

# СОДЕРЖАНИЕ

- 6 **ВВЕДЕНИЕ**
- 9 **НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИКОЙ ПРИРОДЫ**
- 10 В походе
- 28 Незапланированное нахождение в условиях дикой природы
- 60 Другие полезные советы
- 79 **НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ В ГОРОДЕ**
- 80 Мой дом – моя крепость
- 93 Безопасность на улице
- 116 Безопасность личных данных
- 121 **ЗА ГРАНИЦЕЙ И В ДАЛЬНИХ ПОЕЗДКАХ**
- 122 За рубежом
- 138 В транспорте дальнего следования
- 157 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**





---

## ВВЕДЕНИЕ

---



### НУЖНО ЛИ НАМ ОБУЧАТЬСЯ ПРИЕМАМ ВЫЖИВАНИЯ?

Странный вопрос, правда? Почему вообще человек XXI века, оснащенный всеми возможными техническими новинками и встречающийся с разными катаклизмами в основном на экране телевизора или компьютера, должен об этом думать? Ведь, казалось бы, «выживать» должны были люди, обитавшие на земле много лет назад, которые охотились на мамонтов и брали крепости... А сейчас мы живем во вполне безопасном мире – ну не считая, конечно, племена аборигенов, которые борются со стихиями где-то там, на краю света!

Но, как показывает практика, навыки выживания не повредят никому. Ведь даже в каменных джунглях современного мегаполиса, к сожалению, можно встретиться со злоумышленниками, мечтающими обогатиться за ваш счет; самые современные заводы и другие предприятия, к сожалению, не избавлены полностью от возможности техногенной катастрофы, а природные катаклизмы часто оказываются сильнее, чем все возможные меры безопасности!

Кстати, интересный парадокс: чем более совершенным технически и чем более безопасным становится мир вокруг нас, тем более... беспомощными становимся мы перед лицом той или иной угрозы. Причина проста: человек начинает слишком доверять технике и различным службам, которые должны спасти его в минуту опасности. И в итоге не дает себе труда подумать: «А сам-то я что буду делать, если случится какая-то серьезная неприятность?»

Многие ли сейчас могут разжечь костер в случае необходимости, построить убежище от ветра, если вдруг судьба занесла вас далеко от человеческого жилья? Многие ли знают, как оказать первую помощь?

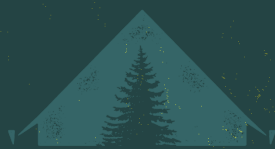


И наконец, можем ли мы обезопасить себя в самой обыденной ситуации – при общении онлайн или при покупках через интернет?

Эта книга предназначена для того, чтобы мы, изнеженные и довольно беспечные люди двадцать первого столетия, могли надеяться не только на то, что приедут представители МЧС (скорой помощи, пожарной службы, полиции и так далее) и всех спасут, но и на самих себя! Как правильно действовать в случае экстремальной ситуации, как вести себя на природе, как обезопасить свой дом и свое жилище? Как известно, бесполезных знаний не бывает. А в этой области – тем более!







---

КАКУЮ ОБУВЬ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ПОХОДА  
И ЧТО ПОЛОЖИТЬ В РЮКЗАК?

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ И ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБЛУДИЛИСЬ?

КАК СООРУДИТЬ УКРЫТИЕ И НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ?

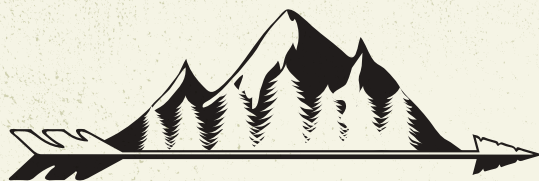
---





**НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ  
В УСЛОВИЯХ  
ДИКОЙ ПРИРОДЫ**





## В ПОХОДЕ

### ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

#### 001 → НАКАНУНЕ ПОХОДА

Поход – запланированное мероприятие, к которому готовятся заранее, стараясь предусмотреть все возможные неожиданности. Многие в подготовке зависят от того, куда вы собираетесь: в ближайший лес, в заснеженные горы, в путешествие по воде на байдарках и т. д.

