Kriisiuuringute Keskus

Mõtle ette, mõtle järele!

PANEELMAJA KOGUKONNA

KRIISIVALMIDUSE ÕPIK

“Paneelmaja kogukonna kriisivalmiduse õpik” on mõeldud tüüpilise korrusmaja ühistu juhatuse liikmele ja elanikule ainult üldinformatsioonilistel eesmärkidel kasutamiseks; sellele ei tohi tugineda kui ühegi spetsiifilise praktika ja käitusmismeetodi ainsale soovitajale.

Õpik pole mõeldud kõikide kriisivalmiduse väljakutsete, probleemide ja olukordade lahendamiseks, ärahoidmiseks ning samuti ei asenda see ka pidevat individuaalset ja kollektiivset enesetäiendamist. Õpik ei ole mõeldud vaid individuaalse, kollektiivse, kohaliku omavalitsuse või riikliku kriisivalmiduse olulisuse rõhutamiseks vaid toob esile kõigi eelnevalt esile toodud kihtide koostoime ja tõhususe paratamatu üksteisest sõltumise.

Õpiku kirjastaja, Kriisiuuringute Keskus ja autor ei anna mingeid kinnitusi ega garantiisid käesoleva õpiku sisu täpsuse, täiuslikkuse ega asjakohasuse suhtes ning ütlevad konkreetselt ilma piiranguteta lahti mistahes kaudsetest garantiidest konkreetseks otstarbeks sobivuse ja mis tahes kulude, kahjude, vastutuse või kadude kohta, mis käesoleva õpiku mistahes sisu rakendamisest otseselt või kaudselt tekkida võivad. Veelgi enam, kirjastaja Kriisiuuringute Keskus ega autor ei propageeri ühegi konkreetse soovituse rakendamist kui indiviid peab õigeks järgida teisi juhiseid või enda sisetunnet, uskumusi või isiklikke veendumusi. Siiski soovitab kirjastaja, Kriisiuuringute Keskus ja autor, igal lugejal vähemalt mõelda enda kriisivalmiduse tõstmise peale ning selleks ette võtta ka praktilisi enda võimalusi arvesse võtvaid samme ning kaaluda vähemalt kollektiivse kriisivalmidusega kaasnevaid positiivseid võimalusi, mis võivad kasulikuks osutuda.

Kõik õigused kaitstud. Ühtki selle õpiku osa ei tohi reprodutseerida, otsingusüsteemi salvestada ega edastada mis tahes vormis või viisil – elektroonilisel, mehaanilisel, fotokopeerides, lindistades või muul moel – ilma kirjastaja ja autoriõiguste valdajate eelneva kirjaliku loata.

Kontseptsioon ja tekst: © Hannes Nagel 2025
Kujundus ja küljendus: Kadriart OÜ
Väljaandja: Kriisiuuringute Keskus (reg. 80606975)
https://www.kruk.ee • https://www.facebook.com/kriisiuuringukeskus

Raamatu avaldamist on toetanud SA Kodanikuühiskonna Sihtkapitali kaudu Siseministeerium.

Rahastajad:

Kriisiuuringute Keskus
Mõtle ette, mõtle järele!

KÜSK Kodanikuühiskonna Sihtkapital

Siseministeerium

Esmatrükk 2025
Tiraaž 500
Trükitud Eestis

ISBN 978-9916-9237-2-6

PANEELEMAJA KOGUKONNA KRIISIVALMIDUSE ÕPIK

SISUKORD

1. Eessõna 1
2. Linnalise kogukonna roll kriisivalmiduses 3
2.1. Kas linnas elades peab kriisideks valmistuma? 3
2.2. Mida teha, kui sul pole suurt sõpruskonda või aktiivset naabruskonda? 4
3. Ohtude mõistmine ja nendele reageerimine 6
3.1. Linnakeskkonna haavatavus kriisiolukorras 6
3.2. Kui kaovad elekter, küte, vesi, kütus, internet, toit ja ravimid? 8
3.3. Kas oled valmis lahkuma? 9
3.4. Kuidas valmistuda lahkumiseks? 10
4. Individuaalsed ettevalmistused 12
4.1. Kuidas varuda nutikalt vähemalt 4 nädalaks? 13
4.2. Evakuatsioonikott 14
4.3. Sidepidamine kriisiolukorras 15
5. Kuidas kogukond võib sind aidata ja sina neid? 16
5.1. Kuidas leida kohalikke, kellel on samad eesmärgid? 16
5.2. Kuidas leida inimesi, kes mõtlevad sinuga sarnaselt? 19
5.3. Miks on kasulik teada oma piirkonna võimalusi ja ressursse? 20
6. Kokkuvõte 23
6.1. Mida teha pärast selle käsiraamatu lugemist? 24
6.2. Sa oled juba esimese sammu teinud! 25
Autori järelsõna 27

1. EESSÕNA

Hea Lugeja!

Oleme harjunud ütlusega, et elus on kaks kindlat asja – surm ja maksud, ent praeguseks võib sellele lisada ka kriisid. Kaasaja turbulentne maailm on toonud kaasa olukorra, kus üks kriis vaheldub teisega või on korraga käsil mitu kriisi.

Tasub vaid mõelda viimase viie aasta peale – tervisekriis koroonapandeemia näol, Venemaa agressioon Ukrainas ning hübriidsõda Läänemerel ja veebimaailmas, USA tollitariifid, energiahindade kriis, laialdased kliimakriisist tingitud ekstreemsed ilmaolud (üleujutused, tormid, kuumalained ja nii edasi), mis on kõik omal moel tinginud tajutava stabiiluse vähenemise.

Paraku ei juhtu kriisid kusagil kaugel või ainult teiste inimestega. Kuna meie igapäevaelu sõltuv paljudest süsteemidest, oleme eriti linnakeskkonas ülimalt haavatavad erinevatele katkestustele – olgu selleks elekter, vesi, side või küte. Kriisi konkreetsed mõjud olenevad küll kriisi olemusest – vahendid, mida läheb tarvis koroonakriisis või juhul, kui kaob elektriühendus, on mõnevõrra teistsugused.

Kui lühiajalises kriisis võib eelmainitud mugavuste kadumine tunduda ajutise ebamugavusena, siis suurema ulatusega kriisi korral võivad need kiiresti muutuda eluohtlikeks probleemideks. See õpik on loodud selleks, et aidata sul mõista, kuidas isegi väikeste kriisivalmiduse ettevalmistustega saad oluliselt tõsta oma hakkamasaamise võimet, tõsistes kriisides ka oma ellujäämisvõimalusi ja miks mitte – ka mugavust kriiside ajal.

Erinevalt tavalistest juhenditest ei räägi see õpik ainult sellest, kuidas kodus mõneks päevaks varusid koguda, vaid aitab sul mõelda pikemaajalisele iseseisvale toimetulekule ning rõhutab kogukonna olulisust. Kogukonnale mõtlemine ja koos tegutsemine on väga oluline just linnas, sest linnaelanikuna sõltud rohkem tarneahelatest ja infrastruktuurist kui maal elavad inimesed. Õpik aitab sul olla valmis ka nende olukordade jaoks ning annab sulle praktilisi nippe.

Igaüks meist saab oma läbimõeldud tegutsemisega kriisiolukordade lahendamisele kaasa aidata. Kui oled paremini valmis, on ka ametkondadel lihtsam, sest nad saavad aidata neid, kes on tõelises hädas. Samas tuleb arvestada, et inimeste võimalused valmistumiseks on erinevad – näiteks nii olemasoleva ruumi, laiemalt infrastruktuuri kui ka rahaliste võimaluste poolest. Näiteks infrastruktuur on oluline, sest kui oled kortermaja elanik, sõltud vee, elektri ja kütte osas täielikult süsteemist, mida sina ise ei kontrolli. Eramus või näiteks talukohas võib olla lihtsam elutähtsate teenuste katkemisega hakkama saada, sest varuvariant – vesi kaevust või pliit kütmiseks on olemas. Seega – arvesta seda õpikut lugedes iseenda ja ome pere reaalsusega ning valmistu sellest lähtuvalt. Pea meeles, et kriisideks valmistumine on eelkõige eluline mõistmine, et elus võib tulla ette perioode, kus tuleb hakkama saada vähemate mugavustega.

Et sellistes olukordades hakkama saada, tasub ette mõelda ja tegutseda kasvõi vähehaaval. See õpik aitab sul seda teha. Kriisivalmiduse eesmärk on suurem meelerahu teadmisest, sul ja su perel on olemas plaan ja ressursid, mis aitavad ka keerulistes olukordades toime tulla. Keskendumegi õpikus sellele, mida igaüks – sõltumata oma varasemast kogemusest või teadmistest – saab teha, et olla valmis pikemaajaliseks iseseisvaks toimetulekuks.

Loodame Kriisiuuringute Keskuse poolt, et võtate pärast lugemist ette mõned praktilised tegevused kriisivalmiduse tarbeks: olgu see varude soetamine, oskuste õppimine või kogukonnaga üheskoos kriisivalmiduse arendamine.

2. LINNALISE KOGUKONNA ROLL KRIISIVALMIDUSES

Kriisivalmiduse saavutamine (plaanide ja ressurside planeerimine) on kõige tõhusam kogukonna tasandil. Linnas elades võib aga tunduda, et kriisideks valmistumine on teisejärguline või et see on midagi, mida teevad ainult riigiasutused ja ametlikud organisatsioonid. Tegelikult on linnakogukondadel kriiside ajal otsustav roll, sest linna infrastruktuur on haavatavam kui esmapilgul tundub.

Tihedalt asustatud piirkondades on ressursid piiratud, sõltuvus tehnoloogiast ja tarneahelatest suur ning enamik inimesi ei tunne oma naabreid piisavalt hästi, mis mõjutab ka kriisides toimetulekut. Selles peatükis uurime, miks linnas elades on kriisideks valmistumine oluline, mida saad sa teha isegi siis, kui sul pole suurt sõpruskonda või aktiivset naabruskonda, ning miks on kasulik teada, kes elavad sinu läheduses.

2.1 KAS LINNAS ELADES PEAB KRIISIDEKS VALMISTUMA?

Alustame seda peatükki mõne müüdi kummutamisega. See on oluline, sest müütide uskumine takistab meie kriisideks valmistumist.

LINNAS ON ALATI ABI KÄTTESAADAV !?

