



*Ребятам моего района,  
которые любят природу  
так же сильно, как и я,  
моим друзьям, которые  
настояли на том, чтобы  
я написала эту книгу,  
и всем прекрасным людям  
из службы поиска и спасения*

# СОДЕРЖАНИЕ

**Введение** ..... 8

**1** **Каждый может потеряться (и что делать, если это случилось с тобой)** ..... 10

Что делать, если ты потерялся? ..... 16

Помощь уже идет ..... 19

**2** **Строительство укрытия** ..... 23

Выбор места ..... 24

Основные правила строительства укрытия ..... 28

Узлы ..... 29

Естественные укрытия ..... 33

Тенты ..... 34

Траншейные укрытия ..... 36

Шалаши ..... 38

Пляжные укрытия ..... 42

Снежные укрытия ..... 43

Пустынные укрытия ..... 45

Автомобили ..... 46

<b>3</b>	<b>Поиск воды</b> .....	48
	Как найти воду .....	50
	Обеззараживание воды.....	53
	Солнечные дистилляторы.....	55

<b>4</b>	<b>Сигналы о помощи</b> .....	59
	Свистки и пневматические горны.....	60
	Фонарики и светящиеся палочки.....	61
	Наземные сигналы .....	62
	Сигнальные зеркала и сигнальные костры .....	64
	Бумага и авторучка .....	66
	Сотовые телефоны и рации.....	66



<b>5</b>	<b>Разведение костра</b> .....	67
	Подготовка места для костра.....	68
	Чем поджечь и чем ускорить возгорание материалов для розжига?.....	72
	Как согреться безопасно .....	77

<b>6</b>	<b>Как обезопасить себя от нападения диких животных</b> .....	79
	Не бойся — будь готов!.....	80
	Медведи.....	86
	Как твой туалет привлекает медведей и других зверей.....	92

Кабаны.....	93
Лоси.....	94
Волки .....	96
Ядовитые змеи.....	97
Другие опасные существа.....	102

## **7 Как обезопасить себя от всяких букашек.....** 105

Комары .....	105
Иксодовые клещи.....	107
Клещи-краснотелки .....	110
Муравьи, пчелы и осы.....	110
Скорпионы .....	112
Пауки .....	113
Другие букашки .....	117

## **8 Экстремальные погодные условия.....** 119

Гипотермия (Переохлаждение).....	120
Обморожение.....	126
Перегрев .....	128
Солнечная и снежная слепота.....	131
Какая температура воздуха? Спроси у сверчка ..	132

## **9 Поиск пищи.....** 133

Растения, которых следует избегать.....	135
---	-----

Съедобные растения.....	139
Съедобные животные.....	146

<b>10</b> <b>Учись ориентироваться</b> .....	151
Выбор карты.....	155
Использование компаса.....	157
Другие способы ориентирования.....	162
GPS-навигаторы.....	166

<b>11</b> <b>Что делать, если ты или кто-то из твоих спутников пострадал</b> .....	169
Безопасность прежде всего.....	170
Шок.....	174
Порезы.....	175
Ожоги от костра и солнечные ожоги.....	176
Переломы и растяжения.....	177
Другие медицинские проблемы.....	181



<b>12</b> <b>Составление аварийного комплекта</b> .....	183
Базовый аварийный комплект.....	185
Аптечка первой помощи.....	200
Автомобильный аварийный комплект.....	204