Подготовка к походу, особенно сложному, заключается не только в сборе всех необходимых вещей, но и в тренировках – они особенно важны, если вы не привыкли к большим физическим нагрузкам. За несколько недель, а лучше даже месяцев до похода начните бегать, посещать спортзал и бассейн. Развивайте силу и выносливость. Тренируйте специальные навыки, которые могут вам пригодиться.

Не менее важна теоретическая подготовка. Научитесь читать карту, ориентироваться по компасу и делать основные веревочные узлы, освоите приемы первой медицинской помощи, почитайте литературу о той местности, куда направляетесь.

#### 002 → ТРИ ГРУППЫ ПОХОДНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

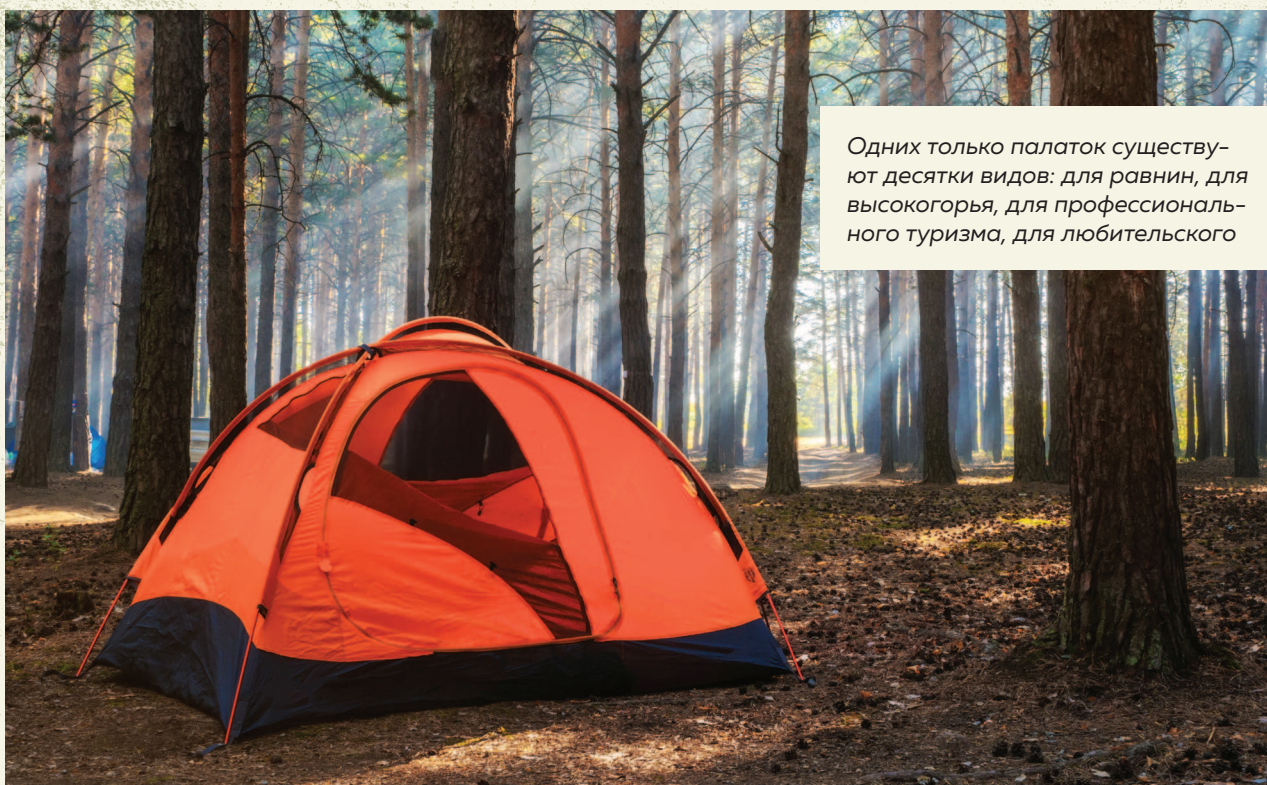
Походное снаряжение для удобства делят на три группы: личное, коллективное и специальное.

