



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

**Баленко Сергей Викторович**  
**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫЖИВАНИЯ СПЕЦНАЗА ГРУ**

Ответственный редактор *А. Скалкина*  
Художественный редактор *С. Курбатов*  
Дизайн макета *П. Кузнецова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Яуза-пресс»  
109439, Москва, Волгоградский пр-т, д. 120, корп. 2.  
Тел.: (495) 411-68-86  
Home page: [www.yauza.moscow](http://www.yauza.moscow)

Для корреспонденции:  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 3  
E-mail: [editor@yauza.moscow](mailto:editor@yauza.moscow)

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

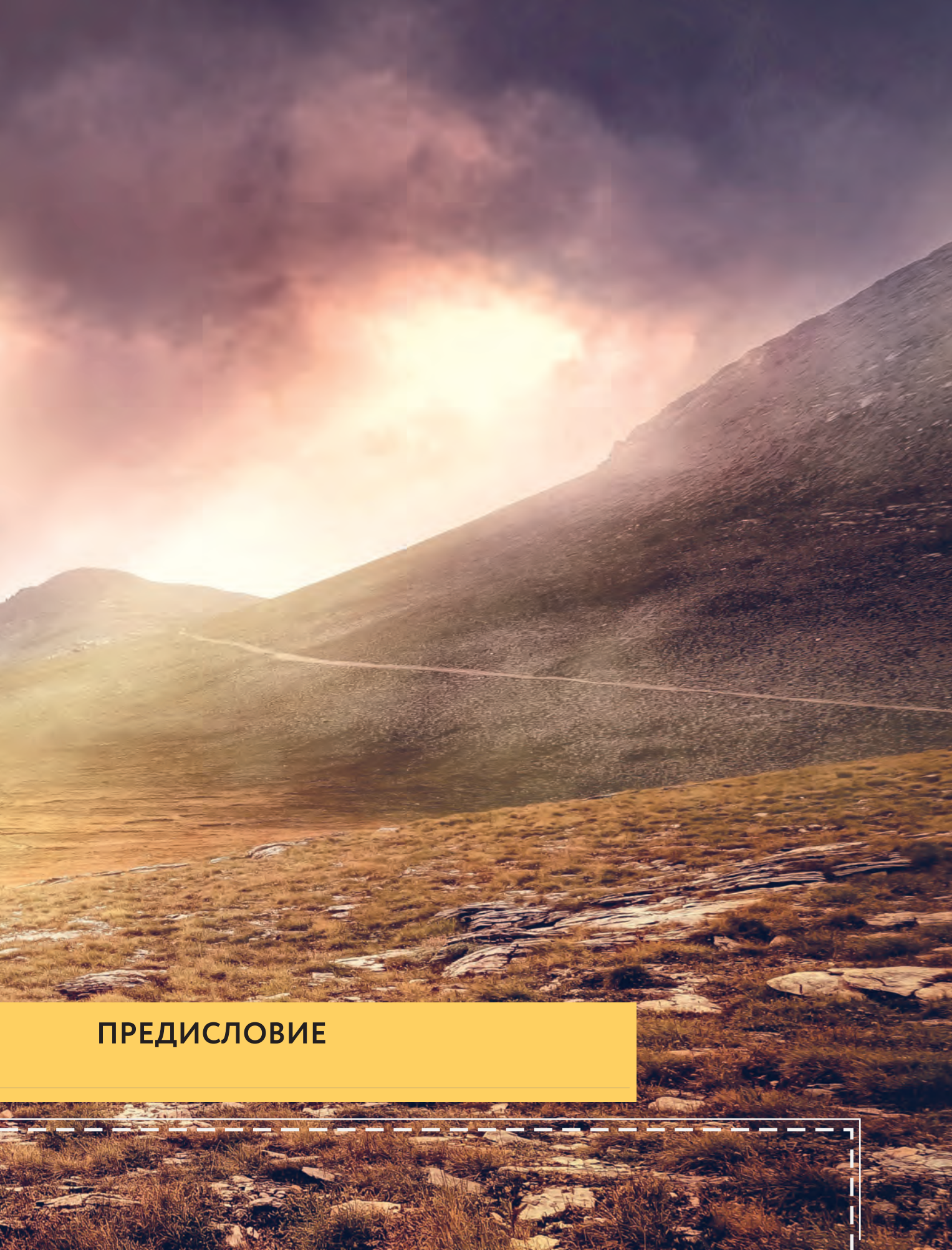
Дата изготовления / Подписано в печать 19.01.2022.  
Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,92.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-9955-1034-5



12+





# ПРЕДИСЛОВИЕ



Что изменится в нашей жизни, если вдруг исчезнет бумага или стекло, если разом останутся все часы? Достаточно «вычесть» пуговицы и шнурки, и наш внешний вид сразу же изменится. Можно избавиться от технической системы — автомобиля — и получить транспорт без машин; или какую-то подсистему, скажем колеса, — автомобиль без колес; или подсистему транспорт — представьте себе мир без транспорта.

Такое фантастическое вычитание дает возможность выявить скрытые свойства оставшихся предметов и использовать их вместо тех, которые исчезнут. У Робинзона Крузо, выброшенного на необитаемый остров, остались только предметы, спасенные с погибшего корабля: ружье, инструменты, несколько зерен. Робинзон все-таки выжил на острове. А если вычесть вообще все, кроме какого-нибудь одного предмета?

Представьте себе современного «Робинзона», который плыл на корабле с грузом головных уборов. Дальше все, как у Дефо: шторм, кораблекрушение, чудесное спасение. Огромные волны выбросили на берег только множество шляп, панамок, кепок, касок, ушанок. Что делать? Ведь ему нужна пища, жилье, посуда, одежда, оружие — все то, что мы безжалостно отобрали. Но «Робинзон» не унывает. На помощь приходит опыт, творческая активность и, наконец, фантазия. Нет лопаты? Зато есть каска, которой можно копать землю. Нет веревок? Он отрывает завязки от ушанок. «Робинзон» набивает землей коробки из-под шляпок и строит из них удобный дом. С помощью вкусной соломенной шляпки он заманивает в яму, вырытую каской, дикую козу, а затем приручает ее.



Кадр из к/ф «Изгой», США, 2000 г.



Кадр из к/ф «Изгой», США, 2000 г.

«Робинзон» может использовать не только сами шляпы, но и их части: козырек фуражки может служить ложкой или ножом, а вязаные шапочки можно распустить на нитки и связать из них любую одежду. Или еще один головной убор: летный шлем. В нем есть стекло, все свойства которого изобретательный «Робинзон» может использовать. Стекло прозрачное и выгнутое – вот и лупа для разведения огня; стекло острое – появились нож и бритва.

«Робинзон», вооруженный «методом Робинзона Крузо», может оказаться в более выгодном положении, чем его литературный предшественник. Если какое-то, найденное по «методу Робинзона» скрытое свойство привычного предмета рассматривать в качестве главного, то его роль в окружающем нас мире сильно изменится.

Борьба за существование заставляла людей всеми правдами и неправдами цепляться за жизнь, приравниваться к любым невзгодам, как бы тяжелы они ни были, смело идти навстречу опасностям. Стремление осуществить, казалось бы, невозможное, пронизывающее всю историю человечества, помогает понять невероятные усилия, предпринимаемые людьми в различных районах мира для того, чтобы приспособиться к суровым природным условиям. Человек всегда обладал способностью адаптироваться к естественной и искусственной среде – от первобытных охотников до космических путешественников конца нашего века – мобилизуя все свои физические и психические возможности.

Именно для людей, чья жизнь постоянно сопряжена с опасностями, очень важна предварительная подготовка, как физическая, так и психологическая. Любой человек, независимо от профессии, уходящий на дальний маршрут, должен обязательно пройти предварительный полный курс адаптации, в результате которого его организм постепенно приобретает отсутствовавшую ранее устойчивость к определенным факторам окружающей среды и, таким образом, получает возможность полной приспособленности к условиям предстоящего района путешествия.

Большинство людей и животных, оказавшись в экстремальных ситуациях, из которых нет выхода, не погибают, а приобретают ту или иную степень приспособленности к ним и сохраняют свою жизнь до лучших времен. Такие стрессовые ситуации — длительные периоды голода, холода, стихийных бедствий, межвидовые и внутривидовые конфликты — всегда широко представлены в естественной среде обитания животных.

В социальной среде обитания человека действует такая же схема. В течение сравнительно короткого отрезка своей истории, человечество прошло через периоды рабства, крепостного права, мировых войн, но при этом не деградировало, продемонстрировав высокую эффективность адаптации к экстремальным ситуациям. Конечно, цена такой адаптации неоправданно высока, но из этого следует, что человеческий организм должен обладать достаточно эффективными специализированными механизмами, ограничивающими стрессовую реакцию и предупреждающими стрессовые повреждения и, что самое главное, позволяющими сохранить жизнь и здоровье.