Paljud usuvad, et linnakeskkond tagab kriisiolukorras kiirema reageerimise, sest päästeteenistused on paremini varustatud, poed on täis kaupu ja riik suudab kiiresti tegutseda. Tegelikkuses võib **suurtes kriisides abi jõudmine linnadesse olla aeglasem kui maapiirkondades**, kuna abivajajaid on rohkem ja teenused ülekoormatud. Ajalugu on näidanud, et katastroofide korral tekivad **ummikud**, päästeteenistuste ressursid ammenduvad ja **kaupade tarneahelad katkestatakse juba mõne päevaga**. Hädaolukorras antakse prioriteet eluohtlikele juhtumitele, mis tähendab, et iga inimene peab olema valmis ise hakkama saama. Seepärast on **kogukondade roll kriiside ajal kriitiline**, kuna naabrite ja tuttavate vaheline koostöö võib olla ainus kiire abivõimalus.

KUI KRIIS TULEB, LÄHEN LIHTSALT MAALE !?

Levinud arvamus on, et kriisiolukorras on lihtne linnast lahkuda ja suunduda turvalisemasse paika, kus on rohkem ressursse ja vähem inimesi. **Tegelikkuses ei ole evakueerumine alati lihtne** ja see vajab läbimõeldud tegevusplaani. **Tuhanded või isegi sajad tuhanded inimesed võivad korraga üritada lahkuda**, tekitades teedel kaose. **Kütuse kättesaadavus võib olla piiratud** ning ühistransport seiskunud. Kui lahkumiseks puudub kindel sihtkoht ja vajalikud varud, võib väljumine olla ohtlikum kui paigale jäämine. Lahkuda on mõistlik siis, **kui sind ootab kindel sihtkoht, kus on varud ja majutusvõimalus** – näiteks oma maakodu või sugulased-tuttavad, kes on sind valmis vastu võtma.

Alternatiivina võivad riigi ja kohaliku omavalitsuse eri ametkonnad korraldada **evakuatsioonikohad maapiirkondades**, kuid nende võimalused on piiratud ja asukohad võivad kiiresti täituda. Enne lahkumist tuleb jälgida **ametlikke teateid** ja teada, millised teed on avatud ja milliseid piirkondi tuleks vältida. Kiirelt tehtud otsused ilma ettevalmistuseta võivad muuta olukorra ohtlikumaks.

LINNAS ELAMINE NÕUAB TEADLIKKU KRIISIVALMIDUST!

Linnaelu sõltub paljudest süsteemidest (**vesi, elekter, transport, toidupoed ja kommunikatsioon**), mis võivad kriisi korral kiiresti rivist välja minna. Kui need katkestused kestavad kauem kui paar päeva, **muutub ellujäämine sõltuvaks inimeste enda ettevalmistusest**. Iga linnaelanik peaks läbi mõtlema, kuidas ta suudaks vähemalt neli nädalat iseseisvalt hakkama saada, kui kõik teenused katkeksid. **Kas mul on piisavalt vett ja toitu? Kas mul on alternatiivsed lahendused kütteks, valguseks ja sidepidamiseks? Kelle poole ma saan vajadusel pöörduda?**

Kui mõnele neist küsimustest on vastus **EI**, tuleb kriisivalmidusega tegelema hakata. Esmalt on vaja **kaardistada enda olemasolevad ressursid** – nii füüsilised (toiduvarud, seadmed), tegevuslikud (oskused, varuplaanid) kui ka sotsiaalsed (suhted, kogukonna tugi). Ettevalmistus ei tähenda paanikat ega ülemääraseid kulutusi, vaid **realistlikku hindamist, kuidas oma elutingimusi stabiliseerida ka siis, kui tavapärased süsteemid enam ei tööta**.

2.2 MIDA TEHA, KUI SUL POLE SUURT SÕPRUSKONDA VÕI AKTIIVSET NAABRUSKONDA?

Linnakeskkonnas elamine tähendab sageli anonüümsust – **inimesed elavad üksteise kõrval, kuid ei suhtle ega tunne teineteist**. Paljudes suurtes kortermajades võib olla sadu elanikke, kes pole kunagi üksteisega rääkinud. Kui oled ise kortermaja elanik, mõtle – mitut oma trepikoja naabrit sa nimepidi tunned? **Kui paljudega suhtled?** Kui paljudega oled rääkinud sellest, kuidas kriisides teineteist toetada?

Kui elu kulgeb tavapäraselt, ei pruugi naabrite omavahelised puuduvad suhted probleemina tunduda, kuid kriisiolukorras võib see osutuda suureks puuduseks. Ilma sotsiaalse võrgustikuta oled kriisis haavatavam – abi leidmine, info hankimine ja isegi moraalne toetus muutuvad keeruliseks. Seejuures on oluline just läheduses elavate inimeste tugi – kuigi sul võib olla palju sõpru ja tuttavaid, ei pruugi sa neile kriisi ajal ligi pääseda. Seega on ülioluline, et proovime suhteid enda läheduses elavate inimestega tugevana hoida.

Alustamiseks võib proovida trepikoja inimestele tere ütlemist, ühiselt liftis olles paari sõna vahetamist ning ka korteriühistu koosolekul kriisivalmiduse teema tõstatamist. See ei pruugi olla lihtne samm, ent see on väga vajalik, et naabritevahelised suhted tugevneksid. Samas võib arvestada, et kriisi ajal hakkavad inimesed ka loomuomaselt rohkem teineteisele abi pakkuma (leidub ka erandeid), ent **sinu enda huvides on tõhusam siiski teha kokkuleppeid ning luua võimalikult palju tugevamaid suhteid enne kriiside puhkemist**.

Kas üksi hakkama saamine on võimalik?

Jah, kindlasti, kuid see nõuab teadlikumat ettevalmistust. Kui sul pole tugevat sõpruskonda või aktiivset naabruskonda, tähendab see, et pead rohkem rõhku panema oma isiklikule kriisivalmidusele. See hõlmab nii varude loomist kui ka teadmiste ja oskuste omandamist, mis aitavad sul kriisi ajal sõltumatult tegutseda.

Kuidas valmistuda kriisideks, kui oled üksi?

Kui sa tead, et sul pole kedagi, kellele loota, tuleb enda iseseisvust võimalikult palju suurendada. Siin on mõned konkreetsed sammud, mida teha:

- **Loo endale realistlik kriisiplaan** – mõtle läbi erinevad võimalikud ohuolukorrad ja pane paika, kuidas sa nendele reageerid. Kas sul on alternatiivne majutuskoht, kui kodu muutub elamiskõlbmatuks? Kuidas tagad oma veevarustuse, kui kraanist vett ei tule? Kas sul on piisavalt toitu ja esmatarbekaupu vähemalt nädalaks, soovitavalt pikemaks - näiteks neljaks nädalaks.
- **Varude haldamine** – kui sul pole tugevat sotsiaalset võrgustikku, pead olema kindel, et su varud on hästi planeeritud ja mitmekesised. Selle alla kuuluvad toit, vesi, meditsiinivahendid ja energiaallikad.
- **Õpi olulisi ellujäämisoskusi** – kui oled üksi, ei saa loota, et keegi teine oskab sinu eest kriitilisi ülesandeid täita. Õpi, kuidas puhastada vett, kuidas valmistada toitu ilma elektrita, kuidas tagada hügieen ning saada infot.

3. OHTUDE MÕISTMINE JA NENDELE REAGEERIMINE

Linnas elamine pakub mugavusi, kuid see tähendab ka suuremat sõltuvust keerukatest taristu- ja teenustesüsteemidest. Kui midagi neist lakkab töötamast, võib elu muutuda kiiresti äärmiselt keeruliseks. Kui kriis tabab, pole aeg mõelda, mida teha – siis on vaja tegutseda. Kuidas hakkama saada, kui elekter, vesi, toit ja internet kaovad? Kas oled valmis oma kodust lahkuma, kui olukord muutub ohtlikuks? Selles peatükis uurime, mis võib minna linnas elades valesti ja kuidas olla selleks valmis.

3.1 LINNAKESKKONNA HAAVATAVUS KRIISIOLUKORRAS

Linn pakub mugavusi ja teenuseid, mis võimaldavad elada ilma vajaduseta ise toidu, vee või energia pärast muretseda. Kraanist tuleb puhast vett, toidupoodides on lai valik kaupu, elekter ja internet töötavad pidevalt ning meditsiiniline abi on kättesaadav. Kui aga mitmed neist teenustest katkestavad korraga, võib elu linnas kiiresti muutuda keeruliseks või isegi ohtlikuks.

Linn on keerukas süsteem, kus kõik elutähtsad teenused on omavahel seotud. Elektrikatkestus võib peatada veevarustuse ja küttesüsteemid, kanalisatsioon võib seiskuda ning toidukauplused võivad varustuse katkemise tõttu tühjaks jääda. Ilma ühistranspordi või kütuseta muutub liikumine piiratud võimalustega ja katkestatud sideühendused võivad muuta infopuuduse tõsiseks probleemiks.

Kujuta ette, et ärkad ühel hommikul ja avastad, et elektrit pole, külmkapis olev toit on riknenud ja telefon on tühi. Kraanist vett ei tule, mis tähendab, et sa ei saa pesta ega valmistada süüa. Toidupoodides on inimesed esmatarbekaubad kokku ostnud, sarnaselt koroonakriisi algusele, ja varud hakkavad ammenduma. Internet ja mobiiliside ei tööta, mis tähendab, et sa ei saa infot olukorra kohta ega võtta ühendust oma pereliikmetega. Ka võivad linnas tekkida rahutused, sest hirm ja teadmatus muudavad inimesed ettearvamatuks.

Selline olukord võib tunduda filmistsenaariumina või kauge reaalsusena, ent kriisides võib see juhtuda ka arenenud riikides. Hakkamasaamine sõltub sellest, kui hästi oled eelnevalt valmis. Toidu-, vee- ja energiavarud, alternatiivsed sidekanalid ja teadlikkus võimalikest ohtudest võivad otsustada, kas suudad kriisi üle elada või satud raskustesse. Ettevalmistus ei ole liigne ettevaatus, vaid kindlustunne, et sa suudad ootamatutes olukordades toime tulla.

Millised kriisid võivad linnas tekkida?

Linnad on haavatavad paljude erinevate ohtude suhtes, mis võivad mõjutada paljusid inimesi korraga. Sõltuvalt aastaajast on üheks kriitilisemaks juhtumiks kütteteenuse katkemine olukorras, kus näiteks kaugkütteettevõte küll edastab soojust, kuid kortermaja tsirkulatsioonipumpade seiskumise tõttu ei jõua see enam korteritesse ning selle tulemusel jääd sina koos oma naabritega külma kätte.

