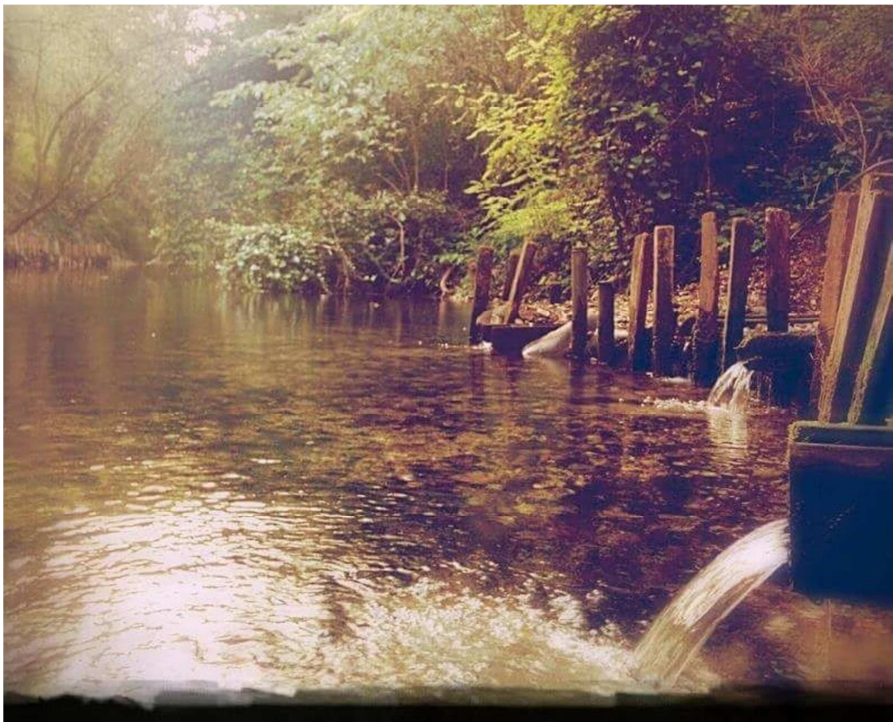
ACQUA e SOPRAVVIVENZA

- ambiente boschivo e montano -



Istruttore : ANDREA IERARDI (PICASSO)

Introduzione

"Non conosciamo mai il valore dell'acqua finché il pozzo non si prosciuga."

(Thomas Fuller)

Acqua, l'elemento in assoluto più importante per la vita dell'uomo, di tutte le creature animali e dei vegetali presenti sul nostro pianeta. La nostra terra viene anche chiamata "pianeta azzurro" per come appare vista dallo spazio e per il fatto che l'acqua ricopre la maggior parte della sua superficie.

E' risaputo che se sul nostro pianeta non ci fosse stata l'acqua, non sarebbe stato possibile nemmeno lo sviluppo delle diverse forme di vita che lo abitano.

Fin dai tempi antichi l'acqua ha avuto una grande valenza simbolica: è la sorgente della vita. I filosofi greci individuarono nell'acqua l'origine del cosmo. In particolare Talete sosteneva che l'acqua è il principio primordiale che da la vita, nel quale tutte le realtà ritornano una volta terminata la loro esistenza.

La vicinanza di fiumi, mari o laghi ai centri abitati ha favorito, sin dall'antichità, l'approvvigionamento di acqua dolce, lo sviluppo dell'agricoltura (grazie alla maggiore fertilità del suolo), i trasporti fluviali e via mare e il commercio per molte civiltà. Perciò, l'acqua è spesso associata all'idea della vita nelle sue varie forme e, in particolare, alla nascita e rinascita.

Nell'epoca moderna l'uomo ha dimenticato in fretta quanto l'acqua sia importante per il sostentamento della vita. Questo elemento viene sfruttato in maniera massiva a livello industriale, nelle coltivazioni e negli allevamenti intensivi. Senza contare l'inquinamento delle acque dei mari che stanno soffrendo troppo per la presenza al loro interno di qualsiasi tipo di rifiuto umano. In buona sostanza il nostro tesoro più prezioso viene quotidianamente sprecato e inquinato, lasciando una pessima eredità ai nostri figli.