К первой группе относятся все предметы индивидуального пользования, включая средства гигиены, носильные вещи и обеденный комплект – ложку, кружку, тарелку.

Вторая группа – то, чем пользуются совместно для обустройства лагеря и организации питания: палатки, пилы, топоры, котелки и т. д.

В третью группу входит то, что нужно для вашего путешествия в зависимости от его характера: альпинистское снаряжение, надувные лодки, лыжи и т. д. Для простого похода в ближайший лес предметы третьей группы, как правило, не нужны.





Одних только палаток существуют десятки видов: для равнин, для высокогорья, для профессионального туризма, для любительского

### 003 —> ОБУВЬ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕХОДОВ .....

Лучшая обувь для похода — разношенные ботинки с рифленой толстой подошвой. Если купили новые, обязательно поносите их несколько дней. Рекомендуется приобретать ботинки на размер больше, чтобы можно было надеть шерстяные носки, а в то время, когда они не нужны, вставлять дополнительную войлочную стельку и потуже затягивать шнурки. Можно еще приклеить к внутренней стороне язычка кусок поролона.

Для того чтобы сделать ботинки водонепроницаемыми, на них наносят специальную пропитку или несоленый животный жир.

При походе в зимнее время для защиты от попадания в обувь снега шьют специальные гамашы длиной до колена. Они либо надеваются на ноги как мешки (если вы идете на лыжах), либо закрепляются внизу вдетой в кулиску резинкой или штрипкой. Под коленом гамаша затягивается шнурком или резинкой.



*Для непродолжительного похода в сухую теплую погоду*



*Для более длительного перехода в прохладную погоду*



## 004 → ГАРДЕРОБ ТУРИСТА .....

Выбор комплекта одежды, которая понадобится вам в походе, сильно зависит от климата и времени года. Общее правило такое: то, что надевается на голое тело, должно быть из натуральных тканей, то, что предназначено для защиты от ветра и дождя, — из водонепроницаемых, чаще всего синтетических.

В любом случае одежда должна полностью закрывать руки и ноги. В жару это спасет от перегревания, в прохладную погоду — от переохлаждения, кроме того, такая одежда защитит от насекомых.

Головной убор нужен обязательно. Летом это обычно кепка с козырьком, зимой — удобная шапка из воздухопроницаемых тканей. Очень желателен капюшон на верхней одежде.

## 005 → КАК СОБРАТЬ РЮКЗАК .....

Самые удобные рюкзаки — альпинистские или охотничьи, с широкими мягкими лямками, вшитым дном и карманами. Убедитесь, что рюкзак плотно прилегает к спине и располагается не ниже уровня поясицы.

Мягкие вещи укладываются к спине, при этом внизу нужно сделать валик, например из одеяла или куртки. Он поможет равномерно распределить вес между плечами и поясицей. Равномерно заполненный рюкзак имеет форму прямоугольника, а не шара.

Если что-то не поместилось, привяжите это сверху рюкзака, поместив под клапаном, либо закрепите снизу. В карманы кладут то, что может понадобиться в пути.

*Правильно собранный рюкзак с грамотно распределенным весом — необходимое условие успешного похода!*







В многодневном несложном походе — 25 кг



В однодневном походе — 10-11 кг

В соответствии с туристическими стандартами вес груза, который несет один взрослый мужчина в однодневном походе, не должен превышать 10-11 кг, в многодневном несложном походе — 25 кг.

Во втором варианте вес личных вещей составляет 8-11 кг, общих вещей и снаряжения — 4-7 кг. Продукты берутся из расчета 1 кг в день на человека. При этом используются все возможности приобретения продуктов на маршруте, а также покупаются концентраты и сублиматы.