<b>Об авторе</b> .....	207
------------------------	-----

## ВВЕДЕНИЕ

8

В  
Ы  
Ж  
И  
В  
А  
Н  
И  
Е  
  
Д  
Л  
Я  
  
Д  
Е  
Т  
Е  
Й

Меня разбудил озноб. Все мое тело дрожало, а зубы неудержимо стучали друг о друга. Было еще темно, мы с собакой лежали, прижавшись друг к другу, в наспех построенном шалаше из коры и веток, и мы были одни в лесу. Было холодно — очень холодно. У меня не было ни спального мешка, ни одеяла, а в темном лесу температура упала до  $-9$  градусов. Я попыталась сделать глоток воды, но она замерзла в бутылке. «Встаем», — сказала я Мокси, моей немецкой овчарке. Мы выбрались из крошечного укрытия, я начала ходить на месте в переменном темпе, чтобы согреться, а Мокси потянулась и стала искать место, чтобы пописать. Мои замерзшие ботинки казались сделанными из камня, но постепенно, когда кровь начала циркулировать в моих конечностях, я перестала дрожать и мой мозг снова начал работать. В сотый раз за эту долгую ночь я посмотрела на часы, надеясь на чудо приближения рассвета. Было всего три часа ночи, и у нас оставалось еще несколько часов до того момента, как мы увидим солнце. Я постояла на морозном ночном воздухе и с минуту прислушивалась к крику филина где-то надо мной, а потом заползла обратно в свое укрытие. Притянула Мокси к себе и накрыла нас тентом. Прижавшись лицом к ее пыльной шерсти, я пообещала: «Всего несколько часов, и мы согреемся».

Мы с Мокси не заблудились, просто в рамках наших поисково-спасательных учений я вызвалась провести ночь с ней наедине в глухом лесу. Это была вторая проверка моих навыков строительства укрытия. Каждый раз мне не разрешалось разводить огонь или пользоваться

какими-либо предметами, создающими комфортные условия в лесу. А температура была намного ниже нуля. Никто не может назвать эти тренировки легкими, зато я для себя поняла, что могу выжить в зимние ночи, если они неожиданно застанут меня в лесу.

Теперь сможешь и ты. Ведь информация, приведенная в этой книге, поможет тебе выжить в любых ситуациях, в которых ты можешь оказаться, если однажды заблудишься и потеряешься в дикой местности. Тебе не обязательно знать, как охотиться на диких животных с самодельным луком, как их потрошить и готовить, как снимать и выделывать шкуры для изготовления водонепроницаемого тента. Но жизненно необходимо знать, как оставаться здоровым и продержаться до тех пор, пока тебя не найдут спасатели. Именно этому я учу и школьников, и взрослых. Ты молодой/молодая\* и уже не младенец, — ты справишься!

Эта книга предназначена для юных искателей приключений, которые хотят приобрести навыки выживания и твердо знать, что делать, если они когда-нибудь потеряются или окажутся в другой опасной ситуации на природе. Ты один из них? Отлично, тогда начнем! Но если в книге тебе встретятся непонятные места, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ РАЗЪЯСНИТЬ ИХ.**



---

\* Далее обращение к читателю последует только в мужском роде, но адресовано оно в равной степени как мальчикам, так и девочкам. — *Примеч. ред. перевода.*



Глава



## **КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОТЕРЯТЬСЯ**

**(И что делать,  
если это случилось с тобой)**



**В**

туристическом походе, на охоте, во время пешей прогулки, на пикнике или просто во время игр на природе можно заблудиться и потеряться либо оказаться в другой опасной ситуации. И случиться это может с каждым — и с детьми, и со взрослыми, и даже с опытными туристами, грибниками или охотниками. Чаще всего такое происходит во время однодневных походов и коротких вылазок на природу. ЭТУ ГЛАВУ НАДО ПРОЧЕСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ОНА САМАЯ ВАЖНАЯ В КНИГЕ! Возможно, ты захочешь пропустить ее и сразу перейти к более интересным вещам — строитель-

ству разнообразных укрытий, определению следов животных или добыванию питьевой воды при помощи солнечного дистиллятора. (Я могла бы поступить так же, если бы не понимала важность того, что здесь написано.) Конечно, эти вещи тоже важны, но ни одна из них не сравнится с тем, чему научит эта глава. Тебе следует внимательно ее прочесть и поделиться с родителями всем, что ты здесь узнал. А если что-то будет не очень понятно, попроси взрослых объяснить тебе это.