Окружающая нас природная среда предъявляет дополнительные требования к мероприятиям по обеспечению жизнедеятельности и выживания человека. Человек в силу каких-то обстоятельств может оказаться в неблагоприятных географических и природно-климатических условиях.

Своеобразным справочником может служить английское слово «Survival» («Выживание»), содержащее советы, которых необходимо придерживаться человеку, попавшему в экстремальную обстановку, в следующей последовательности.

S — (Size up the situation) — оцени обстановку, распознавай опасности, ищи пути из безвыходного положения;

U — (Undue haste makes waste) — чрезмерная поспешность вредит, но решения необходимо принимать быстро;

R — (Remember where you are) — запомни, где находишься, определи свое местонахождение;

V — (Vanquish fear and panic) — побори страх и панику, постоянно контролируй себя, будь настойчивым;

I — (Improvise) — импровизируй, проявляй изобретательность;

V — (Value living) — дорожи средствами существования, реально оценивай пределы своих возможностей;

A — (Act like the natives) — веди себя как местный житель, умей оценивать людей;

L — (Learn basic skills) — научись все делать сам, старайся быть самостоятельным и независимым.

Миллионы людей увлечены туризмом во всех его разновидностях. Их манят красоты природы, жажда познаний, стремление к оздоровлению организма, спортивный интерес. Однако всякий выход на природу полон трудностей и риска, поэтому требуются предварительная специальная подготовка, знания приемов ориентирования и соответствующее оснащение. Проявление легкомыслия и пренебрежительное отношение к организации, выбору маршрута, экипировке, знаниям ориентирования приводят к расправе.





## Часть 1.

### Основные принципы выживания

## Глава 1.

### Психология выживания

В основе выживания лежат простые принципы. Сюда входит психологическая подготовка, одежда, и те вещи, которые есть с собой. Необходимо овладеть этими принципами, особенно — психологией выживания, поскольку они в конечном счете являются определяющими факторами выживания.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Для того чтобы выжить, необходимы определенные навыки. Однако, они одни не смогут вас спасти. Главное — правильное отношение и реакция на чрезвычайные ситуации.

Воля к жизни есть основополагающий фактор в пиковой ситуации. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек обретает огромные возможности в экстремальной ситуации.

Подумайте об этом — независимо от того, в насколько сложной ситуации вы оказались, помните, что у вас есть необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть трудности: сила духа и физические возможности. Заставьте их эффективно работать на себя.

**Все знания в мире теряют свою ценность, если у вас отсутствует воля к жизни.**

## КАК СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЙ РАЗУМ НА ВЫЖИВАНИИ

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу — это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их не подавить вовремя, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый.

Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Люди стали изнеженными благодаря тому, что они в большинстве своем огорожены от агрессивных влияний, сил природы и окружающей среды. Большинство цивилизованных людей — возможно, и вы в том числе — живут в теплых, уютных и надежных зданиях, имеют доступ к услугам здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой.

В экстремальной ситуации у вас, возможно, не будет ничего из вышеперечисленных благ, по крайней мере, изначально. Вы будете располагать лишь одеждою, которая на вас надета, не имея ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались, не задумываясь, само по себе является большим ударом по самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей тех вещей, которые считаются столь важными для нормальной жизни?

Во-первых, необходимо уяснить для себя, что ценности современной цивилизации не принципиальны для решения проблемы выживания. Просто отриньте их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера.

Во-вторых, необходимо понять, что этот дискомфорт—ничто по сравнению с теми трудностями, которые свалятся на вас, если вы предадитесь унынию и жалости к себе.

Результатом жизни в цивилизованном обществе является тот факт, что человек не сталкивается с ситуациями, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все задачи, с которыми мы сталкиваемся, сводятся к повседневности и банальности. В то же время, попав в нештатную ситуацию, человек действует независимо, что подразумевает полностью самостоятельное принятие всех решений. Необходимо научиться быстро реагировать и брать ситуацию под свой контроль.

**Не стоит отчаиваться раньше времени. Поставьте себе цель и действуйте.**

## ПОБЕДА НАД ВРАГАМИ ВЫЖИВАНИЯ

Существуют и другие враги вашего выживания, гораздо более материальные. Необходимо научиться принимать против них определенные меры:

**БОЛЬ:** боль есть язык вашего тела, которым оно говорит, что с ним что-то не так. Она очень мешает и может подорвать волю к жизни. В то же время, она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, боль будет казаться гораздо сильнее, если ничего не делать и думать лишь о том, как вам больно.

**ХОЛОД:** он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно. Необходимо срочно найти укрытие от холода и развести костер.

**ЖАЖДА:** как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна организму для самоочищения от пищевых шлаков.

**ГОЛОД:** это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, потерям сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы — прием пищи. Экономьте еду, но не голодайте.

**УПАДОК СИЛ:** может привести к коме. Ей же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, бесцельность, апатия. Для человека, борющегося за выживание, необходим хороший отдых. Правильно рассчитывайте свои силы при длительной физической активности.

**АПАТИЯ:** может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией необходимо уяснить для себя свой основной приоритет — выжить — и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.

**ОДИНОЧЕСТВО:** длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое может повлечь за собой ощущение беспомощности и отчаяние. Одиночество преодолевается с помощью постоянного занятия себя каким-либо делом, а также воспитанием самодостаточности.

**ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ:** преодолевается путем направления своих сил на достижение полезной и объективно выполнимой задачи. Выполняйте более простые задачи, прежде чем перейти к сложным. Кроме того, необходимо правильно оценивать ситуацию, в которой оказались, и действовать сообразно ей. Не ставьте себе недостижимых целей. И не сидите без дела — работайте!

#### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Личные качества, необходимые для успешного преодоления чрезвычайной ситуации:

- Способность концентрировать разум;
- Способность импровизировать;
- Способность жить наедине с собой;
- Способность адаптироваться к ситуации;

- Способность оставаться спокойным;
- Способность оставаться оптимистом, в то же время готовясь к худшему;
- Способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

## НЕ ПАНИКОВАТЬ!

Если вы только что пережили авиационную или автомобильную катастрофу, кораблекрушение, то ваш мозг дезориентирован. Вы можете быть ранены или вокруг могут находиться пострадавшие. Несмотря на возможную боль и почти всегда неизбежный страх, постарайтесь не поддаваться панике и сделать следующие две вещи:

- Выбраться и отойти подальше от обломков — этим вы обезопасите себя от ранений и ожогов в результате возможных взрывов бензобаков и пожара.
- Как только оказались в относительной безопасности — прекратите движение! Самое худшее, что можно предпринять — это начать блуждания по незнакомой территории, особенно ночью. Единственное, чего добьетесь в этом случае — это заблудитесь и рискуете изувечиться. Присядьте, не паникуйте, осмотритесь и проанализируйте ситуацию: чем спокойнее, тем лучше.

Как только вы покинули зону непосредственной опасности, необходимо заняться следующими вещами:

**Не поддавайтесь панике!  
Спокойствие и трезвый ум  
залог успеха!**

- Найдите себе убежище, где можно было бы посидеть и подумать.
- Посмотрите, что вас окружает. Любое место в мире имеет свою природу, ритм и устройство. Уясните для себя, какова окружающая вас среда.
- Оцените свое физическое состояние: есть ли ранения, нужна ли дополнительная одежда, пропитание, вода?
- Подумайте о дополнительном снаряжении, которое может быть доступно: есть ли в обломках что-то, что может пригодиться, в каком это состоянии?

- Не спешите — спешка может привести к потере ориентировки, кроме того, можно забыть или потерять что-нибудь из вашего снаряжения.

Помните, что гораздо проще точно и правильно оценить ситуацию в светлое время суток.

### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Людам, попавшим в авиационную катастрофу, рекомендуется непосредственно после падения самолета выполнять следующее:

- Не покидать окрестности места катастрофы сразу же, там вас будут искать в первую очередь.
- Немедленно оказать первую помощь нуждающимся в ней.
- Спасти из обломков все, что можно убрать - снаряжение, припасы, одежду, воду.
- Составить примерное представление о географическом месте катастрофы.
- Не передвигаться ночью без крайней необходимости.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАНА ВЫЖИВАНИЯ

Теперь необходимо продумать план персонального выживания. Хороший план и предварительная подготовка позволят человеку, терпящему бедствие преодолеть трудности и опасности и, в результате, помогут остаться в живых.



При составлении плана выживания, помните, что в случае попадания в авиакатастрофу или кораблекрушение, ваше географическое положение было передано в эфир непосредственно перед катастрофой. Таким образом, спасательным службам примерно известно, где искать выживших. Скорее всего, спасатели сразу же или почти сразу приступят к поискам. Но вам, все же, необходимо принять некоторые решения. Нельзя просто сидеть и пассивно ожидать спасения—уповайте в проблеме выживания только на себя, а не на других людей. Для многих людей принятие решения является большой проблемой, но это единственный путь установить контроль над ситуацией.