Siin on mõned näited võimalikest kriisidest, mis võivad tabada linnakeskkonda:

- **Elektrikatkestus** võib jätta terve linna või linnaosa määramata ajaks elektrita, mõjutades veepumpasid, külmutusseadmeid, sidevõrke, kütte- ja kanalisatsioonisüsteeme.
- **Veepuuduse** korral ei ole kortermajadel alternatiivset veevõrku ning kui kraanivesi lakkab töötamast, sõltuvad inimesed täielikult oma varudest. Vesi on kriitiliseim ellujäämisvaru.
- **Toidupuudus ja tarneahela katkestused** on tõsine probleem, sest linnade toidupoed suudavad varustada elanikke vaid paariks päevaks. Kui tarned katkestatakse, tühjenevad riiulid kiiresti.
- **Ravimite puudus võib muutuda eluohtlikuks**, kui apteegid ei saa täiendavaid varusid ja isegi lihtsad ravimid nagu valuvaigistid või antibiootikumid muutuvad kättesaamatuks.
- **Sidekatkestused** võivad halvendada teabelevi, muutes olukorra hindamise keeruliseks ja tekitades paanikat. Ilma mobiilivõrkude ja internetita on inimeste teadlikkus kriisi ulatusest piiratud.
- **Turvalisuse halvenemine** on tõenäoline, kui inimesed tajuvad, et ressursse napib ja abi ei saabu. Paanika ja meeleheide võivad viia varguste, rüüstamiste ning vägivalla suurenemiseni.
- **Sõjaline konflikt või poliitiline ebastabiilsus** võivad tunduda kauged, kuid viimased aastad on näidanud, et ka Euroopas pole need võimatud. Kui linn satub ohu alla, sõltub ellujäämine inimeste teadlikkusest ja varasemast valmisolekust.

MIDA SEE TÄHENDAB LINNAS ELADES?

Linnaelanikud sõltuvad süsteemidest rohkem kui maal elavad inimesed. Kui maal võib kaevuvesi ja ahjuküte hoida inimestel elu võrdlemisi normaalsena, siis linnakeskkonnas sõltub kõik tsentraliseeritud teenustest. See tähendab, et kui need teenused lakkavad töötamast, muutub elu kiiresti kriitiliseks. Seejuures arvesta, et näiteks vee ja elektri tagamisel on eelisjärjekorras elutähtsate teenuste osutajad ise ehk haiglad, vee- ja kanalisatsioonisüsteemide haldajad, sularahateenuse tagajad, toidupoed sinu ümber.

Elutähtsate teenuste osutajatel on selleks kriisiplaanid, ent nende rakendamine just sinu asukohas võib võtta aega. Kui midagi tõsist juhtub, hakkavad inimesed esmalt lootma riigi ja omavalitsuse abile. Kuid hädaolukorras on ressursid piiratud ja abi võib jõuda ainult kõige kriitilisemate juhtumiteni. See tähendab, et iga inimene peab suutma vähemalt nädala **ise hakkama saada**, ent pikemaajalisemalt kuni 4 nädalat iseseisvalt hakkama saada.

3.2 KUI KAOVAD ELEKTER, KÜTE, VESI, KÜTUS, INTERNET, TOIT JA RAVIMID

Kui kõik eluks vajalikud teenused katkestatakse, tuleb sul olla valmis iseseisvalt ellu jääma ehk mitte ainult varude olemasolu, vaid ka oskust neid õigesti kasutada.

Elektrikatkestus mõjutab igapäevaelu mitmel viisil ja võib kesta tundidest nädalateni (sh. piirkonniti roteeruvad katkestused, nagu näiteks Ukrainas). Ilma elektrita ei tööta veepumbad, mistõttu kraanist ei tule vett ja kanalisatsioon võib kortermajades ummistuda. Kaardimaksed muutuvad võimatuks ning poed võivad varude ammendumisel sulgeda. Talvel võib küte lakata töötamast, muutes kodud elamiskõlbmatult külmaks. Mobiilimastid töötavad varugeneraatoritel vaid lühikest aega, mis tähendab, et sidevõimalused võivad kiiresti kaduda.

Energiaallikad ja valgustus peavad olema alternatiivsed. Akupank tagab, et saad vajadusel telefoni kasutada, kuid see peab olema piisava mahutavusega ja võimalusel päikese- või väntmehhanismiga laetav. Küünlad, taskulambid ja patareid peavad olema varutud, et pimedas hakkama saada. **Ilma veeta pole võimalik juua, süüa valmistada ega pesta**. Veevaru peaks olema vähemalt 2 liitrit inimese kohta päevas, kuid arvestama peab ka toiduvalmistamise ja hügieeni vajadustega.

Veepuhastustabletid või filtrid aitavad muuta mittesobiva vee joogikõlblikuks. Kui kodus pole piisavalt vett, tuleb teada alternatiivseid veeallikaid, näiteks lähimad looduslikud veekogud või kogumisvõimalused. **Kui toidupoed tühjenevad ja tarned katkevad, peavad varud olema piisavad**. Täpsemalt öelduna tähendab see seda, et kuivained, konservid ja muud pika säilivusajaga toiduained võimaldavad hakkama saada nädalaid. Toidu valmistamine ilma elektrita võib olla keeruline, seega on kasulik omada gaasipõletit või alternatiivset keetmisviisi.

Kui kütust enam pole, muutub liikumine keeruliseks. Kui autokütus lõpeb ja tanklad ei tööta, tuleb kaaluda muid liikumisviise, näiteks jalgratast. Talvel kodus sooja hoidmiseks on oluline omada magamiskotti, termopesu ja piisavalt sooje riideid. **Meditsiiniabi võib muutuda raskesti kättesaadavaks**. Apteegid võivad varude ammendumisel sulgeda, mistõttu on oluline, et kodus oleks esmaabikomplekt ja piisav kogus retseptiravimeid vähemalt üheks kuuks. Samuti on kasulik teada lihtsaid koduseid ravivõtteid väiksemate terviseprobleemide leevendamiseks.

Õige ettevalmistus võimaldab sul elektrikatkestuse üle elada ilma suuremate tagajärgedeta. Peamine on varude olemasolu, alternatiivsed lahendused ja teadmine, kust leida hädavajalikke ressursse, kui olukord kestab pikemalt. Kui kõik eelpool mainitud need teenused lakkavad korraga töötamast, muutub ellujäämine linnas äärmiselt keeruliseks. Selleks, et sa ei peaks lootma teiste abile, **pead sa ise ette valmistuma**. Ainult need, kes on varustatud ja teadlikud, suudavad keerulistes oludes toime tulla.

3.3 KAS OLED VALMIS LAHKUMA?

Kriisiolukorras võib ühel hetkel tulla hetk, kus pead otsustama: kas jääda oma koju ja oodata olukorra paranemist või lahkuda ja otsida turvalisemat paika?

See pole lihtne otsus, sest kummalgi valikul on omad riskid. Kui lahkud liiga vara, võid sattuda segadusse ja ebastabiilsesse olukorda, kus sul pole piisavalt varusid ega turvalist sihtkohta. Kui aga jääd liiga kauaks, võib olukord muutuda ohtlikuks ja sul võib enam mitte olla võimalust linnast lahkuda. Kuidas teha õige otsus?

Selleks tuleb arvestada mitmete teguritega: elukoha turvalisus, varude piisavus ja evakueerimisega kaasnevad ohud. Mitte iga kriis ei nõua lahkumist, kuid on olukordi, kus see on vältimatu. Järgnevad märgid viitavad sellele, et tuleks tõsiselt kaaluda lahkumist:

- **Füüsiline oht sinu elukohale** – kui su kortermaja või ümbruskond on sattunud otsesesse ohtu, näiteks tulekahju, rünnakute või muude vägivaldsete sündmuste tõttu, tuleb lahkumine ette võtta kohe.
- **Elu muutub füüsiliselt talumatuks** – kui sul pole enam vett, toitu ega soojust ning sul pole võimalust neid hankida, muutub kodus püsimine ohtlikumaks kui lahkumine.
- **Sotsiaalne kord hakkab lagunema** – kui linnas levivad märgid sellest, et seadused ja kord ei kehti enam, tänavad on täis rüüstajaid ja politsei ei kontrolli olukorda, võib olla aeg lahkuda enne, kui kaos suureneb.
- **Sinu tervis on ohus** – kui sul pole enam ligipääsu vajalikule arstiabile või ravimitele ning su seisund võib kiiresti halveneda, on targem lahkuda ja otsida kohta, kus abi on kergemini kättesaadav.
- **On antud korraldus evakueeruda** – kui valitsus, omavalitsus või päästeamet käseb lahkuda, tuleb neid kuulata.

Lahkumine ei tähenda ainult seda, et astud uksest välja ja hakkad kuhugi minema. See nõuab planeerimist ja ettevalmistust, et sa ei jääks teele lõksu ega satuks veelgi ohtlikumasse olukorda. Millal on parem oma asukohta jääda?

Paljud inimesed teevad kriisiolukorras vigu, lahkudes liiga vara ja ilma selge plaanita. Vahel lahkutakse hoopis ohtlikkumasse kohta. Mõnikord on parem jääda koju ja kasutada oma varusid ning kohapealseid ressursse. Siin on valik peamiseid olukordi, kus on mõistlikum paigale jääda:

- **Sul on piisavalt varusid ja ressursside kättesaadavus pole probleem** – kui sul on toitu, vett, soojust ja ravimeid nädalateks, parimal juhul kuuks ning olukord ei ole vahetult eluohtlik ja pole antud evakueerumiskäsku, on targem paigale jääda.
- **Lahkumine on suurem risk kui paigale jäämine** – kui linnast lahkumine tähendab sattumist ebaturvalisse tsooni, näiteks alale, kus liiguvad relvastatud grupid või kus liiklusummikud võivad sind lõksu jätta, on parem jääda.
- **Võimud soovitavad paigale jääda** – mõnes olukorras võivad ametivõimud paluda inimestel mitte lahkuda, sest teed on ummistunud või turvalisus väljaspool linna on halvem kui linnas sees.
- **Kriis on lühiajaline ja oodatakse kiiret paranemist** – kui katkestus on ajutine ja võimud on lubanud olukorra stabiliseerida, on mõistlikum kasutada oma varusid ja oodata, kuni tingimused paranevad.

Paigale jäämine ei tähenda samas passiivsust. See tähendab, et sa oled ette valmistunud ja jälgid olukorda, et vajadusel kiiresti reageerida.

