

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
Вместо вступления.....	4

Часть 1. НА ВЕТРАХ СТИХИЙ

Психологические аспекты выживания.....	6
Ориентирование в пространстве и времени.....	8
Определение расстояний.....	15
Вода.....	17
Огонь.....	22
Приготовление пищи.....	33
Охота.....	44
Рыбалка.....	51
Самодельное оружие.....	60
Переправа.....	84
Лошади.....	97
Узлы.....	103
Ядовитые грибы.....	112
Ядовитые растения.....	120
Ядовитые змеи.....	127
Ядовитые медузы.....	138
Ядовитые рыбы.....	141
Ядовитые моллюски.....	145
Хищные морские рыбы.....	148

Часть 2. НА СУШЕ И НА МОРЕ

Арктика.....	154
Горы.....	166
Джунгли.....	186
Море.....	198
Пустыня.....	213
Тайга.....	226

Часть 3. ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВЫЖИВАНИЕ

Авария.....	236
Терроризм.....	238
Захват самолета.....	240

Митинг.....	242
Нападение собаки.....	244
Похищение.....	250
Задержание.....	256
Тюрьма.....	260
Самозащита при уличном нападении.....	269

Часть 4. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Первая помощь при кровотечениях.....	281
Растяжения.....	286
Вывихи.....	287
Переломы.....	288
Черепно-мозговые травмы.....	291
Травмы грудной клетки.....	293
Травмы живота.....	294
Шок.....	295
Поражение электрическим током и молнией.....	296
Первая помощь при утоплении.....	297
Искусственное дыхание.....	299
Массаж сердца.....	300
Обмороки.....	301
Ожоги.....	302
Первая помощь при удушье.....	304
Отравления.....	304
Укусы животных и насекомых.....	310
Кровотечение из носа.....	312
Травмы глаз.....	313
Ушибы.....	314
Только для сильных духом.....	315
В здоровом теле – здоровый дух!.....	316

От автора

Жене Людмиле, ее бесконечному терпению и помощи посвящается.

Проблема выживания с каждым годом все более актуальна. Растет уровень жизни, горожане становятся более изнеженными. Многие из них с трудом выбирают в лес даже на один или два дня, не в силах смириться с отсутствием горячей ванны, уютного туалета и телевизора. А на природе, столкнувшись с выходящей за рамки обыденности проблемой, цивилизованный человек моментально теряет и начинает паниковать.

Хочется верить, что, внимательно прочитав подобное пособие, читатель будет лучше ориентироваться в вопросах выживания на природе и в экстремальных ситуациях, все чаще возникающих в современном мегаполисе.

С уважением и наилучшими пожеланиями,

Гвоздев Сергей Александрович

Президент закрытого Клуба черных поясов «Тэйсацу»

Глава Школы активной самозащиты «Черный дракон»

Профессор Будо (версия «Арт-будо»)

Черный пояс 10 Дан

9 Данг вин-дон

5 Дан танто-джитсу

3 Дуан ушу тайцзи-цюань, стиль чкнь

2 Данг вьет-во-дао «Конг-дыонг»

Инструктор по нин-дзютсу, тайцзи-цюань, вьет-во-дао, цигун, ват-джитсу и др.

Вместо вступления

ВЫЖИВНИЕ «МЯГКОЕ» И «ЖЕСТКОЕ»

Выживание как таковое можно разделить на две категории. Первая – «мягкая» – включает в себя повседневные ситуации, в которые может попасть любой человек: несчастный случай, авария, хулиганы, стихийное бедствие... Здесь можно полагаться на помощь окружающих, которые всегда помогут хотя бы звонком в соответствующие службы (скорую помощь, милицию, пожарную часть). Участливый прохожий выведет на освещенную улицу, водитель подвезет домой. Здесь экстремальная ситуация подобна неожиданной яме на дне спокойной реки. Шел человек вброд по пояс в воде и вдруг провалился с головой. Ну, наглотался воды, но сразу выскочил, откашлялся и снова пошел.

Вторая – «жесткая». Это иной уровень. Здесь вполне вероятна такая ситуация, в которой вас будет преследовать безжалостный, сильный, готовый к убийству враг и рассчитывать вы сможете лишь на себя одного.