Демонстрация вами спокойствия и уверенности в себе поможет обрести эти чувства и окружающим вас людям, что сделает составление плана более легким — люди идут за лидером.

Оценка ситуации — наиболее важный фактор при составлении плана выживания. Вы должны быть насколько возможно объективны и взвешивать все положительные и отрицательные аспекты той ситуации, в которой оказались.

Основными приоритетами в пиковой ситуации являются: убежище, огонь и вода. Если у вас есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), то значит, что у вас есть доступ и к материалу для строительства убежища. При наличии всех трех приоритетных факторов удастся обжиться в том месте, куда вас забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки.

Необходимо при этом еще раз отметить, что крайне важно хорошо обдумать все аспекты ситуации, в которой вы оказались. К примеру, если вы попали в авиационную катастрофу, то могли бы набрать среди обломков самолета материал для строительства убежища. Важно предварительно убедиться, что не существует риска взрывов или возникновения пожара. Пенополиуретановый наполнитель самолетных кресел годится для растопки или в качестве утеплителя, например, для ног. Аккумуляторные батареи самолета могут быть использованы для разжигания костров. Шины самолетных колес могут служить для разведения прекрасного сигнального костра — черный густой дым от горящей резины заметен на много километров. Но если вы после катастрофы покинете обломки, то лишитесь всех этих полезных вещей и материалов.



Трогаться в путь или оставаться на месте является трудным решением для попавших в беду. Выше перечислены серьезные аргументы в пользу того, чтобы оставаться на месте. Во-первых, предупрежденные о катастрофе по радио поисково-спасательные группы будут знать, где вас искать. Во-вторых, двигаясь, вы будете сжигать слишком много калорий, подвергаться воздействию новых внешних факторов, зачастую враждебных, будете не в состоянии наладить эффективную систему подачи сигналов.

Но все же, если вы по каким-либо причинам решили все же тронуться в путь, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- направление вашего движения;
- способ поддержания выбранного направления;
- график движения на каждый день;
- способ подачи сигналов.

Помните, что вы должны в конце каждого дня оставить себе достаточно времени для того, чтобы разбить лагерь и подготовить сигнальные средства на случай пролета над вами спасательного самолета.

Если же вы решили оставаться на месте, то план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- разработку системы подачи сигналов;
- расположение и структуру лагеря;
- поиск ближайшего источника воды;
- определение пищевого рациона.

Исключительно важно с самого начала разработать систему подачи сигналов, так как поисковый самолет может пролететь над вами в любое время, и необходимо быть готовым к подаче сигналов в любой момент. В связи с этим, разбить лагерь следует в непосредственной близости от сигнальной системы.

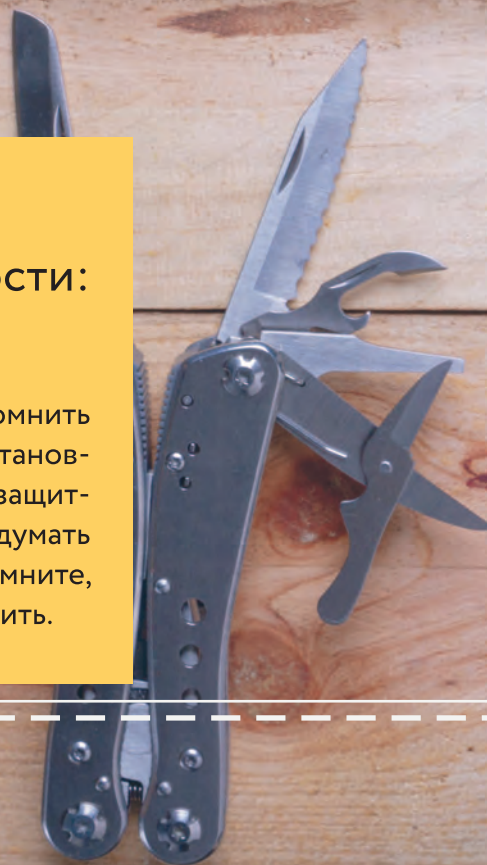
Вам необходимы также навыки в области выживания и медицины для поддержания жизни и последующего возвращения к цивилизации. Эти навыки будут раскрыты в следующих главах.



## Глава 2.

### Предметы первой необходимости: одежда, снаряжения, лекарства

Отправляясь в путешествие, необходимо помнить о возможности попадания в чрезвычайную обстановку. Для того, чтобы не оказаться абсолютно незащищенным перед силами природы нужно заранее продумать список предметов первой необходимости. Помните, правильно подобранный багаж поможет вам выжить.



## КАКУЮ ОДЕЖДУ ВЫБРАТЬ

Благодаря росту интереса к отдыху на природе в продаже появилось огромное количество туристической одежды, причем с огромным диапазоном цен и качества. Далее будут описаны некоторые основополагающие принципы, позволяющие сделать правильный выбор при выборе одежды для выживания.

Главный принцип при выборе одежды — ее функциональность, пригодность для работы. Например, изящная городская демисезонная куртка или плащ совершенно не подходят для ношения в суровых условиях Арктики, тайги, пустыни или тропиков.

Но как же узнать, что же конкретно вам нужно? Для начала следует изучить погодные и природные условия местности, в которую вы отправляетесь, а затем подобрать одежду, пригодную именно для конкретных условий. Однако, существуют универсальные требования.

**МЕМБРАННАЯ ТКАНЬ** является идеальным материалом для походной одежды. Она «дышит», т. е. позволяет влаге, выделяемой кожными порами, испаряться, но при этом не позволяет воде снаружи проникнуть внутрь. Этот эффект достигается благодаря микропористой структуре (несколько миллиардов пор на квадратный сантиметр). Эти поры в 20 тысяч раз меньше самой маленькой водяной капли, но в 700 раз больше, чем молекула водяного пара. Таким образом, ткань не продувается, защищает от воды, позволяя потовым выделениям свободно испаряться.

**ПРИНЦИП СЛОЕВ** обеспечивает максимальную защиту от воздействий внешней среды при минимальной потере подвижности во всех климатических зонах. Основа его проста: неподвижный воздух является лучшей теплоизоляцией, а лучший способ создать воздушную прослойку — это задержать воздух в одежде. Чем больше слоев одежды защищает тело, тем лучше оно теплоизолировано. Терморегуляция также проста по своему желанию вы добавляете либо убавляете число слоев одежды. Но следует при этом помнить, что перегрев столь же опасен, как и переохлаждение. Если вы потеете в холод, ваше тело начинает охлаждаться, как только оно перестает потеть, то одежда, пропитанная потом, вместо сберегания тепла начнет передавать его напрямую в атмосферу. Очень важно избегать потения в холод.

**Не экономьте на одежде – она является вашим основным щитом от воздействия холода, влаги и ветра!**

Примерный состав одежды, которую следует носить:

- на теле следует носить термобелье или теплое белье наподобие тельняшки и кальсон;
- далее должен следовать свитер из натуральной шерсти или ее хорошего заменителя (последний даже предпочтительнее, т. к. он обеспечивает наилучшую тепло- и ветроизоляцию;
- поверх свитера должен быть надет пуховик или куртка на теплой искусственной подкладке (типа синтепона). Последний вариант предпочтительней, т. к. натуральный пух, будучи пропитан влагой, теряет полностью свои теплоизолирующие свойства;
- верхняя одежда должна быть непродуваемой и водоотталкивающей.

## ОБУВЬ

Для любого путешествия лучше всего подойдут водонепроницаемые ботинки. Не стоит надевать в дорогу кроссовки — они не защитят ни от холода, ни от воды. Наилучшей обувью для путешествия являются туристические ботинки с толстой гибкой (но обязательно сплошной) подошвой и высоким берцем.

Очень важно правильно ухаживать за ботинками, также не мешает запастись дополнительным комплектом шнурков. Кожаный верх необходимо регулярно обрабатывать ваксой или протиркой для обуви на восковой основе с целью поддержания водонепроницаемости.

Перед каждым выходом тщательно осмотрите ботинки на предмет растрескавшейся кожи, ослабленных или порванных швов, трещин на подошве, сломанных крючков и т. п. Помните, что чем лучше вы ухаживаете за ботинками, тем лучше они будут служить — при должном обращении хорошая пара походной обуви может служить до десяти лет.

Носки являются важным дополнением к обуви — многие туристы надевают по две пары носков под ботинки, так как это хорошо предохраняет от мозолей — водянок. В каком сочетании носить носки — тонкую и толстую пару, две тонкие или две толстые

**Основными приоритетами в пиковой ситуации являются: убежище, огонь и вода. Если у вас есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), то значит, что у вас есть доступ и к материалу для строительства убежища. При наличии всех трех приоритетных факторов вы обживетесь в том месте, куда вас забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки.**



пары — решать вам. Единственная рекомендация — перед долгим маршем определите оптимальное для себя сочетание заранее.

### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Для морской пехоты, основным способом передвижения которой являются пешие марши, иногда — на очень большие расстояния, очень важны ниже следующие принципы ухода за обувью:

- Мокрую обувь лучше всего сушить в теплом проветриваемом месте, предварительно набив ее мятыми газетами. Необходимо избегать воздействия на обувь высоких температур, от этого кожа ссыхается и трескается.
- В зимнее время шнурки лучше натереть воском или силиконом, чтобы они, вымокнув, не смерзались.
- Ваши ботинки должны быть такого размера, чтобы можно было поддеть под них две-три пары носков.
- Слишком тесные носки препятствуют циркуляции крови в ступне, а кроме того, уменьшают толщину воздушного термоизолирующего слоя, что может привести к замерзанию ног.
- Необходимо всегда иметь с собой сменную пару носков.
- Как только ноги вспотели или промокли — срочно смените носки. Ботинки также следует как можно быстрее и лучше высушить.

## ШТАНЫ

Для похода необходимы непродуваемые штаны, но к ним существуют еще два важных требования — легкость и быстрота сушки. Лучшей тканью для походных штанов является смешанная хлопчато-терилоновая (типа габардин). Существуют также туристические штаны из спецтканей, которые весьма компактны, абсолютно не продуваются и очень быстро сохнут, даже будучи намоченными. На таких штанах имеются, как правило, несколько карманов на молнии либо на липучках, что делает их весьма удобными и практичными.

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ ШТАНЫ

Этот вид одежды надевается поверх обычных штанов и должен иметь молнии вдоль наружных сторон штанин либо они должны быть достаточно широки для того, чтобы надеть их, не снимая обуви. Следите внимательно, чтобы низ штанин и пояс герметично прилегали к одежде и обуви — иначе водонепроницаемые штаны теряют смысл.

## КУРТКИ

Куртка является внешним щитом от непогоды, следовательно она должна быть непродуваема и водонепроницаема. Оптимальным вариантом является куртка с молнией, прикрытой клапаном — такая застежка отвечает обоим требованиям, не пропуская внутрь ни влаги, ни ветра. Если же молния сломается, застежка клапана обеспечит относительный комфорт.

Походная куртка должна обязательно иметь просторный капюшон, свободно вмещающий голову в шапке, оборудованный защитой для нижней части лица и шнурком-затяжкой, лучше — не с завязкой, а с фиксаторами-зажимами, особенно в случае, если вы носите перчатки. Рукава должны закрывать руки до запястий и иметь на них стяжки и застежки. Они должны быть достаточно просторны для того, чтобы вместить в себя несколько слоев одежды и, одновременно, обеспечить хорошую циркуляцию воздуха в теплую погоду.

Количество и размер карманов — ваше личное дело, но их должно быть снаружи, как минимум, два, оборудованных надежно застегивающимися клапанами, и один внутренний — для карты.

Желательно, чтобы куртка доходила примерно до колен и имела регулируемые затяжки на поясе и по нижнему краю. Цвет куртки — также предмет вашего выбора, многие предпочитают куртки воен-

ного образца или сшитые по их подобию — камуфляжные или цвета хаки. Возможно, для глаза более приятно носить одежду, сливающуюся по цвету с окружающими объектами, но при этом не забывайте, что для спасательной группы будет куда сложнее обнаружить вас, если вы носите камуфляж. Яркий цвет одежды привлекает к внимание и облегчает обнаружение — это работает на вас в экстремальной ситуации.

## ПЕРЧАТКИ

Существует множество разнообразных шерстяных и лыжных перчаток, но по теплоизоляции ничего лучше рукавиц не придумано. Их существенный минус — трудность выполнения какой-либо работы. Оптимальным выходом в походе является ношение под рукавицами тонких перчаток.

## ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Научно доказано, что при определенных условиях 40-50% тепла теряется человеком через голову. В связи с этим, обязательно иметь какой-либо головной убор. В жаркое время он предохранит голову от перегрева — это может быть кепка или бандана. Оптимальным вариантом для низких температур является толстая шерстяная вязаная шапочка, которая предотвратит потерю тепла, но, конечно, не защитит от влаги — для этого необходим капюшон на куртке.

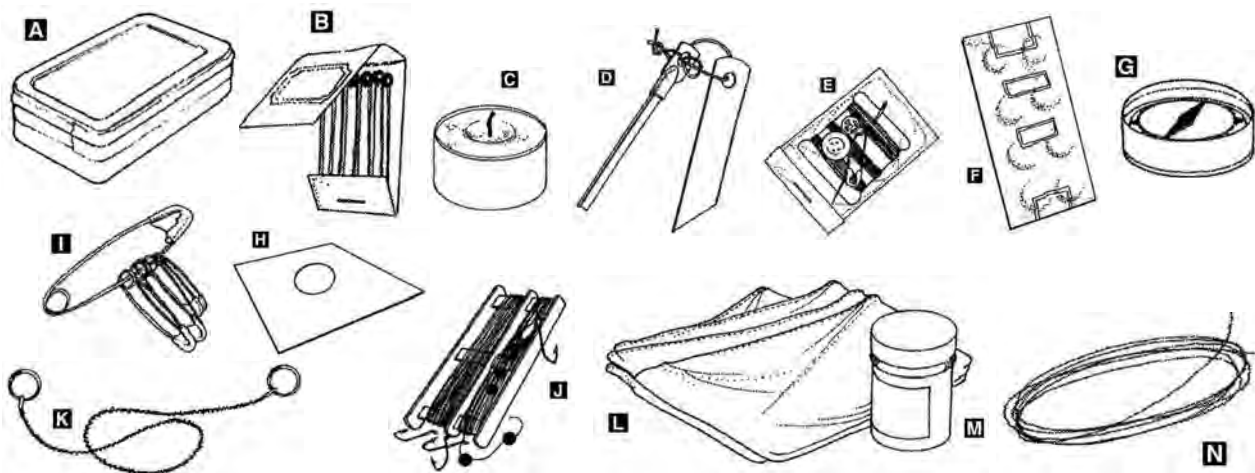
## КАКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ БРАТЬ С СОБОЙ?

В борьбе за выживание наличие или отсутствие нескольких простых вещей в снаряжении могут означать жизнь или гибель. В связи с этим, любой путешественник должен постоянно быть готов к экстремальной ситуации и иметь с собой набор необходимых вещей, чтобы успешно преодолеть угрозу.

**Самое первое правило — не носить с собой лишнего веса.**

## НЕСЕСЕР ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Несесер является самой полезной частью багажа. Если у вас под рукой всегда есть нехитрые предметы, перечисленные ниже, ваши шансы на выживание в любой местности и климате резко повышаются. Все эти предметы просты и недороги, ими нетрудно пользоваться, все они не занимают много места.



Старайтесь иметь несесер с собой повсюду. Он помещается в любой объемный карман — и регулярно проверяйте его содержимое, в частности, спички и таблетки, на предмет пригодности. Лучше переложить содержимое несесера вату — это предохранит содержимое от механических повреждений, а саму вату можно использовать для растопки.

Ваш несесер (А) должен вмещать в себя следующее: коробок спичек (В) (лучше охотничьих) для использования лишь в том случае, если другие методы добывания огня недоступны; свечку-плоску (С) — источник огня и света, а также полезную вещь для разжигания костра, кремь с кресалом (D) — такое простейшее огниво может быть использовано несколько сотен раз и очень полезно, когда кончаются спички; швейные принадлежности (Е) для починки одежды и других целей; таблетки для очистки воды (F), применяемые, когда качество воды вызывает подозрения, а кипячение недоступно; компас (G), лучше с жидким наполнителем (проверяйте его регулярно на предмет протечек; зеркалаце (H) для подачи сигналов; несколько английских булавок (I), которые можно использовать для фиксации элементов одежды или при изготовлении импровизированной уды; рыболовный набор — моточек лески, несколько крючков и грузил (J), при этом наматывайте как можно больше лески — ее можно использовать для изготовления птичьих силков; пилку-перетяжку (K) — ей можно валить даже относительно толстые деревья, хранить ее лучше завернутой в промасленную бумагу для предохранения от ржавчины; большой крепкий полиэтиленовый пакет (L), который можно использовать в

**Не экономьте на качестве тех изделий, которые вы закупаете для своего набора путешественника! Некачественное изделие может подвести вас в самый ответственный момент, когда от него будет зависеть ваша жизнь. Кроме того, не забрасывайте собранный набор подальше, до тех пор, пока он не понадобится — регулярно проверяйте качество снаряжения и припасов.**



качестве ведра для воды или для получения воды в испарительной или вегетационной установке, пузырек марганцевокислого калия (М) для дезинфекции и профилактики/лечения кишечных расстройств, а также моток проволоки (лучше медной) для силков на мелких животных (N).

