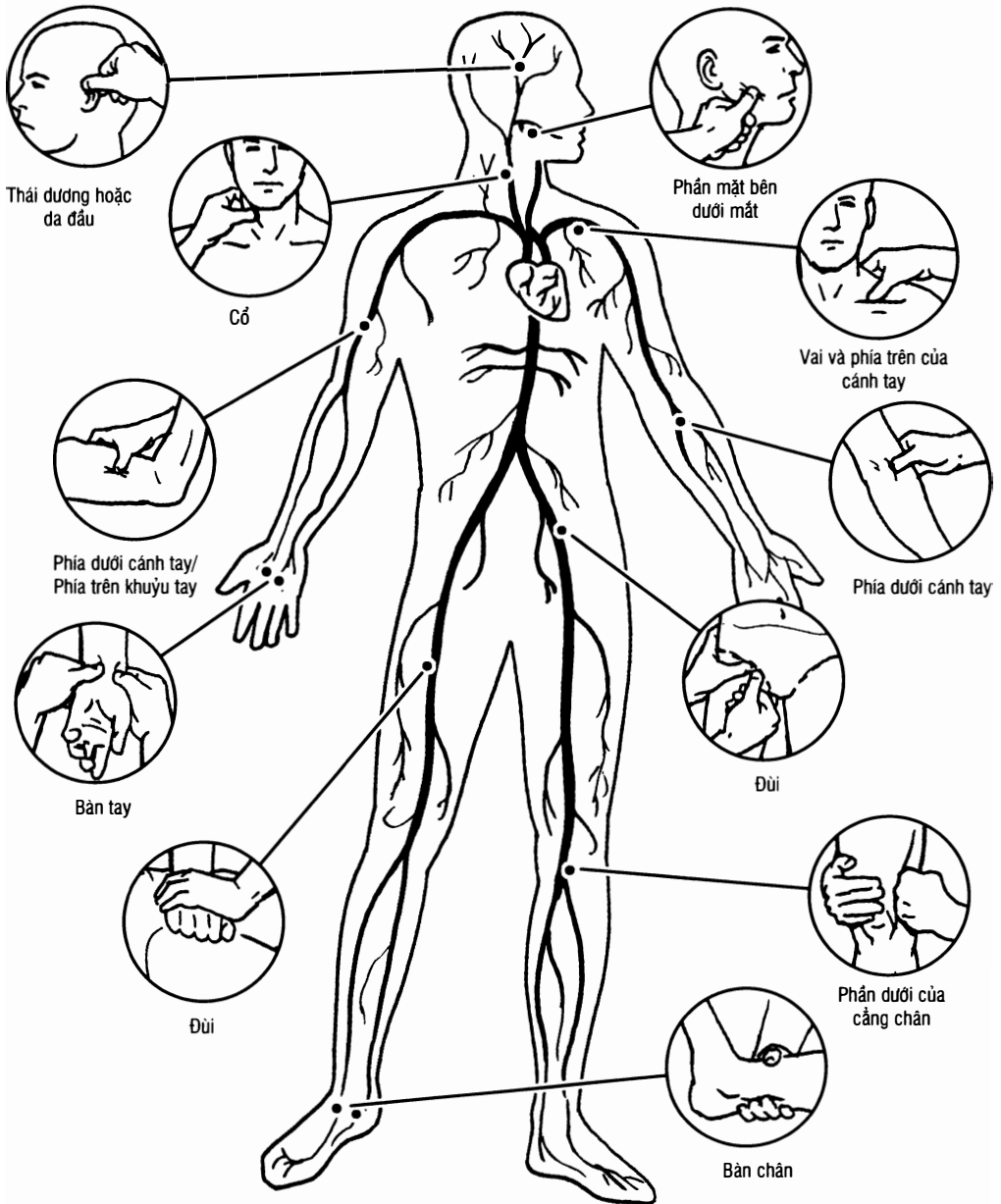
Nếu bịt tay vào vết thương vẫn không thể ngăn được sự mất máu, vậy thì hãy thử dùng một lực mạnh tương đương ấn xuống một trong những điểm áp suất chặn máu lưu thông được minh họa ở trang bên cạnh. Chọn một điểm ngay phía trên vùng bị thương. Nếu không thấy máu đột ngột chảy chậm lại, vậy thì hãy thử một điểm khác ở gần đấy. Áp chặt lòng bàn tay hoặc gò bàn tay lên các khối cơ lớn hoặc nếu người bị thương có vẻ thừa cân.

Nếu làm những điều trên vẫn không ngăn được máu chảy ra, hãy sử dụng áo sơ mi, quần, hoặc thắt lưng, như một cái ga-rô. Buộc chặt phần tay/chân phía trên vết thương, càng gần khu vực bị thương càng tốt, và giúp người bị thương có được sự chăm sóc y tế càng nhanh càng tốt. Đừng để quá lâu, bởi vì ga-rô sẽ gây ra sự chết mô ở những phần khỏe mạnh của chân/tay, dẫn đến việc phải cắt cụt phần đó đi.

Sau khi đã cầm được máu, băng bó vết thương lại và nâng phần bị thương lên cao hơn so với tim nếu có thể. Trong bất kỳ tình huống nào cũng phải gọi trợ giúp ngay lập tức.

## 093: Cầm máu

CONOP: Dùng các điểm áp suất chặn máu lưu thông để cầm máu.



**Điều quan trọng cần nhớ:** Nếu bịt tay vào vết thương không ngăn được máu chảy ra, hãy kết hợp ấn mạnh xuống những điểm áp suất chặn máu lưu thông.

Chỉ riêng tại nước Mỹ, mỗi năm có hơn bảy mươi nghìn người cần được cứu chữa vì những vết thương do đạn bắn, nhưng hầu hết mọi người biết rất ít, hoặc là không biết gì, về việc làm thế nào để giúp đỡ những nạn nhân bị súng bắn trước khi các chuyên viên y tế đến. Trong trường hợp nạn nhân bị bắn vào những vị trí gây nguy hiểm đến tính mạng như là não, tim, hoặc phổi, thì có thể tử vong trước khi được can thiệp y tế. Nhưng sự mất máu từ vết thương tại những vị trí khác đôi lúc có thể kiểm soát được bằng cách bịt trực tiếp vào vết thương, bịt gián tiếp, hoặc buộc vết thương để cầm máu. (Xem trang 248 để biết thêm chi tiết về kỹ thuật này.)

Trong tình huống nguy cấp, hãy kết hợp bịt trực tiếp vết thương với sử dụng một chiếc áo sơ mi, tampon, hoặc băng vệ sinh để làm chậm lại sự chảy máu. Các sản phẩm vệ sinh của phụ nữ được thiết kế để thấm hút tốt một lượng lớn máu, và nếu bạn nhét một cái tampon vào vết thương, thì bạn có thể ngăn được việc chảy máu ngay tại nguồn.

Chấn thương bên trong có thể lan rộng, đặc biệt là nếu viên đạn đâm xuyên vào cơ quan nội tạng hoặc động mạch. Nhưng nhắc lại lần nữa, một người không có chuyên môn thì chẳng thể làm được gì nhiều đối với những vết thương ở bên trong. Những gì bạn có thể làm là tìm kiếm vết thương nơi viên đạn thoát ra khỏi cơ thể (trong trường hợp đạn bắn xuyên qua cơ thể), để kiểm soát sự chảy máu ở cả hai đầu. Hãy cẩn thận, vì những vết thương như thế có thể không xuất hiện ở vị trí theo như logic thông thường. Những viên đạn có thể bật nảy xung quanh bên trong khoang cơ thể và di chuyển dọc theo xương, do đó một phát súng bắn vào đầu gối lại thoát ra qua xương chậu và gây nên vết thương ở đó.

Đừng bị đánh lừa bởi một vết thương nhỏ. Mặc dù một viên đạn 9mm có thể gây ra lỗ thủng (chấn thương mô thâm nhập) nhỏ hơn một viên đạn chì, nhưng đạn chì có tốc độ kém hơn - và vì thế ít có khả năng gây ra hậu quả chết người, tùy thuộc vào vị trí của viên đạn sau khi bắn ra và khoảng cách của người bắn.

