

## Mida teha kui avastate, et teid on elusalt maetud?

Ega iial või teada, mis elus ette võib tulla. Võib-olla tahab keegi teid hirmutada või lihtsalt teist lahti saada? Ja sellises olukorras saab loota ainult iseendale. Siin siis üks pisuke juhend.

- 1) Ärge raisake õhku. Klassikalises kirstus jätkub seda umbes tunniks, äärmisel juhul kaheks tunniks. Hingake sügavalt sisse ja aeglaselt välja. Sisse hingates ärge neelutage, see võib esile kutsuda hüperventilatsiooni.
- 2) Ärge süüdake tikke ega tulemasinat, need kulutavad hapnikku, kasutada võiks taskulampi, kui see juhtumisi kaasas on. Ärge hakake karjuma ega nutma, sellega ajate end ise paanikasse, kiirendate südame tööd ning hingamist ja kõik see raiskab hapnikku.
- 3) Logistage kirstukaant kätega, ta hakkab lagunema. Odavamate kirstude puitkiudplaati saab isegi tavalise sõrmuse, pandla või mõne muu kõvema esemega augu uuristada.
- 4) Pange käed rinnale risti ja tõmmake särk õlgadest üle pea nagu on kujutatud pildil ja siduge sõlm peale. See kaitseb välja pugemisel teie nägu pinnase eest ja ei lase nii kergesti lämbuda.
- 5) Suruge kirstukaas jalgadega puruks. Odavate kirstude kaaned lagunevad tavaliselt juba matmise käigus peale visatava pinnase raskusest.
- 6) Kui kirstukaas on lõhutud, kühveldage pinnast pea suunast jalgade suunas, kui läheb kitsaks, püüdke pinnast suruda ka külgsuundades.
- 7) Nui neljaks tõuske istuli, pinnast suruge endast tühjaks jäänud kohtadesse. Ärge katkestage tegevust ja säilitage seejuures rahulik hingamine.
- 8) Ajage end püsti! Teadke, et pinnas on värskes hauas hõre ja sellega on „võrdlemisi kerge“ hakkama saada, võrreldes vihmamärja pinnasega, mis on palju tihedam ning raskem. Sama on ka saviga.