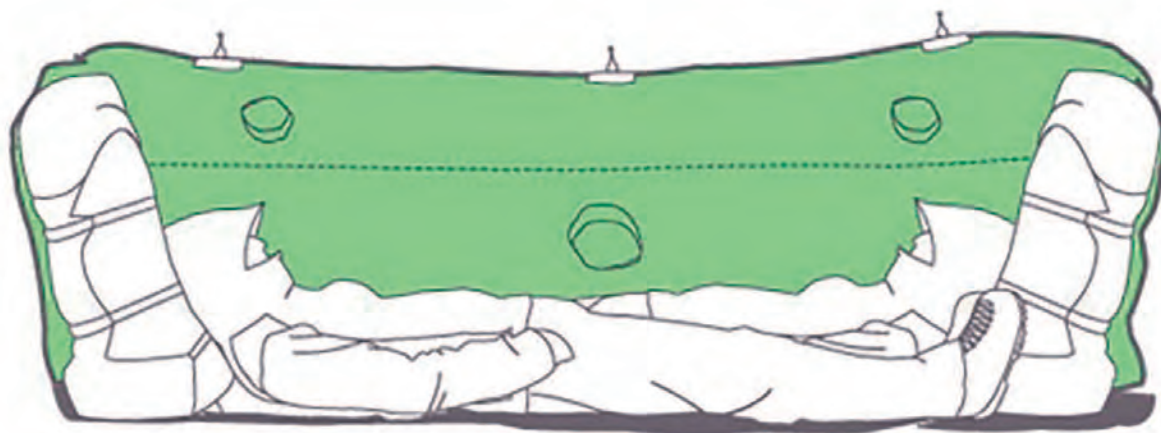
## ПОХОДНАЯ СУМКА

Весьма полезно снарядить другой несесер путешественника, больших размеров, который размещался бы в небольшой сумке и сопровождал бы вас в пеших походах и автомобильных поездках. Как и в случае с маленьким несесером, старайтесь, чтобы сумка путешественника была всегда с вами и регулярно проверяйте ее содержимое на предмет пригодности. Вот примерный перечень того, что должно быть в сумке путешественника: швейный набор, пассатижи с кусачками для проволоки, вощеные нитки, складной нож, пила-перетяжка, складная лопатка, сигнальное полотнище яркого цвета (лучше цветонасыщенное оранжевое) размером не меньше 1х1 м, рыболовная снасть (лески, крючки, поплавки, грузила), три большие английские булавки, 50 м нейлоновой веревки, страховочный крюк, мультивитамины, таблетки протеина, большая плитка шоколада, яичный порошок, сухое молоко, напильник, точило, три большие простыни, компас, сигнальное зеркало, четыре свечи-плоски, микрофонарик, запасная батарейка к нему, запасная линза к нему, огниво, охотничьи спички, газовая зажигалка с запасным кремнем, фумигатор, ложка, вилка, двенадцать готовых силков, моток проволоки для силков, консервный нож, пластиковая чашка, таблетки для очистки воды, линемет с боеприпасами, свисток, мыло, две оранжевых сигнальных дымовых шапки, 70 м нейлонового шпагата, 70 м нейлонового шнура, пара рабочих перчаток, жестяная миска и мышеловка.

## ПАЛАТКИ

Портативное укрытие является важной частью багажа любого путешественника. Как и в случае с одеждой, существует множество палаток различной формы, вместимости, качества и стоимости — от сверхлегких утепленных арктических и горных моделей и заканчивая простыми, рассчитанными на хорошую погоду. Для того, чтобы сделать правильный выбор, необходимо проконсультироваться со специалистами. Большинство современных палаток не тяжелы, но решающим фактором при выборе палатки должен быть большой внутренний объем. В последнее время получили большое распространение портативные укрытия типа Биви-бэг — небольшие палатки, где может разместиться один или два человека в спальном мешке — с фиксаторами,

использование которых превращает Биви-бэг в одноместное туннельное укрытие. Внутри такого укрытия очень мало места, но оно не продувается, не пропускает воду и весит всего около полукилограмма. Кроме того, Биви-бэги делаются из «дышащего» материала и в них не скапливается конденсат от дыхания.



Каркасные палатки отличаются различной формой и большим внутренним объемом. У некоторых из них при входе, между москитной сеткой и клапаном, есть достаточно места для багажа и снаряжения или для готовки. Если предусмотрено два входа, в одном можно хранить снаряжение, а в другом — оборудовать кухню, оставив основной объем относительно свободным. Хорошо, если палатка оборудована дополнительными отстегивающимися противомоскитными сетками — они особенно полезны в теплое время года, например, в тайге или около водоема с стоячей водой.

## ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Существует множество походной утвари для приготовления еды, но при выборе руководствуйтесь следующими правилами:

- Выбирайте возможно более легкую утварь.
- Не покупайте разбирающийся набор утвари с большим количеством съемных частей — в походных условиях отъемные части его очень легко растерять.
- Как и в остальных случаях, выбирайте горелку (примус) для пищи согласно вашим персональным надобностям.

— Ориентировочный вес этого агрегата должен быть 500–700 г. Топливо для походного очага может быть самым разнообразным — сжиженный пропан-бутан, метиловый спирт, керосин, бензин.

### Помните, что:

- примусы можно заправлять только в нерабочем состоянии;
- во время приготовления еды вентилируйте палатку во избежание скопления внутри нее продуктов сгорания;
- при низких температурах жидкое топливо может замерзнуть;
- бензин с высоким содержанием свинца опасен для здоровья при готовке на нем в замкнутом пространстве. Для заправки примусов используйте «белый» бензин, называемый также Нафта;
- никогда не поджигайте в замкнутом пространстве кубики твердого топлива (гексамина или сухого спирта).

## ПОСУДА

В этой области выбор огромен — от алюминиевых мисок до тарелок из нержавеющей стали. Последние, как правило, продаются наборами по пять-шесть штук, которые складываются одна в другую, образуя компактный блок, который удобно транспортировать. Но перед покупкой ответьте себе — а нужно ли вам столько тарелок в походе. Как и в случае с посудой, существует большой выбор вилок и ложек, но рекомендуется остановиться на наиболее неприхотливом и легком — пластиковой или алюминиевой утвари, которая мало ломается



Набор походной посуды

## ПРОДУКТЫ

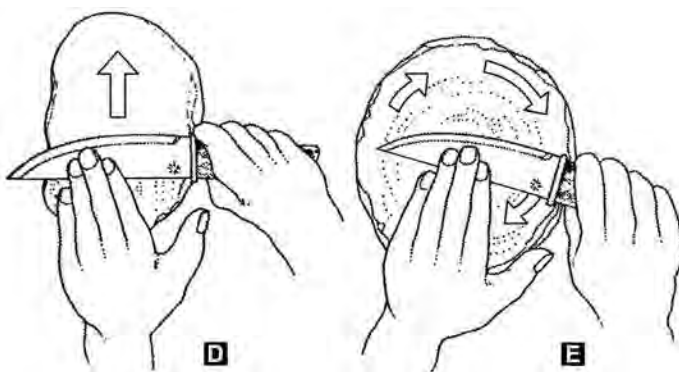
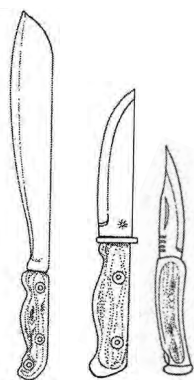
Общие требования по калорийности рациона для человека, попавшего в экстренную ситуацию, будут рассмотрены подробнее в главе, посвященной еде. В то же время, турист, имевший время подготовиться к походу, будет иметь возможность питаться достаточно разнообразно. Хорошо иметь в запасе обезвоженные припасы, богатые углеводами, протеинами, витаминами и достаточно калорийные. Нежелательно брать с собой большой запас консервов — они громоздки, тяжелы и неудобны для транспортировки. Лучше брать с собой припасы в вакуумной упаковке или полуфабрикаты быстрого приготовления, которые надо залить кипятком. Существуют и специальные компактные рационы питания для экстренных ситуаций, которые могут поддерживать человека в рабочем состоянии в течение суток и даже дольше, если разумно расходовать силы.

Помните, что какую бы еду вы с собой ни брали, всегда оставляйте неприкосновенный запас. Даже если это лишь орехи, изюм, печенье, шоколад или специальный рацион — они поддержат ваши силы и позволят идти в течение суток.

## НОЖИ

Нож — крайне полезная вещь в экстремальной ситуации. Его можно использовать для разных целей — свежевания животных, разделки фруктов, овощей, рубки деревьев. Всегда содержите нож в чистоте, регулярно проверяйте заточку, надежно крепите его в походном положении. Существует огромное количество разновидностей ножей, но лучше всего иметь нож с одиночным лезвием и деревянной рукоятью.

