

ПРЕДИСЛОВИЕ

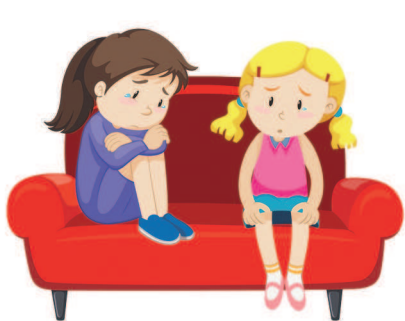
В жизни мы сталкиваемся с различными ситуациями, которые требуют немедленных ответных действий. Будь то стихийные бедствия, буллинг в классе, встреча с дикими зверями или падение астероида — умение правильно вести себя в таких условиях может стать решающим фактором в борьбе за жизнь перед лицом опасности.

Эта книга представляет собой незаменимое руководство по выживанию в самых разных чрезвычайных ситуациях. Она создана для тех, кто хочет подготовиться к любым непредвиденным обстоятельствам и обладать необходимыми навыками, чтобы помочь себе и окружающим сохранить здоровье и моральное благополучие.

Мы рассмотрим психологические аспекты вызовов современного мира, научим контролировать свои эмоции, принимать решения и сохранять спокойствие в критических ситуациях. Также мы познакомим с разными сценариями развития событий, порой даже фантастическими, и дадим рекомендации и стратегии по выживанию в каждом конкретном случае. Как побороть зависимость от компьютера, спастись в пустыне, в море и даже в открытом космосе — обо всём этом наша книга.

Помни, что выживание — это не только физическое, но и психологическое состояние. Готовься к трудностям в общении со взрослыми и сверстниками, принимай нестандартные решения, и ты сможешь преодолеть любые преграды.

Желаем удачи в освоении навыков выживания, пусть эта книга станет твоим надёжным путеводителем в чрезвычайных ситуациях. Помни, что знание — сила, и твоя готовность может спасти жизни, в том числе и твою собственную.



ОПАСНАЯ ПРИРОДА

ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛСЯ В ЛЕСУ

Вокруг только деревья и птицы — и ни одной живой души. Ты кричишь, но никто не отзывается. Тут хорошо бы проснуться, но это реальность. На самом деле заблудиться в лесу не так и сложно — даже если ты знаешь его как свои пять пальцев. Теперь твоя задача — выйти из леса, поэтому главное держать себя в руках.

Успокойся!

Сразу же остановись. Поменяй носки, если есть запасные, перешнуруй обувь, протри очки — это поможет успокоиться и не впасть в панику и наделать из-за этого глупостей. Вот несколько действий, которые помогут:

- посмотри на часы и оглянись;
- проговори вслух, что ты видишь вокруг, сколько сейчас времени, какой день недели и число;
- вспомни свой путь до этого места, что произошло с тобой по дороге.

Так твой мозг создаст для себя картинку мира и не будет паниковать из-за незнакомой ситуации.

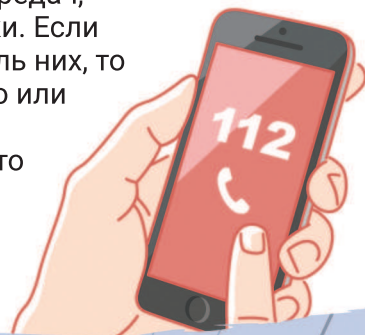


Не спеши

Самое опасное в лесу — выбиться из сил. Тебе может казаться, что нужно идти и идти, даже бежать, чтобы поскорее попасть к людям. Но это ошибка. Ты быстро выбьешься из сил, а ещё можешь потерять внимание, споткнуться и что-нибудь сломать или вывихнуть. Поэтому иди в привычном темпе и регулярно отдыхай.

Сообщи о себе

Если у тебя есть телефон и он ловит сигнал, позвони взрослым и сообщи о случившемся. В первую очередь ищи в лесу следы деятельности человека: линии электропередач, просеки, тропинки. Если будешь идти вдоль них, то обязательно рано или поздно выйдешь к людям. Плюс это будет хорошим ориентиром для спасателей.



Не надейся на мох

Учти, что природные ориентиры — это не очень точный способ определения направления. Поэтому найди несколько, прежде чем уверенно идти в какую-то сторону. Мох и лишайники обычно покрывают северную сторону ствола, а ветви дерева более густые на юге. Муравьи тоже любят солнце и строят муравейники на южной стороне.

Слушай!