Sopravvivenza

L'acqua riveste un'enorme importanza per la nostra sopravvivenza. Nella nostra vita quotidiana non facciamo più caso ormai a quante volte apriamo il rubinetto di casa per cucinare o per lavarci; molto spesso lasciandolo aperto più del dovuto perché ci sembra una risorsa infinita. Cosa succederebbe se restassimo senza? Cosa succederebbe se durante una delle nostre escursioni finissimo l'acqua che ci siamo coscienziosamente portati nello zaino? Riusciremo a trovare dell'acqua in natura da poter utilizzare?

L'acqua rappresenta circa dal 55 al 70% del peso del corpo, a seconda dell'età e del rapporto tra massa muscolare (magra) e massa grassa. Oltre ad avere l'importante funzione di mantenere costante la temperatura corporea con la traspirazione, funziona da veicolo per l'eliminazione delle tossine dal nostro corpo grazie alla filtrazione dei reni. L'acqua eliminata dall'organismo per traspirazione o per filtrazione deve essere reintegrata. In assenza di cibo un individuo normale può sopravvivere mediamente fino ad un mese (dipende dalla quantità di tessuto adiposo della persona); **senza acqua non si sopravvive che pochi giorni.**

Cosa succede al nostro fisico in carenza di acqua

Quando il nostro bilancio idrico risulta negativo, e cioè, quando l'acqua che assumiamo è minore di quella che perdiamo; il nostro organismo entra in uno stato patologico chiamato : **DISIDRATAZIONE**.

Normalmente è consigliabile per una persona assumere giornalmente almeno due litri d'acqua, sia bevendo, sia tramite l'assunzione di cibi come la verdura e la frutta che ci aiutano nell'apporto giornaliero d'acqua e sali minerali. Nel caso di una attività fisica sostenuta l'assunzione d'acqua dovrà essere costante e commisurata alle condizioni di temperatura esterna, fatica, condizioni fisiche.

L'organismo rimane disidratato e incomincia a funzionare male nel momento in cui si instaura uno stato fisico che innalza il consumo di acqua come: l'alta temperatura ambientale; l'altitudine elevata; sforzi prolungati; l'esposizione al caldo e al freddo; stati patologici che fanno perdere liquidi come la febbre, il vomito e la diarrea.

- La disidratazione si manifesta con sintomi interni come per esempio : sete, fiacchezza, debolezza, astenia (riduzione dell'energia; fatica persistente), vertigini, palpitazioni, ansia.
- Alcuni sintomi che si possono notare esternamente sono : pelle e mucose asciutte, occhi scuri e infossati, instabilità emotiva, solco mediano della lingua infossato, aumento della concentrazione degli elettroliti (urina molto scura), affaticamento, sonnolenza, torpore, deficit cognitivi (apprendimento e memoria), torpore, irritabilità.

E' molto importante conoscere questi sintomi oltre che per noi stessi, anche per i nostri compagni di escursione. Può capitare infatti che un nostro compagno non si renda perfettamente conto di essere in uno stato di disidratazione, ma se ci osserviamo a vicenda, potremo intervenire tempestivamente ed evitare conseguenze molto gravi.

Riassumendo:

Sintomi di disidratazione da lieve a moderata:

Sete intensa;

Bocca secca;

Urinare di meno (colore scuro);

Sintomi di disidratazione grave:

Capogiri o sensazione di stordimento, soprattutto quando ci si alza in piedi;

Shock (pressione arteriosa pericolosamente bassa) e gravi danni a organi come reni, fegato e cervello;

Stato confusionale;

Svenimento;

Nelle fasi avanzate, morte.

