

САМОЗАЩИТА

МОСКВА, 2013 г.

УДК
ББК

«Действия в экстремальных ситуациях (самозащита)»
/ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). — М.:_____ 2013. _____ с.: ил._____

ISBN

Книга «Действия в экстремальных ситуациях (самозащита)» разработана в рамках выполнения федеральной целевой программы «Снижение рисков и смягчение последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации до 2015 года». В ней в доступной форме изложены сведения о приемах и способах выживания в экстремальных ситуациях. Даются рекомендации по действиям в условиях вынужденной автономии.

Рекомендации по правилам безопасного поведения в условиях экстремальных ситуаций дополнены статистическими и историческими данными, высказываниями известных отечественных и зарубежных деятелей, поясняются красочными иллюстрациями в виде инфографики, фотографий и диаграмм, что, несомненно, привлечет особое внимание читателей.

Текстовый и иллюстративный материал ориентирован на широкий круг читателей, и будет полезен для учащихся и преподавателей учебных дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности».

Книга подготовлена авторским коллективом специалистов ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ) и ЗАО «НПЦ ИРЭБ» на основе анализа и обобщения отечественных и зарубежных литературных источников, интернет-сайтов, официальных материалов о способах выживания в экстремальных ситуациях.

УДК
ББК

Авторы надеются, что представленный материал позволит сформировать у населения определенные знания, умения и навыки действий, которые помогут сохранить свою жизнь в экстремальных ситуациях.

ISBN

© ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2013
© Дизайн и верстка ЗАО НПЦ ИРЭБ, 2013

Содержание

Введение.....	4
1. Краткий терминологический словарь	6
2. Краткая история выживания с древнейших времен до наших дней	11
3. Факторы, угрожающие жизни и здоровью человека	23
4. Действия в условиях вынужденной автономии в природных условиях	34
4.1. Ориентирование на местности	38
4.2. Добыча воды и пищи.....	47
4.3. Защита от неблагоприятных климатических действий	55
4.4. Защита от опасных животных и насекомых	73
4.5. Способы выживания в различных природных и климатических условиях	96
4.6. Способы подачи сигналов бедствия	124
Заключение	134
Список использованных источников	136

Введение

Проблема взаимоотношения человека с природой тет-а-тет в наши дни не исчезла, а скорее наоборот, стала более актуальной, чем, скажем, сто лет назад.

Катастрофически уменьшающиеся запасы сырья и полезных ископаемых заставляют человека все глубже проникать в труднодоступные точки планеты. Там, куда раньше забредали разве что охотники-промысловики, сегодня вырастают целые поселки. Упрямо осваиваются недавние белые пятна планеты. Экспедиции геологов и нефтяников, геодезистов и уфологов уходят в поиск. Идет глобальное освоение планеты Земля. К неисчислимой армии профессиональных путешественников следует добавить любителей «дикого» отдыха, число которых с каждым годом растет. Стремительно развиваются такие в недавнем времени экзотические формы активного отдыха, как альпинизм, водный, горный, лыжный, пешеходный, спелеологический туризм, парусный спорт. Увы, далеко не все любители приключений возвращаются домой.

Но даже если не работать в поле и не отдыхать в горах, все равно нельзя быть гарантированно защищенным от несчастного случая в природных условиях. Мы все летаем на самолетах, которые могут совершить вынужденную посадку где угодно – в пустыне, тайге, тундре. Мы плаваем на судах. Мы ездим на машинах. Известны случаи, когда водители и пассажиры автомобилей, застигнутые пургой, были вынуждены сутками бороться за свою жизнь, ожидая помощи дорожников, расчищающих снежные завалы. Мы ходим в лес собирать грибы и ягоды, и каждый такой поход может неожиданно превратиться в долгое изнурительное путешествие или борьбу с природой за свою жизнь.

За прошедшие тысячелетия природа не стала к человеку милосердней. За легкомыслие, неумение, незнание она наказывает самым жестоким образом. Ежедневно со всех концов света приходят трагические сообщения. Стихия собирает обильный урожай жертв. Сотни тысяч людей погибают в морях, горах, пустынях и пригородных лесах. Для поиска и спасения попавших в беду людей используется самая современная, вплоть до космической, техника. И все же подавляющему большинству потерпевших приходится рассчитывать только на себя.

Давно известно: от неумения до беды один шаг. Описаны десятки случаев, когда люди погибали от голода в окружении съедобных растений, о которых не знали, и дичи, которую не могли поймать, замерзали, не догадавшись соорудить даже примитивное убежище, умирали в муках жажды в двух шагах от воды.

История показывает, что тот, кто пасует и опускает руки в условиях критической ситуации, тот кто отдает свою жизнь на волю случая в казалось бы безвыходной обстановке, когда сил и желания бороться не остается, погибает. И только тот, кто идет до конца, не теряя веру и надежду на спасение, как бы тяжело не приходилось, выходит победителем! Так происходит, когда человек готов к действиям в условиях, которые другим показались бы несовместимыми с жизнью. Любой человек способен сделать во сто крат больше, чем может предполагать. Надо лишь знать, что делать. Умение рождает уверенность. Уверенность вытаскивает из любой самой экстремальной ситуации. Никто сегодня не застрахован от трагического случая, и покорно его ожидать – значит бесславно погибнуть. Готовиться к нему – значит наверняка выжить!

КРАТКИЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Автономный	самостоятельный, независимый, самоуправляющийся
Адаптация	процесс приспособления к изменившимся условиям среды
Бедствие	катастрофическая ситуация, при которой привычный уклад жизни резко нарушается, люди нуждаются в защите, одежде, медицинской и социальной помощи
Безопасность жизнедеятельности	такое качество жизнедеятельности, при котором она не создает опасностей и угроз, способных нанести неприемлемый ущерб жизненно важным интересам человека, общества и государства
Безопасность людей на водных объектах	состояние защищенности людей от опасностей, возникающих в чрезвычайных ситуациях на водных объектах
Безопасность человека	состояние защищенности человека от факторов опасности на уровне его личных интересов и потребностей, защита жизни, здоровья, достоинства каждого человека, его конституционных прав и свобод, обеспечение в полном объеме свободы совести и политических убеждений
Водный объект	природный или искусственный водоем, водоток либо иной объект, постоянное или временное сосредоточение вод в котором имеет характерные формы и признаки водного режима
Воля	способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т.е. свои непосредственные желания и стремления)
Вредное воздействие на человека	воздействие факторов среды обитания, создающее угрозу жизни или здоровью человека либо угрозу жизни или здоровью будущих поколений
Жизнедеятельность	процесс существования человека во взаимодействии с окружающей средой, сочетающий в себе различные виды деятельности
Жизнестойкость	способность нормально функционировать и развиваться, несмотря на явно неблагоприятные условия
Здоровье	состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма

Знак безопасности	знак, дающий информацию безопасности с помощью комбинации цвета, формы и графических символов или текста
Информационное воздействие в условиях ЧС	такое влияние (через доведение информации) на поведенческие функции человека, которое натолкнет его на выбор определенного (желательного для управляющей стороны) решения, приводящего к стабилизации поведения в ЧС
Климатические факторы внешней среды	температура, влажность воздуха, давление воздуха или газа (высота над уровнем моря), солнечное излучение, дождь, ветер, пыль (в том числе снежная), смены температур, соляной туман, иней, гидростатическое давление воды, действие плесневых грибов, содержание в воздухе коррозионно-активных агентов
Медицинская помощь	комплекс мероприятий, направленных на поддержание и (или) восстановление здоровья и включающих в себя предоставление медицинских услуг
Микроорганизмы	вирусы, микоплазмы, риккетсии, бактерии, хламидии или грибы природные, усовершенствованные или модифицированные в виде выделенных живых культур или материалов, включая живые материалы, которые сознательно инокулировали или заразили такими культурами
Нарушение здоровья	физическое, душевное или социальное неблагополучие, связанное с потерей, аномалией, расстройством психологической, физической, анатомической структуры и (или) функции организма человека
Нарушение условий жизнедеятельности	ситуация, которая возникла в результате аварии на опасном объекте, и при которой на определенной территории невозможно проживание людей в связи с гибелью или повреждением имущества, угрозой их жизни или здоровью
Нервно-психическая устойчивость (стрессоустойчивость)	способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в т.ч. экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью
Опасная ситуация	обстоятельства, в которых люди, имущество или окружающая среда подвергаются опасности
Опасное метеорологическое явление	природные процессы и явления, возникающие в атмосфере под действием различных природных факторов или их сочетаний, оказывающие или могущие оказать поражающее

	воздействие на людей, сельскохозяйственных животных и растения, объекты экономики и окружающую среду
Опасное природное явление	гидрометеорологическое и гелиогеофизическое явление, которое по интенсивности развития, продолжительности или моменту возникновения может представлять угрозу жизни или здоровью граждан, а также может наносить значительный материальный ущерб
Опасность	источник или ситуация, представляющие потенциальную угрозу здоровью и жизни людей, судну, грузу или другому имуществу и окружающей среде
Операция спасательная	совокупность согласованных и взаимосвязанных по цели, месту и времени действий, проводимых по поиску и спасению людей, оказанию пораженным первой помощи и их эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации
Паника	психологическое состояние отдельного человека, группы или массы людей, наступающее под влиянием действительной или мнимой опасности и характеризующееся сильным смятением чувств, утратой способности трезво и правильно оценивать обстановку и целесообразно действовать соответственно ей
Первая помощь	комплекс медицинских мероприятий, выполняемый на месте поражения преимущественно в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств
Пострадавший в чрезвычайной ситуации	человек, пораженный либо понесший материальные убытки в результате возникновения чрезвычайной ситуации
Решительность	особенность поведения человека, которая предполагает быструю и энергичную реакцию, связанную с обдумыванием ситуации и принятием наиболее целесообразных и обоснованных решений
Риск для здоровья	вероятность развития угрозы жизни или здоровью человека либо угрозы жизни или здоровью будущих поколений, обусловленная воздействием факторов среды обитания
Самообладание	способность человека осуществлять деятельность в дезорганизирующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу

Самостоятельность	одно из ведущих качеств личности, выражающееся в умении поставить определенную цель, настойчиво добиваться ее выполнения собственными силами, ответственно относиться к своей деятельности, действовать при этом сознательно и инициативно не только в знакомой обстановке, но и в новых условиях, требующих принятия нестандартных решений
Сигнал безопасности	международный радиосигнал, передаваемый на частотах 500 и 2182 кГц и означающий, что станция собирается передавать сообщение, касающееся безопасности навигации или содержащее важные метеорологические предупреждения
Световая сигнализация	техническое средство (элемент), имеющее источник светового излучения, воспринимаемый глазом в любое время суток
Среда жизнедеятельности	совокупность природных условий, в которых протекает деятельность человеческого общества, организмов; окружающие население социально-бытовые условия, обстановка, а также совокупность людей, связанных общностью трудовых и социально-бытовых условий
Среда обитания человека (среда обитания)	совокупность объектов, явлений и факторов окружающей (природной и искусственной) среды, определяющая условия жизнедеятельности человека
Стихийное бедствие	разрушительное природное и (или) природно-антропогенное явление или процесс значительного масштаба, в результате которого может возникнуть или возникла угроза жизни и здоровью людей, произойти разрушение или уничтожение материальных ценностей и компонентов окружающей среды
Требовательность	волевые усилия по отношению к самому себе и другим людям с целью добиться совершения определенных поступков
Уверенность в себе	переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам
Умения	результат овладения действием или совокупностью действий, основанных на каком-либо правиле или системе правил