Звуки помогут тебе выйти к людям. Человеческая речь слышна за 1 километр, гул шоссе — за 3 километра, гудок поезда — за 10 километров. Когда кто-то заблудился,



спасатели приезжают к окраине леса на пожарной машине, включают сирену и проблесковые маячки.

Как не попасть в беду

Тебе будет проще, если ты заранее подготовишься к походу в лес. Неважно, идёшь ли ты в поход с палатками, за грибами или просто на прогулку. Эти вещи — твой маст-хэв в лесу.

Возьми с собой не только телефон, но и пауэрбанк. Чем дольше ты остаёшься на связи, тем проще тебя найти. Плюс это даст тебе спокойствие и уверенность в том, что ты не в одиночестве.

Оденься в яркую одежду, чтобы тебя было хорошо видно на расстоянии среди зарослей, и удобную обувь.

Также прихвати воду и немного еды: шоколадные батончики, орешки или сухофрукты.

ПОХОД НА ПРИРОДУ

Чтобы найти себе в лесу неожиданные и нежелательные проблемы, совершенно не обязательно в нём заблудиться. Даже если ты знаешь, куда идти и что делать (то есть идёшь в поход), то ты всё равно можешь попасть в беду (мир полон опасностей, иначе мы бы не смогли написать целую книгу). Как же получить от общения с природой максимум удовольствия и минимум неприятностей?



Выбери хороший рюкзак

Рюкзак — главный атрибут туриста. Он понесёт все твои запасы, а ты понесёшь его. Так что к выбору рюкзака нужно подойти с максимальной ответственностью. Вот ключевые аспекты, на которые нужно обратить внимание:

- прочный материал, чтобы рюкзак не порвался и не истёрся;
- плотная спинка, чтобы предметы внутри не упирались тебе в спину;
- широкие лямки, чтобы груз не натирал плечи;
- водоотталкивающий чехол на случай сильного дождя и водоотталкивающая пропитка на тот случай, если будет просто морось.

Сложи рюкзак правильно

От правильной укладки зависит то, насколько ты будешь уставать в походе. Заранее составь список всех необходимых вещей, чтобы не забыть что-нибудь важное, ведь вдали от цивилизации магазинов нет. Вот несколько правил складывания вещей в рюкзак.

1. Начинай собираться заранее, ведь второпях можно забыть что-нибудь важное. Составь чек-лист, чтобы точно взять всё необходимое.
2. Если ты идёшь с группой, то распределите между собой, кто что берёт: еду и посуду для готовки, общие средства гигиены, гаджеты для подзарядки, лекарства. Эти вещи могут



использовать все, так что нет смысла брать каждому отдельные.

3. Всё, что нужно для ночлега, клади в самый низ, а необходимое для привалов — сверху. То, что тебе понадобится достать на ходу (личная аптечка, туалетная бумага, дождевик и тому подобное), клади в наружные карманы.
4. Самые тяжёлые предметы положи ближе к спине — на уровне от поясницы до лопаток.
5. Используй пакеты. Важнее всего это правило для еды: один пакет — один приём пищи. В специальные непромокаемые мешки положи сменную одежду, гаджеты, деньги и документы.
6. Спальный мешок лучше не сжимать, а распределить внутри рюкзака. Так он лучше заполнит объём и сэкономит место.
7. Не клади фотоаппарат в рюкзак, если много фотографируешь. Его лучше пристегнуть к плечевым лячкам или положить в карман с лёгким доступом.

Внимание!

Вот основные принципы, по которым нужно собирать рюкзак:

- не забудь важное и не бери лишнее;
- распредели всё равномерно: если что-то тяжёлое ты уложил слева, то такой же вес должен быть и справа;
- упакуй всё так, чтобы ничего не разлилось, не рассыпалось и не сломалось.

Выбери место для палатки

Палатка — твой дом на время похода (если ты идёшь с ночёвкой или на несколько дней). А знаешь, что главное в доме? Фундамент! Если место для дома выбрать плохое, то и жить в нём будет некомфортно.

Тебе нужно ровное и плоское место. Ночью во время отдыха ты почувствуешь каждый камешек, кочку и корешок, так что не поленись расчистить площадку. Если всё-таки придётся ставить палатку на склоне, то расположи её таким образом, чтобы во время сна твоя голова находилась выше ног.

Ставь палатку подальше от огня и воды. И деревьев!

Чтобы палатка не загорелась, между ней и костром должно быть не меньше трёх метров. Чтобы защитить палатку от возможных дождевых ручейков, по периметру делают небольшие траншейки, куда будет стекать вода.