## 006 → НА ЧЕМ СПАТЬ В ПОХОДЕ

Наилучший вариант походной постели — спальный мешок. Самыми легкими и теплыми считаются мешки с наполнителем из гагачьего пуха, неплохи и спальники на синтепоне. Хорошо, если мешок имеет застежку-молнию по всей длине, позволяющую превращать его в одеяло.

В комплект к спальному мешку возьмите тонкий пенополиуретановый коврик. Он защитит от холода и сгладит неровности на земле. Спальный мешок должен находиться в водонепроницаемом чехле.



Спальник (они бывают разных видов) и свернутая пенка-коврик

## 007 → ВЫБОР ПАЛАТКИ

Размер временного жилища зависит от количества человек в группе, форма — от личных предпочтений и соображений удобства, материалы — от климатических условий. Выбирая палатку, обратите внимание на ее вес, ведь вам придется ее нести. Поэтому для летнего похода лучше брать ту, что сшита из легкой ткани.

Если направляетесь в места, где много комаров, позаботьтесь о том, чтобы вход в палатку закрылся дополнительным пологом в виде сетки. Можно заранее пропитать его репеллентом.





## 008 → ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ПОВАРУ

В многодневный поход лучше взять каны — нечто среднее между котелками и ведрами, которые ставятся одно в другое, облегчая переноску. Хранятся они в чехле, чтобы не испачкать другие вещи копотью. Емкостей должно быть не менее трех: для двух блюд и чая.

Количество котелков (или канов) предусматривается из расчета 1,5–2 литра емкости на одного человека. Нож — один на двух-трех.

Кроме того, понадобятся половник, рукавица, консервный нож и металлическая мочалка для мытья котелков.

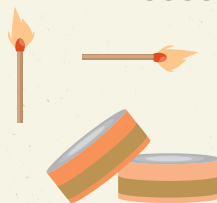
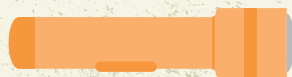
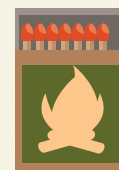
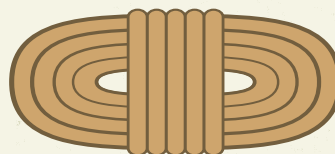
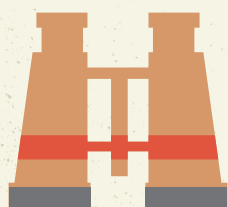


*Походная посуда должна быть прочной, в то же время легкой, небьющейся и компактной*

## 009 → ЧТО ЕЩЕ ВЗЯТЬ В ПОХОД

Кроме вышеперечисленных предметов в походе потребуются:

- Фонарик.
- Свечи, спички.
- Саперная лопатка.
- Компас, карта, бинокль.
- Ремонтный набор (пассатижи, отвертка, клей «Момент», булавки, изолента, лампочки и батарейки для фонариков).
- Гибкая пила.
- Топор.







---

## В РЕШЕМ ПОХОДЕ

---



### 010 → ДВИЖЕНИЕ НА МАРШРУТЕ

---

В поход принято отправляться на рассвете. Утром легче идти, можно пройти большое расстояние до наступления жары или до того момента, как снег начнет подтаивать на солнце.

По лесу, болоту или при переходе реки вброд группа движется цепочкой по одному, на расстоянии примерно двух метров друг от друга. Закрывает цепочку один из самых сильных участников похода, более слабые идут впереди. На дороге туристы передвигаются по левой обочине, навстречу транспорту.

При передвижении по твердому грунту на землю сначала ставится носок, после этого опускается пятка. На мягкой поверхности — наоборот. По траве ходят с носка на пятку, по дну водоема — едва отрывая ступни от грунта.

Нормальным считается темп, при котором за час пути преодолевается расстояние 4–5 километров. При движении по холмистой или пересеченной местности темп снижается, потребность в отдыхе увеличивается.