3.4 KUIDAS VALMISTUDA LAHKUMISEKS?

Kui olukord nõuab lahkumist, peab see olema korralikult ette valmistatud. Kui lahkud paaniliselt viimasel hetkel ilma plaanita, võib see viia olukorrani, kus sul pole vajalikke varusid, sa ei tea, kuhu minna, ja sa jääd keset segadust. Evakuatsioonikott, marsruut ja lahkumise ajastus on oluline. Hädaolukorras tuleb lahkuda kiiresti ja võimalikult sujuvalt. Selleks peab igaühel olema valmis evakuatsioonikott, kindel sihtkoht ja läbimõeldud lahkumisplaan. Viivitamine võib muuta lahkumise keeruliseks või isegi võimatuks.

Evakuatsioonikott peab sisaldama kõike eluks vajalikku vähemalt kolmeks päevaks. Toidu ja vee puhul eelista kergesti kantavaid ja pika säilivusajaga variante, näiteks matkatoitu, energiabatoone ning veepuhastustablette. Väikelastega peredele on oluline võtta kaasa imikutoit ja mähkmed. Dokumendid, ID-kaart ja sularaha (väikesed kupüürid) on hädavajalikud, kuna kaardimaksed võivad katkeda. Isiklikud ravimid ja väike esmaabikomplekt võivad olla elupäästvad. Riietus peab vastama ilmastikuoludele – kaasas peaks olema müts, kindad, vihmakile ning vajadusel magamiskott või telkmantel. Valgusallikana on oluline taskulamp ning minimaalselt 20,000 mAh akupank, mida saab laadida päikeseenergiaga. Kui olukord võib muutuda ohtlikuks, **pead olema valmis ka enesekaitseks**.

Evakuatsioonimarsruut ja sihtkoht peavad olema varakult selged. Parim lahendus on sugulased või sõbrad, kes saavad sind vastu võtta. Kui seda võimalust pole, tuleb kaaluda alternatiivseid peatuspaiku, näiteks suvekodu või telkimisvõimalusi turvalises piirkonnas. Korraldatud evakuatsiooni puhul on sihtkohaks evakuatsioonikoht, mille avavad ametivõimud.

Enne teele asumist tuleb iseseisvalt evakueerudes kontrollida, kas peamised teed on turvalised ja kas on olemas alternatiivsed marsruudid juhuks, kui ummikud või takistused teevad tavapärase tee läbimatuks. Kui transpordivahend on olemas, peab kütusepaak olema alati vähemalt pooltäis ning vajadusel tuleb omada lisakütust. Kui mootorsõidukit pole, võib jalgratas või jalgsi lahkumine olla viimane võimalus.

Lahkumise ajastus on kriitilise tähtsusega. Parim aeg lahkumiseks on enne, kui linn muutub kaootiliseks. Kui märgid nagu ülekoormatud hädaabiteenused, tühjad poeriiulid ja katkestatud sideühendus (äärmuslikul juhul ka rüüstamine) muutuvad nähtavaks, pole lahkumist enam ohutu edasi lükata. Kui evakueerumiskäsk on antud, tuleb tegutseda kohe, sest viivitamine võib tähendada lõksu jäämist. Õigeaegne ettevalmistus ja kiire otsustamine võivad kriitilisel hetkel olla elu ja surma küsimus.

Lahkumine on suur otsus, mida ei tohiks teha kergekäeliselt, kuid seda tuleb kaaluda realistlikult. Kui varud ja elutingimused võimaldavad, võib paigale jäämine olla parim valik. Kui aga ohud suurenevad ja elamine muutub võimatuks, peab sul olema valmisolek lahkuda kiiresti ja efektiivselt. **Kas sina tead, mida teeksid, kui peaksid oma kodust lahkuma 30 minuti jooksul?**

Kui vastus on EI, siis on aeg see plaan välja töötada. Sest kui see hetk kord saabub, pole enam aega mõelda – on vaid aeg tegutseda.

4. INDIVIDUAALSED ETTEVALMISTUSED

Kriisiplaan on sinu ja su pere juhend selle kohta, kuidas erinevates hädaolukordades käituda. See ei pea olema keeruline dokument – kõige tähtsam on, et see oleks selge, realistlik ja kergesti järgitav.

Sinu kriisiplaan peab olema praktiline ja tagama pereliikmete ohutuse hädaolukorras. Peamised riskid on pikad elektrikatkestused, veepuudus, toidu ja ravimite nappus, vajadus kiiresti evakueeruda ning võimalik keskkonnasaaste. Selleks tuleb varakult kokku leppida, kuidas ühendust hoida, kui telefonid ja internet ei tööta. Määrake kindel kohtumispunkt ja võimalusel kasutage raadiosaatjaid või muid sõltumatuid sidevahendeid.

Usaldusväärne info on kriisiolukorras hädavajalik. Kõige kindlam on kasutada väntmehhanismiga või päikeselaetavat raadiot, mille abil saab jälgida ametlikke teateid ka elektrikatkestuste ajal. Lisaks on kasulik teada, kus asuvad näiteks kerksuskeskused ja muud info jagamise punktid. Toimetulek sõltub varudest ja nende haldamisest. Pead teadma, kui kaua saad hakkama ilma lisatarneid ootamata, kas kodus on piisavalt vett, toitu ja esmatarbeid ning kas kõigil pereliikmetel on vajalikud ravimid olemas. Hea ettevalmistus vähendab sõltuvust välistest abiallikatest ja tagab parema ellujäämisvõimaluse ka keerulistes tingimustes.

Millised on odavad ja praktilised lahendused?

- **Kirjuta kriisiplaan paberile ja pane nähtavale kohale.** Elektrikatkestuse ajal ei pruugi elektroonilised seadmed töötada. Lepi endale oluliste inimestega tegutsemisplaan kokku.
- **Loo füüsiline kontaktide nimekiri.** Kirjuta üles kõigi pereliikmete, oluliste sõprade ja naabrite telefoninumbrid ja aadressid.
- **Lepi naabritega kokku, kes aitab haavatavas olukorras inimesi info saamisega**. Kui keegi on haavatavam (nt eakas inimene), võiks tal olla kindel kontaktisik, kellele ta saab kriisi korral toetuda.
- **Koosta enda tegevusplaan evakuatsiooniks**. Mõtle läbi, mis hetkel oleks vaja kodust lahkuda ja kuhu sa läheksid.

4.1 KUIDAS VARUDA NUTIKALT VÄHEMALT 4 NÄDALAKS?

Paljud eeldavad, et **kriisivarud** tähendavad lihtsalt riiuleid täis konserve ja kuivaineid, kuid tegelikult saab varuda **targalt, odavalt ja ruumisäästlikult**, isegi väikeses korteris. **Toit ja vesi on ellujäämise alus**. Eelistada tuleks **kiirelt valmistatavaid kuivaineid** nagu kaerahelbed, riis, tatar, pasta ja kuskuss, kuna need nõuavad vähe ressursse ja säilivad kaua.

Kõrge kalorsusega ja kompaktne toit nagu pähklid, seemned, šokolaad, kuivatatud puuviljad ja müslibatoonid – annavad kiiresti energiat ja on kergesti transporditavad. Konservid (nt hautised, supid, liha- ja kalakonservid) on hea pikaajaline lahendus, kuid nende kogust tuleks piirata, kuna need on rasked. Matkatoit ehk (külm)kuivatatud toit sobib hästi evakuatsioonikotti, kuna see on kerge ja vajab valmistamiseks vaid vett. Veevarud peavad olema vähemalt 2 liitrit inimese kohta päevas, kuid suuremas peres või kuuma ilmaga tuleks arvestada rohkem. Mõistlik on varusid juba kriisi alguses mõistlikus ulatuses optimeerida kuna sa ei tea kriisi pikkust. Sel moel pikendad enda võimet iseseisvalt toime tulla.

Lisaks toidule on oluline meditsiin ja hügieen, kuna kriisiolukorras võivad terviseriskid suureneda. Esmaabikomplektis peavad olema plaastrid, sidemed, antiseptikum ja eluliselt vajalikud isiklikud ravimid. Hügieenivahendid, nagu niisked salvrätikud, seep, hambahari ja -pasta, käte desinfitseerija ning prügikotid, aitavad säilitada sanitaarset keskkonda ka siis, kui veevarustus on häiritud või jäädavalt katkenud.

Varude kogumisel on alati võimalik kasutada **odavaid ja ruumisäästlikke** lahendusi. Vahelduv varude kasutamine tähendab, et toitu ei ladustata pikaks ajaks seisma – kui miski hakkab aeguma, tarbi see ära ja asenda uuega. Evakuatsioonikoti koostamisel tuleb eelistada kergeid ja kiiresti valmistatavaid toite, mis on lihtsasti kaasavõetavad. Kogukondlik varude jagamine võib olla kasulik, kui naabrid saavad ühiselt varuda olulisi ressursse, nagu veefiltrid või toiduvalmistamise vahendid.

Mõistlikult ja planeeritult kogutud varud tagavad parema toimetuleku igas kriisiolukorras. Juhul kui otsustad kodust lahkuda, siis võiksid vastavalt enda otsusele oma kogukonda sellest eelnevalt teavitada, et teised ei peaks aega kulutama sinu otsimisele juhul, kui antakse näiteks üldine evakuatsioonikorraldus. Nii aitad kõigi aega ja energiat kokku hoida.

4.2 EVAKUATSIOONIKOTT

Kuidas pakkida kott, mis päriselt aitab, kui pead kodust lahkuma? Kui pead ootamatult kodust lahkuma, ei ole aega asju pakkida. Seetõttu peaks sul juba enne olema valmis kott, mis sisaldab kõike esmavajalikku.

Kui evakuatsioonikott ei ole veel valmis pakitud, tasub vähemalt kodus läbi mõelda ja eraldi valmis panna vajalikud esemed, et saaksid vajadusel kiiresti need kotti tõsta ja kodust lahkuda. Samuti tuleks hoolikalt läbi mõelda liikumisviis: autoga on võimalik kaasa võtta rohkem varusid, kuid jalgsi lahkudes peab arvestama, kas inimene suudab kavandatud koormat tegelikult kanda. Seevastu autot kasutades pead arvestama kütusevaruga ja selle kättesaadavusega selle otsa lõppemisel, millele lisanduvad teised autodega lahkujad, kes oma tegevusega võivad põhjustada ummikuid ja teeolusid raskendada.

Soovitav on planeerida igale pereliikmele oma evakuatsioonikott või kindlaks määratud esemed, mida igaüks kaasa võtab. Kasulik on perega ühiselt läbi arutada ja praktikas harjutada, kuidas evakuatsiooni korral tegutseda ja mida kaasa võtta.

MIDA EVAKUATSIOONIKOTTI PANNA?