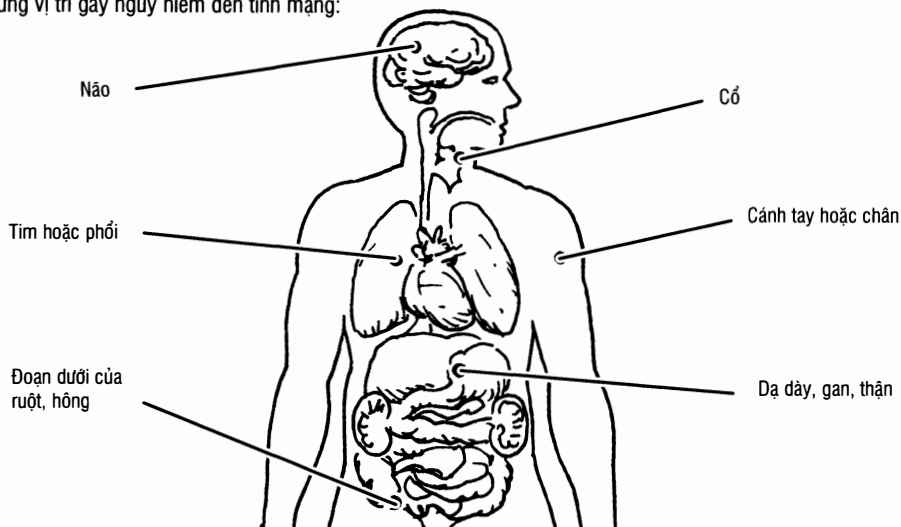
Cố gắng giữ cho nạn nhân bình tĩnh. Những nạn nhân bị đạn bắn thường bị sốc, huyết áp của họ giảm xuống khi cơ thể bước vào trạng thái bảo toàn khẩn cấp. Phủ lên người nạn nhân một chiếc chăn để làm dịu lại khi cơ thể bị mất nhiệt. Đừng cố di chuyển nạn nhân nếu có nguy cơ chấn thương cột sống.

Đối với những vết thương do đạn bắn vào ngực, xem trang 252.

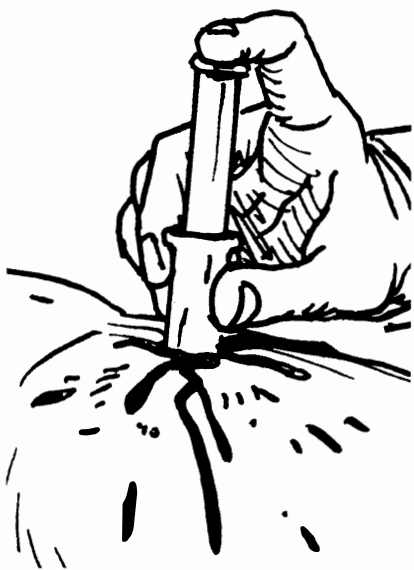
# 094: Xử lý những vết thương do súng bắn

CONOP: Hiểu và xử lý những vết thương do súng bắn

1: Những vị trí gây nguy hiểm đến tính mạng:



2: Dùng Tampon



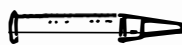
3: Hiểu về những vết thương do các loại đạn khác nhau gây ra.



9mm



.45 cal.



5.56/.223



7.62mm



Đạn chì 12-gauge



**Điều quan trọng cần nhớ:** Rất khó để đoán được đường đạn sau sự va chạm ban đầu - viên đạn có thể thoát ra khỏi cơ thể ở bất kỳ vị trí nào.

Cho dù là kết quả của sự tiếp xúc với một vật sắc nhọn, bị dao đâm hay bị đạn bắn, một vết thương gây thủng dù ở bất kỳ đâu gần khoang ngực, đều có nguy cơ trở nên trầm trọng, những vết thương này không chỉ nguy hiểm với tim, mà còn với phổi. Một người không có chuyên môn sẽ chẳng làm được gì nhiều đối với một vết thương ở tim, ngoài việc thực hiện kỹ thuật hồi sức tim phổi và gọi cấp cứu. Những vết thương xâm nhập vào tim không hẳn sẽ dẫn đến tử vong, nhưng chúng chắc chắn cần có một đội phẫu thuật xử lý.

Nhưng một vết thương ở ngực mà gây nguy hiểm cho phổi, thì một người không có chuyên môn có thể tạm thời xử lý được trong lúc đợi lực lượng cấp cứu đến. Họ có thể sử dụng một kỹ thuật dựa trên các quy trình phẫu thuật tiêu chuẩn mà các nhân viên y tế và bác sĩ quân y sử dụng.

Thay vì băng bó để cầm máu, mục tiêu cần đạt được đối với bất kỳ vết thương nào ở ngực là bịt nó lại để ngăn không khí tràn vào. Hãy xử lý bất kỳ vết thương nào ở ngực như thể nó sẽ gây ra sự tràn khí màng phổi áp lực. Phổi được bao quanh bởi túi màng phổi, đó là một lớp màng mỏng bảo vệ các cơ quan nội tạng khỏi các mô và xương xung quanh. Nếu niêm mạc màng phổi bị thủng, không khí có thể tràn vào túi màng phổi thông qua vị trí vết thương, gây áp lực lên phổi và khiến nó không thể phồng lên được. Cứ mỗi lần nạn nhân thở, sẽ có thêm không khí tràn vào qua vết thương, và như thế càng khiến cho phổi bị tổn thương nhiều hơn.

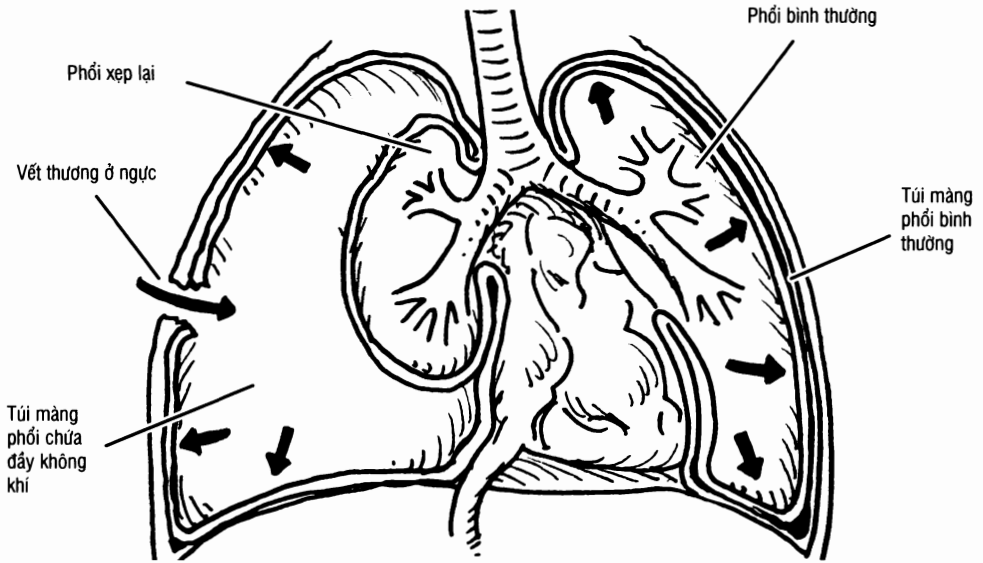
Dùng những vật phẳng bẹt và không thấm nước, chẳng hạn như thẻ tín dụng hoặc màng nhựa mỏng, để bịt vết thương lại, dán lại ở ba cạnh của màng nhựa, chừa lại một cạnh, như vậy sẽ có một van rung mà qua đó không khí bị mắc kẹt bên trong túi màng phổi có thể thoát ra ngoài. Khi nạn nhân thở, lồng ngực nở ra sẽ áp vào chỗ vết thương được bịt lại, ngăn không khí tràn vào qua vết thương.