Вот самое важное, что ты должен сделать для своей безопасности. **Первое. СКАЖИ КОМУ-НИБУДЬ, КУДА СОБИРАЕШЬСЯ ИДТИ, С КЕМ ПОЙДЕШЬ И КОГДА ПРЕДПОЛАГАЕШЬ ВЕРНУТЬСЯ.** Взрослые, так же как и дети, часто забывают сделать это. Но как тебя можно найти и спасти, если никто не знает, куда ты пошел? Спасатели могут потратить часы, и даже дни, напрасно разыскивая тебя там, куда ты не ходил. Итак, запомни: чтобы помощь пришла как можно скорее, нужно, чтобы кто-нибудь знал, где ты мог потеряться.

**Второе. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ХОДИТЬ ОДНОМУ. ВОЗЬМИ С СОБОЙ ДРУГА ИЛИ ДРУЗЕЙ.** Это важно по многим причинам. Прежде всего потому, что найти группу легче, чем одиночку. Товарищи также помогут построить укрытие, добыть воду, шуметь и кричать, чтобы привлечь внимание тех, кто вас ищет. Заблудиться и потеряться с другом или целой компанией не так страшно, как в одиночку. Твоим товарищем не обязательно должен быть человек, им может быть и собака, которая составит тебе компанию и согреет, если потребуется. Когда ты находишься с одним спутником или с группой людей, никогда не уходи от них, всегда оставайтесь вместе.

**И, наконец, третье. ВСЕГДА БЕРИ С СОБОЙ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ, ЕДУ И АВАРИЙНЫЙ КОМПЛЕКТ.** Твой комплект может

быть совсем простым — фляга или бутылка с питьевой водой, таблетки для обеззараживания воды, зажигалка, сладкий батончик, фонарик, туалетная бумага, несколько прочных пакетов для мусора (хорошей заменой послужат несколько метров прочной полиэтиленовой пленки, а еще лучше легкий синтетический тент), аптечка и свисток. Узнать о расширенном базовом аварийном комплекте ты можешь в *Главе 12 (страница 185)*.

Если ты выполнил все эти три правила — сказал кому-нибудь, куда идешь, взял с собой друга и аварийный комплект, — знай, ты сделал самое важное для того, чтобы тебя нашли целым и невредимым. А может быть что-нибудь лучше этого? Конечно же, — вообще не теряться! Итак, что тебе поможет не заблудиться и не потеряться? Давай посмотрим, по каким причинам люди (как взрослые, так и дети) чаще всего теряются на природе.

□ **Стало слишком темно и не видно, куда идти.**

Когда ты увлечен путешествием на природе, легко ошибиться в оценке расстояний и потерять счет времени. Поэтому однодневные пешие или водные походы часто длятся дольше, чем предполагалось. В глуши, особенно в горах, может быстро стемнеть — солнце внезапно исчезает за холмом, и ты понимаешь, что предстоит долгий обратный путь в темноте. Когда собираешься в дикую природу, всегда бери с собой ручной или налобный фонарик с запасными батарейками.

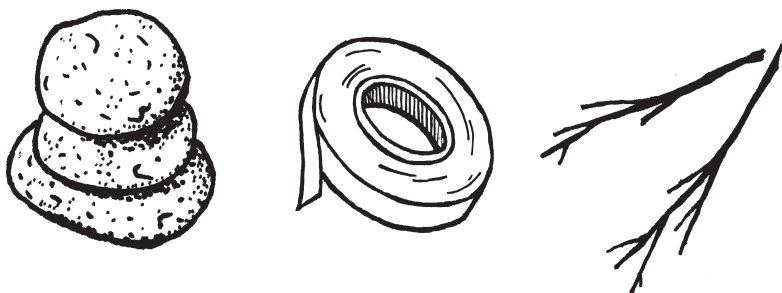
- **Кто-то пострадал.** На природе можно подвернуть лодыжку, споткнуться и упасть во время пешего похода или заболеть точно так же, как и дома. Когда ты или кто-нибудь из твоих спутников травмирован или заболел, даже если это твоя собака,

ты можешь не успеть вернуться в обжитые места до темноты. Обязательно бери с собой аптечку первой помощи и средства сигнализации, когда отправляешься на прогулку или в поход по дикой местности. Так ты будешь готов к опасностям для здоровья и тебя будет легче найти спасателям.