Факторы среды обитания	биологические (вирусные, бактериальные, паразитарные и иные), химические, физические (шум, вибрация, ультразвук, инфразвук, тепловые, ионизирующие, неионизирующие и иные излучения), социальные (питание, водоснабжение, условия быта, труда, отдыха) и иные факторы среды обитания, которые оказывают или могут оказывать воздействие на человека и (или) на состояние здоровья будущих поколений
Цвет безопасности	цвет, предназначенный для привлечения внимания человека к отдельным элементам производственного оборудования и (или) строительной конструкции, которые могут являться источниками опасных и (или) вредных производственных факторов, средствам пожаротушения и знаку безопасности
Цвет сигнальный	цвет, предназначенный для привлечения внимания людей к непосредственной или возможной опасности, рабочим узлам оборудования, машин, механизмов и (или) элементам конструкции, которые могут являться источниками опасных и (или) вредных факторов, пожарной технике, средствам противопожарной и иной защиты, знакам безопасности и сигнальной разметке
Человеческий фактор	физиологические, психологические, социально-психологические свойства и возможности человека, которые проявляются при взаимодействии между людьми и окружающей средой и оказывают существенное влияние на безопасность жизнедеятельности
Штормовое оповещение	информация о начавшемся опасном природном явлении
Штормовое предупреждение	информация о прогнозируемом опасном природном явлении
Экстремальная ситуация	состояние системы «население – среда обитания», обусловленное теми кризисными явлениями в техносфере, природе и обществе, которым сопутствует проявление повышенного риска для людских, материальных и природных ресурсов страны

Краткая история выживания

с древнейших времен до настоящего времени



Пещера – первое жилище человека

Наши предки не имели ничего и поэтому умели делать всё, чтобы выжить. У них не было понятия «выживание», а была обычная, суровая и сложная жизнь в борьбе за еду и тепло.

Для древнего человека не составляло проблемы с помощью только каменного топора и терпения добыть себе 15 000 кг мяса в виде среднего размера мамонта или выжить в условиях всемирного оледенения. Мы же бьем тревогу, если в квартире отключили батареи центрального отопления. Он умел добывать огонь трением палочек друг о друга, ловить рыбу руками, по яркости звезд определять погоду на завтрашний день, каменным скребком выде-

лывать шкуры и еще многое, многое другое. Мы затрудняемся развести костер даже при наличии спичек, не можем поймать окуня дорогим спиннингом, принимаем искусственный мех за натуральный и вздрагиваем, услышав страшное слово «мездра».

Мы, горожане, всецело зависим от тысяч неизвестных нам людей, которые обеспечивают нас одеждой и обувью, теплом и продуктами питания, доступными сегодня в любом продуктовом магазине. Все вместе мы можем всё. По отдельности – почти ничего.

Мы ничего не умеем и живем хорошо. Наш далекий предок умел всё и жил плохо.

Вот что пишут очевидцы, своими глазами наблюдавшие последние очаги первобытного общества: «Главное их питание составляют корни двух или трех видов, и они ищут их по всей земле; корни эти очень плохие, и люди, которые их едят, от них пухнут. Перед тем, как есть корни, их высушивают в течение двух дней, но многие все равно остаются горькими, к тому же собирать их очень трудно. Но так велик голод у индейцев в тех землях, что без корней они не могут обойтись, и в поис-

ках их проходят две или три лиги. Иногда они убивают несколько оленей, временами ловят рыбу, но это случается так редко, а голод среди них так силен, что едят они и пауков, и муравьиные яйца, и червяков, и разных ящериц, и змей, даже ядовитых, укус которых смертелен для человека; едят они и землю, и дерево, и все, что у них есть, даже олений навоз и еще другое, о чем я не буду рассказывать, но, думаю, однако, что если бы в этой земле были камни, то и их бы индейцы, наверное, ели. Они сохраняют кости и другие остатки от рыб и змей, которых едят, а потом их смалывают и едят полученную муку».

Так описывал свои впечатления испанский конкистадор, искатель золота и приключений Кабеса де Вака, живший в начале XVI века.

А вот что пишет Вильгельм Фольц об обитателях Суматры – дикарях племени кубу: «Все свое время и силы они тратят на поиски пищи. Питаются фруктами, ягодами, корнями и клубнями, которые откапывают острыми палками. С удовольствием едят и ящериц, лягушек, гусениц, личинок жуков. Чтобы наполнить свои желудки, им нужно долго и напряжен-



но заниматься собиранием пищи. Если пищи много, они едят до отвала, до изнеможения, но нередко ложатся спать натошак...».

Со временем цивилизация стремительно развивалась, и только наука выживания пребывала все в том же изначально первобытном состоянии. Спасение погибающих оставалось исключительно делом рук самих погибающих. Каждый защищал свою жизнь



Современные
племена
Амазонки

в меру собственных сил и умений. Некоторые сумели приспособиться к природным условиям, в которых оказались, и «выживали» неделями и даже годами. Достойный подражания образ такого «приспособленца» описал Даниель Дефо в романе «Робинзон Крузо». Другие приспособиться не смогли и погибли в течение часов или суток. О них, естественно, никто не писал.

Наиболее трагические страницы в историю чрезвычайных происшествий вписала эпоха Великих Географических Открытий. Сотни тысяч малоподготовленных к существованию в дикой природе авантюристов, движимых в подавляющем своем большинстве материальной заинтересованностью, ринулись стирать белые пятна на далеких материках. Но даже хорошо снаряженные «официальные» экспедиции нередко попадали, мягко выражаясь, в затруднительные положения. Гибель половины состава участников плавания или перехода в те дни была в порядке вещей, если не удачей. Ведь многие экспедиции и вовсе бесследно исчезали.

Дневники как самых великих, вписавших свои имена в крупномасштабные карты мира, так и рядовых искателей приключений той, не столь уж далекой эпохи, сплошь испещрены стенаниями по поводу голода, жары, холода, болезней, повального мора и тому подобных напастей.

Приведем для примера два исторических свидетельства. Первое – воспоминания Антонио Пигафетта, историкографа первого кругосветного плавания Магеллана.

«В продолжение трех месяцев и двадцати дней мы были совершенно лишены свежей пищи. Мы питались сухарями, но то уже не были сухари, а сахарная пыль, смешанная с червями, которые сожрали самые лучшие сухари. Она сильно воняла крысиной мочой. Мы пили желтую воду, которая гнила уже много дней. Мы ели также воловью кожу, прикрывающую грот-рей, чтобы ванты не перетирались; от действия солнца, дождей и ветра она сделалась неимоверно твердой. Мы замачивали ее в морской воде в продолжение четырех-пяти дней, после чего клали на несколько минут на горячие уголья и съедали ее. Мы часто питались древесными опилками. Крысы продавались по полдуката за штуку, но и за такую цену их невозможно было достать.

Однако хуже всех этих бед была вот какая. У некоторых из экипажа верхние и нижние десны рас-



пухли до такой степени, что люди не в состоянии были принимать какую бы то ни было пищу, вследствие чего и умерли. От этой болезни умерло девятнадцать человек, в том числе и великан, а также индеец из страны Верзин. Из числа тридцати человек экипажа переболело двадцать пять. Кто ногами, кто руками, кто испытывал боль в других местах, здоровых оставалось очень мало. Я, благодарение Господу, не испытывал никакого недуга».

Второе воспоминание – отрывок из «Повествования о новооткрытии достославной великой реки Амазонки» Гаспара де Карвахала: «...А между тем из-за не-

Жизнь в лагере путешественников



Участники северных экспедиций

хватки съестного мы впали в крайнюю нужду и питались лишь кожей, ремнями да подметками от башмаков, сваренными с какой-либо травой; и столь слабы мы были, что не могли держаться на ногах. Одни из нас на четвереньках, другие же, опираясь на палки, отправлялись в горы на поиск съедобных кореньев».

Серьезно, с научных позиций, человечество занялось проблемами выживания лишь в двадцатом веке. И причиной тому послужило, как ни покажется странным, быстрое развитие авиации.

Если первые модели аэропланов, как правило, терпели катастрофу вблизи

городских окраин, на пустырях и стадионах, при скоплении тысячных толп зрителей, то самолеты 30-40-х годов могли аварийно приземлиться в любой, в том числе удаленной от населенного пункта, местности. Авиация расширила горизонты проникновения человека в труднодоступные районы. Но она же стала все чаще подвергать его жизнь жесточайшим испытаниям. Теперь для того, чтобы побывать в экстремальной ситуации,

не надо было далеко ходить. Пилот или пассажир из обжитой кабины и салона в мгновение ока мог оказаться в невероятно тяжелых условиях, где-нибудь в джунглях тайги, на плавучих льдах, в море, пустыне. Рассчитывать он мог лишь на имущество, случайно находившееся на момент аварии в самолете, на собственное умение, смекалку и, в немалой степени, на везение.

Если раньше в подобные бедственные обстоятельства попадали люди более или менее профессионально подготовленные, приспособленные к существованию в особо сложных условиях ди-



кой природы, вооруженные пусть нехитрым, но надежным снаряжением, – охотники, старатели, исследователи-путешественники, то теперь с небес в труднодоступные местности стали попадать и праздные дилетанты.

Оказывается, что одного желания выжить в условиях вынужденной автиномии недостаточно. И никакая физическая выносливость не может служить гарантом спасения. На первый план выступает **умение выживать.**

Путешествие по пустыне



Летчики 40-х годов, США

Полет над океаном, 40-е годы, США

В середине 40-х годов в США была создана сеть учебных баз для обучения летчиков стратегической авиации навыкам выживания. Пуэрториканская база Рамэй знакомила летчиков, и далеко не с привлекательной стороны, с джунглями; база Тэрнер «обеспечивала» болотные приключения, база Локкберн предлагала



«увлекательное» двухнедельное путешествие по непролазным лесным дебрям. Замыкала цепочку обучения 390-я учебная эскадрилья, что базировалась в нескольких милях от горной цепи Сьерра-Невада. ВВС США не поскупились, собрали на базе Отэд лучших инструкторов, за плечами каждого из которых был немалый опыт путешествий и приключений.

Занятия начинались с рассказов о всевозможных авиационных катастрофах, авариях, летных происшествиях. Задача курсантов состояла в том, чтобы поставить себя на место потерпевшего крушение и решить, что следует предпринять для своего спасения в первый день, через неделю, через

месяц. Курсанты от обилия трагической информации впадали в уныние и на вопрос инструкторов «Ваши первоочередные действия?» честно отвечали: «Вытащу пистолет и застрелюсь!»

Следующий этап учебной программы знакомил с приемами самоспасения в различных районах планеты. Курсанты с удивлением узнавали, что и в пустыне, и во льдах Северного Ледовитого океана можно, проявив некоторую сноровку, обеспечить крышей над головой, постелью и пусть не самыми привлекательными с гастрономической точки зрения, но продуктами питания.

Теоретические занятия обильно подкреплялись практикой. Курсанты преодолевали значительные

расстояния на лыжах, плели силки и сооружали из подручных средств капканы, из деталей вдребезги разбитых радиостанций собирали новые, меньшей мощности, но все же исправно работающие передатчики. Чуть не каждый день они прыгали с парашютом и его же учились превращать в тысячу полезных в экстремальной ситуации предметов, начиная от рогатки и кончая снегоступами и наконечниками для копий.