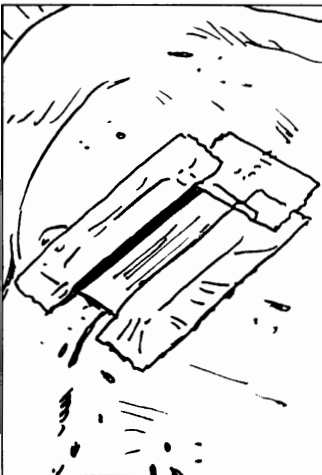
# 095: Bịt vết thương ở ngực gây tràn khí màng phổi

CONOP: Xử lý một vết thương ở ngực và ngăn sự tràn khí màng phổi áp lực.

1: Định nghĩa tràn khí màng phổi áp lực.



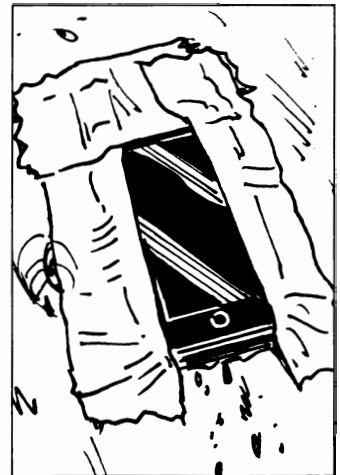
2: Ngăn không khí tràn vào khoang ngực.



Đặt một chiếc thẻ tin dụng ngay phía trên vết thủng: Dùng băng dính dán ba cạnh lại.



Bịt lỗ thủng bằng màng nhựa mỏng: Dùng băng dính dán ba cạnh lại.



Bịt lỗ thủng bằng điện thoại thông minh: Dùng băng dính dán ba cạnh lại.

Đừng bao giờ cố gắng loại bỏ một vật có kích cỡ lớn đâm sâu qua da hoặc đâm vào vị trí gần các động mạch chính, các mạch máu và cơ quan nội tạng. Nỗ lực sai lầm mang ý định tốt đẹp này có thể gây ra tổn thương mô nghiêm trọng hoặc thậm chí tồi tệ hơn. Nếu bị đâm vào mạch máu hoặc động mạch, việc rút vật đâm ra có thể gây chảy máu ồ ạt và đột ngột. Trong trường hợp đâm xuyên qua bàn chân, hậu quả rất thường thấy khi làm rơi một con dao làm bết hoặc những vật dụng sắc nhọn khác, không bao giờ được phép rút vật nhọn đó ra. Rút vật đó ra mà không có kiến thức và những thiết bị y tế thích hợp có thể gây tổn thương động mạch, mạch máu và các mô trầm trọng hơn.

Nếu vật đâm vào nạn nhân có kích cỡ lớn và nằm cố định một chỗ, và bạn có sẵn trong tay những công cụ thích hợp, vậy thì hãy giải thoát cho người đó. Những chiếc xe tải cứu hỏa có đầy những chiếc cưa điện, vì vậy hãy đợi lực lượng ứng cứu đến nếu bạn không thể giải thoát cho nạn nhân một cách an toàn.

Nếu vật đâm vào nạn nhân ở gần khoang ngực, thì điều hữu ích nhất một người bình thường có thể làm, sau khi đã gọi đến số điện thoại khẩn cấp, đó là tạo miếng bịt xung quanh vết đâm. Bị đâm vào ngực thì nhiều khả năng phổi cũng bị đâm thủng - tràn khí màng phổi áp lực có thể gây mất mạng. Không khí tràn vào khoang ngực qua vết thương sẽ chèn ép phổi, khiến nạn nhân khó khăn khi thở. Mỗi lần thở ra, sẽ có thêm không khí tràn vào qua vết thương, càng làm giảm dung tích của phổi. Để ngăn không khí đi vào qua vết thương, hãy bịt lại khu vực xung quanh vật đã đâm vào ngực nạn nhân, sử dụng cả thẻ tín dụng lẫn thẻ căn cước và băng dính.

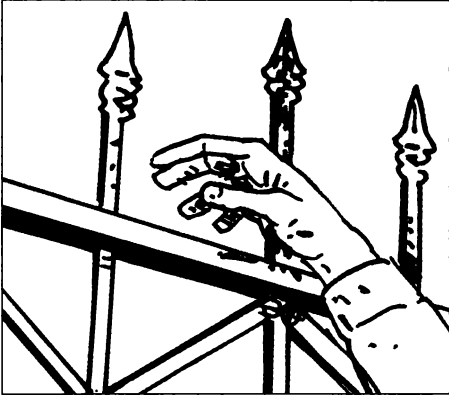
Khi vết đâm đã được bịt lại rồi, cố gắng không để vật đâm di chuyển xung quanh hoặc trượt sâu hơn vào bên trong cơ thể. Bao quanh phần thò ra của vật đâm bằng một hình kim tự tháp làm bằng những cuộn gạc băng vết thương hoặc tất chân sạch, sau đó dùng băng dính dán vào. Để biết thêm chi tiết về cách xử lý vết thương ở ngực gây tràn khí màng phổi, hãy xem trang 252.

# 096: Xử lý vết thương do bị một vật đâm vào người

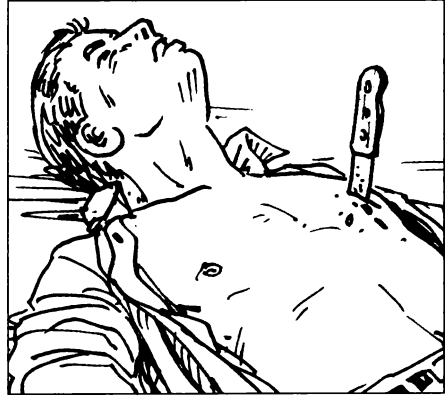
CONOP: Xử lý đúng cách và an toàn khi bị một vật đâm vào người.

## 1: Các kiểu bị đâm

1. Cơ thể di chuyển đâm vào một vật cố định.

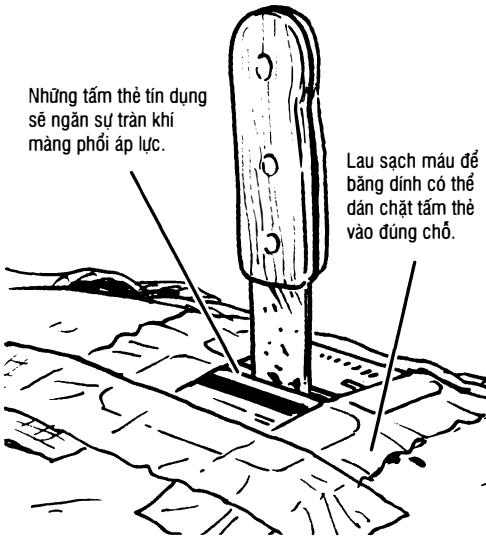


2. Cơ thể cố định bị đâm bởi một vật di chuyển.



Không được cố rút vật đâm ra! Làm thế có thể gây tổn thương mô, dây thần kinh và xương trầm trọng hơn. Vật đâm có thể đang bịt kín vết thương, nếu rút ra có thể gây chảy máu ồ ạt.

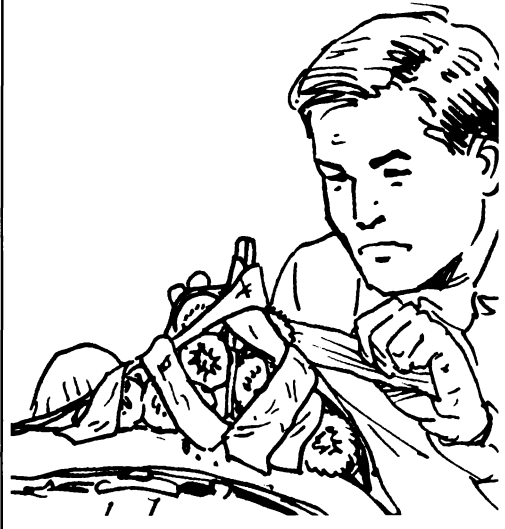
2: Những vết đâm ở ngực cần phải được bịt lại ở chỗ vật đâm và da tiếp xúc với nhau.



Những tấm thẻ tín dụng sẽ ngăn sự tràn khí màng phổi áp lực.

Lau sạch máu để băng dính có thể dán chặt tấm thẻ vào đúng chỗ.

3: Không để cho vật đâm thọc vào sâu hơn hoặc di chuyển.



