

Preparacionismo biohacker

casa

CLAVE: DESPENSA

1. Agua
 - a. Caldera de 90 a 120 litros
 - b. Bloque de hielo en congelador
2. Comida
 - a. Germinados
 - b. Sampa
 - c. Deshidratados
3. Energía
 - a. Generador
 - b. Baterías recargables
 - c. Power bank
 - d. Cocina solar. Como alternativa paraguas+aluminio
4. Autodefensa: conocimientos previos + herramientas específicas

fuera

CLAVE: VEHÍCULO DISPUESTO

1. Bicicleta plegable
 - a. Silicona antipinchazos
2. Carrito con insumos y alimentos
 - a. Carga solar
 - b. Caja de herramientas
 - c. Cocina transportable
 - d. Depuración del agua
 - i. Perlas de cerámica
 - ii. Pedazo de cobre
 - iii. Agua amarilla
3. Ropa de abrigo/cobijo exterior
 - a. Calor / impermeable / ligera
 - b. Costurero
4. Botiquín / higiene / desparasitación

salir ya

CLAVE: MOCHILA 72 HORAS

1. Varitas imprescindibles
 - a. Electronites
 - b. Medidor geiser
 - c. Br-9a o br-9b
 - d. Power bank + radio + banda noa + linterna + detector de presencia
 - e. Mini linterna / cargador con dínamo
 - f. Medidor de la calidad del aire + purificador del aire
 - g. E-reader con biblioteca
 - h. Antimosquitos
 - i. Visor nocturno / gafas protectoras
 - j. Navaja multiusos
 - k. Autodefensa

CONOCIMIENTOS DE UTILIDAD

1. Alimentación e hidratación
 - a. Plantas comestibles + tips de supervivencia sobre obtención y conservación de alimentos
 - i. Para saber si una planta es comestible, frotar en dedos, después en muñecas y finalmente en labios
 - b. Conservas / alimentos secos / encurtidos / embutidos de larga duración
 - c. Conocimientos y herramientas para conseguir, transportar y purificar el agua (cerámica, cobre, piedras...)
2. Desparasitación e higiene
 - a. Usos de la esencia de trementina (también en humanos, evitar en gatos):
 - i. Perros: 1 gota por kilo / 4 días ingestión oral
 - ii. Trementina con alcohol impregnada en collar
 - iii. Trementina con agua aplicada en el cuerpo
 - b. Diversos usos del aceite de coco (ingerido, corporal, bucal...)
 - c. Agua con vinagre
 - d. Perejil aplicado sobre las picaduras
 - e. Aceite y semillas de calabaza (también para gatos)
3. Autodefensa (desarrollar conocimientos previos, realizar prácticas y adquirir destrezas y herramientas)
 - a. Arco, ballesta, multiusos, tirachinas...
 - b. Discreción y camuflaje
4. Ropa y calzados adecuados
 - a. Deben ser cómodos, ligeros, impermeables, ocupar poco espacio, antiviento, térmicos...
 - i. Ejemplos: botas salomon, ropa táctica, telas cobertoras para improvisar cobijo en acampada
5. Información y consultas
 - a. E-reader con biblioteca previa sobre salud y primeros auxilios, alimentación, supervivencia, entretenimiento...
 - b. Sitios recomendados para ampliar conocimientos:
 - i. Grupo de supervivencia CEVICAS
 - ii. Kinesalud TV
 - iii. Cocina natural y supervivencia en youtube (Leticia)
 - iv. Marceloloslada.com / resinadepino.com / republicaelectronite.com
 - v. ...