Сами того не замечая, летчики начинали мыслить совершенно другими категориями – не «я попал в безвыходную ситуацию, я непременно погибну!», а «я оказался в затруднительном положении и, чтобы не погибнуть, должен сделать следующее...». После чего в памяти потерпевшего аварию летчика всплывали заученные во время бесконечных занятий инструкции.

Завершал курс обучения десятисуточный «аварийный марш», максимально приближенный к реальным боевым условиям. Курсантов разбивали на шестерки, каждому вручали парашют и аварийный запас, куда входили 42 предмета различного назначения (от спального мешка и накомарника до удочки и запасных носков) грузили в



машины и ночью сбрасывали в долине Гризли.

Курсанты оставались один на один со своими проблемами и должны были делом доказать, что время, проведенное в 390-й учебной эскадрилье, не прошло даром.

Десять бесконечных суток курсанты ползали по многометровым сугробам, замерзали, голодали. То один, то другой курсант, измученный хроническим недосыпанием, холодом, страхом, начи-



Учебный лесной лагерь школы выживания

нал симулировать болезнь или травму, надеясь с помощью актерского мастерства добиться эвакуации с последующим вручением чашки горячего госпитального кофе. Но инструкторы, шедшие следом, контролирующие процесс и оценивающие действия подопечных, оставались глухи к стонам и жалобам, не подкрепленным «вещественными доказательствами». Поняв, что на милосердие рассчитывать не

приходится, мнимый больной быстро выздоравливал и продолжал путь.

Аварийный запас продуктов скоро истощался. Наступивший голод заметно стимулировал охотничью активность «подопытных». Полученные в лагере знания, которые многим казались бесполезными, постепенно начинали материализовываться, превращаясь в зайцев, попавших в ловушку, в теплые снежные норы, в костры, разведенные одной спичкой. Через десять дней оборванные, обмороженные курсанты вваливались в жарко натопленную медицинскую палатку.

Но все же главный урок курсанты Стэда усваивали прекрасно. «Я вспомнил, чему меня учили в Стэде, и сохранил хладнокровие, присутствие духа и, главное, сохранил свои носки сухими», – объяснил секрет своего успеха один из летчиков, сбитый за линией фронта, совершивший многокилометровый марш по тылам противника и оставшийся в живых.

Сегодня в «школах выживания» обучаются не только летчики, но и космонавты. Представители наиболее передовой на сегодняшний день профессии осваивают на практике как ультрасо-



временные, так и самые архаичные, самые примитивные приемы самоспасения.

Формирование необходимых знаний, умений и навыков выживания у людей, чья работа связана с риском оказаться в экстремальных условиях, осуществляется в рамках их профессиональной деятельности, но угодить в ситуацию, требующую навыков выживания и самоспасения, может каждый из нас, и готовность к решительным действиям в таких ситуациях является необходимым требованием для сохранения своей жизни.

С юных лет любой человек должен иметь пред-

ставление о тех или иных опасностях, с которыми он может столкнуться, и быть готовым действовать, оказавшись в беде.

В нашей стране одним из возможных и доступных способов самоподготовки себя к экстремальным ситуациям является участие во Всероссийском детско-юношеском общественном движении «Школа безопасности», которое было создано в Российской Федерации более 15 лет назад при непосредственном участии специалистов МЧС России и Минобрнауки России. В настоящее время движение объединяет свыше 300 ты-

Школа выживания для космонавтов, Байконур



Занятия школы выживания в горах, Северная Осетия

сяч активных участников из всех регионов нашей страны. Движение объединяет филиалы «Юный спасатель», «Юный пожарный», «Юный водник», координирующие подготовку детей в области защиты от ЧС, пожарной безопасности и безопасности на воде. Задачи движения обширны и направлены на приобщение детей и юношества к вопросам личной и коллективной безопасности, оказание само- и взаимопомощи, обучение умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации; содействие воспитанию у учащихся экологической культуры, чувства

любви к природе; популяризацию и пропаганду среди населения основ здорового и безопасного образа жизни; содействие воспитанию и подготовку молодежи к службе в рядах Вооруженных сил России, привитие молодежи любви к Отчизне и уважения к славным военнопатриотическим традициям России; обучение детей и молодежи практическим навыкам и умению пользоваться коллективными и индивидуальными средствами защиты и эффективными действиями в случае возникновения чрезвычайной ситуации, в том числе на пожаре, при со-

вершении дорожно-транспортного происшествия или террористического акта; проведение различных тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях, здорового образа жизни и другие.

И уже сегодня с полной уверенностью, подкрепленной результатами проводи-

мых соревнований, можно сказать, что дети, прошедшие через движение «Школа безопасности», найдут выход из самой сложной экстремальной ситуации, смогут оказать пострадавшему первую помощь, соорудить убежище, развести костер, добыть воду и пищу, найти выход из самой дремучей чащи.



Занятия в школе выживания для детей и подростков

Факторы, угрожающие жизни и здоровью человека



Кораблекрушение
около необитаемого
острова

При попадании человека в экстремальные условия перед ним встает ряд проблем, которые могут повлиять на его состояние и даже угрожать жизни и здоровью. Одно дело, когда человек сам ставит себя в такие условия и готовится к ним физически, психологически и морально, а другое дело, когда эти условия возникают в силу складывающихся различных неблагоприятных обстоятельств. В такой ситуации возникает ряд факторов, которые могут привести к печальному исходу. Оказавшись в условиях дикой природы, люди по разному реагируют на

сложившиеся обстоятельства: 50-70% людей оказываются в состоянии паники, у 15-25% экстремальная ситуация вызывает истерики, и только 10% способны к адекватным и активным действиям по своему спасению и выживанию.

На исход выживания влияют такие факторы, как боль, жажда, холод, жара, голод, переутомление, стресс.

Боль является защитной реакцией при внешнем воздействии на организм человека, и если человек сконцентрирован на задаче выжить, он способен справиться с очень сильными болевыми ощущениями.

Голод – это один из весомых факторов, влияющий на выживание в экстремальной ситуации. При полном голодании, когда питательные вещества и калории совсем не поступают в организм, но имеются запасы воды, организм переходит на потребление внутренних ресурсов – белок в мышцах, жировая прослойка, гликоген в печени и мышцах.

Статистика показывает, что человек весом 70 кг имеет 15 кг жировой прослойки, что соответствует 135 тыс. ккал, 6 кг белка в мышцах – 25 тыс. ккал, 0,15 кг гликогена в мышцах и 0,075 кг гликогена в печени в сумме дает чуть меньше 1 тыс. ккал. В целом получается около 160 тыс. ккал, из которых можно израсходовать не более 40% без угрозы для жизни, что примерно составляет 64 тыс. ккал. Теперь можно рассчитать, на сколько суток автономного существования хватит такого запаса энергии.

Для поддержания жизнедеятельности организму необходимо 1 ккал в час на один килограмм веса, что составляет 70 ккал/ч для всего организма. За сутки потребуются 1700 ккал.

При таких энергетических затратах внутреннего запаса энергии должно хватить на 37-40 суток. Эта цифра



Раздача еды в условиях голода

рассчитана для состояния абсолютного покоя, когда человек вообще не будет вставать, любые движения будут нещадно сокращать запас энергии. Такой расход энергии нужно использовать тогда, когда все возможные способы борьбы за жизнь испробованы, они не дали результатов и сил на двигательную активность не осталось.

Человеку, попавшему в экстремальные условия в дикой природе, необходимо проделывать большую физическую работу, связанную с оборудованием укрытия для защиты от непогоды, добыванием пищи и воды.

Например, ходьба со ско-



Последствия
длительного
голодания

ростью 4 км/ч требует от организма 200 ккал/ч, а со скоростью 5 км/ч уже 300 ккал/ч. Также влияют на расход внутренней энергии стресс, страх, чувство одиночества. Любые моральные переживания также требуют своих калорий. Голодный, ослабленный человек больше подвержен болезням, ему сложнее согреться.

В совокупности все эти факторы сокращают тот период времени, на который хватит нашего запаса калорий до 20-25 дней при разумном подходе.

Также на этот показатель влияет пол и возраст чело-

века. Пожилые люди легче переносят голод за счет более низкого обмена веществ. У молодых людей он на 18-20% выше. Женщины лучше переносят голод, чем мужчины. Так, первыми умирают юноши в возрасте 14-18 лет, далее молодые мужчины, потом девочки, женщины и дольше всех без пищи могут оставаться пожилые люди. Это статистика блокады Ленинграда.

Стоит отметить, что это только усредненные показатели. Даже у людей схожей комплекции, пола и возраста разные потребности в калориях. Потеря 30-40% первоначального веса, как правило, ведет к гибели человека.

Голодание в условиях автономного пребывания имеет несколько стадий. Начальный период длится 2-4 дня и характеризуется очень сильным чувством голода, ощущением тошноты и головокружения. Человека преследуют постоянные мысли о еде. В этот период каждый день организм теряет порядка 1 кг веса. Постепенно чувство голода снижается, но появляются другие симптомы, повышается раздражительность, появляется апатия, сонливость или наоборот сон ухудшается. Эти симптомы достаточно персональны и каждый человек

может реагировать на одни и те же условия по-разному.

Голод, как правило, редко является причиной гибели человека. В основном он усиливает действие других факторов. Статистика таких случаев говорит, что люди в экстремальных природных условиях часто умирали, имея достаточный запас пищи.

Практический совет: если у Вас нет запаса пищи и/или местность, на которой Вы находитесь, не позволяет добыть её в достаточном ко-

Жажда. Следующим опасным фактором является жажда. Человеческий организм почти на 60% состоит из воды, при этом кости на 25%, а мозг на 80%, поэтому он первым страдает от нехватки воды в организме. Для организма необходимо соблюдать правильный режим водопотребления – переизбыток воды нагружает сердце, почки, вымывает из организма соли. Недостаток воды приводит к снижению веса, упадку сил, загустению крови, и, соответственно, к дополнительной нагрузке на сердце, поскольку ему сложно прокачивать густую кровь по сосудам. Поскольку мозг является важнейшим органом, и при этом чувстви-

тельным к потере воды, при ее недостатке он начинает всасывать жидкость из клеток. Получение мозгом до 5% жидкости проходит без последствий для организ-



тельным к потере воды, при ее недостатке он начинает всасывать жидкость из клеток. Получение мозгом до 5% жидкости проходит без последствий для организ-

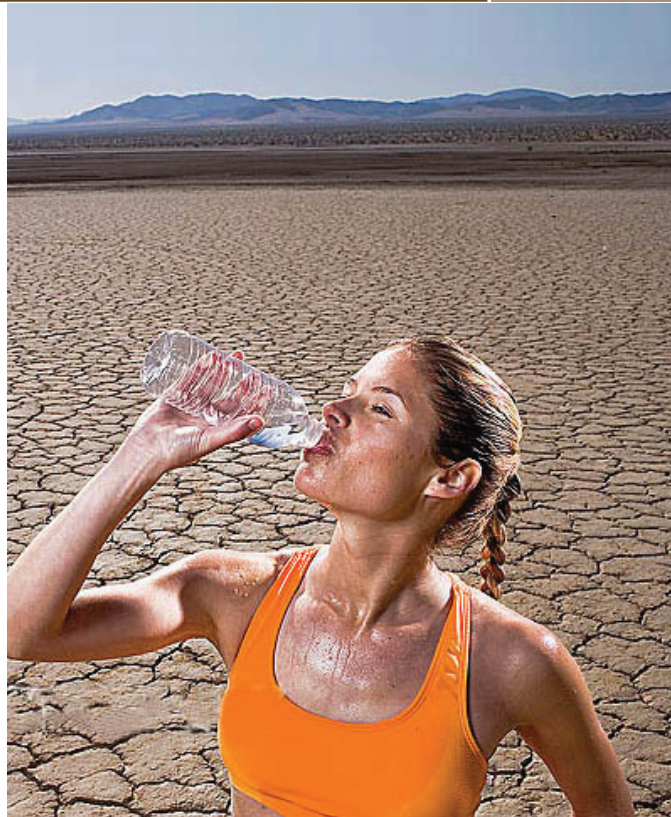
В жаркую погоду обезвоживание быстро усиливается

ма, а 15% – уже может привести к гибели организма. Поэтому недостаток воды намного опаснее, чем голод.