**Điều quan trọng cần nhớ: Không được cố rút vật đâm ra.**

Nếu bạn cách bệnh viện vài giờ lái xe, việc làm sạch và băng bó chắc chắn vết thương sẽ giúp bảo vệ vết thương không bị nhiễm trùng. Nhưng nếu cơ sở y tế gần nhất cách xa hơn hai mươi tư giờ lái xe và bạn có sẵn những vật liệu thích hợp, vậy thì nên tạm thời khâu vết thương lại nếu vết thương dài hơn 0,6cm. Không tự mình khâu những vết thương phức tạp, những vết thương giống như miệng núi lửa hoặc những vết rách sâu. Những vết thương kiểu này đòi hỏi sự làm sạch cẩn thận hơn và có thể là phải ghép da. Không được băng kín vết thương mà bạn không thể làm sạch đúng cách bằng nước đun sôi để nguội và/hoặc cồn - băng kín lại những tác nhân mang chất bẩn hoặc mầm bệnh, trong một môi trường khép kín, thì nhiều khả năng gây ra sự nhiễm trùng hơn là để hở vết thương với môi trường bên ngoài.

Trong khi ý nghĩ dùng kim và chỉ đâm xuyên qua lớp biểu bì, hay còn gọi là lớp da, có thể khiến nhiều người cảm thấy không thoải mái, nhưng thật ra bất kỳ ai có kinh nghiệm may vá tối thiểu đều có thể thực hiện được kỹ thuật này.

Để biết cần sử dụng loại mũi khâu nào, hãy xem xét đến hình dáng và cách sắp xếp đường khâu của nó (xem hình minh họa). Các mũi khâu ngắt quãng tốn nhiều thời gian và có thể không dễ dàng với những người có ngón tay mập mạp, vụng về, nhưng đó là những mũi khâu chắc chắn và có thể dùng để khâu những vết rách lờm chờm. Những mũi khâu liên tiếp là cách nhanh nhất và dễ dàng nhất, nhưng chúng có thể để lại khe hở trên vết thương hoặc bị lỏng ra theo thời gian. Khâu theo kiểu các mũi khâu khóa vào nhau, tức là đưa kim vòng lên phía trên, luồn qua mũi khâu trước đó sau mỗi vòng ngang - kiểu khâu này chắc chắn hơn những mũi khâu liên tiếp nhưng thường hay để lại sẹo.

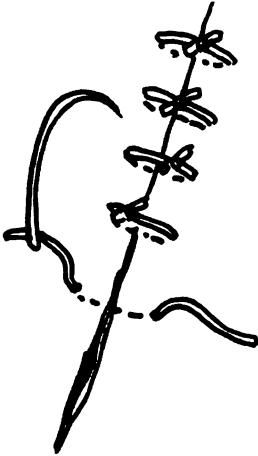
Bởi vì lớp da đầu mỏng và được kéo rất căng, nên việc khâu trở nên khó khăn, thậm chí là không thể. Thay vào đó, ta có thể dùng những cách ứng biến khác, như là bện các lọn tóc phía trên vết thương lại và dùng keo siêu dính để giữ chặt các nút bện.

Hoặc có thể dùng băng dính y tế mà không cần đến kim khâu chút nào. Bóp phần giữa của từng đoạn băng dính lại, tạo thành hình trông giống như con bướm, như vậy để bảo vệ chỗ rỉ máu ra của vết thương. Sau đó dán băng dính ở hai bên của vết thương cho chắc chắn.

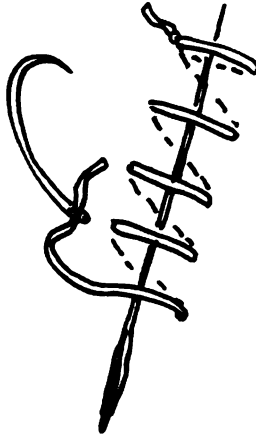
# 097: Khâu vết thương

CONOP: Sử dụng những vật liệu hàng ngày để khâu vết thương.

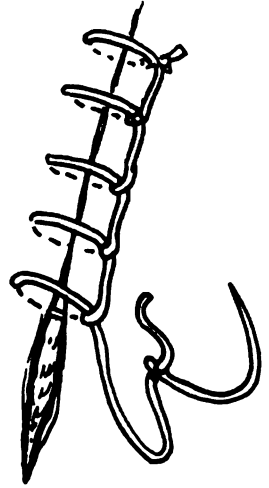
## 1: Các kiểu khâu vết thương



Các mũi khâu ngắt quãng

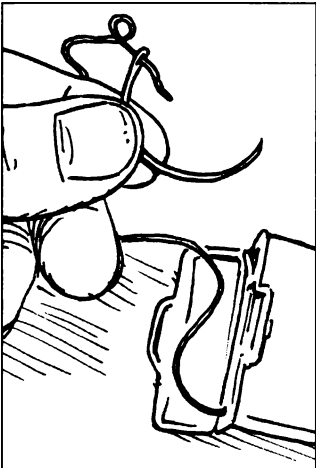


Các mũi khâu liên tiếp



Các mũi khâu khóa vào nhau

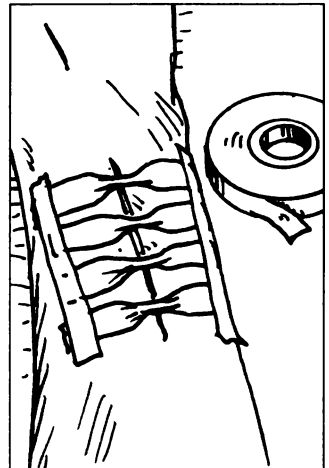
## 2: Khâu vết thương bằng các vật liệu khác



Chỉ nha khoa và kim khâu uốn cong



Keo siêu dính



Băng dính y tế

**Điều quan trọng cần nhớ:** Sự chảy máu cuối cùng sẽ ngừng lại.

Có thể bạn nghĩ rằng mình đã quá quen với những điều cơ bản về xử lý vết bỏng và an toàn cháy nổ. Dừng lại, ngã người xuống và lăn tròn nếu bạn bị bén lửa, và hãy dập lửa cho người bị bén lửa bằng một chiếc chăn nếu bạn là người đứng ngoài chứng kiến. Nhưng nếu bạn áp một túi nước đá vào vết bỏng để cố gắng làm dịu cảm giác đau đớn, thì bạn cần phải ôn tập lại một chút các quy tắc cơ bản đấy - nước đá có thể làm hoại tử phần da vừa mới bị bỏng và khiến nó không thể lành lại được.

Hầu hết việc chăm sóc vết bỏng đều tuân theo cùng một quy tắc khởi đầu, cho dù đó là vết bỏng do nhiệt (tiếp xúc trực tiếp với lửa), bỏng do nước sôi (tiếp xúc trực tiếp với chất lỏng hoặc hơi nóng), bỏng do hóa chất (tiếp xúc với vũ khí hoặc chất hóa học có khả năng ăn mòn), bỏng do điện (tiếp xúc với dòng điện đang hoạt động).

Dù là loại bỏng nào, bỏng độ hai và bỏng độ ba cần phải được điều trị như tình huống cấp cứu - bỏng độ hai lan xuống những lớp da sâu hơn ở bên dưới, và bỏng độ ba có thể gây ra tổn thương nghiêm trọng không thể phục hồi đối với các cơ quan nội tạng, xương, gân và dây chằng. Cả hai mức độ này đều khiến nạn nhân trở nên rất dễ bị nhiễm trùng trầm trọng. Bỏng ở bên trong, cho dù là phổi hay hệ tiêu hóa, cần phải được điều trị bởi những bác sĩ chuyên nghiệp; nếu nạn nhân nuốt vào bụng một chất hóa học có tính ăn mòn, thì phải đưa người đó đến bệnh viện hoặc trung tâm chống độc càng sớm càng tốt. Bỏng hóa chất ở ngoài da cũng cần phải được cứu chữa ngay lập tức, mặc dù những triệu chứng hay cảm giác mà chúng gây ra phải nhiều giờ sau mới xuất hiện.

