

ВВЕДЕНИЕ

В жизни всегда важно знать, что делать. Даже если ты попал в необычную или опасную ситуацию, главное — не терять самообладания и приложить все усилия для того, чтобы не пострадать и выжить. Самое опасное — неизвестность. Поэтому важно заранее подготовиться к любым событиям и знать, как себя вести, чтобы спастись самому и постараться спасти окружающих.

В этой книге мы собрали для тебя советы, как поступить в стандартных и нестандартных, порой даже опасных обстоятельствах. Это поможет тебе не растеряться в экстренной ситуации и спасти свою или чужую жизнь.

Приятного и внимательного чтения! И помни: предупреждён — значит вооружён.





НЕПРИЯТНОСТИ В ЛЕСУ

Неважно, собираешься ли ты в поход или за грибами, идёшь в хорошо знакомый лес или (тем более!) туда, где ещё не был. Лес для человека — это место повышенной опасности, где легко можно попасть в беду. Конечно, если вести себя неосмотрительно. Например, в любом лесу можно заблудиться, и очень часто это случается именно там, где вроде бы знаешь каждое деревце. Поэтому лучше подготовиться к возможным неприятностям ещё до похода.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРОГУЛКЕ В ЛЕСУ?

Итак, ты собрался в лес. Возможно, ты идёшь в поход с палатками с родителями или друзьями. Или просто решаешь прогуляться и пособирать грибы в лесочке возле дачи или бабушкиной деревни. Вот несколько простых правил, что нужно сделать до похода, чтобы не попасть в неприятности.

ЭТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

- 1** Спланируй точный маршрут. Обязательно предупреди старших или друзей о том, что собираешься в лес. Расскажи, куда именно хочешь пойти и через какое время планируешь вернуться. Если с тобой что-то случится, то чем раньше твои близкие забеспокоятся, тем лучше.

- 2 Прочитай прогноз погоды. Если ожидается дождь, а тем более гроза или ураган, поход лучше отложить. В непогоду ты быстрее устанешь, промокнешь и легче заблудишься.
- 3 Возьми с собой телефон и пауэрбанк, если есть. Чем дольше ты будешь оставаться на связи, тем проще будет тебя найти. Если вдруг перед самым походом ты решишь изменить планы, обязательно позвони и сообщи об этом близким.
- 4 Одевайся в яркую одежду, чтобы тебя было хорошо видно на расстоянии. Обувь должна быть удобной: тебе ведь предстоит пройти несколько километров.
- 5 Даже если собираешься на несколько часов, обязательно возьми с собой воду и немного еды. Воды бери не меньше 0,5 литра.
- 6 Возьми свисток, складной нож и спички. Нож и спички помогут развести костёр, если придётся ночевать в лесу. Свисток пригодится, чтобы подавать сигналы. Долго кричать непросто — можно сорвать голос. А свисток издаёт пронзительный звук, который слышно издалека. Плюс — он поможет отогнать дикого зверя, если вдруг с ним встретишься.

• ВНИМАНИЕ! •

- Телефон и пауэрбанк должны быть полностью заряженными.
- В дождь в лесу становится очень скользко, а сильный ветер может повалить деревья. Будь осторожен!
- Надень на себя светоотражающий элемент.
- Не бери скоропортящуюся еду. Лучше всего подойдут питательные или шоколадные батончики.



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ПОХОД?

Допустим, ты идёшь не просто на прогулку, а собираешься с родителями или друзьями в поход. Тут, конечно, нужно подготовиться основательнее.

Друг любого туриста — это рюкзак. Выбирая его, обрати внимание вот на что:

- чтобы рюкзак не порвался, он должен быть сделан из прочного материала;
- рюкзак с плотной спинкой не позволит предметам внутри мешать тебе;
- у рюкзака должны быть широкие лямки, чтобы не натирало плечи;
- в комплекте должен идти водоотталкивающий чехол на случай дождя.

Обязательно отрегулируй все ляжки по своему росту, чтобы тебе было комфортно. Основной вес должен лежать на бёдрах, чтобы снизить нагрузку на спину.

Итак, рюкзак выбрали. А что в него положить? Основной принцип такой: все вещи должны быть лёгкими, прочными и по возможности многофункциональными. Не бери ничего лишнего.

- Палатка, спальный мешок и туристический коврик, если собираешься с ночёвкой. Не бери разные одеяла и покрывала — они тяжёлые и занимают большой объём.
- Фонарик — он очень пригодится в темноте.
- Запасной комплект нижнего белья и носков. Даже если это лето, возьми термобельё и тёплые вещи — похолодать может в любой момент! Не забудь про головной убор.
- Репеллент, чтобы насекомые не покусали.
- Средства гигиены. Влажные и обычные салфетки, антисептик, зубная щётка и паста, мыло и шампунь (если идёшь на несколько дней).
- Посуда лично для тебя: термокружка, глубокая миска, ложка. Очень удобны в походе мульти-тулы.
- Еда. Заранее продумай, сколько её понадобится на вас всех. Продукты должны быть только непортящиеся: крупы, макароны, консервы, снеки. Разумеется, чай, кофе, сахар, соль, приправы.
- Запасные аккумуляторы, батарейки и пауэрбанки.