- **Toit ja vesi** – kuivatatud ja energiarikkad toidud, veepudel ja veefiltrid või veepuhastustabletid vee puhastamiseks. Eelista kergeid pakendeid, võimalusel spetsiaalset matkatoitu – nii ei muutu kott liialt raskeks.
- **Riided ja ilmastikukaitse** – ilmastikukindlad ja mitmekihilised riided. Arvesta sellega, et ka suvel võivad ööd olla jahedad.
- **Sidevahendid** – raadiosaatja, patareid, akupank.
- **Dokumendid ja raha** – pass, ID-kaart, sularaha, varukoopiad olulistest dokumentidest.
- **Hügieenitarbed** – seep, niisked salvrätikud, prügikotid.
- **Ellujäämisvahendid** – taskunuga, tuletegemise seadmed, mitmeotstarbeline tööriist.

Paki kott vastavalt enda vajadustele, et see oleks kerge ja mugav. Kasuta mugavat seljakotti, mida saad pikka aega kanda, et see ei kurnaks sind. Loo võimalusel **koostööpõhine evakuatsiooniplaan** ehk lepi naabrite või sõpradega kokku ühine lahkumine, kui pead seda vajalikuks.

4.3 SIDEPIDAMINE KRIISIOLUKORRAS

Informatsioon on hädaolukorras eluliselt tähtis, sest see võimaldab teha õigeid otsuseid enda ja oma lähedaste turvalisuse tagamiseks. Kui elektrikatkestuse, võrgurikke või muude kriiside tõttu kaob **internet, mobiilside ja muud tavapärased teabeallikad**, tuleb toetuda alternatiivsetele suhtluskanalitele ja usaldusväärsetele infoallikatele. **Ilma toimiva sidepidamiseta** võib tekkida teadmatus olukorra tõsidusest, paanika ning valeinfo levik. Lisaks võib võimatu olla ka abi kutsumine, kui keegi vajab kiiret meditsiinilist sekkumist või muud hädaabi. Seepärast on oluline, et oleksid eelnevalt kokku leppinud pereliikmete ja naabritega, kuidas infot hankida ja jagada, kui digitaalsed sidevahendid ei tööta.

Kui mobiilside ja internet kaovad, on oluline hoida ühendust oma kogukonnaga ja leida usaldusväärseid teabeallikaid. **Patareitoitel või käsigeneraatoriga raadio** on üks parimaid lahendusi, sest paljud valitsusasutused ja päästeamet edastavad kriisiolukorras ametlikku infot raadio teel. AM/FM ja lühilaine raadiod võimaldavad kuulata uudiseid ka välismaalt, kui kohalikud allikad ei tööta. Seepärast on soovitatav varuda patareidega või käsitsi laetav raadio ning hoida kodus varupatareisid.

Kui tehnilised sidekanalid on rivist väljas, võivad **kokkulepitud füüsilised infojaotuspunktid (nt. kerksuskeskused)** olla kogukonna jaoks olulised. Linnades ja asulates saab kasutada näiteks koolide, raamatukogude või kogukonnakeskuste infotahvleid, kuhu inimesed saavad teateid jätta. Kortermajades võib kasutada trepikojatahvleid või kindlat postkasti teabe jagamiseks. Kui puudub ligipääs elektroonilisele infole, tulevad kasuks **paberkandjal teabeallikad**, nagu esmaabi käsiraamatud, evakuatsiooniplaanid ning kohalike ametiasutuste ja päästeameti kontaktid. Need võiksid olla prinditud ja kergesti leitavad juhuks, kui digitaalsed seadmed ei tööta.

Kriisiolukorras sidepidamiseks on oluline ette valmistuda: hoia kodus käsivändaga, päikesepaneeliga või patareitoitel raadio koos varupatareidega, lepi pereliikmete ja naabritega kokku alternatiivsed kontaktiviisid juhuks, kui mobiilside või internet lakkab töötamast, ning hoia paberil oluliste kontaktide nimekiri, et saaksid vajadusel kasutada teisi suhtluskanaleid. Samuti ole teadlik, kust leida ametlikku infot kriisi ajal, et vältida valeinfo ja paanika levikut.

5. KUIDAS KOGUKOND VÕIB SIND AIDATA JA SINA NEID?

Kriisiolukorras võib kogukond olla üks suurimaid ellujäämisfaktoreid. Kuigi paljud inimesed eelistavad sõltumatust ja individuaalset valmistumist, on tegelikkuses üksi hakkamasaamine palju keerulisem kui grupis. Koostöö võib sinu jaoks tähendada ligipääsu paremale infole, paremat varude jaotust, turvalisemat elukeskkonda ja psühholoogilist tuge. Kui kriis venib nädalateks või kuudeks, saavad inimesed pigem kiiremini aru sellest, et ilma teiste abita on raske.

Selles peatükis vaatleme, kuidas kogukond saab aidata sul kriisiolukorras paremini hakkama saada ning kuidas sina saad omakorda kogukonnale toeks olla.

5.1 KUIDAS LEIDA KOHALIKKE, KELLEL ON SAMAD EESMÄRGID?

Kui elad linnas, eriti suures kortermajas või anonüümses naabruskonnas, võib tunduda keeruline leida inimesi, kes mõtlevad sarnaselt ja kellega saaks kriisiolukorras koostööd teha. Paljudel inimestel on loomulik hirm võõrastega rääkimise ees ja sageli eeldatakse, et kõik peavad ise hakkama saama. Tegelikult võib juba paar usaldusväärset kontakti kriisiolukorras tohutult aidata.

Selles peatükis vaatleme **lihtsaid ja praktilisi viise, kuidas leida oma lähedal inimesi, kellega jagada kriisivalmiduse mõtteid**, ilma et peaksid end ebamugavalt tundma või endale liigset tähelepanu tõmbama. Kui oled pigem introvert või eelistad madalat profiili hoida, on siin ka diskreetsed võimalused, kuidas kogukonda leida ja selle osaks saada.

Kogukond ei tähenda tingimata, et pead liituma formaalse organisatsiooniga. See võib tähendada ka väikest gruppi inimesi sinu enda kortermajas, naabruses või töökohas, kellel on sarnased väärtused ja kriisivalmidus. Kui kriis tekib, võivad need inimesed olla need, kes annavad sulle infot, jagavad ressursse või aitavad sind hädaolukorras.

1. ALUSTA VAIKSELT JA LOOMULIKULT

Kui oled inimene, kes ei armasta suurt suhtlemist või kellel on raske teistega kontakti luua, ära muretse – sa ei pea olema aktiivne jutustaja, et leida inimesi, kellel on samad huvid ja eesmärgid. Kuidas alustada loomulikult ja märkamatult?

- **Tähelepanelikkus**. Kuula ja vaata, kas su trepikojas, ühistus või naabruskonnas on inimesi, kes mainivad kriisivalmiduse teemasid või kes on huvitatud praktilistest lahendustest nagu aiandus, käsitööoskused või tehniline meisterdamine. Tihti on need inimesed ka alateadlikult huvitatud kriisideks valmistumisest.
- **Leia lihtne vestluse alustaja**. Näiteks kui naaber toob koju 5L tünnides veevaru või kannab matkavarustust, võid vestluse käigus mainida: „Ma olen mõelnud ka väikese veevaru kogumisele, kas teil on mingeid häid soovitusi?“ või „Kas teie olete kunagi mõelnud, mida teha pikema elektrikatkestuse ajal?“

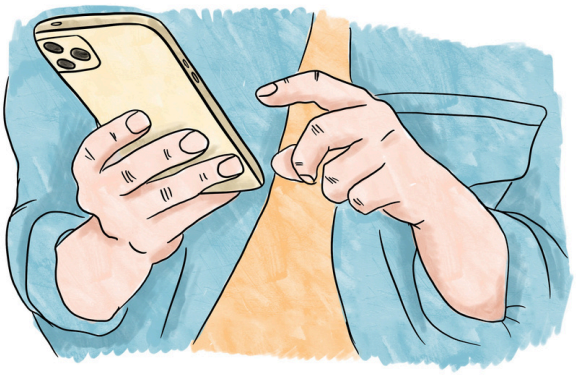
PRAKTILINE SAMM — kui sa ei taha inimestega kohe otse rääkida, alusta vaikselt – kuula, vaata ja jälgi. Väga paljud inimesed valmistuvad kriisideks ilma, et nad sellest avalikult räägiksid.

2. LEIA KRIISIVALMIDUSE TEEMALISI KOGUKONDI, MIS SIND EI SURVESTA

Kui sa ei tunne end mugavalt vestlusi algatades, võid alustada hoopis passiivsest osalemisest ehk jälgimisest ja õppimisest.Kus võib leida sarnaste huvidega inimesi?

- **Sotsiaalmeedia grupid ja foorumid.** Facebookis ja teistel sotsiaalmeedia platvormidel on palju kohalikke kogukondi, kus inimesed arutavad kriisivalmiduse ja elanikkonnakaitse teemasid. Võid alustada lihtsalt lugemisest, ilma et peaksid kohe aktiivselt kaasa rääkima. Näiteks on olemas grupid, kus inimesed jagavad nõuandeid, kuidas linnas nutikalt varusid koguda või milliseid esmaabivahendeid võiks kodus hoida.
- **Kohalikud töötoad ja üritused.** Otsi oma linna või linnaosa kodulehelt või raamatukogust infot võimalike kriisivalmiduse või ellujäämiskursuste kohta. Kui sa ei taha osaleda rühmatöödes, võid alustada lihtsalt kuulamisest ja õppimisest.

PRAKTILINE SAMM — kui oled ebamugav aktiivses suhtluses, võid alustada täiesti anonüümselt – loe foorumeid ja liitu kogukonnagruppidega ilma, et sa peaksid kohe midagi postitama või kaasa rääkima.



3. NAABRITE JA TÖÖKAASLASTE KAUDNE „TESTIMINE“

Kui sa ei taha kohe avalikult rääkida oma kriisivalmidusest, võid proovida kaudseid viise, et aru saada, kas keegi su ümbruses jagab samu mõtteid. Kuidas testida, kas keegi võiks olla huvitatud?

- **Viska õhku üldine küsimus ilma oma seisukohta avaldamata**. Näiteks töö juures: „Kuulsin, et ühes piirkonnas oli nädalane elektrikatkestus. Kas keegi teist on selleks kunagi mõelnud valmistuda?“ Naabriga, kellega suhtled juba veidi enam, tasub kokku sattudes uurida: „Kas olete kunagi mõelnud, mis juhtuks, kui meie majas elekter nädalaks ära kaoks? Hispaanias oli alles hiljuti üsna laialdane elektrikatkestus ja mõtlen, et peaks ka sellisteks olukordadeks paremini valmis olema.“

PRAKTILINE SAMM — see meetod ei pane sind kohe avama, kas oled kriisiks valmistumas või mitte kuna see on pigem diskreetne viis testida, kas keegi teistest mõtleb samadele asjadele.