Bỏng độ một chỉ ảnh hưởng đến lớp biểu bì, lớp ngoài cùng của da, và có thể tự cứu chữa được ở nhà. Xối nước mát qua vùng bị bỏng (hoặc nhúng xuống một dòng sông hoặc suối mát), sau đó bôi lên thuốc mỡ kháng sinh giảm đau hoặc các phương thuốc lâu nay vẫn được sử dụng và sẵn có tại nhà (mù tạt vàng hoặc xì dầu). Hiệu quả của chúng vẫn chưa được các nghiên cứu y khoa chứng minh, nhưng những bằng chứng dựa theo kinh nghiệm và giai thoại thì rất thuyết phục. Giữ cho vết bỏng khô ráo, sạch sẽ để tránh bị nhiễm trùng.

Để biết thêm thông tin về sự hít phải khói và thoát khỏi một tòa nhà đang cháy, xem trang 214.

# 098: Xử lý những vết bỏng nhẹ

CONOP: Hiểu và biết cách xử lý khi bị bỏng

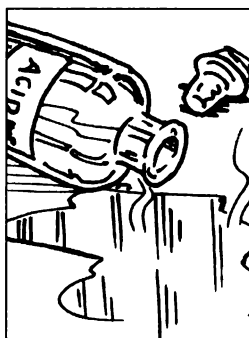
## 1: Nguyên nhân gây bỏng



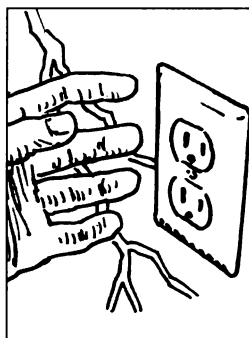
1. Lửa



2. Nước sôi

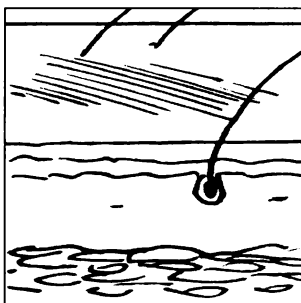


3. Hóa chất



4. Điện

## 2: Các loại bỏng



1. Bỏng độ một



2. Bỏng độ hai

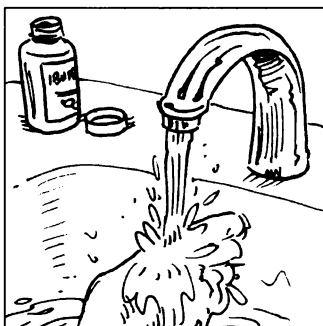


3. Bỏng độ ba

## 3: Xử lý khi bị bỏng



1. Ngăn lại quá trình gây bỏng.



2. Ngăn sự sưng phồng.



3. Ngăn lại cảm giác đau đớn.

Điều quan trọng cần nhớ: Dùng nước mát để xử lý vết bỏng, không được dùng đá.

Đau và lâu lành nhưng nói chung không gây nguy hiểm đến tính mạng, gãy xương nằm trong số những chấn thương phổ biến nhất của trẻ em. Nhưng khi xảy ra ở một nơi rất xa xã hội văn minh và các cơ sở y tế, gãy xương có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Nếu vị trí của bạn ở xa, bạn phải tự mình di chuyển hoặc phải đưa nạn nhân bị gãy xương đến cơ sở y tế, việc nẹp xương sẽ giúp giảm đau đớn. Quan trọng hơn, giữ bất động các chi bị tổn thương có thể ngăn phần đầu lỏm chỏm của xương gãy làm rách các mô, động mạch, hoặc tĩnh mạch bên trong cơ thể. Bản thân việc bị gãy xương cũng gây ra sự mất máu đáng kể, vì tủy máu bên trong xương được phân tán đi khắp cơ thể, và cùng với việc các mạch máu bị vỡ, có thể gây ra sự chảy máu trong rất nghiêm trọng. Vì những lý do này, bất kỳ sự gãy xương nào cũng cần được cứu chữa càng sớm càng tốt. Không được gây áp lực lên khu vực bị gãy xương.

Mục đích của nẹp xương là tạm thời làm bất động phần xương bị gãy, bằng cách buộc đoạn chi đó vào một vật cứng, chắc chắn, gọi là “thanh nẹp”. Nẹp xương phía trên và phía dưới khớp ở hai bên của khu vực bị tổn thương. Trong trường hợp bị gãy cẳng chân, thanh nẹp nên kéo dài từ mắt cá chân qua đầu gối.

Khi được kết hợp với băng dính to bản, những tờ báo cuộn lại, gây trượt tuyết hay gậy leo núi, que hoặc thậm chí những chiếc gối cũng có thể được dùng đến để làm nẹp tạm thời. Khi bạn đã nẹp thẳng phần chi bị gãy rồi, hãy làm thêm một bước nữa để giúp cố định chắc chắn hơn vùng bị thương, bằng cách dán băng keo hoặc quấn phần chi đó vào cơ thể; cánh tay nên để áp vào thân trên, còn hai chân thì buộc vào nhau.

Đối với gãy xương hông, hãy buộc hai chân với nhau ở phần đùi.

Đối với gãy xương sườn, hãy nhẹ nhàng nẹp cánh tay ở bên bị thương vào cơ thể và tránh việc di chuyển, vì xương sườn bị gãy nếu chuyển động có thể đâm thủng phổi.



# 099: Nẹp xương bị gãy

CONOP: Sử dụng những vật dụng hàng ngày để nẹp xương gãy.

## 1: Các loại gãy xương



Gãy đơn giản



Gãy phức tạp



Gãy cảnh tươi<sup>1</sup>

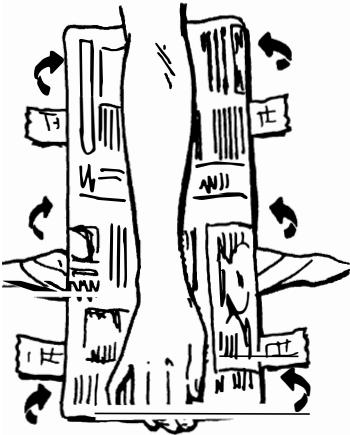


Gãy thành nhiều mảnh



Gãy lún

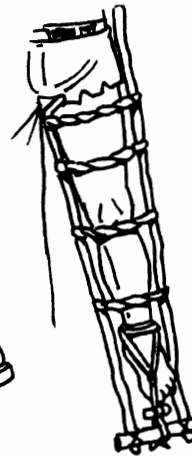
## 2: Nẹp xương gãy



1. Dùng báo cuộn lại



2. Dùng gậy trượt tuyết hoặc gậy leo núi



3. Dùng que



4. Dùng gối

**Điều quan trọng cần nhớ:** Luôn nẹp phía trên và phía dưới chỗ bị gãy, từ khớp cho tới khớp.

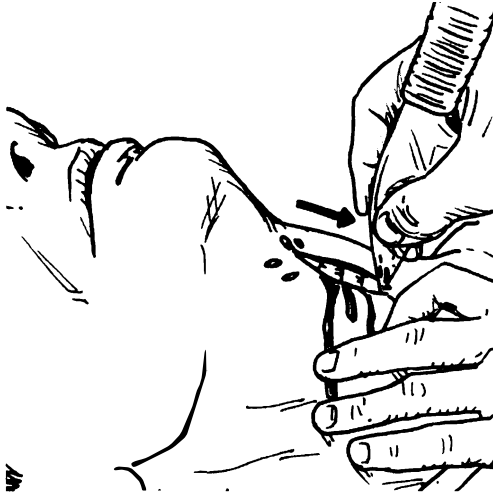
1. Gãy xương ở trẻ nhỏ, vì xương còn mềm và non, trong đó một bên gãy, bên còn lại bị uốn cong.