• **ВАЖНО!** •

Обязательно возьми с собой:

- 1) тёплые вещи;
- 2) лёгкий и питательный перекус;
- 3) аптечку и таблетки для обеззараживания воды;
- 4) карту и компас.





КАК ПРАВИЛЬНО СЛОЖИТЬ РЮКЗАК?

Свалить всё в рюкзак как придётся — очень плохая идея. От правильной укладки зависит, насколько ты будешь уставать в походе. Кроме того, если где-нибудь в глухом лесу ты не найдёшь чего-то нужного, то достать это будет нелегко.

ЭТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

- 1** Начинать собираться заранее. Второпях можешь забыть что-нибудь важное.
- 2** Напиши чек-лист, чтобы точно сложить всё необходимое.

- 3 Есть вещи, которые нужны всей группе. Поэтому распределите, кто что берёт: можно раскинуть по разным рюкзакам еду и посуду для готовки, общие средства гигиены, гаджеты для подзарядки, лекарства.
- 4 Всё, что нужно для ночлега, клади в самый низ. Вещи, необходимые для привала, — сверху. То, что тебе понадобится достать на ходу, клади в карманы. Самые тяжёлые предметы положи ближе к спине — на уровне от поясицы до лопаток.
- 5 В идеале всё должно поместиться внутри рюкзака. Если нужно что-то пристегнуть снаружи, используй не только лямки, но и специальные карабины.
- 6 Используй мешки. Такая упаковка позволит избежать путаницы в рюкзаке и защитит вещи от промокания. Важнее всего это правило для еды: один пакет — один приём пищи. Бывают специальные непромокаемые мешки. В них нужно положить сменную одежду, гаджеты, деньги и документы.
- 7 Спальный мешок лучше не сжимать, а распределять внутри рюкзака. Так он лучше заполнит объём и сэкономит место.
- 8 Как правило, у рюкзаков есть карманы сверху и сбоку. Туда нужно положить то, что понадобится во время перехода: личную аптечку, туалетную бумагу, дождевик и т. п.
- 9 Камеру пристегни к плечевым лякам или положи в специальный карман.

• ВНИМАНИЕ! •

Основные принципы, по которым нужно собирать рюкзак:

- не забыть важное и не взять лишнее;
- распределить всё равномерно: если что-то тяжёлое слева, то такой же вес должен быть справа;
- упаковать всё так, чтобы ничего не разлилось, не рассыпалось и не сломалось.

КАК РАЗБИТЬ ПАЛАТКУ?

Ночёвка на природе **невозможна без палатки**. Смотреть на звёзды, конечно, классно, но комары и, возможно, дождик испортят всё впечатление.



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕСТО ДЛЯ ПАЛАТКИ?

- Ровным. Если всё-таки нужно ставить палатку на склоне, то голова должна быть выше ног.
- Плоским. Поверь, ночью ты почувствуешь каждый камешек, кочку и корешок, так что не ленись расчистить площадку.
- Подальше от костра. Чтобы палатка не загорелась, между ней и огнём должно быть не меньше трёх метров.
- Подальше от воды. Тогда внутри не будет сыро и прохладно утром. Чтобы защитить палатку от возможных дождевых ручейков, по периметру делают небольшие траншейки, куда будет стекать вода.
- Вход в палатку располагай в стороне от деревьев, кустов, камней, свисающих веток и выступающих корней.



КАК УСТАНОВИТЬ ПАЛАТКУ?

- Если в палатке два слоя, то сначала расстели внутреннюю часть дном к земле.
- Собери стойки.
- Вставь стойки в нужные места палатки или привяжи специальными лентами. Теперь можно поднимать палатку.
- Набрось наружный слой, надень его на стойки и зафиксируй.
- Дно палатки зафиксируй колышками, продев их в специальные петли. Колышки нужно забить под углом 45 градусов.
- Растяжки (если они есть) установи симметрично. Тент должен быть натянут равномерно, без перекоса.



КАК РАЗВЕСТИ КОСТЁР?

Костёр — это важная вещь в походе. Он поможет согреться и приготовить еду.

КАК ВЫБРАТЬ МЕСТО ДЛЯ КОСТРА?

- На площадке не должно быть деревьев, кустов, сухой травы и мусора — всего, что может легко загореться. Диаметр площадки должен быть не меньше трёх метров.
- Собери розжиг: сухую кору, щепки, хвою, хворост. Сложи его не-подалёку от места, где разводишь костёр (но не слишком близко, чтобы огонь случайно не перекинулся на него).
- Огню нужен доступ кислорода — разжигай его с подветренной стороны.
- Не торопись! Начинай с розжига, затем добавляй более крупные ветки. И только когда огонь хорошо займётся, подбрасывай большие дрова.