## 011 → ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ПРИВАЛА

Для привала выбирайте место, где есть вода и возможность заготовки дров, лучше если это будет берег реки, опушка леса, полянка. В чащах и низинах много комаров и высокая влажность, при которой трудно просушить одежду и развести костер.

Оборудование бивака нужно начинать примерно за два часа до наступления темноты, чтобы успеть заготовить достаточное количество дров, которых должно хватить на приготовление и ужина, и завтрака, а также на ночной обогрев.

Палатку ставят на ровном сухом месте, выкапывая вокруг ее стенок канаву для отвода дождевой воды. В холодное время можно предварительно прогреть место, где будет установлена палатка. Для этого на площадке разводят широкий костер из бревен, через час-полтора все, что осталось от костра, убирают, землю покрывают пологом из еловых веток и сверху размещают палатку.

*Совет, о котором, к сожалению, часто забывают — не губите «краснокнижные» растения*



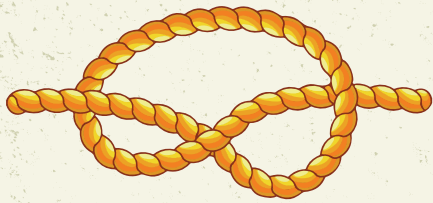
*Если с вами собака — не забудьте обработать ее от клещей и позаботиться о корме и воде для нее*

*Осмотрите место, на котором вы собираетесь поставить палатку, — нет ли там поблизости муравейника или осиных гнезд*

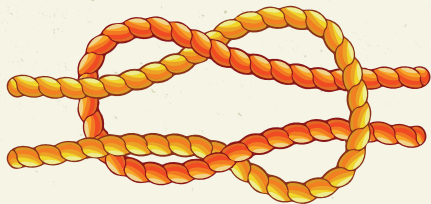


## 012 → ОСНОВНЫЕ ВЕРЕВОЧНЫЕ УЗЛЫ .....

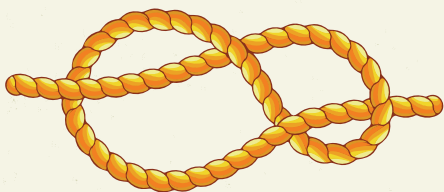
Для выполнения различных походных работ вам может потребоваться знание основных узлов.



Простой (оверханд)



Рифовый



Восьмерка

Стивидорный узел, он же стопорный. Его относят к морским узлам (так же как рифовый). Использовался для остановки скользящего троса в определенном месте. Можно применять его для крепления веревки к какому-либо предмету с отверстием (веревка пропускается в отверстие и на ней вяжется узел).

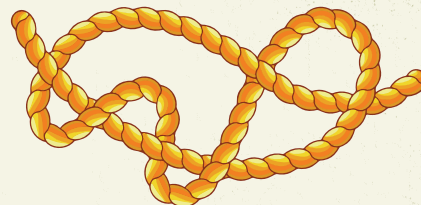
Бегущий узел. Его можно использовать для завязывания мешка с поклажей. К надежным не относится.

Простой штык. Используется для крепления, привязывания чего-либо (например, палаточного полога к колышку).

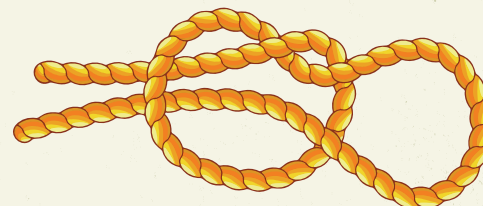
Простой узел. Обычный, повсеместно используемый в быту.

Рифовый узел, он же связывающий. С его помощью хорошо соединять два куска веревки или шпагата одинакового диаметра из одинаковых материалов. Часто используется как в морском деле, так и в сухопутном туризме.

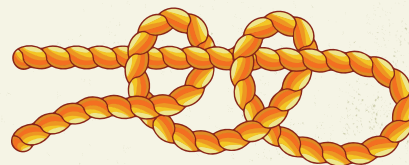
Восьмерка. Простая петля перехлестывается в восьмерку, ушко петли продевается в верхний круг восьмерки. Получается четыре пересечения двойной веревки. Этот узел можно использовать для прочного соединения двух веревок разной толщины. Для этого на конце второй веревки нужно сделать такой же узел, предварительно пропустив ее в ушко простой петли первой веревки.