Come ridurre la disidratazione

Per evitare la disidratazione e le sue conseguenze dovremmo reintegrare i liquidi mano a mano che si perdono, perché cercare di sopperire alla loro carenza è difficile in una situazione di sopravvivenza. La sete poi non è un indice molto attendibile, basti pensare che al suo insorgere, siamo già arrivati ad un 2% di disidratazione. Tra il 10 e il 15% siamo in una situazione molto grave e oltre il 15% potenzialmente letale. La maggior parte delle persone non è in grado di bere più di un litro d'acqua alla volta, perciò è meglio berne piccole quantità ad intervalli regolari, per esempio ogni ora, anche se non si ha sete. In condizioni di stress fisico e mentale, oppure se si è malati o feriti, sarebbe meglio aumentare l'assunzione di liquidi. In condizioni climatiche estreme la perdita media quotidiana di liquidi varia da 2,5 a 3,5 litri, in tal caso occorre bere tra i 240 e i 360 ml di acqua ogni 30 minuti.
Regolare la perdita di liquidi significa anche non incorrere nell'estremo opposto, e cioè, l'iperidratazione. Le sue conseguenze sono un abbassamento della concentrazione di sodio , che può causare edema cerebrale e polmonare, in casi estremi la morte. Meglio evitare di assumere più di un litro d'acqua all'ora.
Idratarsi è necessario, ma è bene ricordare che perdere liquidi corporei, significa perdere anche sali minerali. Nelle situazioni estreme occorre ripristinarli con integratori se necessario. E' importante assumere carboidrati (frutta e verdura) e sali con regolarità.
In situazioni di sopravvivenza è bene prevenire la disidratazione osservando alcune regole fondamentali come :

- bere sempre acqua durante i pasti. L'acqua fa parte del processo digestivo.
- Acclimatamento. Una volta acclimatato, il fisico funziona in modo più efficiente anche in condizioni estreme.
- Risparmiare il sudore e non l'acqua.

Evitare le attività che aumentano la sudorazione, o alternarle a momenti di riposo all'ombra se il caldo è persistente. Se non c'è ombra crearsi un riparo. Non bere alcolici, e non fumare. Nel caso in cui ci trovassimo in una situazione di caldo torrido, la tentazione potrebbe essere quella di spogliarci e stare più scoperti possibili, in questo modo il sudore evaporando dà un'illusoria sensazione di fresco. Con scorte d'acqua sufficienti si può fare, ma se abbiamo quantità d'acqua limitate, questa situazione potrebbe rivelarsi letale. La cosa più giusta da fare in questi casi è rimanere il più coperti possibile, in modo da limitare l'evaporazione dei liquidi corporei tramite la pelle. Una cosa a cui non si pensa è quella di respirare col naso, se infatti proviamo ad alitare su uno specchio, noteremo quanto vapore rilasciamo; quindi tenere la bocca chiusa aiuta a non disperdere troppi liquidi.

Se ci troviamo in zone dal clima freddo invece lo stimolo della sete sarà meno presente, ma il problema della disidratazione rimane. Perdere liquidi non è auspicabile proprio perché l'acqua ha anche la funzione di regolare la temperatura corporea. Se venisse voglia di bere qualcosa di alcolico per scaldarsi non otterremo nessun risultato se non momentaneo; l'alcool infatti fa aumentare la disidratazione e il freddo.
Se non possiamo contare su una discreta scorta di acqua cerchiamo di mangiare di meno, il processo digestivo infatti richiede acqua. Ricordarsi sempre che è possibile sopravvivere molti giorni senza cibo, ma senza acqua molto pochi. Quando pianifichiamo un escursione, si dovrà fare molta attenzione al fattore acqua, è bene infatti inserire soste regolari per l'approvvigionamento idrico.

Reperimento dell'acqua

Muoversi in ambiente outdoor facendo escursioni, o in situazioni critiche in cui la nostra sopravvivenza è in gioco, il reperimento dell'acqua diventa vitale. Imparare con l'esperienza e lo studio le "abitudini dell'acqua" ,ci consentirà di avere una certa tranquillità durante le nostre attività o emergenze.