В привычных для человека температурных условиях норма потребления воды составляет 2,5-3 л в сутки. Одним из признаков недостатка воды в организме является снижение слюноотделения. Вначале это воспринимается как сильная жажда, хотя до обезвоживания организма еще далеко. Человек начинает обильно пить воду, что в совокупности с физическими нагрузками приводит к сильному потоотделению и, тем самым, к еще большему выведению жидкости из организма, а, соответственно, к необходимости снова пить воду. Этот процесс, как правило, сопровождается слабостью и упадком сил.

Рекомендовать тут можно следующее: если выполнение физической работы происходит в условиях повышенных температур, пейте воду небольшими глотками через небольшие промежутки времени, поскольку вода усваивается только через 10-15 минут, пока не поступит в желудок.

При усиленном потоотделении происходит активное вымывание солей из организма. Для их пополнения



В пустыне нехватка воды особенно опасна

необходимо пить, по возможности, слегка подсоленную воду из расчета 0,5-1г соли на 1 литр воды.

Выжить в знойной пустыне гораздо сложнее, чем в Заполярье, поскольку для защиты от холода человек может использовать укрытия, теплую одежду, калорийную пищу, обогреть. В пустыне же главным фактором выживания является наличие воды.



Холод является еще одним фактором, активно влияющим на выживание человека. По статистике 10-15% туристов погибают от холода. При защите от холода важно учитывать не только температуру воздуха, но и его влажность, а также скорость ветра. В районах с низкими температурами и сухим воздухом морозы переносятся значительно легче, чем в краях, где влажность воздуха высока.

Ветер существенно влияет на восприятие низких температур организмом человека. Например, при температуре воздуха -3°C и скорости ветра 10 м/с суммарное воздействие на организм будет таким, как при температуре -20°C . При такой же скорости ветра и -10°C суммарное воздействие будет -30°C и т.д.

Следовательно, если Вы оказались в условиях низких температур и сильно-

Высоко в горах снег и ледники сохраняются постоянно

го ветра, в первую очередь необходимо организовать постройку укрытия от ветра и холода, так как выдержать в таких условиях человек сможет недолго, не более нескольких часов. Теплая одежда способна защитить от холода на срок, достаточный для постройки укрытия. Лучше, если это многослойная одежда. Между слоями одежды получается воздушная прослойка, поэтому 2-3 тонких свитера греют намного лучше, чем один толстый. Также необходимо беречь обувь, особенно в зимний период, поскольку 9 из 10 обморожений приходятся на конечности, следовательно, всеми доступными способами нужно стремиться сохранить обувь, носки и портянки сухими.

Постройка первоначальных укрытий от холода должна быть направлена на выполнение первоочередной задачи – максимальное удержание тепла. Например, этому условию отвечают укрытия из снега, который за счет своей пористой структуры является хорошим теплоизолятором. Разница между внешней и внутренней температурой без использования обогревающих приспособлений может достигать 30-40 °С.

Очередным фактором, влияющим на выживание в экстремальных условиях, является **страх**. Страх – это естественная реакция организма на угрозу жизни и здоровья, причем однозначно определить, положительно или отрицательно он влияет на выживание человека нельзя, все зависит от конкретной обстановки. У каждого человека поведенческая реакция на страх различна, и ее можно условно разделить на несколько типов: пассивный, активный и разумный.

Человек, имеющий пассивный тип поведенческой реакции, при встрече с опасностью впадает в ступор, совершает бессмысленные движения, иногда падает в обморок. Активный тип поведения характеризуется мгновенной реакцией на опасность, например, когда человек отскакивает от падающего камня. Такой тип поведенческой реакции полезен при выживании в одиночку, при коллективном же выживании он может быть опасен для остальных членов группы, например, когда неоправданно резкие и быстрые действия увидевшего опасность человека приводят к опасности, могут вызвать камнепад или сход лавины.

Разумный тип присущ подготовленным людям, способным здраво мыслить и действовать в экстремальных условиях. Такие люди мгновенно оценивают ситуацию и принимают решения, направленные на самоспасение и спасение окружающих.

В условиях, когда процесс ожидания помощи и выживания затягивается, и перспективы не ясны, часто бывает, что человек теряет веру в спасение, впадает в депрессию, становится пассивным. При дальнейшем развитии такого депрессивного состояния возможны проявления истерик и попыток самоубийства. Находясь в постоянном психическом напряжении, человек может потерять контроль над собой

и своими эмоциями, у него может проявиться чрезмерный страх за свою жизнь, страх перед животными и насекомыми, страх питья воды из различных источников. Постоянное психическое напряжение быстро истощает силы людей, приводит к срывам и, как следствие, к ошибкам в поведении и действиях, которые могут усугубить и без того сложную обстановку.

В целом страх является неким ограничителем, защитной реакцией организма. В связи с этим не стоит всеми силами перебарывать страх, например, если один из членов группы панически боится высоты, лучше прокладывать маршрут, где нет вершин и хребтов.



Переутомление,
вызванное жарой

Переутомление – это фактор, постоянно сопровождающий процесс выживания в экстремальных природных условиях, проявляющийся в результате физического и морального напряжения. В целях выживания человеку приходится добывать пищу, сооружать укрытия, искать топливо для костра и т.д., и все это в условиях отсутствия специального инстру-

мента и при постоянной нехватке калорий в организме. Усугубляют переутомление постоянное недосыпание, страх, неблагоприятные погодные условия. В такой обстановке каждый новый день дается тяжелее предыдущего. Например, в первые часы нахождения в экстремальных условиях наружная температура – 15 °С переносится легче, чем 0 °С через несколько дней.

Переутомление снижает работоспособность и реакцию на опасность, снижает волю. Чтобы не допустить переутомления, необходимо своевременно отдыхать, выполнять физическую работу частями с небольшими перерывами. В такой ситуации нельзя работать до упора, необходимо помнить, что у Вас ограниченный запас прочности, и его нельзя растратить в первые часы, поскольку неизвестно, сколько Вам еще придется выживать.

Особо необходимо заботиться о комфорте сна, поскольку только во сне человек максимально восстанавливает свои силы. Если вся ночь пройдет в ворочаниях на неудобном месте, с постоянным вставанием к застывшему костру, толку от ночного сна будет мало, что только больше усилит пере-



утомление.

При переутомлении человеку трудно сосредоточить свое внимание на каком-нибудь одном процессе, предмете или мысли, в результате чего его действия становятся зачастую нелогичными. Естественно, что в таком состоянии резко усиливается воздействие на организм болезней и различных неблагоприятных факторов, в том числе погодных.

Неизбежно переутомление приводит к тому, что человек выполняет только те действия, которые наиболее легки и не требуют больших физических затрат, что может привести к неблагоприятному исходу.

Сигналом начала пере-

утомления может послужить накапывающее чувство усталости, важно своевременно к нему прислушаться и заставить себя отдохнуть, иначе усталость перейдет в переутомление и как снежный ком, катящийся с горы, поглотит Вас.

В этих условиях правильное распределение физических нагрузок и отдыха является одной из важнейших по значимости задач, стоящих перед человеком в экстремальной ситуации.

Для многих людей **одиночество** является сильным деструктивным фактором, отрицательно влияющим на общее состояние человека. Велики психологические и физические нагрузки, все

Вовремя сделайте привал, чтобы избежать переутомления

приходится делать в одиночку, бороться за свою жизнь собственными руками, человеку никто не может помочь, разделить обязанности. Человек наедине с самим собой больше подвержен эмоциональным стрессам и депрессиям. В подобной ситуации очень важно слушать свой рассудок, а не поддаваться эмоциям. Для снижения такого негативного эффекта каждую минуту необходимо занимать себя каким-нибудь занятием. Многие в такой ситуации начинают разговаривать с предметами или с воображаемыми собеседниками, и такой метод может помочь в одиночном выживании.

Нельзя не упомянуть и ещё один немаловажный фактор, от которого зависит продолжительность жизни попавших в бедствие людей. Это географическое и климатическое место аварии. В зависимости от того, в какое время года и в какой местности Вы оказались, в экстремальной ситуации необходимо строить стратегию спасения или выживания. При современном развитии наземного, морского и воздушного транспорта местом автономии может оказаться тундра, тайга, степь, горы, пустыня, океан и джунгли. Другими словами любая точ-

ка земного шара. Поэтому, собираясь в дальнюю поездку, учитывайте время года, в которое Вы попадете и возможные последствия, например, аварийной посадки самолета на маршруте.

Нельзя не сказать о факторах выживания, которые однозначно повлияют на то, справитесь ли Вы с возникшими проблемами и насколько успешно. К ним относятся: готовность действовать в экстремальных условиях, наличие силы воли, навыков само- и взаимоспасения и практического выживания, физическая подготовка, наличие аварийных приборов и комплектов и умение пользоваться ими и др.

Все эти умения, навыки и знания необходимо приобретать с раннего возраста, потому что жизнь человеку дается один раз и ее нельзя прожить повторно, как в компьютерной игре, перезагрузив программу. Никто не застрахован сегодня от попадания в критическую ситуацию. Отсюда вытекает простой вывод, что лучше быть вооруженным знаниями и умениями, чем оказаться безоружным перед стихией.

Действия в условиях вынужденной автономии в природных условиях

Автономное существование в природных условиях является для любого, особенно неподготовленного человека, серьезным испытанием. От умения человека обеспечить свои жизненные потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся запасы и природные ресурсы, зависит, сможет он выжить в экстремальных условиях или нет.

Для того, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье в случае попадания в условия вынужденной автономии в природных условиях, человек должен обладать высокими духовными и физическими качествами, уметь действовать в различных природно-климатических условиях, добывать воду и пропитание, оборудовать жилье, уметь оказывать первую помощь, рационально используя при этом все, что имеется под рукой и дает окружающая природная среда.

Основными причинами попадания человека в условия вынужденной автономии являются:

1. ЧС природного характера (землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, лесные пожары).
2. Экстремальные ситуации, связанные с потерей ориентировки на местности (во время похода, экспедиции).
3. Аварийные ситуации на транспорте.

Главная задача человека в такой ситуации – выжить. Под выживанием понимают активную деятельность, направленную на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

Любая вынужденная автономия сразу же ставит перед человеком задачи, от решения которых зависит его безопасность и спасение:

- ориентирование на местности для определения маршрута выхода к людям;
- оказание помощи и самопомощи в случае травмы или ранения;
- защита от неблагоприятных климатических условий;
- добыча воды и пищи;
- защита от опасных животных и насекомых;
- установление связи или подача сигналов бедствия.

Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75% испытывают чувство подавленности, до 25% – невротическую реакцию. Самообладание сохраняют не более 10%. Постепенно, в те-

чение определенного времени, люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается.