Стивидорный



Бегущий



Простой штык



## 013 → КАК СВАЛИТЬ ДЕРЕВО И ЗАГОТОВИТЬ ДРОВА .....

Лучшие дрова, которые хорошо горят и не дают искр, получаются из хвойных деревьев. Из лиственных предпочтительнее всего береза.

Чтобы свалить растущее большое дерево, для начала вам следует определить, нет ли у него естественного наклона. Если есть, валить его нужно в эту сторону. Если нет, выбрать подходящую, где не помешают другие деревья.

Сначала с той стороны, куда должно упасть дерево, делают подруб глубиной от четверти до трети толщины ствола. Затем переходят на противоположную сторону и делают подруб там, располагая его чуть выше предыдущего. Когда второй подруб достигнет соответствующей глубины, дерево упадет под собственной тяжестью.

Для подруба используются две разновидности ударов: под острым углом, для глубокого проникновения вглубь древесины, и под более тупым углом, чтобы выбить подрубленную часть. Второй удар делают ниже первого.

С дерева, лежащего на земле, сначала обрубая сучки и ветки, затем распиливают или разрубаят его на поленья. Полено желательно расколоть на две-четыре части, чтобы оно лучше горело.



## 014 → ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ БЫСТРОГО РАЗВЕДЕНИЯ ОГНЯ .....

- Консервная банка с помещенной внутрь тряпкой, пропитанной жиром или соляной, значительно ускорит разведение огня. Банку обкладывают ветками, тряпку поджигают. Бензин лучше не использовать, он быстро воспламеняется и так же быстро гаснет, не успев поджечь дрова.



- Для быстрой растопки очень хороши таблетки сухого спирта, целлулоид или плексиглас.
- Обрезок свечки высотой 1,5–2 сантиметра также поможет развести костер. Свечку зажигают и начинают по одной подкладывать тонкие лучины или сухие веточки, которые должны касаться огня, но не доставать до фитиля.

*Правильно подготовленный и сформированный костер может гореть очень долго*



## 015 → КОСТЕР ИЗ КИРПИЧА .....

Развести костер без дров можно при наличии обыкновенного красного кирпича и керосина. Перед использованием кирпич сушат, после чего погружают в керосин и оставляют на несколько часов. Когда все поры кирпича будут пропитаны горючим, его вынимают и заворачивают в полиэтилен, чтобы уберечь от влаги.

Пропитанный керосином кирпич — это готовый костер, к которому достаточно лишь поднести спичку. Гореть он будет долго, можно успеть приготовить пищу и высушить одежду. Для того чтобы потушить такой очаг, его надо накрыть плотной тканью, перекрыв доступ кислорода.

Носить с собой кирпич при длительных переходах не очень удобно, но иногда целесообразно, если на маршруте возможны проблемы с топливом.





## 016 → КАК ПОДВЕСИТЬ КОТЕЛОК НАД КОСТРОМ

Самое простое приспособление для подвешивания котелка — это две рогатины, воткнутые по бокам от костра, и палка, помещенная между ними. Посуда вешается прямо на палку. Многие туристы носят с собой раздвоенные металлические наконечники, которые можно воткнуть в любую прочную палку, превратив ее в рогатину.

Иногда для подвешивания котелка над пламенем используют тонкий, но прочный металлический трос. На него цепляются крючки, а на них — котелки и ведра. Для регулирования высоты подвеса посуды над костром применяют цепочки.



## 017 → РЕМОТ ОДЕЖДЫ ПРИ ПОМОЩИ ЕЛОВОЙ СМОЛЫ

В походе одежда нередко рвется, цепляясь за колючки, острые ветки или при неосторожном обращении с режущими предметами. Прорехи можно зашить ниткой с иглой, а можно воспользоваться более оригинальным методом.