Вход в палатку располагай в стороне от деревьев, кустов, камней, свисающих веток и выступающих корней. Поверь, спросонья или в темноте ты не заметишь и не вспомнишь, что на твоём пути есть препятствие, и зацепишься или ударишься. В лучшем случае ты отделаетесь синяком, в худшем — серьёзной травмой без возможности быстро получить помощь.



Выбери место для костра

Раз уж мы заговорили о костре, то и для него нужно выбрать правильное место. Костёр — это не только песни под гитару в романтической атмосфере, но также источник тепла и энергии для готовки пищи.

Прежде всего расчисти площадку. На ней не должно быть деревьев, кустов, сухой травы и мусора — всего, что может легко загореться. Диаметр чистого пространства должен быть не меньше трёх метров.

Разведи костёр правильно

Сперва собери розжиг: сухую кору, щепки, хвою, хворост. Сложи его неподалёку от места, где разведишь костёр (но не ближе трёх метров, чтобы огонь случайно не перекинулся туда).

Огню нужен доступ кислорода, поэтому разжигай костёр с подветренной стороны. Не торопись! Начинай с розжига, затем добавляй более крупные ветки. И только когда огонь хорошо займётся, подкладывай большие дрова.



Это интересно

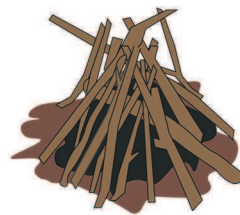
Бывалые туристы всегда берут с собой в поход костровую рукавицу. Она похожа на те, что используют дома на кухне или при работе на гриле, но намного более длинная. Такая рукавица нужна не только для того, чтобы не обжечь ладонь о горячую ручку котелка или чайника, но и для защиты от жара костра руки — от запястья до локтя.



Как сложить костер

Вот несколько опробованных веками способов сложить костёр.

1. «Типи». Это самый простой способ сложить костёр.



2. «Навес». Долго горит и хорошо подходит для плохой погоды.

3. «Домик».
Долго горит,
не требует особого
внимания.



4. «Звёздочка».
Требует
минимального
количества дерева
и тоже долго горит.



Как не попасть в беду

По статистике, 90 % лесных пожаров начинаются по вине человека. Чтобы не стать причиной катастрофы, важно правильно не только развести, но и затушить костёр!

Если есть достаточно воды, то разлей её рукой на оставшиеся угли. А сами угли и несгоревшие дрова разбросай по большой площади и снова полей водой.

Если у тебя мало воды, то засыпь огонь землёй, раскидай ветки и угли.

Не уходи со стоянки, пока остатки костра не станут холодными настолько, что ты сможешь дотронуться до них рукой.

Категорически запрещено разводить костёр в хвойных молодняках, вблизи деревьев, на лесосеках, торфяниках и участках с сухой травой или мхом.

БЛУЖДЕНИЯ ПО ПУСТЫНЕ

Если ты не участвуешь в ралли «Дакар», то потеряться в пустыне тебе будет сложно. Но сложно — не значит невозможно! Всегда есть шанс попасть на шоссе, идущее через бесплодные пески. А там может сломаться машина или кончиться бензин... Тут-то тебе и пригодятся советы о том, как выжить под палящим солнцем среди кактусов, дюн и гремучих змей.

Передвигайся ночью

Основной враг в пустыне — палящее солнце. Из-за высокой температуры ты будешь много потеть, а значит, твой организм быстро лишится воды. Кроме того, есть риск получить солнечный или тепловой удар.

Поэтому двигайся по пустыне только ночью. Днём ищи затенённые укрытия — нависающие скалы или пещеры. Приближаясь к ним, соблюдай осторожность: в них любят прятаться не только неудачливые путешественники, но и дикие звери, а также ядовитые змеи.

Подавай сигналы

Пустыня — это большое открытое пространство, так что сигналы бедствия спасатели увидят с далёкого расстояния. Днём можно использовать любое зеркало: лови им солнечный свет, как будто пускаешь зайчика. Так тебя заметят и с проезжающего вдали автомобиля, и с воздуха.

Если нашлось уютное место, где ты собираешься дожидаться спасателей, то рядом с ним выложи камнями большое слово SOS. Или протопчи его ногами в песке. Спасатели увидят этот знак с воздуха и поймут, где ты находишься.

Внимание!