- Dove si trova l'acqua la vegetazione circostante risulterà rigogliosa e caratterizzata da piante che prediligono ambienti umidi come per esempio muschi e felci, salici, giunchi, ontani, sambuchi.
- L'acqua filtra in terreni porosi e scorre invece su rocce e argilla. Si potrà trovare quindi in crepacci di roccia.
- Il percorso dell'acqua sarà sempre verso il basso, quindi iniziare la ricerca a piedi di pendii e dirupi è una buona idea di partenza; oppure nelle depressioni di valli o canyon. I canyon quando sono stretti sono molto ombreggiati, e tendono ad essere più "freschi" diminuendo le possibilità di evaporazione dell'umidità.
- La fauna selvatica ci offre una buona guida per scovare dell'acqua. Animali come gli uccelli che si nutrono di granaglie come i piccioni, non si allontanano mai molto da dove possono trovare acqua; e si spostano a bere all'alba e al tramonto. Solitamente quando volano dritti e bassi stanno andando a bere, mentre se volano di ramo in ramo riposando frequentemente, stanno tornando. Gli uccelli predatori, come anche i mammiferi carnivori, non sono buoni indicatori perché ricavano acqua dalle prede. Nemmeno i rettili sono buoni indicatori, ricavando liquidi dalle prede e dalla rugiada. Le api invece, sono ottimi indicatori; si allontanano al massimo 6/7 km dai loro favi. Le formiche dipendono anche loro dall'acqua e quando marciano su un tronco di solito se ne può trovare un po' intrappolata. La maggior parte delle mosche rimane entro 90 m dall'acqua.

Rugiada

Una delle fonti di acqua su cui possiamo fare sempre affidamento è la rugiada. Moltissime creature vivono unicamente grazie ad essa anche in regioni aride, si forma subito dopo il tramonto e fino al sorgere del sole, sul fogliame e sulle rocce. Per raccoglierla potremo usare un panno assorbente che potrebbe essere una maglietta, un fazzoletto o una kefiah, legato alle nostre caviglie. Oppure potremo assicurare il nostro panno ad un bastone e usarlo tipo scopa. Le zone migliori dove raccogliere la rugiada sono quelle dove si trova l'erba bassa o un tipo di vegetazione simile. Quando il panno che abbiamo usato sarà pienamente imbevuto non ci rimarrà che strizzarlo dentro ad un contenitore. Agitando il panno sul terreno potrebbe succedere che oltre alla rugiada si vadano a raccogliere sul panno anche batteri e parassiti, quindi prima di berla è consigliato bollirla. Se disponiamo di un telo o un panno abbastanza grande lo potremo lasciare steso all'aperto in modo che raccolga la rugiada durante la notte. Se il panno o il telo sono sufficientemente puliti la potremo bere direttamente.

Acqua piovana

Un'altra fonte d'acqua facilmente utilizzabile e sicura è l'acqua piovana. Quando piove una buona abitudine consiste proprio di raccoglierla con qualche contenitore in modo da fare un po' di scorta. Si può benissimo usare anche un telo ad esempio quello del riparo che ci siamo costruiti, facendo in modo di far defluire la pioggia dentro ad un contenitore. Ricordiamo sempre che più pulito sarà il nostro telo o contenitore, più pulita sarà l'acqua che avremo raccolto.

Sale

Il nostro organismo quando perde liquidi, perde anche sale che è molto importante per il buon funzionamento del nostro organismo. L'acqua piovana e la rugiada sono prive di sali minerali; le potremo sicuramente bere, ma dobbiamo curarci anche di integrare i sali persi. Il sale nel nostro corpo rimane in soluzione e in equilibrio. Se ne assumiamo una quantità eccessiva l'organismo cercherà di diluirlo per raggiungere l'equilibrio ideale e se disponiamo di poca acqua da bere, l'organismo cercherà di attingere da altre riserve causando sofferenza e malfunzionamento del corpo.
La mancanza di sale nell'organismo si fa sentire con crampi muscolari, nausea, vertigini e stanchezza. Per rimediare aggiungiamo una presa di sale in mezzo litro d'acqua. Se ci si trova vicino ad acqua marina si può prenderne un po' e diluirla in molta acqua, oppure farla evaporare e ottenere cristalli di sale. Nel nostro equipaggiamento portiamo con noi bustine di sali minerali da sciogliere in acqua, pesano poco e ci potrebbero essere veramente utili.

