



Egy városi lakásban a 72 órás felkészültség nem azt jelenti, hogy túlélőtúrára indulunk a vadonba, hanem azt, hogy **technikai válaszokat adunk a komfortérzetünk elvesztésére.**

Az alábbi lista azokat az eszközöket tartalmazza, amelyek segítenek a testhő megtartásában és a lakás kritikus pontjainak szigetelésében.

1. Személyi hővédelem (A test melegen tartása)

- **Hálózsák (0°C és +10°C közötti komfortfokozattal):** Nem kell expedíciós darab; egy átlagos kemping-hálózsák bőven elegendő. A hálózsák sokkal hatékonyabb a takarónál, mert minden irányból körbezár, és nem engedi megszökni a testhőt.
- **Technikai alöltözet (Merinó gyapjú vagy szintetikus):** Ez a "második bőr". Elvezeti a nedvességet, de megtartja a hőt. Beltérben is ez az alapréteg.
- **Vastag gyapjúzokni és sapka:** A végtagokon és a fejen keresztül távozik a legtöbb hő. Alváshoz is erősen ajánlott.
- **Izolációs fólia (Izofólia):** Minimális helyet foglal, de életmentő lehet. Nem önmagában melegít, hanem a hőszugárzásod 90%-át visszaveri. Takaró alá terítve vagy az ágy köré rögzítve drasztikusan javítja a hőérzetet.

2. Szigetelés és mikroklíma (A környezet védelme)

- **Kempingsátor:** Egy egyszerű, kétfalú sátor felállítása a szobában a leghatékonyabb passzív módszer. A kis légtérben a bent lévők testhője akár 10-15 fokkal is melegebb környezetet teremthet, mint a szoba többi része.
- **Buborékfólia:** Kiváló ablak-szigetelő. Egy kis vízzel az üvegre tapasztható, és plusz légréteget képez a hideg ellen, miközben a fényt átengedi.
- **Szigetelőszalag és polifoam csíkok:** Az ajtók és ablakok réseinek gyors és hatékony tömítésére.

3. Aktív segédeszközök (Biztonságos hőforrások)

- **Melegvizes gumiömlő (vagy erős műanyag palack):** A legegyszerűbb módszer a hálózsák vagy az ágy előmelegítésére. Hosszú órákon át sugározza a hőt.
- **Gázfőző (Bután/Propán palackkal):** Elsősorban forró italok és ételek készítéséhez. **Fontos:** Csak megfelelő szellőztetés mellett használható, és soha ne hagyd őrizetlenül vagy ne használd fűtésre!
- **Nagy teljesítményű termosz (1L+):** Ha van lehetőség vizet melegíteni, tárold termoszban. A forró tea vagy leves belülről melegíti a testet, ami pszichológiailag is hatalmas segítség.



4. Monitoring és biztonság (A tudatosság eszközei)

- **Digitális hőmérő (Belső/Külső):** Hogy pontosan lásd, mennyire hűl a környezeted, és mikor kell bevetni a következő szintű óvintézkedést (pl. sátorba költözés).
- **Szén-monoxid (CO) érzékelő:** Ha bármilyen nyílt lángot (gázfőző, gyertya) használsz, ez **kötelező**. Egy esetleges oxigénhiányos állapotot vagy tökéletlen égést időben jelez.
- **LED-es kempinglámpa vagy fejlámpa:** A sötétség fokozza a hidegérzetet és a bizonytalanságot. A fény segít a feladatok elvégzésében és fenntartja a morált.

Ez a lista egy olyan alapsomag, amely bárki szekrényében elfér, és évtizedekig eláll, de egy 48-72 órás fűtéskimaradás esetén a különbséget jelentheti a szenvedés és a biztonságos várakozás között.