Giống như nhiều kỹ thuật cấp cứu y khoa, mở sụn nhân giáp chỉ nên được thực hiện bởi một người không có kinh nghiệm nếu đó là giải pháp cuối cùng. Tạo một đường thở thay thế bằng cách đục một lỗ qua màng khuyên giáp (cricothyroid membrane) chỉ nên được thực hiện khi một chấn thương nặng (chẳng hạn như va chạm xe cộ) làm hư hại đường thở trên của nạn nhân, hoặc một vật đâm vào đường thở của nạn nhân và không thể loại bỏ đi được - và sau khi nỗ lực làm sạch đường thở và phương pháp Heimlich đều không mang lại kết quả gì, đã liên lạc được với xe cấp cứu, và nạn nhân bị bất tỉnh vì thiếu không khí. Tiếp tục thực hiện phương pháp Heimlich nếu nạn nhân thở khó nhọc, bị nghẹt thở, thở khò khè, hoặc bất cứ dấu hiệu nào cho thấy là đang gặp khó khăn khi thở. Hãy mô tả những triệu chứng của nạn nhân cho nhân viên tổng đài của đường dây nóng cấp cứu, và chỉ tiếp tục nếu người điều phối đồng ý rằng quy trình này là cần thiết.

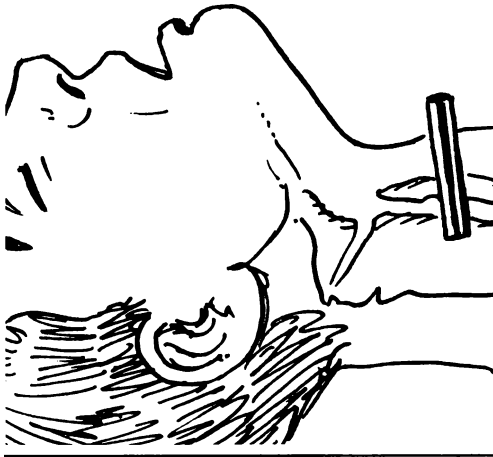
Trong một thử nghiệm về hiệu quả thực hiện kỹ thuật mở sụn nhân giáp của những người không có kinh nghiệm, 57% bác sĩ chuyên môn thấp và sinh viên y khoa năm thứ hai không có kinh nghiệm phẫu thuật đường thở trước đây, có thể thực hiện một cách thành công các can thiệp mô phỏng, chỉ sử dụng dao mổ và bút bi. Nghiên cứu này, được hỗ trợ bởi một số ít các can thiệp được ghi nhận, cho thấy rằng mặc dù tỉ lệ thành công của người không có chuyên môn y khoa và không có kinh nghiệm thì thấp hơn rất nhiều, nhưng việc sử dụng các công cụ này mang đến một số hy vọng trong các tình huống khi mà người ta không còn lựa chọn nào khác, và nếu không làm thế thì sẽ gây tổn thương não vĩnh viễn hoặc tử vong. Tổn thương não nghiêm trọng và/hoặc chết não hoàn toàn có thể xảy ra chỉ sau ba phút không có oxy, vì vậy thời gian đóng vai trò rất quan trọng khi xử lý đường thở bị tắc nghẽn.

Bắt đầu bằng cách nhanh chóng chuẩn bị các dụng cụ của bạn. Bạn cần một con dao sắc, một cái ống dai và chắc giống như ống hút hoặc thân bút bi, để tạo đường thở. Ống bút càng dày thì càng dễ dàng tạo ra một đường thở hữu hiệu. Các nghiên cứu đã cho thấy những ống hút dai, bền, khổ lớn, có rất nhiều trong những chai nước cho vận động viên, là sự lựa chọn tốt hơn. Nhưng hầu hết chúng ta thường hay mang theo bút bi trong túi - và trong một tình huống mà nạn nhân

2: Dùng dao cắt phần da bị tím thẫm hàng với cổ.



4: Loại bỏ ruột bút chứa mực và hai đầu của bút bi, chỉ giữ lại ống bút, nhét ống bút vào chỗ màng bị chọc thủng giữa sụn tuyến giáp và màng cricothyroid.



**Chú ý:** Kỹ thuật mở sụn nhân giáp chỉ nên thực hiện khi các phương pháp khác đều đã thất bại.

đang cận kề cái chết, thì chúng ta nên sử dụng những gì tốt nhất sẵn có. Trong các bộ sơ cứu được sử dụng rộng rãi có thể có cả ống nội khí quản, và đây là những lựa chọn tốt nhất. Nếu bạn dùng bút bi, hãy loại bỏ phần ruột chứa mực, phần đầu và phần đuôi bút, chỉ giữ lại phần ống bút mà thôi.

Sờ nắn cổ để xác định vị trí của trái cổ, đó là một cục u được tạo thành bởi góc của sụn tuyến giáp khi nó bao quanh thanh quản. Nếu nó không nổi lên rõ ràng, hãy trượt ngón tay xuôi xuống cổ nạn nhân. Phần rần nhô lên đầu tiên chính là trái cổ, và bạn sẽ nhắm vào vị trí ngay bên dưới nó - màng cricothyroid kết nối sụn tuyến giáp với sụn thanh quản. Sau đường rạch đầu tiên qua lớp da, bạn sẽ chọc thủng lớp màng này để mở một đường mới đến khí quản.

Lớp da ở cổ rất mỏng, điều đó có nghĩa bạn phải cực kỳ cẩn thận khi thực hiện đường rạch đầu tiên. Nếu rạch quá sâu sẽ xé rách các lớp mô và sụn ở sâu bên dưới. Tĩnh mạch cảnh và động mạch cảnh nằm ngay bên cạnh đốt sống cổ, vì vậy vết cắt của bạn phải tập trung vào chính giữa. Rạch quá thấp xuống bên dưới thì bạn sẽ cắt vào tuyến giáp. Để đảm bảo đường rạch đầu tiên của bạn chỉ cắt qua da, hãy túm phần da ngay bên dưới trái cổ và kéo nó lên khỏi cổ họng. Cắt một đường ngang vuông góc dài 0,6cm vào lớp da lưng nhùng này.

Giờ thì lớp màng nằm bên dưới đã lộ ra rồi. Nhắm vào vết lõm nằm giữa hai vòng sụn (sụn tuyến giáp và sụn thanh quản), dùng mũi dao chọc thủng lớp màng. Chỉ cần một vết rạch nhỏ và nông là đủ; hệ thống này sẽ hoạt động hiệu quả hơn nếu có một cái nắp kín bao quanh ống thở. Mặc dù sẽ có một chút máu, nhưng điểm đặc biệt của phương pháp này là không gây chảy máu nhiều.

Nhét ống bút bi hoặc ống nội khí quản vào vết rạch. Để kiểm tra nhanh đường thở đó, hãy nhìn xem có làn hơi nào không, có cảm thấy luồng không khí nào không, hoặc hút vào ống để khẳng định là có luồng khí. Thực hiện hô hấp nhân tạo hai hoặc ba lần qua ống đó. Nếu sự can thiệp này thành công, thì sau đó nạn nhân sẽ bắt đầu tự mình thở qua đường thở đó.

Nếu không thấy nạn nhân thở, và không cảm nhận được mạch đập, hãy bắt đầu thực hiện kỹ thuật hồi sức tim phổi.

