

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ	5
Сборы	6
Ориентирование.....	19
Огонь — источник жизни	32
Ночь в лесу.....	38
Жизнь в природных условиях	40
Где раздобыть еду и воду	44
Как выжить в болотистой местности.....	52
Поведение в горах	54
Экстремальная ситуация на море.....	59
Необычное использование обычных вещей	64
БОРЬБА СО СТИХИЕЙ	67
Гроза	68
Пожар	72
Буря.....	77
Наводнение	81
Землетрясение.....	84
Цунами.....	90
Извержение вулкана.....	96
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	101
Доврачебная помощь.....	102
Порезы и ссадины	108
Ушибы	109
Вывихи.....	114
Растяжения.....	118
Переломы	120
Кровотечения	124
Ожоги.....	129
Обморожения	134
Обморок.....	139
Утопление.....	144
Укусы.....	148
Если человек подавился.....	157
Поражение электрическим током.....	158



ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Человек, оказавшийся в непривычных, а порой и небезопасных условиях, будь то глухой непроходимый лес, безлюдная пустыня или горное бездорожье, должен сделать все возможное и невозможное, чтобы спасти себя и тех, кто рядом. Как сориентироваться на местности? Как найти пищу, воду, добыть огонь, побороть сложившиеся обстоятельства, не потеряв волю к победе и оптимизм? Читай дальше, и ты узнаешь ответы на эти и многие другие вопросы.



СБОРЫ

Отправляясь в поход, пешее путешествие, просто в лес за грибами или ягодами, очень важно правильно собраться, т. е. выбрать подходящую одежду, снаряжение и грамотно упаковать рюкзак. Это дело ответственное. Удобный рюкзак облегчает переноску груза и вмещает в себя оптимальное количество вещей.



СОВЕТ

Прежде чем отправиться в поход, составь список вещей, которые тебе понадобятся. На случай возникновения экстренной ситуации позаботься о том, чтобы у тебя были медикаменты, а также возьми с запасом продукты питания.



Рюкзак: как выбрать и собрать

Чем длительнее планируемый поход, тем большим должен быть объем рюкзака:

- для трехдневных походов на природу подойдет рюкзак объемом 40—50 л;
- для недельных путешествий: 70—100 л;
- для подростков младше 13—14 лет объем рюкзака не должен превышать 40—50 л, а для молодых людей от 14 до 17 лет — 65—80 л.

На дно рюкзака обычно укладываются легкие, но объемные вещи (спальный мешок, теплая одежда, обувь). Самые тяжелые вещи — консервы, вода, снаряжение, необходимо поместить ближе к спине.

Коврики, палатка найдут место в середине рюкзака, затем кладется аптечка. После укладываются посуда, туалетная бумага, плащ или ветровка. Длинные предметы обычно крепят по бокам рюкзака.



Что взять с собой

Обязательно положи в рюкзак перечисленные ниже предметы:

- карта местности, компас, телефон, навигатор;
- фляга для воды, можно взять с собой и термос;
- алюминиевая посуда (миска и кружка, ложка, котелок): она легкая и в то же время практичная;
- нож (еще лучше, если под рукой будет складной ножик — без него на лоне природы не обойтись);
- спички (10—15 коробков) или зажигалка;



Куртка или даже походный костюм яркого цвета сделает тебя в лесу более заметным. Это поможет быстрее найти заблудившегося.



- пакеты для мусора;
- аптечка, в которой находятся спрей или мазь от ожогов, лейкопластырь, бинт, йод, перекись водорода, аспирин, противоаллергическое средство;
- репелленты от насекомых;
- спальный мешок, или спальник;
- палатка.

СОВЕТ

Если что-то не помещается в рюкзак, но взять эту вещь крайне необходимо, можно прикрепить ее к рюкзаку снаружи.



Как собраться в пеший поход на один день

Ты когда-нибудь ходил в однодневный пеший поход? Если нет, то почему бы не рассмотреть этот вид отдыха, чтобы проявить себя в возможных экстремальных ситуациях?

Абсолютно любой пеший поход — это отсутствие комфортных условий, поэтому к нему нужно основательно подготовиться. Давай рассмотрим, что необходимо для однодневного пешего похода, т. е. похода без ночевки.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

При укладке рюкзака важно знать, что центр его тяжести должен быть расположен в районе лопаток, как можно ближе к спине.



В однодневном походе можно обойтись и обычным городским рюкзаком. Разница между туристическим и городским рюкзаками заключается в том, что туристический рюкзак комплектуется лямками анатомической формы, грудными и поясными ремнями, специальной подкладкой под спину и большим количеством карманов для разных мелочей.

Для похода на один день вполне достаточно рюкзака на 20—30 л, причем для походов зимой рюкзак должен быть несколько больше, так как необходимо взять дополнительную теплую одежду и больше еды.

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

На случай непредвиденного дождя желательно запастись накидкой для рюкзака или просто большой клеенкой, которую можно также использовать в качестве скатерти.



Чем многочисленней компания, с которой отправляешься в поход, тем лучше. Идти на поиски приключений в одиночку — большой риск.