**Никогда не бросайте нож в деревья или в землю — вы можете сломать или потерять его!**



**D** Заточка ножа на ровном камне продольными возвратно-поступательными движениями. После заточки с одной стороны переверните нож и заточите другую сторону лезвия.

**E** Альтернативный способ заточки ножа — круговыми движениями.

## РЮКЗАКИ



### Нужное в пути:

- дождевик
- средство от комаров
- фонарик
- фляжка с водой

### Легкое и хрупкое:

- кружка, ложка, нож, миска
- индивидуальная аптечка
- средство гигиены
- легкие продукты

### Самое тяжелое:

- палатка
- пила и топор
- тяжелое спец. снаряжение
- тяжелые продукты (консервы)

### Умеренно тяжелое:

- обувь
- запасная одежда
- спец. снаряжение
- продукты
- костровое снаряжение
- общественное снаряжение

### Объемное:

- спальник
- пуховые вещи
- запасные теплые вещи

Существует огромное разнообразие туристических рюкзаков — от небольшого 20-литрового до огромного 100-литрового. При покупке рюкзака исходите из того, для каких целей вы его приобретаете. Если вы купите 100-литровый рюкзак, в то время, как вам реально необходимо лишь 50 литров объема, вы набьете рюкзак под завязку и в результате будете нести много лишнего веса.

В последние годы появились рюкзаки нового поколения, и станковые рюкзаки с H-образным станком постепенно вытесняются ими. Основной чертой новых рюкзаков являются саморегулирующиеся по длине лямки, а также поясные лямки и небольшие поясные алюминиевые рамки. Но если вам необходимо нести большой груз в течение долгого времени, пользуйтесь станковым рюкзаком, желательнее с внутренним станком. Очень важно, чтобы рюкзак был удобен, «притерт» к спине — как все люди разнятся по своим физическим данным, так и рюкзаки — по форме. Вот несколько вещей, на которые необходимо обращать внимание при приобретении рюкзака:

- наличие большого количества боковых кармашков, в которых удобно хранить вещи, к которым нужен быстрый доступ;
- боковые «компрессионные» отделения, которые позволяют равномернее распределять груз в рюкзаке и полезны для транспортировки дополнительного снаряжения;
- нижнее отделение, которое позволяет распределять груз по вертикали и облегчает доступ к грузу;
- наличие разворачиваемой горловины с надежным регулируемым клапаном, что позволяет регулировать емкость рюкзака;
- двойная прострочка, наличие стяжек и обметка углов, что повышает надежность и долговечность рюкзака.

## СКАТКА

Этот импровизированный рюкзак позволяет с максимальным комфортом переносить незначительные грузы на большие расстояния. Скатка делается так: квадратный кусок материи 1.5x1.5 м расстилается на земле, на его краю в линию размещается груз, а затем ткань скатывается от груза к противоположному краю. Концы свертка связываются бечевой, кроме этого, необходимо обвязать свертки еще как минимум в двух местах. После этого свертки складываются пополам подковообразно, а его концы скрепляются вместе. Получается весьма удобный рюкзак, который в течение долгого пути можно перебрасывать с плеча на плечо.

### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Упаковка грузов и их переноска во избежание повреждений спины.

— В дорогу берется минимум груза; максимальный груз, который допускается нести человеку, должен составлять четверть его веса. Необходимо избегать загрузки в походный рюкзак лишнего снаряжения.

— При переноске груз необходимо поднимать как можно выше. Рюкзак должен плотно прилегать к спине, но при этом ляжки не должны препятствовать кровообращению в руках.

— Внутри рюкзака нагрузка должна быть размещена равномерно. Консервы, обувь, а также прочие твердые и угловатые предметы не должны упираться в спину.

— В рюкзаке все предметы должны быть упакованы в пластиковые пакеты, так как ни один рюкзак не обеспечивает полной водонепроницаемости. Наименее необходимые на марше вещи укладываются на дно рюкзака.

— Портативная горелка (примус), емкости с топливом и прочие предметы, необходимые на марше, укладываются в боковые карманы рюкзака с тем, чтобы их можно было достать, не снимая рюкзак со спины.

— Во время короткого привала рюкзак лучше не снимать, а использовать его в качестве опоры для спины в полулежачем или сидячем положении, оперев его об дерево или камень.

## СПАЛЬНЫЕ МЕШКИ

Наиболее качественные спальные мешки набивают пухом — наилучшим природным теплоизолятором. В мокрую погоду под такой мешок необходимо подстилать водонепроницаемую ткань. Для влажной погоды лучше подходят спальные мешки с искусственным наполнением. Можно приобрести так называемый «всепогодный» спальный мешок, в комплект которого входят собственно мешок, подстилка из овчины и палатка Биви-бэг. Он весьма удобен и компактен, но стоит дорого.



### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

В походную аптечку входят средства для восстановления дыхания и кровообращения, остановки кровотечений, фиксации переломов, лечения ожогов, противодействия инфекциям и обезболивания:

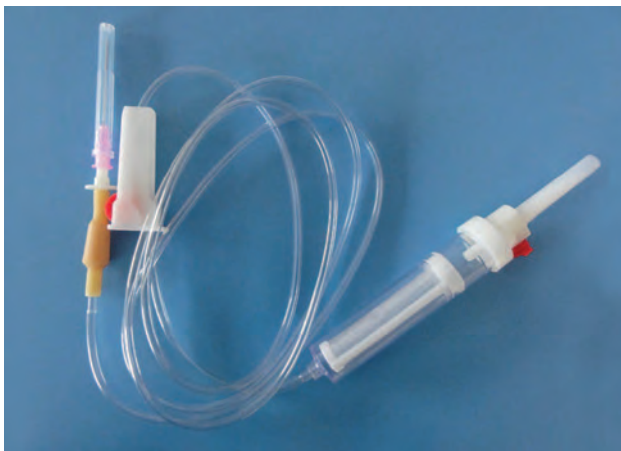
- педиатрический гнойный экстрактор;
- кровоостанавливающие прокладки;
- оборудование для переливания крови;
- перевязочный материал;
- артериальные зажимы;
- набор для наложения швов;
- фиксаторы переломов;
- противоожоговые повязки;
- антибиотик в таблетках;
- антибиотик для инъекций;
- анаболитики;
- крем фламазин;
- средства от желудочно-кишечных расстройств.