4. TEE MÕNI KONKREETNE ETTEPANEK

Kui oled väga introvertne ja ei taha niisama inimestega rääkida, võib praktiline tegevus olla parem viis kogukonda sulanduda. Kuidas vaikselt kogukonda kaasata?

- **Paku, et tellite koos midagi, mis on kasulik kriisivalmiduseks**. Kui tellid internetist midagi (nt veefiltrid, toiduvarud, päikesepatareid), võid küsida mõnelt tuttavalt naabrilt või töökaaslaselt, kas nad tahaksid koos tellida. See ei pruugi kohe viia sügavamate vestlusteni, kuid loob usaldust ja avab hiljem võimaluse aruteluks.
- **Vaheta kasulikke oskusi ja teenuseid**. Kui oskad midagi praktilist, võib see olla hea viis teistega kontakti loomiseks. Näiteks võite ette võtta oskuste kaardistamise ning jagada, millega keegi tööalaselt tegeleb.

PRAKTILINE SAMM — koos valmistumine võib luua usaldusväärsema suhte tulevikus.

5. LOO VÄIKENE TUGIVÕRGUSTIK ILMA, ET SEE OLEKS FORMAALNE GRUPP

Kui sul on paari inimesega hea kontakt, võid neile ettevaatlikult mainida, et võiks olla hea mõte luua väikene mitteametlik tugivõrgustik, kus inimesed toetavad üksteist kriisiolukorras. See ei pea tähendama formaalset gruppi, vaid lihtsalt teadmist, kelle poole häda korral pöörduda.

- **Kokkulepped võivad olla väga lihtsad**. Näiteks kui elektrikatkestus kestab üle kahe päeva, vahetate omavahel infot või kui kellelgi on puudus joogiveest, annate üksteisele märku ja jagate, kui võimalik. Kui kriis süveneb, aitate üksteist toiduhankimisel või transpordi leidmisel.

PRAKTILINE SAMM — tugivõrgustik ei pea olema suur ega formaalne, piisab paarist inimesest, kellega on kindel teadmine, et saate üksteist häda korral aidata.

Kogukonna leidmine ei tähenda, et peaksid kohe hakkama aktiivselt uusi sõpru otsima. Paljud inimesed valmistuvad kriisideks vaikselt, aga kui alustad väikeste sammudega, võid leida endale usaldusväärse grupi, kellega olla valmis kriisiolukordadeks. Kas tead vähemalt ühte või kahte inimest, kellega saaksid kriisi ajal infot jagada ja koostööd teha? Kui ei, siis nüüd on õige aeg sellele mõelda. Need inimesed võid leida ka Kriisiuuringute Keskuse koolituselt oma kogukonnas.

5.2 KUIDAS LEIDA INIMESI, KES MÕTLEVAD SINUGA SARNASELT?

Tee esimene samm ja räägi inimestega. Alusta lihtsatest vestlustest oma trepikojas, majanaabrite või töökaaslastega. Küsi, kas nad on mõelnud, mida teha pikema elektrikatkestuse korral või kas neil on kodus varud. Võib-olla selgub, et keegi naabritest on juba kriisideks valmistumas ja te saate jagada teadmisi.

Leia endale mõned kohalikud huviringid ja töötoad. Paljudes linnades korraldatakse elanikkonnakaitse koolitusi, kriisivalmiduse töötubasid või isegi ellujäämisoskuste kursusi. Kui su kodukohas midagi sellist ei ole, võid võtta initsiatiivi ja küsida kohalikust raamatukogust, kultuurikeskusest või linnaosavalitsusest, kas nad saaksid aidata sellise töötoa korraldamisel.

Liitu kohalike internetigruppidega. Sotsiaalmeedia on hea koht, kust leida kohalikke gruppe, mis keskenduvad näiteks kogukondlikule turvalisusele ja kriisivalmidusele. Facebooki grupid, kuhu kuuluvad sinu linna või linnaosa elanikud, võivad olla samuti väärtuslikud infoallikad.

Lepi kokku kohtumispunktid. Kui sul on juba väike grupp inimesi, kes huvituvad kriisivalmidusest, võite kokku leppida regulaarsetes kohtumistes, et arutada plaane ja valmistuda kriisideks. Need kohtumised võib pidada ka veebi vahendusel.

PRAKTILINE SAMM — kui sa ei tea, kuidas alustada, tee esimeseks sammuks väike "kriisiteadlikkuse vestlus" oma lähedal elavate inimestega. Küsi, kas neil on olemas kriisivarud või kas nad teavad, mida teha, kui side kaob.

5.3 MIKS ON KASULIK TEADA OMA PIIRKONNA VÕIMALUSI JA RESSURSSE?

Enamik inimesi ei mõtle igapäevaselt sellele, kust tuleb nende **vesi**, kuidas **toit** jõuab poodi või millised ressursid on kodupiirkonnas saadaval.

Kriisiolukorras võib teadmatus aga kiiresti muutuda suureks probleemiks, sest kui **elekter kaob**, **side katkeb** ja **poed tühjenevad**, on just need, kes tunnevad oma ümbrust ja selle võimalusi, paremas olukorras. Selleks ei pea olema aktiivne kogukonnaliige – piisab praktilistest teadmistest, mis aitavad hädaolukorras paremini toime tulla.

VESI – KUST SEDA LEIDA JA KUIDAS PUHASTADA?

Vesi on ellujäämiseks kõige kriitilisem ressurss, ent selle kättesaadavus võib kriisis kiiresti katkeda. Kui kraaniveevarustus lakkab töötamast, tuleb leida alternatiivsed allikad. Avalikud joogiveekraanid ja purskkaevud võivad jätkuvalt töötada ka teatud hädaolukordades, kuid kas tead, kus need asuvad? Need võivad paikneda nii parkides, bussijaamades kui avalikel väljakutel, ent on soovitatav varakult nende asukohad kaardistada. Pea meeles, et talvel on need suletud ning kui veeettevõte ei suuda veevarustust tagada ei ole vett ka joogiveekraanides ega purskkaevudes. Ulatusliku elektrikatkestuse puhul ei pruugi need töötada.

Vihmavee kogumine on samuti efektiivne viis varude täiendamiseks – kui on olemas sobivad anumad või juurdepääs vihmaveetoru äravoolule, saab koguda puhastamata vett, mida saab hiljem filtreerida ja töödelda. Kui kodupiirkonnas on **looduslikud veekogud**, nagu jõed, järved ja allikad, tasub need varakult kaardile märkida ja kontrollida, kas neile pääseb ligi ka ilma transpordita. Allikate kaardi leiad aadressilt allikad.info

Vesi tuleb enne joomist puhastada, et vältida haigusi. **Keetmine** on üks kindlamaid viise – vett tuleks keeta vähemalt 5 minutit, et hävitada bakterid ja viirused. **Veepuhastustabletid** on üsna kergekaaluline ja lihtne viis vee desinfitseerimiseks, eemaldades enamik mikroobe. Kui vett pole võimalik keeta, võib kasutada **lihtsat filtrit**, kurnates vett läbi riide, liiva ja kivide ning seejärel lisades puhastustablette või keemilisi vahendeid. Spetsiaalsed matka- või **veepuhastusfiltrisüsteemid pudelitele**, mida saab osta matkapoodidest, suudavad puhastada vett kiiresti ja efektiivselt, eemaldades enamiku kahjulikke osakesi.

Pea meeles, et veepuhastustablettide puhul on tegemist tugeva klooriühendiga ja pikaaegne kasutamine võib tekitada terviseprobleeme. Seetõttu on kasulik kui omad erinevaid veepuhastamise vahendeid.

PRAKTILINE SAMM — laadi oma nutiseadmesse võrguühenduseta kaardirakendus ja märgi sinna võimalikud veeallikad ning kui võimalik, külasta neid kohti ja uuri, kas neile on aastaringne ligipääs.

TOIDUALLIKAD – KAS POED ON AINUS VÕIMALUS?

Toidupoed on **esimesed kohad, mis kriisiolukorras tühjaks ostetakse** ja kui tarned katkestatakse, võib nende riiulitel olla vaid piiratud valik toitu. Seetõttu tasub juba varakult uurida alternatiivseid toiduallikaid. **Turud ja väiksemad toidupoed** võivad jääda paremini varustatuks kui suured supermarketid, sest paljud inimesed suunduvad esmalt suurematesse kaubanduskeskustesse.

Samuti tasub selgeks teha, kas kodupiirkonnas on **kogukonnaaiad või kasvuhooned**, kus kasvatatakse köögivilju ja mida võib kasutada hädaolukorras toiduallikana. Kui elad eramajade või aedadega piirkonnas, võib naabritel olla oma aiamaad, millega saab kriisi korral kaubelda või abi paluda. **Toidupangad ja kriisiabipunktid** võivad samuti teatud olukordades jagada toiduabi, kuid nende varud ei pruugi olla suured ega kergesti kättesaadavad. Kuna **elektri kadumisel katkevad kaardimaksed**, tuleb hoida varuks **sularaha väiksemates kupüürides**, et vajadusel kaupa osta või vahetada.

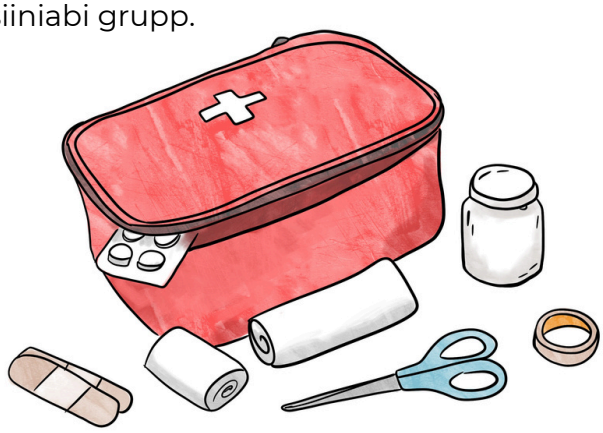
PRAKTILINE SAMM — jaluta oma kodupiirkonnas ja uuri, kus asuvad väiksemad toidupoed, turud või võimalikud toidutootmise alad. Kirjuta nende asukohad vajadusel üles.

MEDITSIINIABI JA RAVIMID – KUIDAS TAGADA LIGIPÄÄS?