При отсутствии соответствующего опыта выжить в лесу не так-то просто. Даже в век высоких технологий человек может оказаться в экстремальной ситуации без телефонов и навигаторов, вдали от населенных пунктов и дорог. Именно для этих ситуаций и предназначена наша книга.

Первое, что необходимо сделать в такой ситуации – это **постараться успокоиться и оценить обстановку**, потому что на данный момент самое страшное уже произошло. Статистика показывает, что наибольшую угрозу для потерпевших бедствие представляют последующие неправильные действия, а не само происшествие, а значит необходимо выработать наиболее безопасную линию поведения.

Любую опасность лучше воспринимать не в целом, а постараться разделить её на составные части, определив, что угрожает Вам в первую очередь, что во вторую, а что будет угрожать в ближайшем будущем.

Попробуем составить примерный план действий при попадании в экстремальную ситуацию. Естественно, что все возможные варианты просчитать невозможно, и в каждом отдельном случае действия по спасению и выживанию будут отличаться под воздействием описанных выше факторов. Но основные способы и приемы самоспасения и выживания, присущие всем экстремальным ситуациям, мы постараемся раскрыть.

Сначала о том, чего **нельзя** делать в первые минуты аварии!



НЕЛЬЗЯ:

- действовать, подчиняясь собственным эмоциям, возникающим в результате оценки произошедших событий;
- уходить с места аварии, не убедившись, что аварийную зону покинули все участники группы, если таковые имелись;
- предпринимать попытки эвакуироваться в одиночку;
- заниматься второстепенными делами, пока не оказана первая помощь всем пострадавшим.

Теперь о первоочередных мероприятиях:

- 1. Оцените обстановку с точки зрения реальной угрозы и как можно быстрее покиньте опасную зону.** Эвакуацию из зоны бедствия следует проводить поэтапно: сначала переместиться в условно-безопасное место, где в течение нескольких минут отдышаться, обсудить положение, определить наиболее безопасные зоны, наметить маршрут движения, по возможности собрать снаряжение и имущество, а затем совершить переход в гарантированно безопасную зону.
- 2. Окажите первую помощь тем, кому она необходима.** Важно понимать, что к трагическим результатам в условиях критической ситуации могут привести не только серьезные раны, кровотечения, но и запущенные легкие телесные повреждения.
- 3. Смените, отремонтируйте одежду, в холодное время утеплитесь.** В момент, когда произошла авария, важнейшей задачей для потерпевших становится сохранение теплоресурса организма в холодную погоду и водных запасов в жаркую. В холодную погоду самым тщательным образом заправьте одежду, застегните все молнии, манжеты, воротники, закройте карманы, затяните капюшон. Обмотайте шею шарфом или подручным материалом, наденьте варежки или сделайте их из запасных носков, куска любого подходящего материала.
- 4. Защититесь от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище.** Одновременно с оказанием первой помощи необходимо построить простейшее убежище, которое защитит пострадавших от снега, ветра, дождя или солнца (в пустыне). Если этого не сделать в первые минуты, то через 30-40 минут пострадавшие могут получить переохлаждение или тепловой удар.
- 5. Проведите поиск и инвентаризацию снаряжения, имущества и вещей, пригодных для использования.** На месте бедствия следует провести тщательный поиск и собрать потерянное снаряжение, случайные предметы и вещи, которые могут пригодиться в дальнейшем в борьбе за выживание. Не нужные предметы разложите на хорошо просматриваемом с воздуха и земли месте. Всё пригодное в дальнейшем имущество упакуйте в рюкзаки или соберите и сложите вместе, недоступном для воздействия воды, ветра, животных и других неблагоприятных факторов.

- 6. Распределите теплую одежду среди всех спасшихся.**
- 7. Сформируйте продуктовый, вещевой и медицинский неприкосновенный запас.**
- 8. Определите тактику дальнейших действий.** Она может быть пассивной или активной. Всё зависит от условий. Тактика пассивного выживания подразумевает ожидание помощи спасателей на месте бедствия или вблизи него. Она применяется в случае аварий и вынужденных посадок крупных транспортных средств, полеты которых контролируются диспетчерскими службами. То есть в тех ситуациях, когда есть полная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут однозначно разыскивать. Такая тактика выживания применима и в ситуациях, когда в группе есть тяжелообольной или нетранспортабельный пострадавший, много женщин и детей, сложные погодные условия и в других случаях.

Активное выживание, то есть самостоятельный выход потерпевших бедствие из зоны аварии к ближайшему населенному пункту, к людям может быть применен, когда группа туристов не поставила в известность о своем составе, маршруте и контрольных сроках его прохождения местные организации и спасательные службы. Также такая тактика применяется в случаях, когда есть реальная возможность точно установить свое местоположение и есть уверенность в том, что Вы гарантированно доберетесь до ближайшего населенного пункта.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Для того, чтобы правильно определить направление движения при эвакуации с места происшествия и последующем выходе к населенным пунктам, необходимо уметь ориентироваться. Это не самый сложный прием, от которого часто зависит выживание, к тому же он не требует больших физических затрат.



Для начала стоит остановиться и не предпринимать дальнейших действий. Сосредоточиться и вспомнить о расположении ориентиров (железная дорога, озеро, река), которые Вы могли видеть до того, как попали в экстремальную ситуацию. Вспомнить направление предыдущего движения, например, относительно солнца или луны. Далее, стоит прислушаться к окружающим звукам, потому что слышимость различных звуков днем в тихую несолнечную погоду на ровной местности характеризуется следующими данными:

- шум поезда – 5-10 км;
- паровозный и пароходный гудок, мощная сирена – 7-10 км;
- стрельба из охотничьего ружья – 2-5 км;
- автомобильный гудок, ржание лошади, лай собаки – 2-3 км;
- шум грузовой автомашины, неразборчивый крик – 1 км.

К тому же рядом может шуметь река.

Для выдерживания направления и определения местоположения объекта, особенно ночью, большое значение имеет свет, источники которого являются ночью прекрасными ориентирами. Так, свет костра виден на расстоянии до 8 км, а свет от карманного фонарика – до 1,5 км.

Карта и компас выручают не одно поколение путешественников

Если Вы повстречали ручей, то просто идите по нему к реке, и река должна вывести Вас к людям. При движении по лесу стоит чаще смотреть под ноги. Если Вы видите, что под ногами угадывается тропинка, то смело идите по ней. Если Вы то и дело натываетесь на ветки, то, скорее всего, это звериная тропинка. Если есть развилка на дороге, то лучше идти по той, которая более протоптана. Главное, нужно определить, в какую сторону двигаться. Для этого и пригодятся навыки ориентирования.

Необходимо запомнить ещё одну простую вещь. В случае потери ориентировки во время движения, необходимо остановиться. Дальнейшее продолжение движения в надежде на то, что скоро все изменится и Вы выйдете в назначенную точку, ни к чему хорошему не приведет, а только усугубит и без того сложное положение.

Многие «блуждающие» ходят кругами, потому что человек так устроен, что часто правая нога делает шаг шире левой и, соответственно, со временем получается ходьба по кругу. Чтобы избежать этого, во время движения стоит делать засечки и создавать ориентиры.

Ориентироваться на местности – это значит найти направление на стороны горизонта (стороны света) – север, юг, запад, восток; определить свое местоположение относительно окружающих местных предметов, найти нужное направление движения и выдержать это направление в пути. Ориентирование можно проводить по компасу, карте, солнцу, часам, Полярной звезде, по тени, таянию снега, постройкам, а также местным предметам.

Использование компаса

При помощи компаса можно удобно и быстро определить стороны света. Для этого необходимо разместить компас горизонтально, как правило, его держат на ладони, дать стрелке успокоиться, после чего острым или темным (в зависимости от модификации компаса) концом стрелка будет указывать направление на север.

При работе с компасом следует помнить, что сильные электромагнитные поля или близко расположенные металлические предметы отклоняют стрелку от правильного ее положения. Встречаются на нашей планете и аномальные зоны с повышен-

ным магнитным полем Земли, в таких зонах компас работать не будет. Поэтому при определении направлений по компасу необходимо отходить на 40-50 м от линий электропередач, железнодорожного полотна, машин и других крупных металлических предметов. Хотя, как Вы понимаете, эти линии, дороги, строения и магистрали, в условиях потери ориентировки будут ключом к спасению.

Очень удобен спортивный компас, стрелка которого помещена в специальную жидкость, поэтому она быстро успокаивается и почти не колеблется при движении.

Для более полного и правильного ориентирования в любой точке Земли необходимы карта или план местности и компас.

Определение своего местоположения

Точку своего местоположения на карте наиболее просто определить, находясь около какого-либо ориентира на местности, который изображен на карте (перекресток дорог, мост, отдельно стоящее дерево и т.д.). Место расположения этого условного знака на карте и будет искомой точкой.

Во всех остальных случаях свое местонахождение можно приблизительно определить одним из следующих способов:

- по ближайшим ориентирам «на глаз»;
- промером пройденного расстояния.

Сличение карты (схемы) с местностью.

Сличить карту с местностью – это значит найти на карте изображение окружающих местных предметов и элементов рельефа и наоборот – опознать на местности объекты, обозначенные на карте.

При сличении местности с картой необходимо не только опознать наблюдаемые местные предметы, но и тщательно разобраться в строении рельефа, чтобы использовать его характерные формы и детали в качестве ориентиров. Для этого необходимо выявить командные высоты и найти линии водоразделов, а также определить взаимное положение наиболее характерных элементов рельефа.

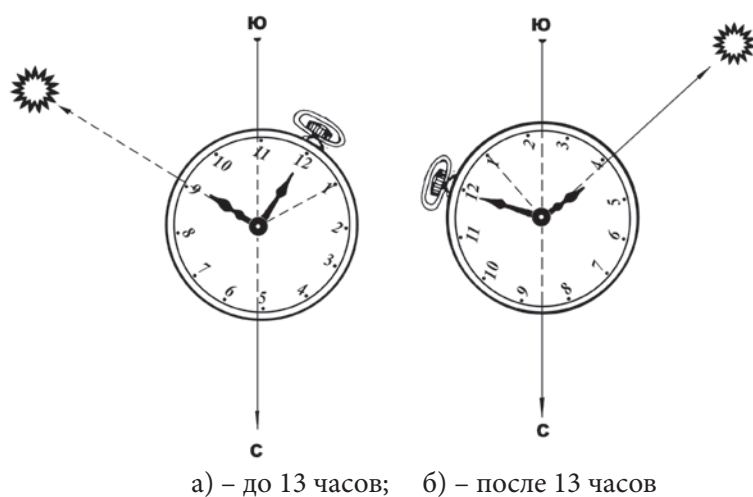
После этого нужно обратиться к карте и распознать на ней формы и детали рельефа, наблюдаемые на местности. При работе с картой необходимо знать, что верхний обрез карты – север, нижний обрез – юг.

При отсутствии карты и компаса ориентирование проводят по местным признакам.

Ориентирование по Солнцу

В светлое время суток Вам поможет сориентироваться солнце. Места восхода и захода Солнца в разные времена года различны. В северном полушарии зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе, летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе, а весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе.

Если в полдень стать спиной к солнцу, то Ваша тень укажет направление на север.