Противоожоговые повязки



Педиатрический гнойный экстрактор



Оборудование для переливания крови



Перевязочный материал

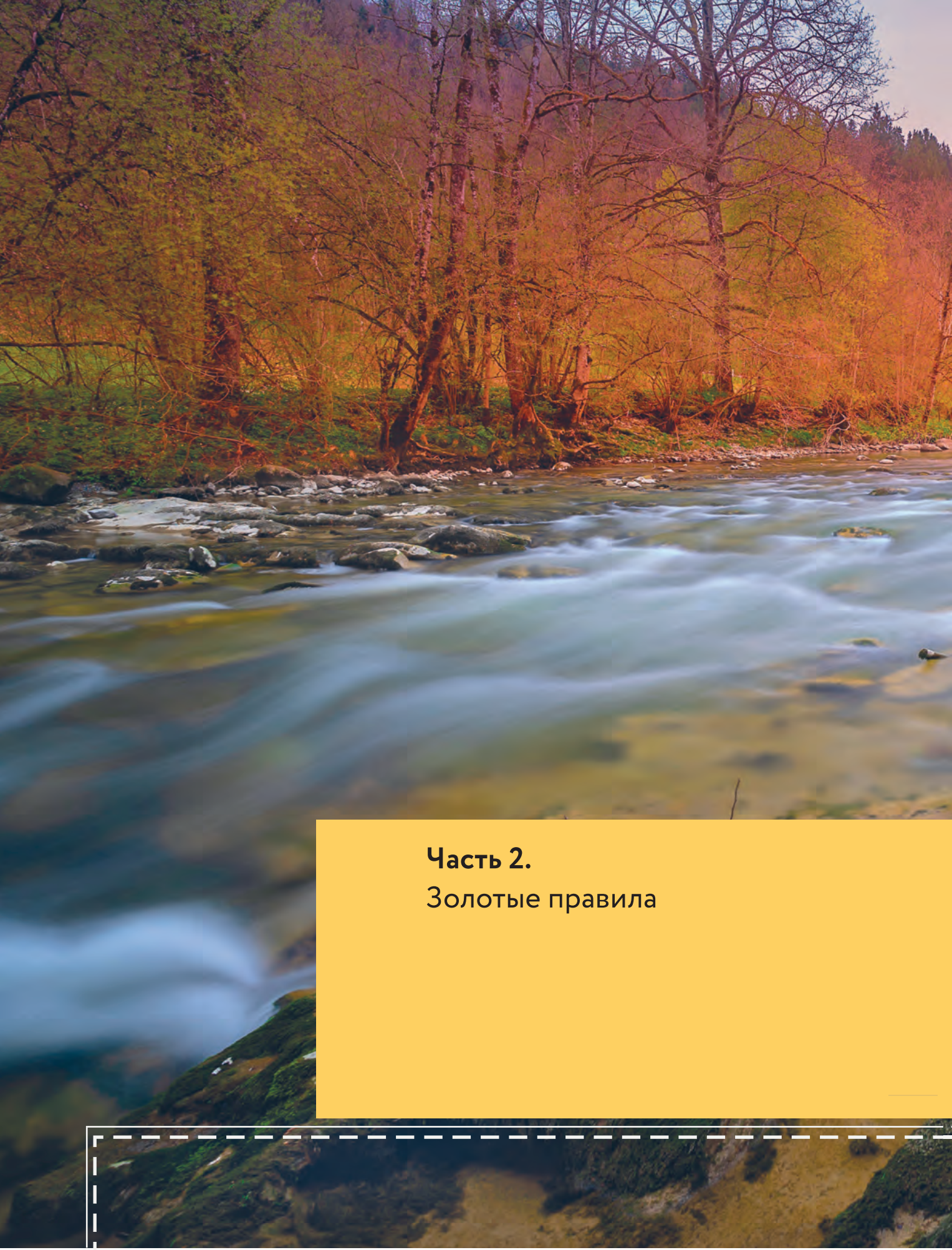


Кровоостанавливающие прокладки



Фиксатор переносов





**Часть 2.**  
**Золотые правила**





## Глава 3. Обеспечение водой

Из всех составляющих алгоритма выживания вода является наиболее важной и необходимой. Без воды нет жизни, а поэтому все и каждый должны знать, где искать воду, как ее можно получить, если придется выживать вдали от цивилизации.



## ВАЖНОСТЬ ВОДЫ

В экстремальной ситуации при определенных условиях человек может обходиться без пищи в течение долгого времени. Без воды ему грозит неминуемая смерть уже через несколько дней. Таким образом, для человека, борющегося за выживание, поиск или получение воды является приоритетом номер один.

Даже если вы бездействуете или сводите двигательную активность к минимуму, вам необходимо много воды для восполнения потерь из-за испарений, потоотделения и др. Таким образом, ежедневно необходимо пить воду в достаточных количествах. Потребность в воде еще более возрастает, если вы подвержены влиянию следующих факторов:

**ЖАРА.** При повышении окружающей температуры человек может потерять до 4 литров воды в час с потоотделением.

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.** Вследствие физических нагрузок возрастает потеря воды через легочное испарение из-за увеличения частоты и глубины дыхания, а также через потоотделение.

**ХОЛОД.** С падением температуры количество водяного пара в воздухе уменьшается. Растет потеря организмом жидкости через легочное испарение.

**ПОДЪЕМ НА ВЫСОТУ (ПОНИЖЕНИЕ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ).** Повышение потери жидкости происходит как из-за понижения окружающей температуры, так и из-за увеличения частоты и глубины дыхания в разреженной атмосфере.

**ОЖОГИ.** При ожогах уничтожаются верхние слои кожи, препятствующие испарению воды из организма.

**БОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.** Потеря жидкости возрастает, если больной страдает потливостью, тошнотой, рвотой, диареей.

Обезвоживание организма — само по себе очень опасное для жизни явление. Незаметное в ранних стадиях, оно затуманивает разум, а через это уменьшает вашу волю к жизни. Жажда и обезвоживание организма должны рассматриваться вами, как весьма серьезные противники. Их симптоматика такова: потеря аппетита, апатия, нервозность, сонливость, эмоциональная нестабильность, бред, нарушение речи, невозможность сосредоточиться, собраться с мыслями. Метод

**В умеренном климате взрослому человеку требуется не менее 2,5 л воды в сутки.**

лечения прост — восполнить потерю жидкости, выпить воды. Лучше пить теплую воду — ваш организм лучше усвоит ее, чем охлажденную.



### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Как бороться с обезвоживанием организма:

- Пострадавшего товарища необходимо держать в тепле.
- Необходимо ослабить стягивающие элементы одежды для нормализации кровообращения.
- Пострадавшего необходимо поить подсоленной водой из расчета одна чайная ложка соли на два литра воды.
- Обеспечить пострадавшему покой.

### МИНИМИЗАЦИЯ ПОТЕРЬ ВОДЫ

Из-за отсутствия регулярного источника воды человек, попавший в пиковую ситуацию может быть доведен до состояния обезвоживания организма из-за неконтролируемых потерь жидкости. Чтобы не допустить этого, потерю жидкости организмом необходимо взять под контроль.

Всю физическую активность необходимо свести к минимуму. Выполнять работу необходимо медленно чтобы тратить как можно меньше энергии, регулярно при этом отдыхая. В жарком климатическом поясе старайтесь основные работы производить в ночное время либо в наиболее прохладное время дня. Кроме того, для минимизации испарения с кожного покрова необходимо не снимать одежду. Даже если существует непреодолимое желание раздеться в жаркое время,

не делайте этого! Пропитанная потом одежда неплохо охлаждает воздух, оставшийся между слоем одежды и телом, вследствие чего уменьшается активность потовыводящих желез, а, как следствие — потеря жидкости организмом.

## ТРАНСПОРТИРОВКА ВОДЫ

Фляжка для воды должна быть важным элементом экипировки любого путешественника. Существуют как пластмассовые, так и металлические (алюминиевые или стальные) модели. Помните, что металлическая фляжка, в отличие от пластиковой, может быть поставлена для разогрева на огонь, если потребуется.

**В жарком климатическом поясе следует носить одежду светлых тонов — она отражает большинство солнечных лучей и сводит к минимуму перегрев организма.**

### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Военнослужащие, которым может понадобиться выжить в тылу противника с весьма ограниченными запасами, знакомы с методами минимизации потерь жидкости организмом:

- Необходимо отдыхать как можно больше.
- Не допускается курение и употребление алкогольных напитков — организму требуется масса жидкости для расщепления алкоголя, курение же увеличивает жажду.
- Находитесь в тени.
- Следует избегать лежать на горячих или нагретых поверхностях.
- Следует свести к минимуму потребление пищи, так как организм использует воду для ее расщепления, что, в свою очередь, усугубляет обезвоживание организма.
- Поменьше разговаривайте, старайтесь дышать носом, а не ртом.

## ПОИСК ВОДЫ

Любому путешественнику полезно знать признаки, по которым можно отыскать источник воды, а также методы получения воды.

Индикаторами присутствия воды являются:

**Скопления или колонии НАСЕКОМЫХ** — особенное внимание уделяйте пчелам и муравьям.



**ПТИЦЫ** могут собираться около водоемов, но при этом имейте в виду, что водоплавающие птицы могут встречаться на огромном расстоянии от ближайшего водоема, их присутствие может и не означать наличие поблизости источника воды. Хищные же птицы восполняют потерю жидкости, потребляя кровь своих жертв, они не зависят от источников воды и водоемов.

**БУЙНАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ, РАСТУЩАЯ КОМПАКТНО.** Обычно такие заросли означают то, что растения пьют из источника грунтовой воды, находящегося недалеко от поверхности земли.

**ГУСТАЯ И СОЧНАЯ ТРАВА.**

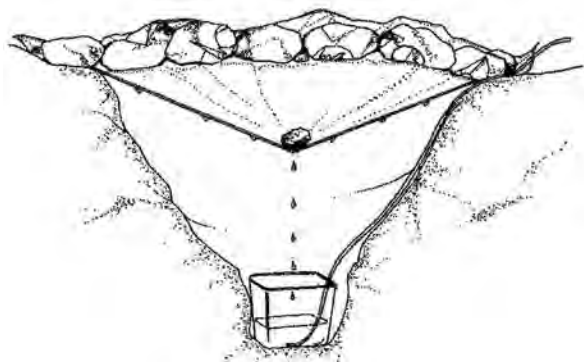
**СЛЕДЫ ЖИВОТНЫХ ЧАСТО ВЕДУТ К ВОДЕ.**

**ТРЕЩИНЫ И ПУСТОТЫ В КАМНЕ.** Известняковые и лавовые скалы являются наиболее вероятным местом нахождения водяных источников и ключей. Лавовая порода имеет в своей толще множество пузырьков и полостей, через которые может просочиться вода.

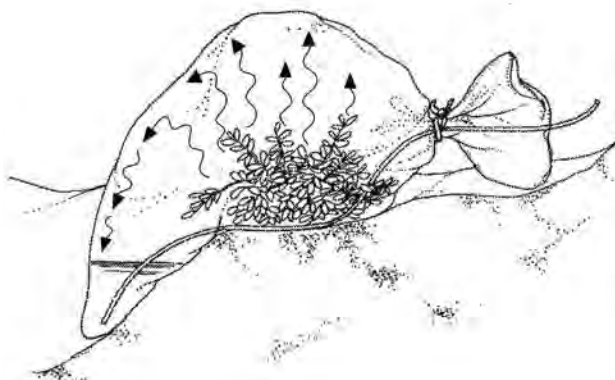
**ТРЕЩИНА В СКАЛЕ, ВОКРУГ КОТОРОЙ ИМЕЕТСЯ СКОПЛЕНИЕ ПТИЧЬЕГО ПОМЕТА** может обозначать собою скрытый от глаз источник воды, до которого можно добраться с помощью соломинки.