Вам понадобится еловая смола и носовой платок или любой другой кусок ткани. Еловая смола собирается со ствола дерева путем нанесения надрезов, места разрыва вещи соединяются и щедро смазываются смолой с изнаночной стороны. Сверху накладывается кусок ткани и плотно прижимается. Делать это удобнее всего на большом плоском камне.

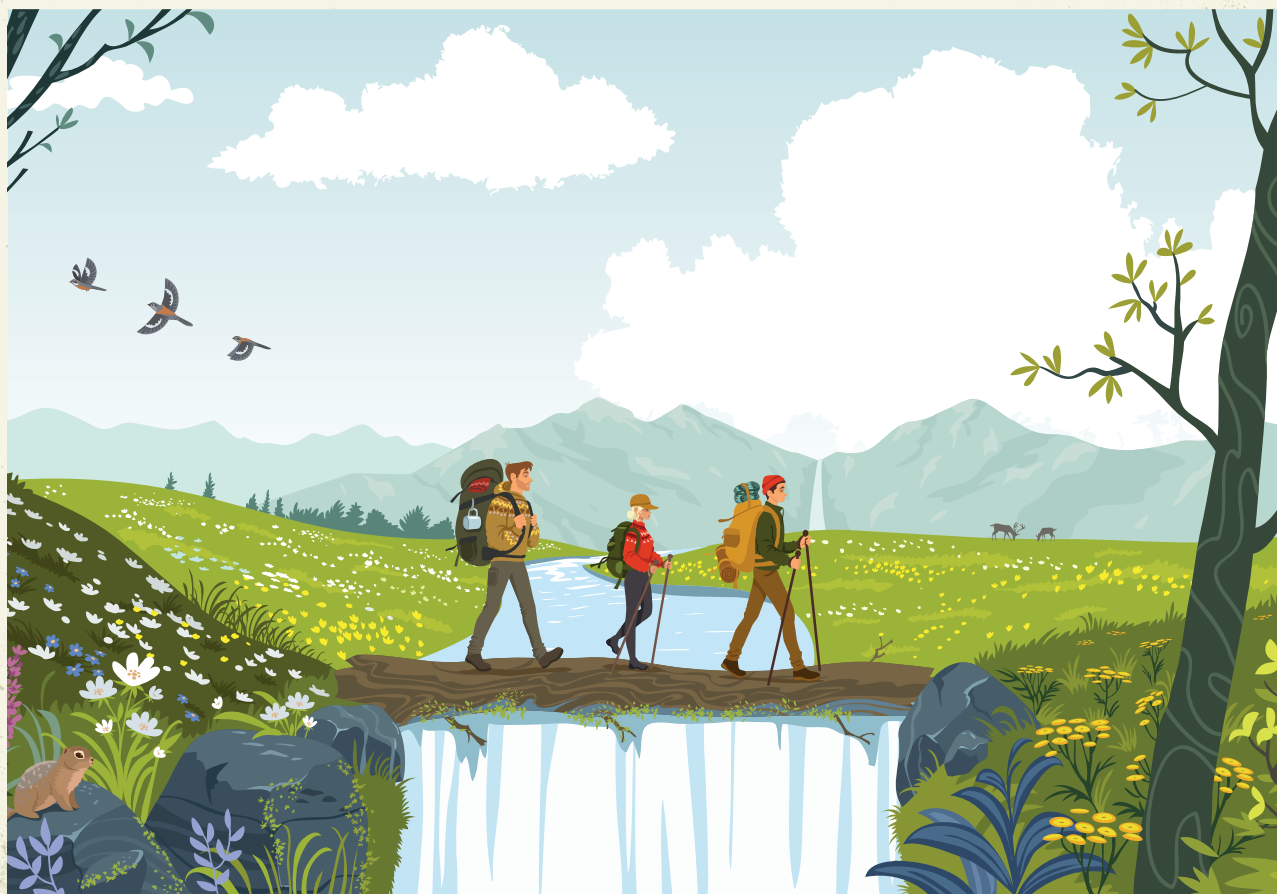




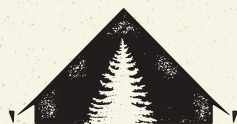
**018 → ПЕРЕД УХОДОМ**

Сворачивая стоянку, обязательно наведите порядок на этом месте.