Kui **apteegid suletakse või ravimivarud ammenduvad**, muutub meditsiiniline abi oluliselt raskemini kättesaadavaks. Seetõttu on kriisiolukorras oluline omada piisavalt **esmatarvilisi ravimeid**, sealhulgas valuvaigisteid, põletikuvastaseid ravimeid ja muid esmaseid ravivahendeid. Kui sõltud retseptiravimitest, peaks sul olema vähemalt kuu varu, kuna varustuse taastumine võib võtta aega.

Lisaks apteekidele võib abi saada **kogukonna tervisekeskustest või vabatahtlike meditsiinigruppide korraldatud esmaabipunktidest**. Samuti võib abi olla teadmisest, kas su naabruses elab **meditsiinitöötaja**, kelle poole saab hädaolukorras pöörduda. **Esmaabioskused** on kriitilise tähtsusega – kui neid pole ammu harjutatud, tasub kaaluda koolituse läbimist või õppida esmaseid võtteid veebikursuste abil.

PRAKTILINE SAMM — tee kindlaks, kus asuvad lähimad apteegid, tervisekeskused ja alternatiivsed abipunktid. Kirjuta nende aadressid vajadusel üles. Uuri välja, kas piirkonnas tegutseb mõni vabatahtlik meditsiiniabi grupp.



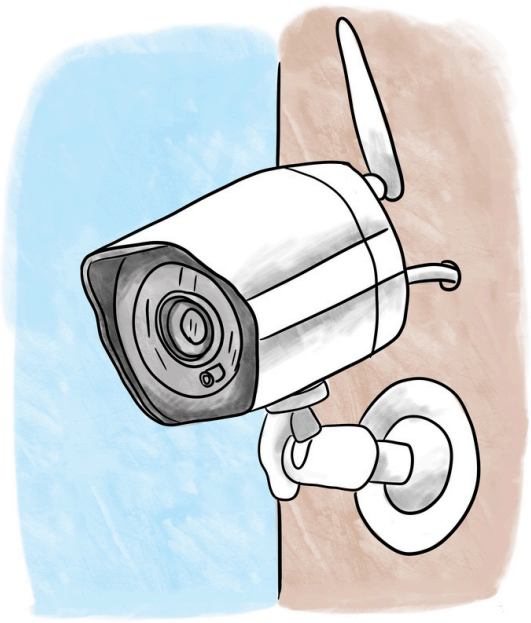
TURVALISUS JA KOGUKONDLIK KOOSTÖÖ KRIISIOLUKORRAS

Kui ametlikud **korrakaitseorganid** on ülekoormatud, saab **kogukonna koostöö aidata säilitada turvalisust**. Kuigi pole vaja olla sotsiaalselt aktiivne, tasub vähemalt minimaalselt **tunda oma naabreid**, sest see võib olla kasulik, kui on vaja infot vahetada või abi saada. Sa ei pea nendega sõbraks saama, kuid teadmine, kes elavad su ümbruses, võib aidata kriisiolukorras koostööd teha. Kui hoonel on turvakaamerad, võivad need aidata kuritegevust ennetada ja vajadusel tõendeid koguda. Kui olukord muutub ohtlikuks, võib piirkonnas tekkida **naabrivalve või kogukondlik patrull**, kus inimesed jagavad omavahel infot kahtlaste tegevuste kohta.

PRAKTILINE SAMM — mõtle, kas su hoones või tänaval on olemas turvameetmed või inimesed, kes võiksid kriisiolukorras koostööd teha.

Kriisiolukorras määrab inimese toimetuleku see, **kui hästi ta teab oma kodupiirkonna võimalusi ja ressursse**. Vesi, toit, ravimid ja turvalisus on põhivajadused, millele tuleb juba varakult tähelepanu pöörata. **Avalikud joogiveepunktid, turud, apteegid ja kriisiabipunktid** osutuvad kriisiolukorras elutähtsaks, kuid neist on vähe kasu, kui sa ei tea, kus need asuvad või kuidas neile ligi pääseda.

Parim viis kriisiks valmistumiseks on **oma piirkonna kaardistamine** ja võimalike ressursside leidmine. Nutiseadme kaardirakendusse saab eelnevalt salvestada vajalike kohtade asukohad või teha kodulähedane ringkäik, et uurida, millised võimalused eksisteerivad. Hädaolukorras aitab varasem teadlikkus päästa elu ja vähendada paanikat, sest see võimaldab kiiresti ja kindlalt tegutseda.



6. KAS SUUDAD TÄNA ISESEISVALT HAKKAMA SAADA?

Enne kui hakkad midagi tegema, on hea oma hetkeseisu realistlikult hinnata. Kas oled valmis selleks, et linn jääb kriisi tõttu elektrita, poed tühjenevad ja kraanist ei tule vett? Vaatame läbi kontrollnimekirja:

VESI

- Ma tean, kust (lähim looduslik veekogu, veejaotuspunkti) hankida vett, kui kraanivesi lakkab töötamast.
- Mul on olemas veepuhastustabletid või filtrid, et muuta ebapuhas vesi joogikõlblikuks.
- Mul on varutud vähemalt 2 liitrit joogivett inimese kohta päevas, vähemalt nädalaks, soovitatavalt pikemaks ajaks.

TOIT

- Mul on vähemalt nädala jagu toiduaineid, mis ei rikne kiiresti ning mida on lihtne valmistada, soovitatavalt on eesmärgiks 4 nädala varu. Vähemalt osa toidust võiks olla selline, mida saab koheselt tarbida ning mis ei vaja valmistamist.
- Ma tean, kuidas valmistada toitu ilma elektrita (kasutades gaasipliiti, priimust või lõket).
- Mul on varutud toitaineterikkad ja kauasäilivad tooted, mis võtavad vähe ruumi, näiteks konservid ja kuivatatud toit (tuunikala, lihakonservid, läätsed), energiatihedad toidud (külmkuivatatud spetsiaalsed matkatoidud, energiabatoonid, pähklid) ja pikalt säilivad süsivesikuallikad (kaerahelbed, riis, tatar).

KÜTE JA SOOJUS

- Kui küte kaob talvel, on mul alternatiivne sooja saamiseallikas (termotekid, soojad riided, magamiskott, ka telk, mida saaks tuppa üles panna).
- Mul on piisavalt sooje riideid ja kihiline riietus, et vajadusel ilma küteta hakkama saada, olemas on näiteks veekindel ja tuulekindel pealisriie, ent olen vähemalt kaalunud soetada ka spetsiaalseid termoriideid.
- Mul on olemas meriinovillane aluspesu, mis hoiab sooja ja juhib niiskust, puuvillased ja fliiskihid, mis on soojapidavad ja hingavad.

SIDE JA INFOALLIKAD

- Mul on väntmehhanismiga hädaabiraadio, et saada ametlikku infot.
- Ma tean, kuidas hankida olulist infot ka siis, kui internet ja mobiilside ei tööta.
- Mul on vähemalt üks alternatiivne sidepidamisviis, näiteks kirjalik kontaktide nimekiri ja kokkulepitud kohtumispaik lähedastega juhuks, kui side kaob.

ESMAABI JA RAVIMID

- Mul on täielik esmaabikomplekt ja oskan seda vajadusel kasutada.
- Mul on piisavalt oma igapäevaselt vajalikke ravimeid (kui tarbin retseptiravimeid, on mul vähemalt kuu varu).
- Ma tean, kuidas puhastada ja siduda haavu ning oskan anda esmaabi.

ISIKLIK TURVALISUS JA EVAKUATSIOON

- Ma tean, millal on mõistlik koju jääda ja millal tuleb lahkuda.
- Mul on valmis evakuatsioonikott, mis sisaldab mulle vajalikke ja kasulikke esmatarbeid vähemalt 72 tunniks.
- Mul on selge plaan, kuhu läheksin, kui peaksin linnast lahkuma.

Kui sul on vähem kui 50% vastustest JAH, on see märk, et peaksid oma valmisolekut arendama!

Alusta olulisematest asjadest (vesi, toit ja sidepidamine) ja liigu edasi sammhaaval. Iga väiksemgi ettevalmistus aitab sul kriisiolukorras paremini toime tulla! Sa ei pruugi olla kriisiks täielikult valmis – kuid see on täiesti normaalne! Oluline on, et arendad oma kriisivalmidust edasi. Liigu selle poole, et tead, mida teha ja milliseid varusid ning oskusi vajad, kui kriisiolukord tekib. Keskendu esmalt kõige olulisemale: vee- ja toiduvarule, seejärel küttele ja sidepidamisele. Ära unusta ka evakuatsioonivalmidust – parem olla valmis kui hiljem kahetseda!

6.1 MIDA TEHA PÄRAST SELLE ÕPIKU LUGEMIST?

Paljud inimesed lükkavad kriisideks valmistumise edasi, sest arvavad, et see on kallis, keeruline ja võtab palju ruumi. Tegelikult saab valmis olla **targalt ja odavalt**. Kui oled selle õpiku läbi lugenud, oled saanud palju teadmisi, kuidas kriisiolukorras hakkama saada. Kuid teadmine üksi ei aita – see tuleb ka praktikasse rakendada.

Kuidas saad end paremini ette valmistada? Alusta väikestest, kuid olulistest sammudest!

- **Kuidas tagada piisav veevaru?** Iga kord, kui käid poes või tellid toitu veebist, lisa võimalusel ostukorvi üks 5 või 7 liitrine vesi. Jätka seni, kuni igal pereliikmel on vähemalt 2 liitrit päevase veevaru tagamiseks võimalusel kuuks ajaks.
- **Kuidas varuda toitu ilma suuri summasid korraga kulutamata?** Lisa oma ostude hulka üks konserv, kuivainete pakk (riis, pasta, tatar) või külmkuivatatud toit. Aeglane varumine on rahakotile kergem ja aitab järk-järgult luua piisava varu.
- **Kas sul on hädaolukorras piisavalt valgust ja infot?** Kasuta käsivända kaudu USB-laetavaid pealampe või taskulampe. Ka hädaabiraadio peaks olema käsivändaga laetav või selle puudumisel patareitoitel (veendu, et sul on varupatareid). Kui sul on küünlad, veendu, et need on turvaliselt paigutatud ja kiiresti leitavad.
- **Mis saab, kui vee- või gaasivarustus katkeb?** Uuri oma majahaldurilt, kuidas saad katkestuste korral oma kodu parimal viisil hallata.
- **Kas sul on varuplaan juhuks, kui side kaob?** Koosta lihtne tegevusplaan ja lepi pere või sõpradega kokku kohtumispaik juhuks, kui telefonid ei tööta.
- **Kas oled proovinud toitu valmistada ilma elektrita?** Testi, kuidas saaksid teha ühe toidukorra ainult priimuse või muu alternatiivse lahenduse abil. Suvel matkates proovi teha ise lõket, näiteks tulepulka kasutades. See aitab mõista, mida sul veel varuda või õppida vaja on.