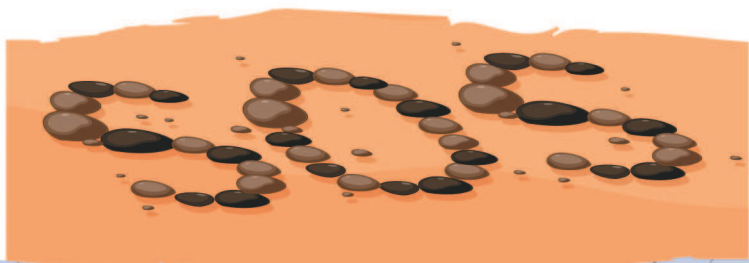
Оставаться на одном месте имеет смысл, только если у тебя достаточно воды и кто-то знает, где примерно тебя искать. В противном случае лучше самостоятельно идти к людям.

Ищи воду

Вода — это твой главный ресурс в пустыне. Намного важнее, чем еда: в пустыне лучше меньше есть, но больше пить. Хорошо, если ты таскаешь с собой пятилитровую бутылку жидкости, но если нет, то придётся хорошенько поискать.

Животные в пустыне тоже любят пить, поэтому если наткнулся на следы, заметил кружащих птиц, то это может быть признаком водоёма. Ищи зелёную растительность с широкими листьями — она может выжить только возле воды.

Если ты видишь глубокий каньон или пересохшее русло реки, двигайся вдоль него. Возможно, где-то в низине скопилась вода. Если нет, то вырой ямку глубиной около 30 сантиметров (тебе же все равно нечего делать в пустыне). Если почувствуешь, что земля становится влажной, расширь ямку до 30 сантиметров в диаметре. Подожди несколько часов (куда тебе торопиться?) — и углубление заполнится водой.





Конечно, лучше воду очищать, но вряд ли у тебя с собой будет очистительная станция. Поэтому пей грязную: обезвоживание убьёт тебя раньше, чем кишечная инфекция.

Не пренебрегай росой

В пустыне днём очень жарко, а ночью — довольно холодно. Это идеальные условия для выпадения росы. Ищи её на гладких камнях, скалах, растениях. Чтобы собрать росу, возьми хорошо намокающую ткань, проведи ею по влажной поверхности и выжми в какую-нибудь ёмкость.

Поищи камни, которые погружены в землю: к утру их поверхность заметно охладится. Переверни такой камень, его нижняя часть будет холоднее, чем воздух. Это создаст условия, чтобы на нём выпала обильная роса.

Следи за здоровьем

Наш организм состоит из воды на 60–65 %, поэтому обезвоживание для него смерти подобно. Экономить воду необходимо разумно: если чувствуешь сильную жажду, утоляй её. Также следи за признаками теплового удара. Если у тебя они есть, быстро ищи тень, снимии или ослабь одежду, чтобы охладиться.

Внимание!

Признаки обезвоживания:

- тёмная и сильно пахнущая моча;
- сухая кожа;
- головокружение;
- мышечная слабость.

Признаки теплового удара:

- головокружение;
- тошнота;
- липкая кожа.

Как не попасть в беду

Собираясь в путь через пустыню, возьми с собой:

- запасы еды, воды и топлива;
- таблетки для очистки воды;
- набор первой помощи;
- спички для разведения костра;
- мощный фонарь;
- нож;
- сигнальное зеркало;
- защитные очки и маску от пыли либо бандану на случай пылевой бури.

ПЫЛЕВАЯ БУРЯ

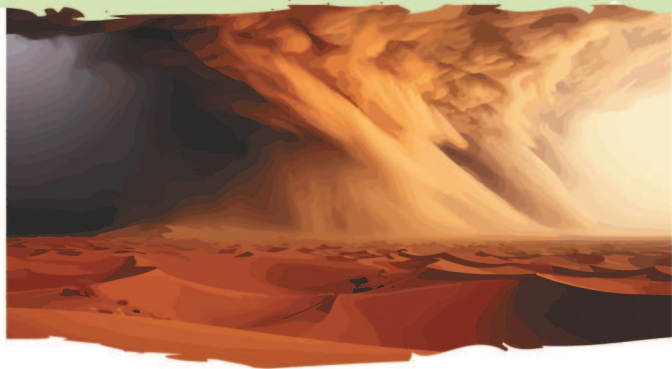
Пустыня — это большое открытое пространство, покрытое песком. Сильный ветер может поднимать огромные тучи пыли и переносить их на тысячи километров. Такое явление называется пылевой бурей, и она в прямом смысле может превратить день в ночь, сбить тебя с верного пути, вызвать проблемы с дыханием, а также повредить кожные покровы и слизистую оболочку глаз.