Врагом может оказаться не только хищный зверь или вполне реальный в жизни городских трущоб маньяк-убийца. Волею случая вы вполне можете оказаться... ну, например, в чужой и враждебно настроенной стране или даже в стране, находящейся в состоянии гражданской войны. Тут уж вам точно пригодятся навыки самостоятельного изготовления оружия. В таких ситуациях неукое просить помощи, а любой встречный, в тайге или в горах, вполне может оказаться преступником. Ведь даже нормальные, в общем-то, люди, доведенные необходимостью многодневного выживания до отчаяния, готовы будут буквально уничтожить вас. Панический страх заставит их в каждом видеть врага, а жестокий голод любого встречного человека нарисует их воображению лишь набором костей и вполне съедобного мяса, доводя сознание до

тех пределов, когда слово «жестокость» теряет всякий смысл, а расплывчатое «устранить» или «нейтрализовать» как-то само по себе перерастает в короткое «убить!».

Каждый из этих видов выживания требует от человека разных подходов, разных уровней психической и физической подготовки. Поэтому приводимая в некоторых разделах книги информация может показаться кому-либо излишне жестокой и даже циничной. Однако постарайтесь не забывать, что речь будет идти не о безобидной перебранке в трамвае, способной привести лишь к синяку под глазом или порванной одежде, а о борьбе, где ставкой может стать ваша жизнь.

Часть 1

НА ВЕТРАХ СТИХИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫЖИВАНИЯ

Десятки страниц убористого текста с подробнейшим описанием переживаний человека, побывавшего в уличной драке, не стоят ничего по сравнению с опытом, который даст даже одна-единственная тренировка в спортзале. На тренировке, пройдя, пусть даже в игровой манере, через различные экстремальные ситуации, человек уже не будет цепенеть от страха и в реальном происшествии на улице. У него будет цель и уверенность в себе. Кстати, о страхе. Как правило, самым главным врагом оказывается именно страх. Люди боятся очень разных вещей: мнимой опасности, большой ответственности, неблагоприятной погоды, болезни, врагов, ядовитых животных и т. д. Однако первопричиной всех этих страхов является страх смерти.

Страх перед превосходящей силой испытывают все нормальные люди. Но неконтролируемый страх приводит к панике, изматывает духовно и физически, лишь затягивая развязку. Контролируемый же страх помогает быстрее мобилизоваться и подключить внутренние резервы. Полное отсутствие страха толкает к беспечности и неосторожным действиям. А неосторожность приводит как минимум к травмам. В случае «жесткого» выживания это подобно ситуации, когда кто-либо, насвистывая, бредет по минному полю. Чаще всего такая ситуация возникает из-за отсутствия нужной информации, просто-напросто не прочитанной когда-то и не усвоенной до такой степени, чтобы при необходимости она всплывала из памяти и давала толчок к действию.

Пожалуй, всякий сталкивался в жизни с чем-то неожиданным, внезапным и потому настолько пугающим, что дыхание у него прерывалось на несколько минут, а тело становилось скованным и неуправляемым. Представим: прохожий в задумчивости поворачивает за угол и... рядом с ним с ревом

проносится мотоцикл или автомобиль. Как правило, человек непроизвольно вскрикивает, сжимается или отпрыгивает назад, совершает неконтролируемые движения, может даже упасть. А тренированный человек, скорее всего, мгновенно оценит происходящее и предпримет необходимые действия.

То есть уровень воздействия среды на обоих одинаков, а вот ответная реакция совершенно разная.

Что же касается умения действовать в экстремальной ситуации, то здесь прежде всего необходима гибкость и тонкое чувство времени. Мало быть готовым к переходу от дружеских на первый взгляд фраз незнакомца к жестоким ударам. Очень важно также точно распознать момент перехода от одних действий к другим. Здесь важную роль играют такие внутренние факторы, как мотивация, способность быстро и гибко принимать решения, подстраиваясь под ситуацию, физическая подготовленность, психическое состояние...

Призвав на помощь свои внутренние ресурсы, противопоставив неизбежным и неожиданным испытаниям свою волю и умение использовать подручные средства, человек получает все шансы выйти победителем из самых тяжелых положений, ведь тогда он начинает активно пользоваться буквально всем, что попадает под руку: специальными спасательными средствами, аварийными и природными источниками воды, пищи, лекарственными средствами, сигнализацией. Он изготавливает самодельное оружие, одежду, плавсредства и т. д.