- Bắt cóc chớp nhoáng, 164, 165
- Kháng cự khi bị bắt cóc, 166, 167
- Bắt cóc giả mạo, 162, 163
- Môi trường băng giá, 38–51
- Đốt một ngọn lửa, 44, 45
- Tìm thức ăn, 46, 47
- Sự giảm thân nhiệt, 50, 51
- Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, 38, 39, 40–41
- Lều trú ẩn, 48, 49
- Nước để uống, 42, 43
- Đánh giá y khoa, 234–35, 236–37
- Lờ tuyết, 182, 183
- Nhận thức, 2, 4
- Chặn cửa, 142, 143, 144, 145
- Gấu tấn công, 86, 87, 88–89
- Ngăn máu chảy, 238, 239
- Bão tuyết, 188–89, 190–91
- Đe dọa đánh bom, 146, 147
- Nẹp xương, 250, 251
- Vết bóng nhẹ, 248, 249
- Bị giam giữ lâu ngày, 220, 221, 222
- Thoát khỏi một vụ cướp xe hơi, 132, 133, 134–35
- Xác định phương hướng dựa vào các vì sao, 18, 19
- Vết thương ở ngực gây tràn khí màng phổi, 242, 243
- Kỹ thuật leo núi, 84, 85
- Kỹ thuật mở sụn nhẫn giáp, 252, 253, 254
- Ngăn chặn tính huống nguy cấp xảy ra, 2, 3, 4–5
- Khâu vết thương, 246, 247
- Môi trường sa mạc, 52–63
- Săn tìm thức ăn, 60, 61
- Đốt một ngọn lửa, 58, 59
- Gửi tín hiệu báo nguy:
- Vào ban ngày, 224, 225
- Dấu vết dna, 230, 231
- Vào ban đêm, 226, 227
- Bảng điện thoại, 228, 229
- Động đất, 184–85, 186–87
- Bộ dụng cụ edc (mang theo hàng ngày), 6, 7
- Cho môi trường băng giá, 38, 39, 40–41
- Cho môi trường sa mạc, 52, 53, 54–55
- Cho môi trường rừng rậm, 24, 25, 26–27
- Cho môi trường ngoài biển, 92, 93
- Cho môi trường núi cao, 74, 75
- Cho môi trường đầm lầy, 64, 65
- Xác định phương hướng dựa vào môi trường, 14, 15
- Đốt một ngọn lửa
- Cho môi trường băng giá, 38, 39, 40–41
- Cho môi trường sa mạc, 52, 53, 54–55
- Cho môi trường rừng rậm, 24, 25, 26–27
- Cho môi trường núi cao, 74, 75
- Cho môi trường đầm lầy, 64, 65
- Thoát khỏi một vụ cháy nhà chọc trời, 204–5, 206–7
- Đèn pin, 6, 114, 115
- Thoát khỏi một chiếc xe ô tô đang chìm, 198, 199
- Dụng cụ cứu sinh, 98, 99
- Thức ăn:

- Trong môi trường băng giá, 38, 39, 40–41
- Trong môi trường sa mạc, 52, 53, 54–55
- Trong môi trường rừng rậm, 24, 25, 26–27
- Trong môi trường ngoài biển, 92, 93
- Trong môi trường núi cao, 74, 75
- Trong môi trường đầm lầy, 64, 65
- Xử lý vết thương do súng bắn, 240, 241
- Võng tre, 34, 35
- Giấu một khẩu súng lục, 168, 169
- Vô hiệu hóa một tên không tặc, 174–75, 176–77
- Kẻ đột nhập vào nhà riêng:
- Ra lệnh và kiểm soát, 124, 125
- Xử trí với tù binh, 130, 131
- Các đặc điểm của một kẻ đột nhập, 110, 111
- Bắt trói một kẻ đột nhập, 126–27, 128–29
- Sống sót khi có kẻ đột nhập vào nhà, 118, 119, 120–21
- An ninh nhà riêng, 106, 107, 108–9
- Sống sót trong một vụ chạy loạn giẫm đạp, 212, 213
- Cường phong, 192–93, 194–95
- Vật lạ đâm vào người, 244, 245
- Môi trường rừng rậm, 24–37
- Võng tre, 34, 35
- Đốt một ngọn lửa, 30, 31
- Sống sót khi bị lợn lòi tấn công, 36, 37
- Xác định phương hướng bằng la bàn, 20, 21
- Chống lại cướp biển, 102, 103
- Cung cấp thức ăn, 96, 97
- Sống sót khi bị cá mập tấn công, 100, 101
- Cấp cứu y khoa:
- kỹ thuật mở sụn nhĩn giáp, 252, 253, 254
- vật lạ đâm vào người, 244, 245
- bị vết thương ở ngực gây tràn khí màng phổi, 242, 243
- Đánh giá đầu tiên, 234–35, 236–37
- Nẹp xương, 250, 251
- Ngăn máu chảy, 238, 239
- Khâu vết thương, 246, 247
- Xử lý vết thương do súng bắn, 240, 241
- Xử lý vết bỏng nhẹ, 248, 249
- Tư duy phòng thủ, 4–5
- Vượt thác ghềnh, 90, 91
- Xác định phương hướng:
- Bằng quan sát các vì sao, 18, 19
- Dựa vào môi trường, 14, 15
- Bằng la bàn, 20, 21
- Dựa vào mặt trời, 16, 17
- Bàn kê đầu giường, 112, 113
- Sống sót khi dịch bệnh xảy ra, 210, 211
- Khôn ngoan hơn một kẻ móc túi, 158, 159
- Không gian công cộng:
- Chặn cửa, 142, 143, 144, 145
- Đe dọa đánh bom, 146, 147
- Xả súng, 214–15, 216–17
- Cướp giật ví tiền, 160, 161
- Tấn công bằng mã độc, 148, 149
- Thoát khỏi một vụ bạo loạn, 208, 209
- Cá mập tấn công, 100, 101
- Nơi trú ẩn/nơi ngủ nghỉ:
- trong môi trường băng giá, 38, 39, 40–41
- trong môi trường sa mạc, 52, 53, 54–55
- trong môi trường rừng rậm, 24, 25, 26–27
- trong môi trường ngoài biển, 92, 93
- trong môi trường núi cao, 74, 75

- trong môi trường đầm lầy, 64, 65
- Mai phục một kẻ xả súng, 154, 155, 156
- Xả súng ở nhà hát hoặc sân vận động, 214–15, 216–17
- Gửi tín hiệu báo nguy, 224–31
- Sống sót khi rơi xuống hố sụt, 196, 197
- Thoát khỏi một vụ hỏa hoạn nhà cao tầng, 204–5, 206–7
- Điện thoại thông minh:
- Gửi tín hiệu báo nguy, 228, 229
- Đốt một ngọn lửa, 68, 69
- Thoát khỏi một vụ bạo động, 208, 209
- Xác định phương hướng dựa vào mặt trời, 16, 17
- Xiên cá, 32, 33
- Thoát khỏi vụ xả súng ở sân vận động, 214–15, 216–17
- Chạy loạn giẫm đạp lên nhau, 212, 213
- Vượt sông, suối, 90, 91
- Xác định một kẻ đánh bom tự sát, 170, 171
- Khả năng sống sót, 2, 3, 4–5
- Xác định một tên khủng bố, 150, 151, 152–53
- Sống sót khi bị khủng bố tấn công, 218, 219
- Thoát khỏi một vụ xả súng trong nhà hát, 214–15, 216–17
- Bão tuyết hiếm gặp, 188–89, 190–91
- Sống sót khi có lốc xoáy, 192–93, 194–95
- Di chuyển trên tàu, xe, 200–201, 202–3
- Rèn luyện để sống sót, 8, 9
- Thoát khỏi một vụ sóng thần, 180, 181
- Túi dự phòng mang theo khi di chuyển trên xe, 10, 11, 12
- Bắt cóc giả mạo, 162, 163
- Môi trường đầm lầy, 64–73
- Dựng một chiếc giường trên cao, 72, 73
- Tìm thức ăn, 70, 71
- Lợn rừng tấn công, 36, 37
- Giảm bớt những mối nguy cho phụ nữ, 4

# Mục lục

LỜI GIỚI THIỆU	9
<b>PHẦN I - SỰ CHUẨN BỊ CỦA CÁ NHÂN</b>	<b>11</b>
001 Ngăn chặn tình huống nguy cấp xảy ra	12
002 Chuẩn bị một bộ dụng cụ cá nhân mang theo mỗi ngày	16
003 Tập luyện để sống sót	18
004 chuẩn bị túi dự phòng mang theo khi di chuyển trên xe	20
<b>PHẦN II - XÁC ĐỊNH PHƯƠNG HƯỚNG</b>	<b>23</b>
005 Xác định phương hướng dựa vào môi trường xung quanh	24
006 Xác định phương hướng dựa vào mặt trời	26
007 Định hướng nhờ các thiên thể	28
008 Xác định phương hướng bằng từ trường	30
<b>PHẦN III - SỐNG SỐT TRONG HOANG DÃ</b>	<b>33</b>
009 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường rừng rậm nhiệt đới	34
010 Lấy nước ở rừng rậm nhiệt đới	38
011 Nhóm lửa ở rừng rậm nhiệt đới	40
012 Tìm kiếm thức ăn và bắt cá để sống sót trong rừng mưa nhiệt đới	42
013 Làm một cái võng tre	44
014 Chạy thoát khi bị lợn rừng tấn công	46
015 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường băng giá	48
016 Tìm nước uống trong môi trường băng giá	52
017 Nhóm lửa trại ở vùng khí hậu băng giá	54
018 Tìm kiếm thức ăn trong môi trường nhiệt độ dưới 0	56
019 Dụng cụ trú ẩn tạm thời trong môi trường lạnh giá	58
020 Để không bị giảm thân nhiệt	60
021 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường sa mạc	62
022 Tìm nước uống ở sa mạc khô cằn	66