**НИЗИНЫ И ДОЛИНЫ.** Колая в низине, можно легко достичь горизонта грунтовых вод.

## МЕТОДЫ ДОБЫВАНИЯ ВОДЫ

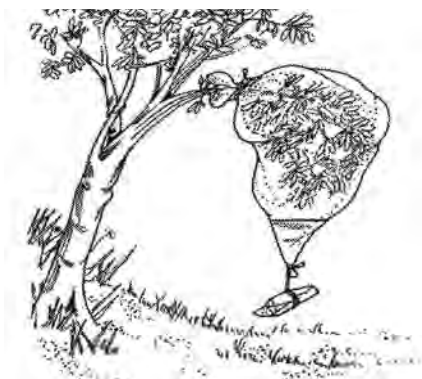


**СОЛНЕЧНЫЙ ИСПАРИТЕЛЬ** является прекрасной установкой для получения воды. Выкопайте яму диаметром около 1 м и глубиной около 60 см, посередине дна ямы вкопайте емкость для воды с открытым верхом. В емкость опустите конец резинового шланга, другой его конец выведите наружу ямы. Затем свободно затяните яму полиэтиленовой пленкой, по краям прижмите пленку камнями, а в середине, над емкостью для воды, поместите на пленке груз, например, небольшой камень, чтобы из пленки образовалась воронка. Солнечное тепло повышает температуру воздуха и грунта в яме, что приводит к интенсивному испарению грунтовой воды. Пар конденсируется на полиэтилене и стекает в виде капель в емкость.



**ВЕГЕТАЦИОННЫЙ МЕШОК.** Нарежьте свежей листья, кустарниковых веточек, папоротника или травы и поместите в большой чистый полиэтиленовый мешок. Герметично завяжите мешок и разместите его на солнце. Тепло испарит влагу, содержащуюся в растениях.

**ВНИМАНИЕ!** В воду, полученную таким способом, могут попасть токсины, содержащиеся в растениях. Если в воде чувствуется горечь — ее лучше не пить.



**ИСПАРИТЕЛЬНЫЙ МЕШОК.** Самый простой способ получения воды. Поместите ветку растения или кустарника в большой чистый полиэтиленовый мешок, горловину мешка завяжите на ветке. К доньшку мешка привяжите утяжеление, которое должно оттягивать дно, на котором будет собираться уловленная вода, вниз.

#### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

Советы по пользованию испарительным мешком:

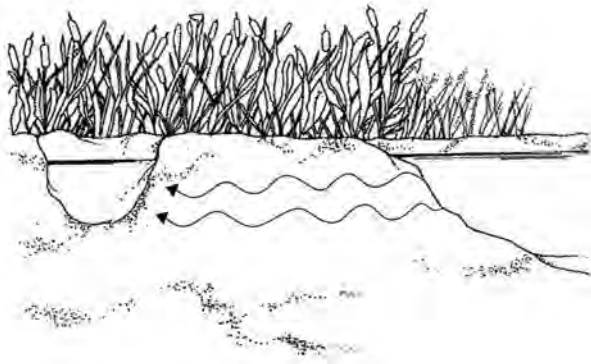
- Каждый день нужно использовать новую ветку.
- Воду необходимо собирать в конце светового дня.



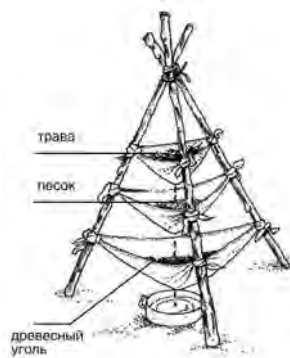
**СБОР ДОЖДЕВОЙ ВОДЫ.** Простейшим методом сбора дождевой воды является использование наклонного дерева. Найдите такое дерево, обмотайте его в несколько витков, а материей и кончик свесьте вниз. Под него подставьте емкость для воды.



## МЕТОДЫ ФИЛЬТРОВКИ ВОДЫ



Необходимо помнить, что фильтрование не очищает воду полностью, оно лишь удаляет механические примеси и взвеси. Наиболее простой способ фильтрования — выкопать вдоль источника воды канавку так, чтобы вода просачивалась в нее. Почва профильтрует воду.



Другой способ более сложен — свяжите три жердины в треножник и натяните между ними три тканевых полотнища. Первое наполните травой, второе — песком, а третье — древесным углем. Вливайте воду в фильтр сверху, подставив снизу емкость.

### ИЗ ОПЫТА ВОЕННЫХ

— Всегда следует использовать таблетки для очистки воды — по одной на емкость с прозрачной водой и по две — на емкость с мутной водой.

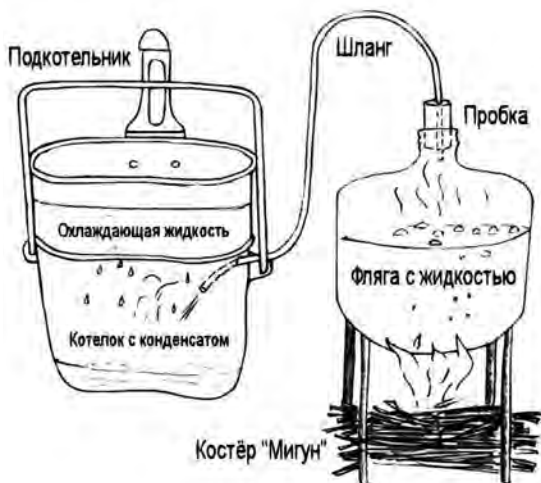
— Очистка воды с помощью йодного раствора: пять капель йодного раствора на емкость прозрачной воды; десять капель — на емкость замутненной воды. После очистки воде дать отстояться в течение 30 минут.

— Воду необходимо кипятить не менее 10 минут.

В экстремальной ситуации не стоит терять драгоценного времени на попытки очистить загрязненную воду. Избегайте нижеперечисленных источников воды и водоемов:

- источники с сильным и резким запахом, пеной на поверхности или пузырями в толще воды;
- источники с зацветшей водой;
- озера в пустыне. Водоемов, расположенных в зонах солончаков и не имеющих протока воды, следует избегать — они, как правило, сильно засолены;
- водоемы и ключи, на берегах которых отсутствует здоровая растительность.

## ДИСТИЛЛЯЦИЯ ВОДЫ



Путем дистилляции вы можете получить пресную воду из соленой и даже из мочи. Жидкость, которую вы хотите продистиллировать, заливается в плотно закрытый сосуд, соединенный трубкой с другим сосудом (приемником) — пустым и также плотно закрытым. После этого сосуд с дистиллируемой жидкостью нагревается. Образуется пар, который по трубке попадает в сосуд-приемник, где с понижением температуры и конденсируется. Полученную воду можно пить. Если вы находитесь, например, на плоту в океане, то дистилляция является оптимальным способом получения питьевой воды, но для осуществления этого нужно иметь горючее для нагревания емкости с дистиллируемой жидкостью. Соблюдайте осторожность, разводя огонь в лодке!



Обеззараживание воды с помощью йода



Сбор дождевой воды



Дистилляция воды



## Глава 4.

### Обеспечене огнем

Огонь крайне необходим для любого человека, попавшего в экстремальную ситуацию, причем, как физически, так и психологически. Он здорово помогает не пасть духом, обогревает вас, с его помощью быстро сохнет одежда, на нем кипятится вода, наконец, его можно использовать для подачи сигналов и приготовления пищи. Из этого следует, что вам во что бы то ни стало необходимо научиться разводить костер с помощью подручных материалов и поддерживать его.

В экстремальной ситуации обязательно нужно знать, как добывать огонь с помощью тех природных материалов, которые вас окружают. Не стоит полагаться только на спички или другие общепринятые способы добывания огня.



## ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ

Для того чтобы начался процесс горения, необходимо присутствие трех факторов: воздуха, топлива и источника тепла. Для того чтобы разведения костра, необходимо подготовить материал и убедиться в наличии всех трех факторов. Проявите терпение, практикуйтесь и вы достигнете результата.

Итак, какие материалы нужно запастись перед разведением костра? Это трут, щепя для растопки и топливо.



**ТРУТ** — это любой материал с низкой температурой возгорания. Его очень легко поджечь. Лучше всего, если трут имеет тонковолокнистую структуру и обязательно сух. В качестве трута можно использовать кору некоторых деревьев и кустарников, растертую на волокна сухую древесину, листву и траву, сухие тонкие стружки, смолистые опилки,