Даже в самых, казалось бы, безвыходных ситуациях человека выручит постоянное присутствие юмора, оптимизм, поддержка и забота со стороны членов группы, уверенность в благоприятном исходе дела. Прекрасно помогут и такие нужные навыки, как самовнушение и психотренинг. Все это дает свои результаты, и люди, имея перед собой четкую и реальную цель, смогут сплотиться и совершить чудеса.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ

Все обстоит наилучшим образом, если у вас есть компас. А еще лучше, если он является жидкостным. В таком компасе стрелка находится в жидкости и не колеблется, что упрощает ориентирование. Но если компас отсутствует, то тогда появляются некоторые проблемы. Как-то сразу, достаточно неожиданно, проблема ориентирования оказывается весьма актуальной, и неопытный горожанин, оказавшись один на один с природой без компаса, может лишь лихорадочно соображать, где находится север, а где – юг. В такой ситуации, не имея никаких исходных данных, единственное, что он в состоянии сделать, так это долго и задумчиво смотреть на солнце, безуспешно пытаясь выяснить, откуда оно вошло и куда должно закатиться. Дело пойдет немного по-другому, если он заблаговременно обратит внимание на то, с какой стороны находилось солнце в начале его путешествия, или хотя бы примерно запомнит, в какой стороне находится железная дорога или населенные пункты. Сопоставляя эти данные, он сможет сориентироваться и определить направление своего движения.

Но бывают и другие, более жесткие ситуации. К примеру, вы совершили побег и вам абсолютно необходимо держаться выбранного направления, а скорость вашего передвижения имеет первостепенный смысл, поскольку вас будут разыскивать, прочесывая по очереди все участки леса. В такой ситуации просто необходимо уметь хорошо ориентироваться по приметам. Тем более это актуально, если солнца нет.

Достаточно легко можно сориентироваться по мху и лишайникам. Обычно они гуще растут с северной стороны ствола дерева, телеграфного столба или камня. Грибы и ягоды начинают краснеть с южной стороны. Грибы, особенно в сухое время, растут преимущественно с северной стороны от стволов деревьев или камней. В сырую погоду в основании деревьев (особенно

у сосны) видна мокрая темная полоса, которая с северной стороны поднимается выше на 1–2 м. И вторичная кора у сосны, та, которая потрескалась, с севера также поднимается выше по стволу. В жаркую погоду у смолистых деревьев, таких, как ель и сосна, больше смолы выделяется с южной стороны. А у берез с южной стороны кора светлее и эластичней. Ветви у деревьев гуще растут с юга. Впрочем, часто случается, что ветви гуще расположены там, где больше свободного места. Опять же, сила ветра, особенно на побережьях, может заставить крону дерева тянуться в любую другую сторону.



Ориентирование по предметам

Классическая примета – муравейник. Сообразительные муравьи строят его так, чтобы бóльшая часть муравейника обогревалась солнцем, поэтому находится он, как правило, к югу от дерева. Почва с южной стороны холма более пологая и сухая, а с северной стороны – более влажная.

Если вам встретится пень, можно определить стороны света по кольцам. С южной стороны на них будут утолщения. Но эта закономерность может быть нарушена, так как ширина колец зависит от разных факторов и всегда достаточно неравномерна. Для уточнения истины надо обследовать несколько пней.

На южных склонах гор чаще встречаются сосна и дуб, а на северных – бук, тис, пихта и ель. Альпийская сосна чаще наклонена к югу. Черта леса по южным склонам гор поднимается выше. Трава на полянах, естественно, гуще с южной стороны. Весной, на проталинах, снег скорее оттаивает с юга, особенно это хорошо видно с южной стороны деревьев, от которых ямки

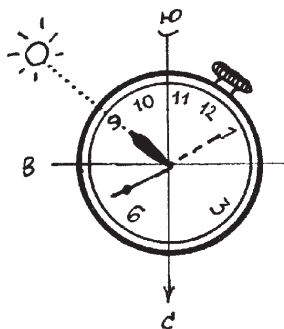
подтаявшего снега тянутся к югу. Перелетные птицы весной летят на север, а осенью – на юг. Степные пчелы строят ульи на камнях и стенах с южной стороны.

В лесных хозяйствах просеки делают централизованно, точно сохраняя направление с севера на юг и с запада на восток. И на лесоустроительном столбике большие числа будут с южной стороны.

Культовые сооружения, часовни и алтари лютеранских и христианских церквей обращены входом на восток, а колокольни – на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на церкви обращен к югу. Алтари католических костелов расположены с западной стороны. А у мусульманских мечетей и еврейских синагог двери обращены на север. Противоположные стороны мечетей направлены в сторону Мекки в Аравии. А синагог – на Иерусалим в Палестине. Буддийские монастыри, пагоды и кумирни развернуты фасадами на юг. Выход из юрт также расположен с юга.

В сельской местности экономные жители размещают окна с юга, для лучшего освещения и экономии тепла. Краска на стенах строений с южной стороны выгорает больше, чем с северной, поэтому бывает немного тусклее.

Можно ориентироваться по циферблату наручных часов. В северной умеренной зоне направьте часовую стрелку на солнце, и средняя линия между ней и отметкой двенадцать часов покажет на юг.



Ориентирование по часам