- ❑ **Погода резко изменилась.** Я живу в горах, где снег может неожиданно пойти даже в середине лета. Как в горах, так и на равнине, почти непредсказуемо, могут пройти сильные ливни. Скалы и тропы станут мокрыми и скользкими. Во многих местах образуются туманы. Они ухудшают видимость, из-за чего можно сбиться с маршрута. Обычно плохую погоду лучше переждать там, где она тебя застала. Передвижение в ненастье часто более опасно. Если у тебя с собой аварийный комплект, то ты можешь сделать плащ из пакета для мусора или из полиэтиленовой пленки или тента, а также развести огонь, чтобы согреться, пока ждешь исправления погоды.
- ❑ **Ты решил «срезать» маршрут и сбился с пути.** Когда ты уставший идешь по извилистой тропе, которая зигзагами поднимается на крутой холм, тебе может показаться, что можно сэкономить время, поднявшись напрямую. Но как только ты покинешь тропу, найти ее снова тебе будет неожиданно сложно. Поэтому передвигайся только по тропе и избегай «коротких» путей, уводящих тебя с нее.
- ❑ **Ты идешь по ложной тропе.** Тропинки животных могут быть похожими на тропы, проложенные людьми.

Человеческую тропу можно потерять, свернув по ошибке на звериную. Как убедиться в том, что ты не сбился с пути? Один из способов — отмечать свой путь так, чтобы по нему можно было вернуться обратно. Чтобы отметить место, где ты уже был, положи на тропинку две веточки. Сложи вместе их концы с одной стороны, получится галочка, похожая на треугольный наколочник стрелы. Острие направь в сторону твоего движения. В местности, где много камней, сделай пирамидку из камней. Твой путь можешь отмечать также яркими цветными ленточками, привязав их к веткам или к камням. Лучше всего использовать маркировочную ленту.

14



Метки надо располагать так, чтобы во время движения ты всегда мог увидеть последнюю. Так ты будешь уверен в том, что сможешь найти их на обратном пути. Если ты отмечал свой путь лентами, то возвращаясь назад, обязательно снимай и забирай их с собой. Никому не нравится замусоренный лес.

- Путь проходит по каменистой местности, на которой легко сбиться с маршрута, поскольку на ней следы не видны. Как ты можешь определить, что

не свернул с маршрута, когда приходится идти по камням? Некоторые скалистые тропы отмечены кучками камней. Камень на камне означает «прямо». Маленький камень справа от большого — «направо», слева от большого — «налево». Если такой разметки нет, то ты можешь сам сделать метки закрепленной на камнях маркировочной лентой или стрелками из веточек.

- ❑ **Ты идешь на разведку и оказываешься в совсем незнакомом месте.** По ходу движения старайся примечать ориентиры, которые сможешь найти на обратном пути. Хорошо, если у тебя есть с собой отдельный или установленный в телефон спутниковый навигатор (обычно называется GPS-навигатором) с установленными картами этой местности. Тогда ты всегда будешь знать, где находишься. (Об ориентировании с помощью навигатора смотри *Главу 10, страницу 166.*)
- ❑ **Тебе нужно сойти с тропы, чтобы обойти возникшее препятствие.** Участки тропы могут быть перекрыты потоками дождевой, а весной и талой воды или тающим снегом. На тропу могут упасть большие деревья или обломки скал. При обходе таких препятствий ты можешь сбиться с пути. До начала обхода запомни, как выглядит твоя тропа, чтобы по его завершении быть уверенным, что ты вышел именно на нее. Ты же не хочешь по ошибке оказаться на звериной или другой тропе.
- ❑ **Ты сошел с тропы, чтобы искупаться, порыбачить или разведать.** По различным поводам с тропы сходят все. Кто-то захотел поплавать, кто-то половить