Еда

Для однодневного похода обязательно нужны вода и продукты для перекусов. Это могут быть бутерброды, приготовленные дома, картофель в мундире, запеченный в духовке, сырокопченая или сыровяленая колбаса, запеченное в духовке мясо, твердый сыр, яйца вкрутую, детские мясные консервы, овощи (огурцы, помидоры, перец), т. е. все то, что не испортится в течение 5—6 часов даже при высокой температуре. Если вы решите развести костер, то вполне можно взять быстрорастворимые каши или картофельное пюре, которые достаточно развести кипятком. Хорошим перекусом будут орехи, свежие фрукты (бананы, яблоки, апельсины), семечки, сухофрукты и батончики мюсли.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРАТЬ В ПОХОД

- **Вареные колбасы и сосиски;**
- **салаты, заправленные майонезом;**
- **молочные изделия, особенно творожные сырки и молоко;**
- **отварную рыбу или мясо;**
- **сливочное масло;**
- **фрукты или овощи с поврежденной кожурой;**
- **любые кондитерские изделия с кремом.**



Аптечка

Конечно, содержимое походной аптечки на один день значительно отличается от того, что необходимо для более длительного похода. Тем не менее не пренебрегай медицинскими препаратами и на всякий случай захвати хотя бы необходимый минимум.

Итак, что должно быть в походной аптечке?

- Перекись водорода для очистки и обеззараживания ран.
- Ибупрофен (кетанов, пенталгин и др.). Это обезболивающие и жаропонижающие средства.
- Активированный уголь — он поможет при отравлении.
- Лейкопластырь.
- Бинт.
- Йод.



Какой должна быть одежда

Летом в поход надевают удобную футболку или рубашку с длинным рукавом, чтобы не обгореть на солнце.

Брюки должны быть легкими, желательно не хлопковыми, а из смешанных тканей. Их главная задача — быстро сохнуть и защищать от ветра.

Шорты — не самый подходящий вариант, особенно если часть маршрута проходит через лесной массив.

На случай прохладного раннего утра или позднего вечера обязательно захвати флисовую байку и удобный головной убор. Для более холодной погоды не мешает легкая ветровка.

ПОМНИ!

Помни, что одежда не должна стеснять движения. Брюки должны позволять свободно присесть и наклониться. Выбери для похода прочную, дышащую и быстро сохнущую одежду.

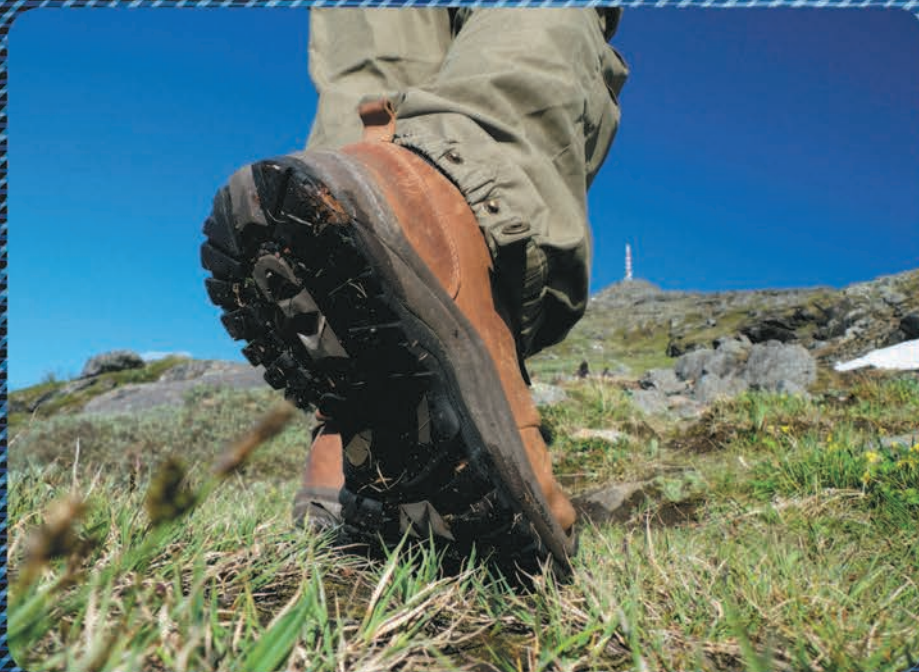


Подбираем обувь

Одно из главных условий успешного и беспроблемного пешего похода — удобная обувь. Кроме того, она должна быть легкой, прочной, иметь хорошее сцепление с землей, быть по возможности водонепроницаемой и достаточно высокой, чтобы надежно фиксировать голеностоп.

ЭТО ВАЖНО!

Никогда не надевай только что купленную и ни разу не ношенную обувь! Мозоли в походе недопустимы. Не подходят для пеших походов открытые сандалии, даже если они очень удобные.



Как выбрать палатку

Определись, на сколько человек должна быть рассчитана палатка. Правило «чем больше, тем лучше» здесь не подходит, ведь тебе придется нести ее на своих плечах.

Дно палатки должно быть более прочным и обязательно непромокаемым, ведь, возможно, придется ее ставить на мокрую траву.

Все швы должны быть закрыты специальной водонепроницаемой лентой.

Каркас может быть пластиковым или металлическим. Второй предпочтительнее, так как при небольшом проигрыше в весе он намного прочнее.

Обрати внимание на такие «мелочи», как окна, карманы, тесемки для крепления одежды и другие приспособления, а также на наличие противомоскитных сеток.

МЕСТО ДЛЯ ПАЛАТКИ

Устраиваясь на привал, прежде всего надо выбрать место, где будет стоять палатка. Оно не должно иметь кочек, бугров, выступающих корней деревьев, камней и т. г., быть достаточно сухим и не иметь наклона, чтобы спящие ночью не съезжали друг на друга.