Neve e ghiaccio

Se ci si trova in ambiente montano e invernale, la neve e il ghiaccio potranno venirci in aiuto per quel che riguarda le nostre scorte di acqua.

La neve, se è bianca e pulita, si può berla senza bollirla. Ha la caratteristica di contenere al suo interno aria 10 volte più che l'acqua, quindi per ottenere un litro di acqua dovremo sciogliere 10 litri di neve. E' bene tener presente questo fatto, in quanto raccogliere la neve e scioglierla potrebbe voler dire consumare un sacco di energia. Va anche ricordato che la neve è un ottimo isolante, e quindi se riempiamo troppo un pentolino di neve e lo mettiamo sul fuoco, rischiamo che bruci il fondo del pentolino prima di aver sciolto tutta la neve. Dovremmo metterne poca alla volta e aggiungerne mano a mano che si scioglie. Una alternativa che funziona bene se ci troviamo in un riparo caldo è quella di riempire di neve una maglietta, lasciarla sciogliere e raccoglierla in un contenitore. Gli eschimesi per sciogliere la neve usano una lamina rovente inclinata dove posano la neve che sciogliendosi viene raccolta in un contenitore.

Il ghiaccio non è incontaminato, infatti il congelamento non uccide batteri o altri microrganismi eventualmente presenti. Una volta sciolto si dovrà bollirlo per avere una maggiore sicurezza e serenità. Il ghiaccio non si comporta come la neve per quanto riguarda il contenuto d'aria, ma si comporta analogamente all'acqua, quindi la quantità sciolta è la quantità reale di acqua. Se sciogliamo del ghiaccio in un pentolino non avremo il problema di surriscaldarlo. Il ghiaccio si trova spesso sotto forma di ghiaccioli, ma dovremo prestare attenzione al loro colore. Se tende al marrone scuro dovremo scartarli in quanto conterranno tannino fuoriuscito dalla corteccia degli alberi. Il ghiaccio proveniente da ghiacciai è generalmente più sporco, infatti ghiacciai si spostano sulla roccia raccogliendo particelle di polvere rocciosa. In questo caso sarà bene filtrare l'acqua ottenuta affinché queste particelle non vadano ingerite e finiscano per irritare stomaco e intestino.

Ruscelli, torrenti, laghi

Il ciclo naturale dell'acqua, che dalla pioggia o dallo scioglimento dei ghiacciai, crea ruscelli , torrenti, fiumi e laghi; da origine ad immense riserve d'acqua. Il problema è che l'acqua, dalla sua partenza al suo arrivo, progressivamente si sporca e soprattutto nella nostra epoca si inquina. Basti pensare alla grande quantità di diserbanti e fertilizzanti chimici usati in agricoltura e all'inquinamento provocato dallo scarico nelle acque di svariati prodotti di scarto. In questi casi