Ориентирование по Солнцу и часам

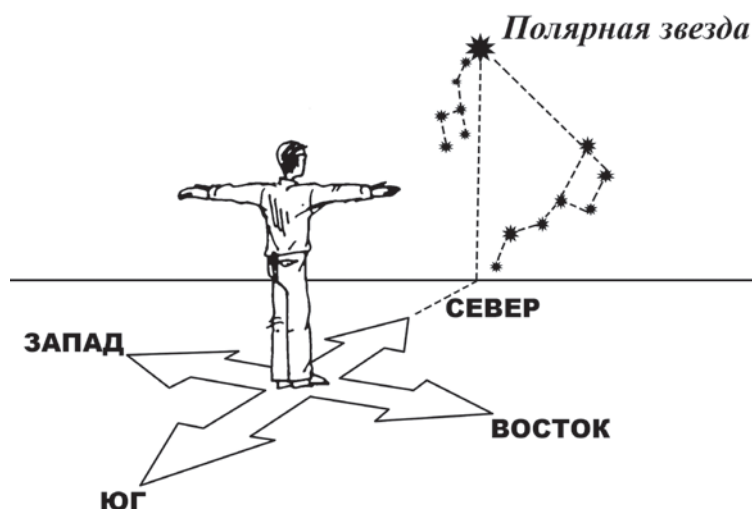
В горизонтальном положении часы устанавливаются так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 на циферблате часов делится пополам прямой линией, которая указывает направление на юг.

Использование тени

Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведя линию от первой точки тени до второй, Вы получите направление запад – восток, а перпендикуляр, проведенный от конца воткнутой палки к этой линии, даст направление на север. Данный способ наиболее точен в южных районах страны, в летний и зимний периоды, но совершенно не пригоден в дни солнцестояния.

Определение сторон света по Полярной звезде

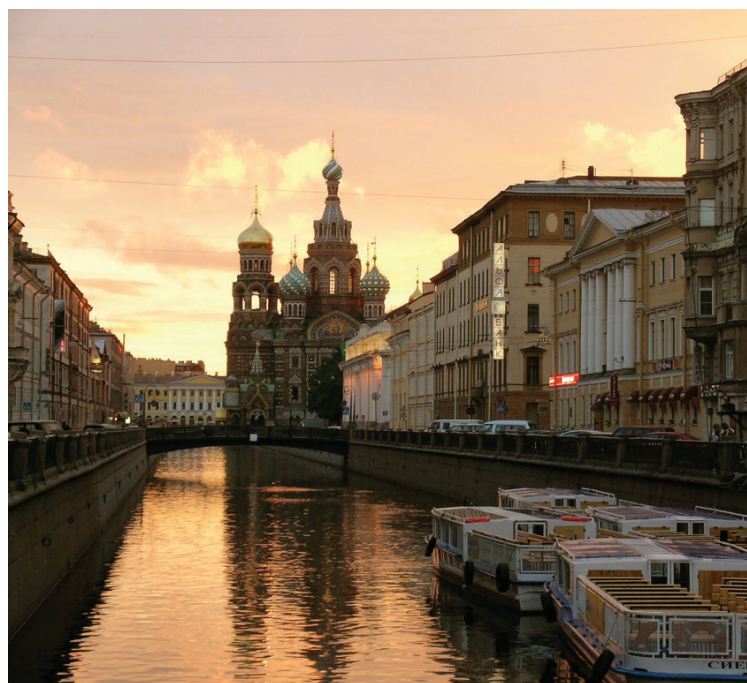
Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш. Затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять расстояний между этими звездами. В конце этой линии будет Полярная звезда, которая, находится в созвездии Малой Медведицы. Встав лицом к Полярной звезде, Вы получите направление на север.



Ориентирование по постройкам

К постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви, мечети, синагоги. Алтари и часовни христианских и лютеранских церквей обращены на восток, колокольни – на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый – к северу. Алтари католических костелов располагаются на западной стороне. Двери синагог и мусульманских мечетей обращены примерно на север.

Храм Спас на крови, Петербург



Кумирни (языческие мо­дельни с идолами), пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг. Выход из юрт обычно делают на юг. В домах сельской местности больше окон в жилых помещениях оборудуются с южной стороны, а краска на стенах строений с южной стороны выцветает больше от воздействия солнечных лучей.

Ориентирование по местным предметам

Некоторые местные предметы и признаки также могут служить «компасом».

Мхи и лишайники на коре деревьев, старых постройках и камнях преимущественно растут на северной стороне. Также они растут на старых деревянных строениях, больших камнях, скалах. Сравнивая несколько деревьев, камней, можно



Муравейник с южной стороны ствола

Мох с северной стороны ствола



по мху довольно точно определить линию север-юг.

Кора деревьев с северной стороны обычно бывает грубее и темнее, чем с южной, что особенно хорошо заметно на березах. Обычно после дождя стволы сосен чернеют с северной стороны. В жаркую погоду на южной стороне ствола сосен и елей выделяется больше смолы, чем на северной.

Снег около больших камней, пней, скал, построек оттаивает быстрее с южной стороны, сильнее освещаемой лучами солнца. В оврагах, лощинах, ямах он быстрее оттаивает с северной стороны, так как лучи солнца, падающие с юга, не попадают на южные края углублений.

Весной вокруг стволов отдельно стоящих деревьев,

пней, камней в снегу образуются лунки, вытянутые в южном направлении. Летом с северной стороны камней и построек земля остается более влажной, чем с южной.

Ягоды и фрукты в период созревания приобретают зрелую окраску с южной стороны.

Помогут ориентироваться в лесу и его маленькие обитатели. Муравьи строят свои жилища с южной стороны деревьев или пней. Притом южная сторона муравейника отлогая, северная – круче.

В больших массивах леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго по линиям север-юг и восток-запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечениях просек. На каждом таком столбе в верхней его части и на каждой из четырех граней проставляются цифры – нумерация противоположащих кварталов леса; ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами показывает направление на север.

Ориентирование по гномону

Первыми примитивными часами в древности был вертикально установленный шест – гномон, который при



Гномон

солнечном освещении отбрасывал тень. По длине и направлению этой тени и определяли время дня. Позже появились солнечные часы, представляющие собой наклонный стержень, установленный на горизонтальной плоскости, разграфленной линиями в виде циферблата. Тень от стержня была часовой стрелкой.

Практически гномонами, т.е. указателями тени, могут быть очень многие предметы. Солнечные часы дают возможность ориентироваться только в дневное время, и в их основе лежит проведенная в полдень по направлению самой короткой тени с юга на север так называемая полуденная линия.

Когда Солнце находится точно на юге, любой стоящий предмет отбрасывает самую короткую тень, что соответствует полдню, т.е. 12 часам дня.

Определение времени по Солнцу

Если у Вас нет часов или они неисправны, то для определения времени можно воспользоваться положением солнца на небосводе.

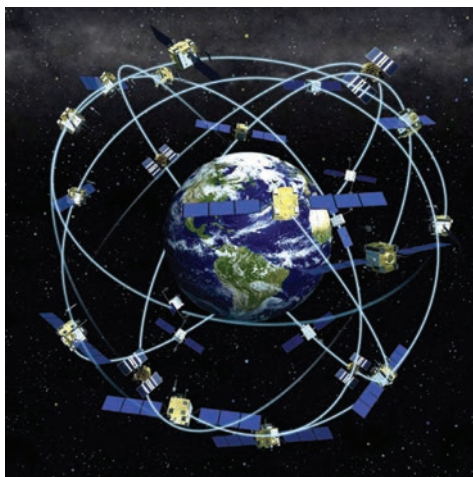
Для этого достаточно знать, что в северном полушарии оно находится примерно: с 7.00 – на Востоке, с 13.00 – на Юге, с 19.00 – на Западе.

Оценка расстояний

Еще одной немаловажной составляющей ориентирования является оценка пройденных расстояний. Ошибки в оценке пройденного расстояния прямо пропорциональны усталости, весу переносимого груза, рельефу местности, психологическому состоянию потерпевших. Измученному и голодному человеку каждый новый километр дается как два или три, пройденных в нормальных условиях и примерно так же оценивается. Длина километра, пройденного в подъем, представляется гораздо больше, пройденного под гору. Любой трудный участок местности, будь то болото, завал, а также непогода – дождь, метель, сильный ветер – ведут к произвольному завышению оценки расстояний. Это нужно помнить и учитывать при определении маршрута

движения, выборе мест стоянок для отдыха и ночевок.

Современные системы ориентирования



Навигационные спутники вокруг Земли

С развитием современных технологий появилась возможность определения местоположения с помощью системы, состоящей из совокупности наземного и космического оборудования, так называемой спутниковой системой навигации. В настоящее время в мире широко известна и распространена система спутниковой навигации GPS (от английского, Global Positioning System – система глобального позиционирования). Данная система разработана и реализована Министерством обороны США. Однако в нашей стране

параллельно с системой GPS существует и эксплуатируется отечественная система спутниковой навигации ГЛОНАСС.

В наши дни приемники сигнала систем GPS и ГЛОНАСС становятся приборами широкого использования для ориентирования на местности и в пространстве. Они встроены в современные телефоны, навигаторы и планшеты, в некоторых моделях мобильных устройств одновременно встроены оба приемника, что существенно повышает точность определения местоположения. И, если Вы оказались в незнакомой местности с таким устройством, Вам будет легче определить свое местонахождение, связаться со службами спасения или знакомыми. Но, помните, что эти устройства смогут помочь только до тех пор, пока хватит заряда их аккумулятора.

Даже в самых диких местах, где не работают мобильные телефоны, не летают самолеты и не ездят поезда, работают системы GPS и ГЛОНАСС. В настоящее время на околоземной орбите размещена группировка спутников, позволяющая обладателю приемника таких систем практически в любой точке мира определить свое местонахождение. При этом, чем больше спутников «видит» Ваш приемник, тем точнее он может определить координаты местоположения, вплоть до максимального предела, определяемого точностью системы. Из этого, в частности, следует, что точность работы навигационных устройств снижается, если сигналы от некоторых спутников экранируются местными предметами (рельефом местности, деревьями с плотной кроной, высокими зданиями и т.п.).

Заключить этот раздел хочется дословным высказыванием автора «Книги которая спасет вам жизнь» Андрея Ильина, материал которой лег в основу нашего издания: «... Признаюсь: все здесь написанное – все рекомендации, все приемы аварийного ориентирования не стоят одного: простейшего ученического компаса! Не «перетягивают» они его! А потому, если вам предстоит отправиться в лес, степь, горы или просто на воскресную прогулку в пригородную рощу, не поленитесь, прихватите его с собой. Компас легок, поместится в любом кармане, а польза от него в аварийной ситуации превеликая! ... Человеку, у которого есть компас ... не придется ползать на четвереньках под деревьями и под камнями, выискивая мох да лишайник».

■ ■ ДОБЫЧА ВОДЫ И ПИЩИ



Добыча воды

Известно, что человеческий организм почти на 65% состоит из воды. Недостаточное потребление воды сопровождается обезвоживанием организма. Поэтому в условиях автономного существования, особенно в районах с жарким климатом, при ограниченных запасах воды или при их отсутствии обеспечение водой становится проблемой первостепенной важности.

Действительно, если без еды человек может прожить больше месяца, то лишенный воды вряд ли «протянет» несколько суток. В критической ситуации наличие или отсутствие воды, ее качество нередко играют решающую роль в сохранении жизни потерпевших.

Проще всего организовать водопотребление в таежной и горно-таежной зонах. Человеку, путешествующему по тайге, водоисточники встречаются буквально на каждом шагу. Наиболее безопасна в медицинском отношении, и к тому же приятна на вкус, вода в ключах и родниках. Пробившись сквозь толщу земли, вода очищается от вредных примесей и микроорганизмов. Такую воду можно пить без всякой опаски.