Это интересно

Пыль из крупнейшей пустыни Сахара ветром переносится через весь Атлантический океан и достигает аж Южной Америки! По подсчётам учёных, в лесах Амазонии ежегодно оседает до 130 миллионов тонн песка из Сахары.

Оставайся в помещении

Если в момент начала пылевой бури ты находишься дома, закрой все окна и двери, чтобы предотвратить попадание пыли внутрь. Щели можно заткнуть любыми тряпками. Закрой газовый кран и отключи электроэнергию на щитке. Держись подальше от окон и поближе к внутренним стенам помещения. Если буря сильная и продолжительная, можешь укрыться в туалете, ванной, кладовке или встроенном шкафу. Если ты едешь в автомобиле, закрой все окна и переведи кондиционер на режим циркуляции воздуха внутри салона.



Не выходи на улицу

Пылевые бури могут быть опасными для здоровья, особенно для людей с заболеваниями органов дыхания. Если есть такая возможность, оставайся внутри помещения и не выходи из него до тех пор, пока буря не кончится.

Если тебе всё же необходимо выйти на улицу (или буря застала тебя в пути), надень защитные очки (подойдут, например, солнцезащитные, горнолыжные или для плавания), чтобы предохранить глаза от попадания пыли. Также надень маску или замотай рот и нос платком, чтобы предотвратить вдыхание пыли. Застегни одежду наглухо, подними воротник, набрось платок или плащ, если есть что-то подобное под рукой, чтобы по максимуму защитить кожу от летящих с высокой скоростью песчинок.

Передвигайся осторожно

Если тебе приходится передвигаться во время пылевой бури, соблюдай осторожность и двигайся медленно. Пыль может снизить видимость

практически до нуля, поэтому убедись в том, что ты не столкнёшься с препятствием. Если совсем ничего не видно, лучше остановись (тем более, если едешь в автомобиле).

Приберись после бури

После того как пылевая буря закончится, протри все поверхности в доме, чтобы удалить пыль. Если у тебя есть



проблемы с дыханием, обратись к врачу: из-за попадания пыли внутрь организма может стать тяжело дышать.

Как не попасть в беду

Следи за прогнозом погоды и оставайся в безопасности, если метеорологи объявили предупреждение о пылевой буре.

ОПАСНАЯ ТРЯСИНА

Болото — это опасное, но притягательное место. Его красоту оценит не каждый, зато большинство не откажет себе в удовольствии полакомиться клюквой, черникой, брусникой, голубикой или другой болотной ягодой. Собирая её, запросто можно увлечься и провалиться в трясины.

Падай плашмя

Если почувствуешь, что все-таки падаешь, то у тебя будет секунда на принятие решения — упасть плашмя на живот или на спину. Это позволит не уйти в трясины с головой и удержаться на поверхности.

Самое главное: попав в трясины, не совершай резких движений! Из-за них ты быстрее станешь погружаться в топь!

Бросай всё

Сразу же сбрось с себя всё, что может утянуть на дно, например сумку или рюкзак. Вещи — дело наживное, а жизнь у тебя одна. Если под руками есть палка, положи её перед собой, медленно подтянись и перенеси на неё свой вес.

Если палки нет, поможет куртка или плащ. Расстели одежду перед собой и аккуратно, медленно заползи на неё. Осмотри: любые кусты или свисающие



ветки помогут тебе выбраться. Хватайся за них и подтягивайся.

Помоги ближнему

Если провалился кто-то рядом с тобой, то ползком подберись к потерпевшему и протяни конец толстой палки или верёвки. Начиная методично тянуть и ни в коем случае не отпускай — иначе тонущего быстро засосёт трясина!

Как не попасть в беду

Избежать трясины несложно. Если тебе нужно идти по болоту, то возьми длинную палку и проверяй каждое место перед тем, как ступить на него.



ЕСЛИ УНЕСЛО В МОРЕ

Если тебя унесло в открытое море, важно сохранять спокойствие и принимать необходимые меры для своего спасения. Вот несколько рекомендаций, что делать в подобной ситуации. Скажем сразу: сделать можно не так уж и много, главное — не терять надежды и держаться на воде.

Оцени ситуацию

Допустим, тебя унесло от берега на лодке, яхте или другом плавсредстве. Оцени своё положение и ресурсы. Если у тебя есть возможность вернуться на берег или доплыть до других плавсредств, попытайся это сделать. Если это невозможно, оставайся как есть и жди помощи.