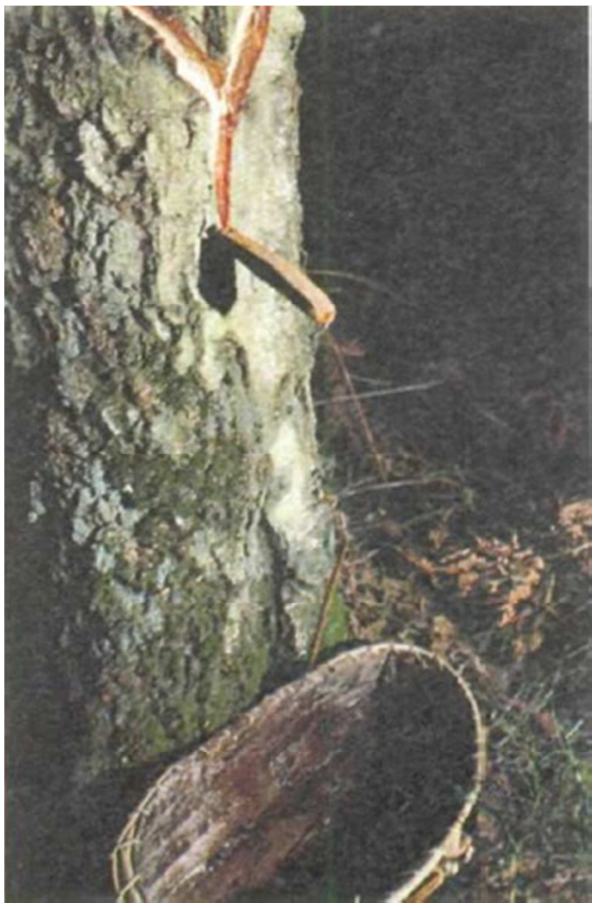
nemmeno la bollitura riesce a purificare l'acqua dagli agenti chimici. Quando attingiamo acqua da un fiume è meglio essere più in quota possibile, sincerarsi che l'acqua sia bene in movimento, che non ci siano carcasse d'animali nelle vicinanze, che l'acqua non sia stagnante e, se presenta macchie oleose o schiuma o vediamo riflessi arcobaleno, evitiamola.

Riserve d'acqua varie

Tra le altre riserve d'acqua che possiamo prendere in considerazione ci sono per esempio i tronchi o rami cavi degli alberi. Bisogna però essere certi che l'albero in questione non sia velenoso, e valutare il colore dell'acqua che troveremo. Se il colore sarà troppo tendente al marrone l'acqua và evitata in quanto conterrà molto tannino che è dannoso per il nostro organismo.
Un'altra fonte d'acqua sono le sorgenti naturali, ma vale sempre la regola dell' analizzare l'acqua prima di berla. Bisogna sempre valutare il terreno circostante cercando possibili fonti d'inquinamento, carcasse di animali. Nel dubbio bollirla sempre.

Acqua di mare.

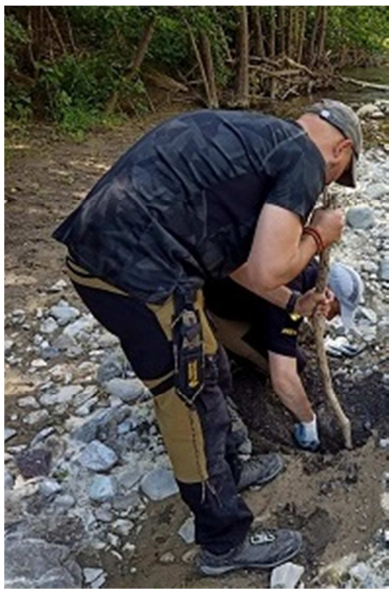
L'acqua di mare non può sostituire quella dolce (vedi paragrafo sul sale). Per berla bisogna distillarla.



Linfa

La linfa di alcune piante può essere bevuta ed è una bevanda dissetante, ma non può essere considerata un sostituto dell'acqua per il suo alto contenuto di zuccheri. Alcune piante come l'acero, il sicomoro o la betulla si prestano a questo utilizzo, tenendo presente che l'acero è in assoluto il migliore. La raccolta della linfa si può fare nel periodo primaverile tra fine Marzo e inizi di Aprile, specialmente dopo piogge o temporali. Per raccogliere la linfa si deve incidere la corteccia della pianta con degli intagli a "v" abbastanza profondi da raggiungere lo strato linfatico (il cambium). La forma dell'incisione sarà a forma di "Y" e si deve eseguire a circa 80 cm dal terreno. alla base della "Y" metteremo un bastoncino incavato e inclinato che servirà a raccogliere la linfa. Si potrebbero creare al massimo due incisioni per pianta, ma bisogna avere cura di non farle alla stessa altezza (cioè non sulla stessa porzione di circonferenza), altrimenti l'albero potrebbe morire. La figura qui a fianco (tratta dal libro "Scienza e tecnica del Survival" di Raymond Mears) descrive bene il risultato finale.