В лесу добыть воду можно по методу австралийца Бриана Коваджи. Для этого нужен лишь целлофановый пакет. Надев пакет на ветку любого дерева желательно с густой листвой, нужно туго завязать его у основания, а затем набраться терпения и дожидаться, пока в нем не скопится вода. За сутки таким способом можно собрать до литра воды.

Воду из ключей и родников можно пить сырой. Прежде чем утолить жажду водой из горных и лесных речек и ручьев, стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей. Для очистки такой воды можно изготовить простейший фильтр из нескольких слоев ткани, из пустой консервной бан-

ки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив песком и золой.

Самый надежный способ обеззараживания воды – её кипячение.

Не стоит забывать про естественные источники влаги. Конечно, это дождь и сок деревьев. Всем известен березовый сок. К сожалению, он активно течет только весной, но небольшое его количество можно собрать летом. Если нет возможности надпилить или надрубить дерево, можно просто сломать нетолстую ветку.

После длительной жажды воду надо пить очень осторожно. Сначала надо прополоскать рот, потом начинать пить, но очень маленькими глотками и понемногу. Без опасения пить сколько угодно воды можно лишь к исходу вторых-началу третьих суток. После длительной жажды неограниченное употребление воды опасно – это может вызвать сильные спазмы.

Поиск и приготовление пищи

Даже имея некоторые запасы еды необходимо использовать всё, что дает окружающая природа: мясо животных, рыб, съедобные растения. Продукты аварийного запаса лучше оставить «на чёрный день».

Часто человек отказывается от пищи в силу её непривычности, неприятного внешнего вида или в силу существующих предубеждений. Следует помнить, что насекомые, гусеницы и личинки не только съедобны, но и зачастую достаточно калорийны и содержат необходимые для организма питательные вещества и витамины. Жители многих стран Азии и Африки охотно используют в пищу саранчу. В Бирме большим лакомством считаются жареные и печеные сверчки-кузнечики. У эскимосов лакомым блюдом считается десерт из жирных сырых личинок оленьего овода, которые вытаскивают из шкур только что убитых оленей.

Охота. Не каждый человек сможет сразу заарканить зверя или птицу, но лучше хоть в небольшом приближении знать, как это делается, чем не знать совсем. Охота при определенных условиях может стать надежным источником добычи питания для человека.

Наиболее простой и доступный способ охоты, особенно при отсутствии огнестрельного оружия, – ловля небольших животных (зайцев, белок, сурков и т.п.) с помощью различных силков. Их устанавливают на звериных тро-



пах, лучше всего в местах естественных препятствий (поваленный ствол дерева, груды камней и т.п.) или у входа в норку.

Простейший силок – это обыкновенная затягивающаяся петля-удавка, сделанная из капроновой нити, тонкой проволоки. Ее закрепляют свободным концом за дерево или куст, а затем расправляют на веточках поперек звериной тропы так, чтобы нижний край не касался земли. Для маскировки петлю окрашивают соком травы и листьев.

Рыбная ловля. Рыболовную снасть можно изготовить из подручных средств: леску – из шнурков от ботинок или веревок, крючки – из крышки консервной банки, булавок, заколок от значков и т.п. Крупную рыбу на мелководье можно добыть с по-

мощью самодельной остроги, загарпунить, оглушить ударом, можно попытаться ловить самодельной корзиной или сачком.

Лучшим материалом для изготовления удилища служат орешник, берёза, можжевельник. В качестве наживки используют земляной червь, опарыш, мотыль и насекомые. Для ловли хищных рыб (щука, сазан и др.) применяют живца – небольшую живую рыбку (пескарь, уклейка, малек), а также кусочки фольги, перламутровые пуговицы и т.п.

Приготовление пищи

Поймать дикое животное, отыскать съедобный корень или побеги оказывается иногда значительно легче, чем их потом приготовить в пищу. Поэтому необходи-

мо знать простейшие методы приготовления пищи, особенно когда отсутствует какая-либо посуда.

Корни и клубни растений, рыбу и мелких животных можно готовить без посуды, прямо на горячих углях, предварительно обмазав слоем глины или обернув фольгой. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, а тушка очищается от внутренностей.

Удобен способ приготовления пищи под костром. Для этого в грунте выкапывают ямку глубиной 30-40 см и выстилают ее свежими листьями, травой или влажной тканью. Мясо или коренья укладывают на дно ямы, прикрывают слоем листьев или мокрой тканью и засыпают их 1,5-2 сантиметровым слоем песка, а затем сверху разводят костер. Через 30-40 минут пища оказывается вполне готовой к употреблению.

Мясо животных, птицу и рыбу проще всего обжарить на импровизированном вертеле, вырезанном из свежесрубленных палочек (шпажек), над жаркими углями тлеющего костра.

Для удобства и быстроты приготовления пищи можно выкопать в грунте яму округлой формы, в которой будет разжигаться костер и в дальнейшем жариться мясо. Использование костровой ямы для приготовления пищи на шпажках имеет свои плюсы: минимальное использование дров для образования угля; обильный жар, идущий прямо вверх костровой ямы, что в свою очередь благоприятно влияет на процесс приготовления пищи на шпажках.

По возможности края костровой ямы необходимо обложить камнями, чтобы сами шпажки с мясом выкладывать на камни, что в свою очередь не даст попасть песку на продукт от малейшего порыва ветра.

Для разжигания костра в костровой яме подойдут не все дрова. Идеальным вариантом будет береза, но ни в коем случае не смолистые породы деревьев, которые из-за смолы дают много копоти и в связи с этим продукт будет испорчен.

Как уже упоминалось выше, мясо животных, птица и рыба жарятся над костровой ямой с помощью шпажек.



Шпажки делаются из свежесрубленных прутиков, с одной стороны заостряются и очищаются полностью от коры. Для шпажек пригодны только лиственные породы деревьев, самым идеальным вариантом будет ива.

При жарке больших кусков мяса их можно расправлять на вертеле с помощью поперечных каркасных палочек. Также надо учитывать, что чем интенсивней и длительней нагрев мяса, тем ниже его питательная ценность.

Особенно это касается мяса птицы, у которой в месте расположения суставов мясо очень плохо прожаривается, поэтому именно в этих местах в обязательном порядке надо сделать надрезы. Чтобы мясо не подгорало, появившиеся языки пламени надо сбивать, взбрызгивая костер водой. Такое взбрызгивание не повредит и мясу, оно станет более сочным и мягким. Кроме этого необходимо периодически переворачивать мясо. Куски мяса, птица и рыба жарятся над тлеющими углями до образования коричневой корочки.

В нашей стране начитывается более 2 000 растений, полностью или частично пригодных в пищу. Одни части растений можно употреблять в пищу в сыром виде,

другие – после тщательного проварки, жарки и сушки, вымачивания и иных способов обработки. Наибольшей пищевой ценностью обладают орехи, плоды и клубни.

Трудно перечислить их все в одной книге, поэтому назовем наиболее известные. **Съедобные растения:** Иванчай, лебеда, клевер луговой, лопух войлочный, медуница мягчайшая, подорожник, крапива, сурепка, щавель, тростник южный, и т.п.

Сложность представляет то, что необходимо знать, как выглядят эти растения и как их можно использовать в пищу. Наиболее просто распознать в лесу съедобные грибы и ягоды, хотя период созревания у них ограничен.

Съедобные ягоды: земляника, брусника, морошка, дикая роза, черника, голубика, ежевика, клюква и др.



При употреблении растений следует помнить общее правило – измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями, следует надломить растение, если при этом появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно наверняка ядовито.



Съедобные грибы: белый гриб, груздь настоящий, дождевик, лисичка (лисичка желтая настоящая), лисичка серая, маслята, моховик, опята, подберезовики, подосиновики, рыжики, радовики, сыроежки (желтая, зеленая, золотисто-красная и т.д.), шампиньоны.

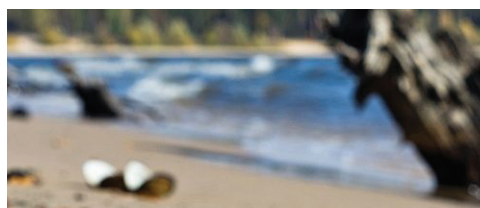
Ядовитые грибы: на европейской территории их около 200 видов. Среди них: бледная поганка (самый ядовитый гриб), мухоморы (партерный, серый, поганковидный, красный).

В целях профилактики незнакомые плоды и клубни следует тщательно проварить, поскольку большинство растительных ядов разрушается при термической обработке.

Нетрадиционные продукты питания

Нельзя в ситуациях, угрожающих голодом, забывать о так называемых **нетрадиционных продуктах питания**. Глупо обрекать себя на голодную смерть только из-за того, что находящиеся вокруг продукты питания имеют непривычный вид, вкус и запах. Можно позволить себе брезгливо сморщиться при виде червяка, вылезшего из яблока, но только дома, а никак не в экстремальных условиях. Здесь, если хотите выжить, от старых привычек, вроде брезгливости, лучше избавиться. И чем раньше, тем полезней для здоровья. Поэтому, если в подобном, мягко говоря, затруднительном положении в руки потерпевшего попало насквозь червивое яблоко, выбрасывать его не следует, а, напротив, следует съесть полностью, до последней косточки, и даже червяка, извините, непременно отловить и употребить в пищу, так как он более калориен, чем само яблоко. И это будет более чем правильно. В пищу можно использовать змей, лягушек и тритонов.

Годятся в пищу и двусторчатые **моллюски** пресных и слабосоленых вод, то есть рек, ручьев, болот, озер и полупресных морей, таких



Беззубки на берегу реки

как Каспийское, Аральское, Азовское и им подобных. Съедобными считаются практически все пресноводные моллюски. Но особую пищевую ценность представляют **беззубки, гребенчатка дальневосточная, дрейссены, жемчужницы, перловицы** и некоторые другие.

Птицы. Точно так же, как от лягушек, тритонов, змей и ракушек, не стоит отказываться от добычи малопривлекательных на вид пернатых в надежде отыскать что-нибудь более или менее напоминающее домашнюю курицу или индюшку. Вкусовые качества птицы никак не зависят от ее внешнего облика.

Легче всего добывать птиц в период гнездования и высиживания птенцов. В это время они меньше боятся человека, поэтому есть возможность, выследив гнездо днем, подобраться к нему ночью, когда птицы спят, и поймать их рукой или петлей, закрепленной на конце жерди.

Многие полярные птицы такие, как совы, белые куропатки и пр. зимой подпускают человека настолько близко, что их можно оглушить палкой или даже схватить рукой. Только приближаться к ним надо очень медленно и не делая резких движений.

Отыскать гнезда можно на обрывах и обращенных в сторону водоема высоких берегах, на кронах деревьев, в густом кустарнике. Достаточно только понаблюдать за направлением полета и поведением птиц, чтобы вычислить место их гнездования. Кроме самих птиц в гнездах можно добывать яйца и неоперившихся птенцов.

Небесполезны в пищевом отношении мыши и другие мелкие норные грызуны.

Съедобные насекомые. Не самый плохой рацион можно составить из садовых и виноградных улиток, слизней, земляных и древесных червей, гладкокожих, то есть лишенных волосяного и хитинового покровов **гусениц, цикад, жуков** и их обитающих в земле и древесине **личинок**, а также **личинок стрекоз**, равно как и самих **стрекоз**, ползающих и летающих **муравьев** и других насекомых.

В воде можно собирать пригодных в пищу прудовых

ракушек, раковины перловиц, водяных жуков и прочих водяных насекомых.