Надень спасательный жилет

Надень спасательный жилет. Он обеспечит твою безопасность и плавучесть, если ты окажешься в воде. Если спасательного жилета нет, попытайся найти хоть какой-нибудь предмет, который поможет оставаться на плаву (например, пустые пластиковые бутылки с пробками).

Зови на помощь

Если у тебя есть возможность, свяжись с местными службами спасения,



чтобы сообщить о своём положении и запросить помощь. Используй радио или смартфон (сигнал можно поймать, если ты не слишком далеко от берега).

Прими специальную позу

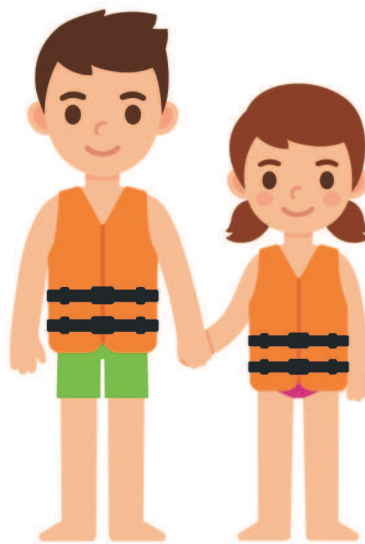
Если тебя унесло в море во время плавания и берега не видно, то у тебя вряд ли хватит сил до него доплыть. Поэтому лучше и не пытаться. Твоя задача — сохранить максимум сил, чтобы оставаться на плаву до прибытия помощи.

Не двигайся и оставайся на поверхности воды, лежа на спине или расположив тело вертикально, отклонив немного голову назад и делая руками небольшие вращательные движения. Помни, что человеческое тело довольно плавучее, и просто так не утонешь, если не станешь паниковать и бессмысленно барахтаться.

Это интересно

Французский врач Ален Бомбар решил всем доказать, что можно выжить в открытом море без припасов. Он отправился в путь через Атлантический океан на надувной лодке. Бомбар не взял ни еды, ни воды, только неприкосновенный запас (которым он так и не воспользовался). Путешественник питался пойманной рыбой, пил дождевую и морскую воду.

Бомбар переплыл океан за 65 дней, но подорвал здоровье: похудел на 25 килограммов, посадил зрение, потерял ногти на пальцах ног, покрылся сыпью и прыщами. Но в целом доказал, что главное — не сдаваться! Кстати, Ален Бомбар в итоге дожил до 80 лет.



Не отчаивайся

Сохраняй надежду и оптимизм. Помни, что спасательные службы и другие корабли могут быть уже в пути, чтобы помочь тебе. Концентрируй своё внимание и силы: вдруг неподалёку будет плыть судно, которое тебя подберёт...



ВСТРЕЧА С ДИКИМИ ЗВЕРЯМИ

Столкнуться нос к морде с диким зверем не так уж и просто. Когда идёшь по лесу, старайся шуметь: тогда животные предпочтут не встречаться с тобой. Давай разберёмся, что делать, если всё же повстречался со зверем.



Медведь



Встретившись с медведем, не пытайся убежать или забраться на дерево.

Физически зверь развит лучше тебя. Не поворачивайся спиной к нему и не смотри в глаза. Если медведь тебя не заметил, ну и хорошо, постарайся бесшумно отойти от него. Двигайся плавно спиной вперёд.

Если же зверь смотрит на тебя, то попробуй поговорить с ним низким голосом, закричи, брось в него

камешек. Если медведь всё-таки решил напасть, то падай на землю и не двигайся. Зверь решит, что его добыча мертва и не представляет для него интереса или угрозы.

Волк

При встрече с волком медленно отступай, громко разговаривая. От волка можно спастись, взобравшись на дерево. А вот убежать не стоит — волк всё равно догонит.



Внимание!

Вот несколько советов, как быстро забраться на дерево.

Если ты можешь дотянуться до нижней ветки, схватись за неё одной рукой, а второй обхвати ствол дерева. Поставь ногу на достаточно прочный сучок или обхвати ствол бёдрами и икрами. Потом забирайся, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Если ты можешь достать ветку в прыжке, подпрыгни и ухватись за неё возле ствола.

Если у тебя достаточно сильные ноги, разбегись, упри подушечку стопы своей основной ноги в ствол и оттолкнись от него вверх, как бы прыгая по стволу. Вытяни руки и ухватись за нижнюю ветку или схватись одной рукой за ветку, а второй — за ствол.