Pozzo



Questo è un sistema che possiamo utilizzare in vari ambienti per raccogliere e filtrare l'acqua. Si scava una buca nei pressi della fonte d'acqua (un torrente in questo caso). Per capillarità l'acqua inizierà a riempire la buca, e dopo circa un'ora, potremo tornare a raccoglierla che sarà limpida e filtrata. Ovviamente per tutte le considerazioni fatte in precedenza, il passo successivo è la bollitura.

Distillazione solare

La distillazione solare è un processo che ci permette di raccogliere acqua distillata tramite l'uso di un telo di plastica. Quello che dobbiamo fare è scavare una buca di diametro circa 90 cm e profonda circa 45 cm, facendo così creeremo una buca a forma di cono rovesciato. Una volta che la buca è pronta la potremo rivestire di fogliame verde (a patto che non appartenga a nessuna specie velenosa come l'edera). Al centro della buca posizioneremo un contenitore e poi procederemo a coprire con un telo di plastica la nostra buca. al centro del telo metteremo un sasso in modo da creare una forma concava. Come ultima cosa dovremo sigillare e bloccare il contorno della buca con dei sassi e della sabbia.

L'acqua, grazie al calore esterno si condenserà piano piano sulla superficie interna del telo, e le gocce scivoleranno lungo il telo per andare a raccogliersi nel contenitore che abbiamo posizionato in precedenza.

Condensazione

Con questo sistema si potrà raccogliere acqua direttamente dai rami di piante non velenose. Se con noi abbiamo un sacchetto di plastica, dovremo avvolgerlo ad un ramo insieme a tutte le foglie che ci sono sopra; successivamente lo leghiamo e metteremo un sassolino che faccia da peso e ci consenta di raccogliere l'acqua ottenuta in un unico punto.

Metodi per purificare l’acqua

Una volta che abbiamo raccolto dell’acqua e ci trovassimo nella condizione di doverla filtrare e purificare, abbiamo a disposizione diversi sistemi per farlo.

Purificazione

Se avessimo raccolto acqua che contiene impurità, sedimenti, sporcizia varia, prima di bollirla potremo filtrarla e renderla un po’ più limpida. Questo può essere fatto usando un panno o una kefiah per esempio, ma il metodo migliore rimane quello della purificazione a strati. In un contesto di sopravvivenza, dovremo crearci un supporto tipo treppiede, successivamente creare 3 o più piani “filtranti”. Questi piani filtranti saranno fatti di quello che troviamo sul posto o con un qualche panno che abbiamo a disposizione, se sono di plastica o se sono delle foglie dovremo bucherellarle per permettere all’acqua di scendere allo strato sottostante. Partendo dal primo strato in alto metteremo della ghiaia; successivamente della sabbia e nell’ultimo strato del carbone e del muschio se lo troviamo. Il muschio contiene un antibatterico naturale (lisozima). Il carbone del fuoco và ripulito dalla cenere, altrimenti l’acqua filtrata diventerebbe troppo alcalina e quindi non salutare per il nostro organismo. Sotto all’ultimo strato ci sarà un contenitore appoggiato per terra che raccoglierà l’acqua filtrata. Questo processo deve essere ripetuto le volte che serve per ottenere acqua limpida. Se abbiamo a disposizione una bottiglia di plastica potremo toglierle una porzione di fondo che utilizzeremo come contenitore; applicare un tessuto sotto al tappo che andrà bucherellato e appenderla ad un treppiede col tappo rivolto verso il basso. Riempiamo la bottiglia a strati come abbiamo visto prima, e versiamo l’acqua da purificare sopra.