- Соберите весь мусор и сожгите его. В сырую погоду для растопки санитарного костра используйте полиэтилен. Он хорошо горит и плавится, разжигая все остальное.
- Если стоянка была длительной и вы строили уборную, ее необходимо разобрать, а выгребную яму закопать.
- Оставшиеся дрова аккуратно сложите в поленицу под одним из деревьев.
- Залейте костер, даже если вам кажется, что он полностью потух. Покройте его сверху дерном.
- Внимательно осмотрите место стоянки, чтобы ничего не забыть.







## НЕСТАНДАРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Г**руппа туристов совершала переход в Уральских горах. Шел дождь, идти было тяжело, ноги скользили по мокрому грунту и палой листве. За день прошли десять километров, но при этом совершенно вымотались. Ослабевшие туристы упали возле горной речушки, побросав рюкзаки, чтобы несколько минут отдохнуть, прежде чем заняться обустройством лагеря.

Внезапно один из туристов, даже не снявший рюкзак, схватился за сердце. Встревоженные друзья обступили его плотным кольцом.

Спасение взял на себя мужчина, имевший медицинское образование. Увидев, что пострадавший тяжело дышит, лицо его бледное, а на лбу выступил холодный пот,


медик предположил сердечный приступ. Частота пульса больного составляла 180 ударов в минуту, что подтверждало предположение.

Мужчина принял решение использовать нестандартный метод воздействия на пострадавшего: он с силой надавил большими пальцами рук на его глазные яблоки. Тот от сильной боли начал кричать и вырываться, но медик не ослабил хватку. Через три минуты он убрал пальцы и измерил пульс: 80 ударов в минуту. Приступ миновал.

Итак, если сердечный ритм сбился от чрезмерной нагрузки, то его можно привести в норму болевым шоком. Но применять такой метод могут только люди, имеющие специальные медицинские знания.







С собой берите только самое необходимое и легкое. Лишняя упаковка лейкопластыря и пара носок пригодятся больше, чем украшения или любимая, но тяжелая керамическая кружка

Если поход для вас – первый в жизни, старайтесь провести его в местности с более-менее знакомыми вам климатом и рельефом

Если у вас есть какие-то хронические заболевания, не забудьте взять с собой необходимые лекарства

Одевайтесь соответственно климату и местности. Пеший поход – не то мероприятие, где хвастаются брендами. Хотя качество одежды и экипировки очень важно





## В ЛЫЖНОМ ПОХОДЕ

### 019 → МАРШРУТЫ ЛЫЖНИКОВ

Зимой перемещаться по снегу на лыжах гораздо легче, чем пешком, поэтому многие любители путешествий осваивают этот вид походов.

Выбор маршрута и линии движения в лыжном путешествии облегчается: можно идти прямо по замерзшему озеру, пересекать реку, покрытую льдом, в любом удобном месте или срезать путь по заснеженной равнине.

Туристы могут двигаться как по уже существующей лыжне, так и прокладывать свою. Нарезать новую лыжню легче всего на неглубоком снегу.

### 020 → ЧТО ДОБАВИТЬ К СНАРЯЖЕНИЮ

Понятно, что для лыжного похода нужны лыжи, палки и ботинки. В остальном подготовка такая же, как любому зимнему походу. Дополнительно вам понадобятся:

- Лыжная мазь для разной погоды.
- Валенки, хотя бы одна пара на два-три человека, – чтобы отогреть ноги и заниматься хозяйственными работами.
- Если маршрут будет проходить вдали от населенных пунктов и при этом будет длительным, рекомендуется взять с собой хотя бы одну запасную лыжу.
- Ремкомплект для починки лыж, палок и креплений, а также запчасти для ремонта.