- **Kas suudaksid hakkama saada ilma internetita?** Proovi veeta üks päev ilma interneti ja elektrita, et näha, kas sul on alternatiivsed viisid olulise info hankimiseks ja otsuste langetamiseks.
- **Kas sul on piisavalt sooje riideid kütteta perioodiks?** Kontrolli, kas sul on piisavalt sooje riideid, et vajadusel elada nädal aega ilma kütteta.
- **Kas sul on naabritega kontakt?** Vestle ühe naabriga, mitte kriisivalmidusest, vaid lihtsalt tutvu. Hädaolukorras võib isegi väike kontakt osutuda hindamatuks.
- **Kuidas omandada praktilisi ellujäämisoskusi?** Osale kriisivalmiduse koolitustel ja õpi selgeks esmaabi võtted – need võivad osutuda elupäästvaks.

Kui kriisideks valmistumine tundub esialgu suur ja keeruline ülesanne, siis tea, et see ei pea olema. Sa ei pea täna oma elu pea peale pöörama ega kõike korraga tegema. **Pisikesed sammud viivad sind kiiresti palju parema valmisoleku juurde**.

Harjuta ja katseta oma teadmisi. Loo endale oma tugivõrgustik. Hoia oma teadmised värsked ja õpi juurde! Need lihtsad sammud nõuavad vaid natuke aega ja raha, kuid loovad tugeva aluse, et olla paremini valmis.

6.2 SA OLED JUBA ESIMESE SAMMU TEINUD!

Kui oled jõudnud selle õpiku lõppu, oled juba teinud midagi, mida paljud inimesed edasi lükkavad – sa oled hakanud mõtlema oma kriisivalmiduse peale. See on suur samm! Oled võtnud aja, et teadlikuks saada, ja see annab sulle tohutu eelise. Kriisideks valmistumine ei tähenda, et peaksid kartma või ootama halvimat. Vastupidi – see tähendab, et saad olla rahulikum, enesekindlam ja paindlikum, ükskõik, mis elus juhtub. Mõtle sellele kui praktilisele oskusele, mis annab sulle rohkem kontrolli ja sõltumatust. Kui sa tead, et saad iseendaga hakkama, tunned end kindlamalt ka muudes eluvaldkondades.

Miks see pole oluline ainult sulle, vaid ka teistele?

Kui oled paremini valmis, ei aita see ainult sind, vaid ka su lähedasi ja kogukonda. Kujuta ette, et su naabril pole joogivett või su sõber ei tea, mida teha, kui elekter kaob. Kui sina oled teadlik ja ette valmistunud, saad neid aidata. Pea meeles, et me ei ole üksi. Isegi kui igapäevaelus oma naabreid hästi ei tunne, võib kriisiolukorras vastastikune abi olla see, mis aitab kõigil paremini hakkama saada. Võib-olla oled just sina see, kes aitab kellelgi teha õige otsuse või hoida keerulises olukorras rahu.

Oled juba palju edasi jõudnud!

Mõtle korraks tagasi – **kus olid enne selle raamatu lugemist**? Kas teadsid, kui oluline on tegelikult veevaru või kas oled varem mõelnud akupangale või käsivändaga taskugeneraatorile, mis aitab sul voolu kadudes erinevaid nutiseadmeid laadida? Kui mitte, siis oled juba õppinud midagi olulist kriisivalmidusest.

Nüüd on vaid üks küsimus – **kas tahad ja oled valmis tegutsema?**

Sul on selleks juba kõik vajalik olemas:

- **Sinu mõistus**, mis aitab olukordi hinnata ja lahendusi leida.
- **Inimesed** su ümber, kellega saad suhelda ja koostööd teha.
- **Teadmised**, kuidas paremini valmis olla.
- **Võimekus** teha üks väike samm korraga ja liikuda teadlikuma ning turvalisema tuleviku poole.

Kus tahaksid olla aasta pärast?

Kui mõtled järgmisele aastale – kas soovid olla inimene, kes tunneb end rahulikult ja enesekindlalt, teades, et oled enam ootamatute olukordade jaoks valmis? Või pigem see, kes satub ootamatusse olukorda ja avastab, et tal pole vajalikke varusid ega plaani? See **otsus** on tegelikult lihtne ja ei tähenda suuri elumuutusi. See tähendab vaid teadlikkust ja valmisolekut teha väikeseid, nutikaid samme, mis aitavad sul paremini toime tulla. Ja kui ühel hetkel märkad, et sul on teatud varu olemas, tead, kelle käest kriisi ajal infot leida, ja oskad oma võimete piires ka teisi aidata – siis tead, et **oled teinud enda jaoks midagi tõeliselt väärtuslikku**.

AUTORI JÄRELSSÕNA

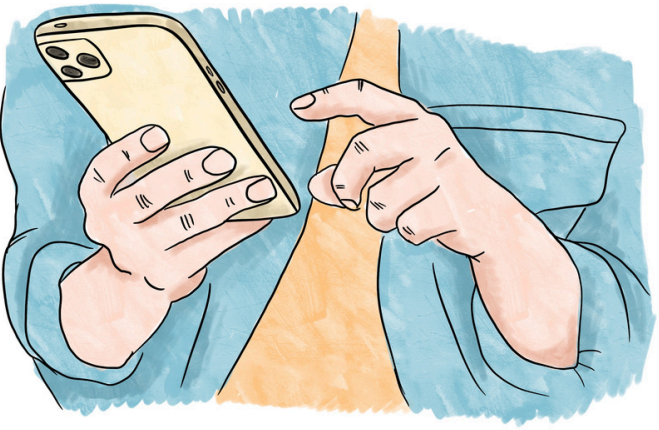
HANNES NAGEL on Kriisiuuringute Keskuse kaasalgataja, Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi nooremteadur ja kogukondliku elanikkonnakaitse uurija. Haaberstis on ta linnaosa kogukondliku elanikkonnakaitse K-24 projekti ning kriisisoskuste koolitusprogrammide üks eestvedajatest.

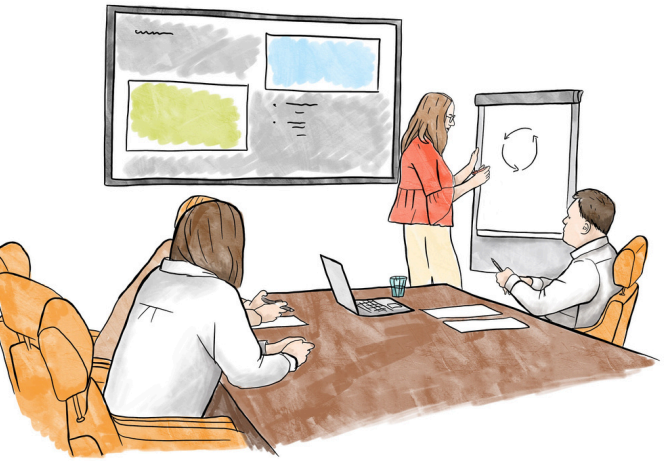
Haabersti on tüüpiline paneelelamutest domineeritud asum Eestis, kus elavad inimesed puutuvad kokku sarnaste muredega üle Eesti – pole ruumi, napib teadmisi ja oskusi oma kriisivalmiduse tõstmiseks. Linnaosas elas 2025. aastal üle 52 000 inimese, mis eraldiseisvalt moodustaks ka tulevikus suuruselt neljanda linna Eestis.

Kuna Haaberstis on ka lähitulevikus vähe elanikkonnakaitse taristut ning samuti puuduvad siseturvalisuse asutused nii politsei kui päästekomando näol aitasid K-24 projekti tegevused võimestada linnaosa elanikke kogukondlike standardiseeritud kriisivarude ja kriisioskuste koolituste näol.

Kokku läbis meie kriisioskuste koolitusprogrammi kevadperioodil 2025. aastal üle 400 kohaliku elaniku. See õpik toetab ka projektijärgselt koolitustel ja aruteluõhtutel kogutud siinsete elanike sisendi kaudu tänast lugejat, tema pere ja sõpruskonda oma edasise individuaalse kriisivalmiduse tõstmisel.

Head lugemist ja kriisivalmiduse suurendamist!





Kui elad linnas, oled iga päev sõltuv paljudest asjadest – elektrist, veest, transpordist, poodidest ja mobiilivõrgust. Aga mis juhtub siis, kui midagi neist lakkab töötamast? Kui see kestab pikemalt, võib elu kiiresti keeruliseks muutuda.

Enamik linlasi, kes elavad paneelelamutes ei ole valmis isegi lühikeseks hädaolukorraks, rääkimata nädalatepikkusest iseseisvast hakkamasaamisest.

Siin tulebki mängu nii **INDIVIDUAALNE** kui ka **KOGUKONDLIK** valmisolek, millega igaüks saab võimestada sinu omavalitsuse ja riigi võimekusi.

Üksi on keeruline, aga kui inimesed tegutsevad koos – jagavad infot, ressursse ja toetavad üksteist, on palju lihtsam toime tulla soovimatute olukordadega. Kuidas seda võimalikult lihtsalt, odavalt ja endale mugavalt teha?

Alusta näiteks väikestest sammudest:

- VALMISTA END ETTE – ka väikesed asjad, nagu veetagavara, esmaabiõpe ja varuplaanid, on suureks abiks.
- TUNNE OMA NAABREID – kriisiolukorras võib kasvõi väike koostöö suurt ühisväärtust luua.
- KASUTA LIHTSAID JA TARKE LAHENDUSI – praktilised ja ruumisäästlikud varud ei ole pea olema kallid ega keerulised.
- TEGUTSE RAHULIKULT JA JÄRG-JÄRGULT – kriisivalmiduse saavutamine ei ole sprint vaid maraton, see vajab teadlikkust, kannatlikust ja pidevaid väikeseid samme.

Kui igaüks panustab natuke ja kogukond on teadlikum, muutub kogu linnaruum sõltumata selle asukohast üksmeelsemaks ja kriisikindlamaks.

Pea meeles, et KOOSTÖÖ ja TEADLIKKUS teevad meid kõiki kriisivalmimaks ja tugevamaks!

Kriisiuuringute Keskus

Mõtle ette, mõtle järele!

MEIE MISSIOONI TOETAMISEKS SAAD SOOVI KORRAL ANNETUSE SAATA

EE587700771007634960 (LHV)

ISBN 978-9916-9237-2-6