023 Nhóm lửa dùng ánh sáng mặt trời	68
024 Săn tìm thức ăn trên sa mạc	70
025 Dựng một nơi trú ẩn mát mẻ ở sa mạc	72
026 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường đầm lầy ẩm ướt	74
027 Lọc nước ở đầm lầy	76
028 Nhóm lửa với một chiếc điện thoại di động	78
029 Tìm kiếm thức ăn ở vùng đất ngập nước	80
030 Dựng giường ngủ trên cao nơi đầm lầy	82
031 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường núi cao	84
032 Lọc sạch nước ở vùng núi	86
033 Nhóm lửa với củi ẩm	88
034 Tìm kiếm thức ăn ở vùng núi cao	90
035 Dựng một nơi trú ẩn ở vùng núi cao	92
036 Các kỹ thuật leo trèo trong trường hợp khẩn cấp	94
037 Sống sót khi bị gấu tấn công	96
038 Vượt qua sông suối an toàn	100
039 Bộ dụng cụ EDC tối thiểu, môi trường ngoài biển	102
040 Biến nước biển thành nước uống	104
041 Củng cố nguồn thực phẩm khi trôi dạt trên biển	106
042 Phao cứu sinh ứng biến	108
043 Sống sót khi bị cá mập tấn công	110
044 Bảo vệ một chiếc tàu chống lại cướp biển	112
<b>PHẦN IV - BẢO VỆ LÃNH ĐỊA CỦA BẠN</b>	<b>115</b>
045 Tăng cường an ninh cho ngôi nhà của bạn	116
046 Mô tả một kẻ đột nhập	120
047 Chuẩn bị một chiếc kế chiến lược để ở đầu giường	122
048 Dùng đèn pin như một vũ khí chiến lược	124
049 Ứng biến để dựng một giá để súng kín đáo	126
050 Sống sót khi có kẻ mang vũ khí đột nhập vào nhà	128
051 Kiểm tra trong nhà và tìm kiếm kẻ đột nhập	132
052 Chế ngự và kiểm soát một kẻ đột nhập	134
053 Ứng biến để bắt trói kẻ đột nhập	136

054 Xử trí với tù binh	140
055 Thoát khỏi một vụ cướp xe hơi	142
056 Mở cửa một chiếc xe ô tô đã bị khóa	146
<b>PHẦN 5 - AN TOÀN Ở CÁC KHÔNG GIAN CÔNG CỘNG</b>	<b>149</b>
057 Ứng biến để tạo ra một cái khóa cửa	150
058 Dùng chướng ngại vật chặn phía sau cánh cửa mở vào phía bên trong	152
059 Dùng chướng ngại vật chặn các cánh cửa mở ra phía ngoài	154
060 Xử trí với một vụ đe dọa đánh bom	156
061 Thoát khỏi những vụ tấn công bằng mã độc tổng tiền	158
062 Phát hiện kẻ khủng bố bị tẩy não	160
063 Phục kích một tay súng	164
<b>PHẦN VI - VÔ HIỆU HÓA NHỮNG MỐI ĐE DỌA Ở NƠI CÔNG CỘNG</b>	<b>167</b>
064 Khôn ngoan hơn một kẻ móc túi	168
065 Chống lại kẻ cướp giật túi đựng đồ	170
066 Khôn ngoan hơn một kẻ bắt cóc giả mạo	172
067 Ngăn chặn và sống sót trong một vụ bắt cóc chớp nhoáng	174
068 Chống lại một vụ bắt cóc có yếu tố bạo lực	176
069 Phát hiện một khẩu súng ngắn được giấu kín	178
070 Phát hiện một kẻ đánh bom tự sát	180
071 Siết cổ một kẻ xấu	182
072 Vô hiệu hóa một tên không tặc	184
<b>PHẦN VII - SỐNG SÓT TRONG THẢM HỌA</b>	<b>189</b>
073 Thoát khỏi một trận sóng thần	190
074 Sống sót trong một trận lở tuyết	192
075 Sống sót trong một trận động đất	194
076 Sống sót trong một trận bão tuyết	198
077 Sống sót trong những trận lốc xoáy và xoáy thuận nhiệt đới	202
078 Sống sót khi bị rơi xuống một hố sụt	206
079 Thoát khỏi một chiếc xe ô tô đang chìm xuống nước	208
080 An toàn khi đi tàu hỏa	210
081 Thoát khỏi một vụ hỏa hoạn ở nhà cao tầng	214

082 Thoát khỏi một vụ bạo động dân sự	218
083 Sống sót qua một đại dịch	220
084 Sống sót trong đám đông chạy loạn giẫm đạp lên nhau	222
085 Thoát khỏi một vụ xả súng ở sân vận động hoặc nhà hát	224
086 Sống sót trong một vụ tấn công do băng nhóm khủng bố xúi giục	
087 Sống sót khi bị giam giữ một thời gian dài	230
<b>PHẦN VIII - GỬI TÍN HIỆU CẦU CỨU</b>	<b>233</b>
088 Gửi tín hiệu báo nguy vào ban ngày	234
089 Gửi tín hiệu báo nguy vào buổi đêm	236
090 Gửi tín hiệu báo nguy bằng điện thoại thông minh	238
091 Để lại dấu vết ADN	240
<b>PHẦN IX - XỬ TRÍ Y KHOA TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP</b>	<b>243</b>
092 Đánh giá sơ bộ	244
093 Cầm máu	248
094 Xử lý những vết thương do súng bắn	250
095 Bịt vết thương ở ngực gây tràn khí màng phổi	252
096 Xử lý vết thương do bị một vật đâm vào người	254
097 Khâu vết thương	256
098 Xử lý những vết bỏng nhẹ	258
099 Nẹp xương bị gãy	260
100 Thực hiện kỹ thuật mở sụn nhân giáp	262
Bảng chú dẫn	265

## NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Số 64 Bà Triệu - Q. Hoàn Kiếm - TP. Hà Nội

ĐT: (024) 62631706 - Fax: (024) 39436024

Website: [nxbthanhvien.vn](http://nxbthanhvien.vn) - Email: [info@nxbthanhvien.vn](mailto:info@nxbthanhvien.vn)

Chi nhánh: 145 Pasteur - P. 6 - Q. 3 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 39106962 - 39106963

### ĐƠN VỊ LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH



**ĐINH TỴ BOOKS**  
TRAO TRỊ THỨC NHẬN NIỀM TIN

#### CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐINH TỴ

**VPGD tại Hà Nội:** NV 22, Khu dự án Handico, Ngõ 13 Lĩnh Nam,  
P. Mai Động, Q. Hoàng Mai, TP. Hà Nội

**VPGD tại TP. Hồ Chí Minh:** Số 78, Đường số 1, P. 4,  
Q. Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh

**Điện thoại:** (+84)24 7309 3388

**Email:** [contacts@dinhtibooks.vn](mailto:contacts@dinhtibooks.vn)

**Website:** <http://www.dinhtibooks.vn>

# 100 KỸ NĂNG SINH TỒN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập: **LÊ THANH HÀ**

Biên tập : **ĐOÀN PHAN THẮNG**

Bìa : **AN AN**

Chế bản : **ĐỖ MAI**

Sửa bản in : **PHÙNG NGÀ - MAI LOAN**

---

In 2000 cuốn khổ 16cm x 24cm - Công ty CP In và Thương mại Quốc Duyệt

Đ/C: Số 9 ngách 130/1 ngõ 130 Đốc Ngữ, Ba Đình, Hà Nội

Số ĐKXB: 707-2021/CXBIPH/208-20/TN năm 2021

QĐXB của NXB Thanh niên số: 534/QĐ-NXBTN ngày 26-03-2021

Mã số ISBN: 978-604-326-190-5

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.