Bollitura

Bollire l'acqua diventa essenziale in quanto ci da la garanzia di sterilizzarla e uccidere tutti gli eventuali agenti patogeni termolabili. La bollitura deve essere di almeno 5 minuti, ma dovremmo aggiungere un minuto in più ogni mille metri di altitudine. Tutto questo va bene se abbiamo a disposizione un contenitore adatto, ma se non lo avessimo ?

In questo caso dovremo creare un qualche tipo di contenitore con la corteccia o se abbiamo una bottiglia di plastica per esempio. Mettiamo dentro l'acqua e accendiamo il fuoco a parte. Dovremo mettere sul fuoco delle pietre fino a riscaldarle il più possibile e quando sono roventi metterle dentro al nostro contenitore; in questa maniera faremo bollire l'acqua. Le pietre da usare sono pietre non porose o che sono state parecchio depositate nel letto di un fiume, l'umidità al loro interno le potrebbe fare esplodere. Anche altre pietre come ossidiana o silice hanno lo stesso problema.

Altri sistemi

Utilizzare sostanze come iodio o cloro (tintura di iodio al 2%: 5 gocce in un litro di acqua chiara, 10 gocce in acqua scura, con questo metodo attendere almeno 30 minuti prima di bere. Esistono in commercio delle pillole o tavolette potabilizzanti che sono pratiche e sicure in una situazione di emergenza; pesano poco e vale sempre la pena averne un po' nello zaino. Lo iodio può dare problemi che sono particolarmente importanti se si hanno scompensi funzionali a carico della tiroide.

Il Permanganato di Potassio **non è più** praticamente utilizzato, non è raro però che risulti ancora come indicazione in qualche manuale di sopravvivenza. Il suo uso è **fortemente sconsigliato** poiché non è possibile dosare adeguatamente il prodotto e, visto che è considerato tossico, un suo abuso non è di certo una buona pratica.

Filtri commerciali

In commercio esistono dei filtri (una delle marche più conosciute è LIFESTRAW); sono delle cannucce che ci permettono di filtrare e purificare l'acqua succhiandola direttamente da una pozzanghera. Anche queste speciali cannucce sono poco ingombranti e leggere. Da avere sempre nello zaino. Oltre alle cannucce ci sono in commercio dei filtri come lifestraw che si possono applicare direttamente su bottiglie e borracce, addirittura la marca Katadyn produce delle borracce morbide arrotolabili con un filtro all'estremità, basta riempire la borraccia, chiuderla e bere. Il filtro di queste borracce è in fibra cava leggero e compatto, con un poro di 0,1 micron (0,0001 mm), rimuove in modo affidabile batteri, cisti e sedimenti.

Cose da non bere

Anche se ci si trova in situazioni di sopravvivenza estreme NON BERE MAI: Bevande alcoliche: In clima freddi, bere alcol, all'inizio può dare un senso di calore
ma successivamente si ha un raffreddamento corporeo più intenso di quello che si aveva prima di bere. In clima caldi, invece, disidrata il corpo.

Urine: Contengono gli scarti del nostro organismo è seriamente sconsigliato bere la propria urina o quella degli animali.

Sangue: può causare diarrea, infezioni, problemi gastro-intestinali o altri problemi al metabolismo.

Acqua del mare: contiene troppo sale, in caso di mancanza d'acqua si può resistere più a lungo restando senza bere che bevendo acqua di mare poiché l'acqua salata disidrata e provoca danni ai reni.

Acqua stagnante di stagni, pozze, di colore strano o dove la vegetazione circostante è morta o mancante.

Liquido biancastro, linfa lattiginosa di alcune piante (dal colore particolarmente brillante e amaro, potrebbe essere velenoso).
Acqua sporca con schiuma e bolle e dall'odore nauseabondo.
Acqua dove all'interno ci sono animali morti.