Подавляющее большинство насекомых можно употреблять в сыром виде. Кстати, так они гораздо питательнее, чем после кулинарной обработки. Именно так их и употребляют большинство представителей сохранившихся на земле полупервобытных племен и... южноазиатские, а в последнее время и европейские гурманы. В том, что поедаемое насекомое шевелится на языке, они находят особенное удовольствие.

Существует лишь одна оговорка о моральной и воспитательной стороне убийства братьев наших меньших.

Человек, выживающий на природе, должен подчиняться законам этой самой природы. И ее главному закону – борьбе за существование! Волк или медведь никогда не будет раздумывать о том, этично или не этично убить отбившегося от родителей олененка. И потому выживет! Если хотите выжить, убивать все равно придется, и потому убейте не более того, что сможете съесть и унести. Вот еще один закон, обеспечивающий сохранение природного баланса между жертвами и охотниками.

■ ■ ■ ЗАЩИТА ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

К неблагоприятным климатическим воздействиям относятся, как мы уже говорили, холод и жара, дождь и снег и другие метеорологические условия. Для защиты от них необходимо укрытие или временное жилье, костер или наоборот тень для защиты от солнца. В разных климатических поясах и временах года эти факторы будут различными. Поэтому ниже рассмотрим примеры того, как можно защититься от холода, жары, дождя и снега в различных условиях. В предыдущих разделах книги мы коснулись вопросов создания временных убежищ для пострадавших. Здесь попробуем более широко раскрыть эти и другие вопросы.

Разведение костра

Костёр необходим для приготовления пищи, сушки одежды, освещения, обогрева, отпугивания насекомых и зверей, подачи сигналов бедствия и своего местонахождения. Для того чтобы разжечь костёр в обычных условиях, а тем более в сырую и пасмурную погоду, необходимы определенные знания, умения и опыт.

Костёр лучше всего разводить на небольшой поляне в окружении густолесья. С одной стороны, ветер здесь



будет ощущаться гораздо слабее, чем, например, на опушке, с другой стороны, не придется далеко ходить за дровами. Хорошо, если с наветренной стороны костёр будет защищать невысокая скала, крутой берег реки, большой камень или завал из поваленных деревьев. Зимой у близко расположенных к кострищу деревьев необходимо стряхнуть снег, чтобы он не обрушился в костер и не загасил его.

В неглубоком снежном покрове, вплоть до земли, разгребается (вытаптывается) площадка, чуть превышающая по размерам будущее кострище. На глубоком снегу и на болоте сооружается настил из сырых бревен или жердей. При сильном дожде или снегопаде кострище желательно

защитить, растянув кусок ткани или полиэтиленовой пленки.

Подготовка костра начинается с заготовки растопки и дров. Для приготовления растопки хороши снятая с нестарой березы береста, стружки, вынутые из середины расколотого вдоль полена. Можно также наломать небольшие, со спичку толщиной, сухие сосновые или еловые ветки, сучья, собрать их в пучок и связать любой ниткой, проволокой, гибкой веткой. Иногда внутрь пучка бывает полезно уложить свернутый неплотным жгутом обрывок газеты, конфетный фантик, другую сухую бумагу.

«Запальные дрова» – сухие, толщиной с карандаш палочки, вырезанные из середины поленьев расколотого на несколько частей чурбака. Если у потерпевших бедствие не оказалось топора, можно попытаться раскалывать чурбак с помощью деревянных клиньев, вбиваемых тяжелым камнем в небольшие трещины в древесине. Зимой в качестве запальных дров можно использовать тонкие или расщепленные нижние сучья деревьев хвойных пород.

При полном отсутствии пил, топоров и прочего инструмента нужно находить

сухие упавшие стволы, ломать их, роняя на камни. Или пережигать их посередине, уложив на две опоры над костром. Если приподнять ствол невозможно, попробуйте развести огонь с двух его сторон. Два ствола можно сложить крестообразно и поджечь в месте соединения. Чтобы огонь не распространялся дальше места горения, его нужно сбивать водой или снегом. Полученные таким образом бревна могут перенести 1-2 человека.

Существует много различных способов разжигания костра. Если есть спички, то огонь можно развести при любой погоде.

Разжигание костра

Для разжигания костра растопка укладывается на землю или на сухой дровяной настил. Сверху шалашиком устанавливаются запальные дрова. Растопка поджигается снизу. При сильном ветре, задувающем пламя спички, а так же в сырую погоду можно зажечь один из пучков растопки, дать ему разгореться и уже им поджечь растопку. На разгоревшиеся запальные дрова добавляются мелкие с палец толщиной, сухие сучья, затем более толстые, и только потом крупные дрова. В сырую погоду на дровя-

вах надо предварительно сделать несколько глубоких затесов-зарубок до сухих слоев дерева. Костер считается готовым не раньше, чем в нем появятся жаркие тлеющие угли.

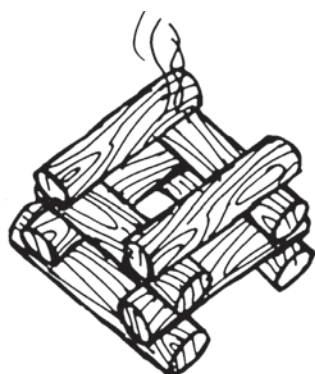
Когда пламя станет достаточно сильным и появится угли, можно будет подкладывать любые, даже сырые дрова. При этом не следует увеличивать костёр больше, чем позволяет приготовленное для него кострище.

Главная заповедь при разведении бивачного костра – постепенность! Пока не разгорелась растопка, нельзя наваливать в костер запальные дрова. В свою очередь, пока не занялись мелкие дрова, в костре не место толстым поленьям. Понятое желание – развести костер побыстрее может привести к тому, что он погаснет.

Поддержание костра



1



2

Развести огонь – половина дела: надо правильно организовать поддержание костра. Типичная для потерпевших ошибка – разведение костра без заготовки достаточного количества дров. Разгоревшийся костер быстро «съедает» запасы топлива и гаснет до того, как человек успеет отыскать, нарубить и принести новые дрова. Случается, что люди начинают благоустраивать пространство возле костра после того, как уже горит огонь, и по неосторожности разваливают костер или засыпают его выгребаемым снегом.

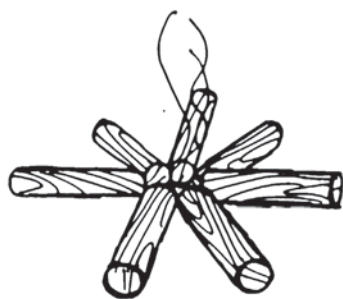
Типы костров

Известно более трех десятков типов костров, но наиболее часто используется лишь четыре-пять. Наиболее распространен «шалаш» (1) или «конус».

Такой костер дает много света, но мало тепла, так как в нем используются не самые толстые дрова, и поэтому он чаще всего применяется для приготовления пищи, для освещения лагеря, световой сигнализации.

«Колодец» (2), или «сруб», имеет квадратную форму, он шире и поэтому дает больше тепла. «Звездный» (3) большого распространения не получил, хотя считается

экономичным, так как по мере сгорания поленья сдвигаются в центр, поддерживая горение в месте соприкосновения. Правда, опыт показывает, что чаще всего поленья постепенно занимаются огнем по всей длине. «Крыша», или «скат» (4), чаще всего используется для разведения костра под дождем. «Камин» (5) сооружается на влажной почве и открытой местности. Все остальные костры – «пушка» (6), «два бревна» (7), «крест» (8), «три бревна» (9), «нодья» (10) – принято называть таёжными. Такие костры выкладываются из толстых бревен и используются для ночевки, сушки одежды, согревания замерзших людей.



3



4



5



6



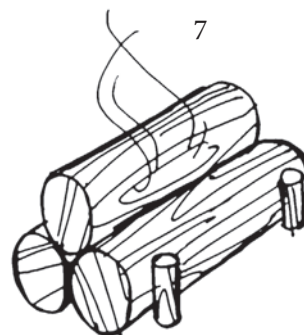
7



8



9



10



Еще одним эффективным типом костра является «Таёжная свеча-3» очень удобный в использовании костер, больше напоминающий дровяной примус из-за принципа действия, не требующий большого количество дров и физических усилий при изготовлении. Для данного типа костра потребуется три полена хвойных пород деревьев: ель, кедр, сосна. Разгорается и горит «таёжная свеча-3» ровным пламенем идеально при любых метеорологических условиях: дождь, снег или сильный ветер.

Для того, чтобы сделать «таёжную свечу-3» потребуется три одинаковых по длине и диаметру полена. Заготовки желательно должны быть с ровно спиленными краями, длиной 0,4-0,5 м, в сечении 0,25-0,3 м. При этом не имеет никакого значения сухие или сырые поленья используются для изготовления «таёжной свечи-3», так как хвойные породы де-

реьев горят практически одинаково хорошо, как высушенные, так и напиленные от свежего дерева.

Наличие сучков, на используемых поленьях, тоже не имеет практически никакого значения, так как для изготовления «таёжной свечи-3» абсолютно не нужен никакой крепежный материал (гвозди, скобы, проволока, камни и т.д.) и соответственно выступающие на полене небольшие сучки мешать сбору заготовки не будут.

В центральную часть костровища выставляются три полена на расстоянии 10-20 мм друг от друга. Зазор нужен для того, чтобы имелся доступ кислорода в центральную часть «таёжной свечи-3», без которого горение растопки и основания будет невозможно. Соответственно зазор в 20 мм необходимо делать в безветренную погоду, а в 10 мм в ветреную. После сборки, заготовка сверху выглядит в виде импровизированного треугольника, а внутренняя часть будет пустая.

Когда основа «таёжной свечи-3» собрана, то закладывается центральная часть, которая в дальнейшем будет разжигаться, гореть и от которой разгорятся основные поленья. Для основы растоп-

ки центральной части «таежной свечи-3» потребуется бумага или береста, сухой мох или лишайник, подойдет даже сухая трава.

В экстремальных условиях в качестве растопки «таежной свечи-3», также будет актуально использовать все, что имеется под рукой и быстро воспламеняется: полиэтилен; пластиковые емкости, которые необходимо нарезать спиралевидно; кусочки оргстекла и т.д.

Поджигается растопка в нижней части. Когда воспламенятся поленья, из которых сделана «таежная свеча-3», то можно будет закладывать в качестве дров угольки и головешки более крупных размеров из старого костровища, так же можно использовать в качестве дров шишки (ель, сосна, кедр).

Специально заготавливать дрова для поддержания горения «таежной свечи-3» не надо, так как при воспламенении основных поленьев костер будет хорошо гореть без закладки в центральную часть дров.

Горит «таежная свеча-3» до 4 часов в безветренную погоду. Такой костер дает много жара и позволяет быстро приготовить пищу на большое количество людей без использования специальных приспособлений для удержания костровой тары.

Одним из вариантов создания условий для приготовления пищи и обогрева является устройство печи, естественно, при наличии подручных средств и соответствующей обстановки.

Печи

Печи обычно сооружаются внутри изб, землянок, полуземлянок, устанавливаются в палатках и каркасно-тканевых убежищах, а также на сплавляющихся по течению рек плотах или используют на открытом воздухе в условиях нехватки топлива.

Печи, установленные в убежищах, в отличие от разведенных там же костров, позволяют избежать задымленности, а главное, нагреваясь и постепенно остывая, поддерживают положительную внутреннюю температуру в помещении.

Использование печей на улице позволяет защитить огонь от задувания ветром и заливания осадками и, как правило, сэкономить топливо.

В критической ситуации печки можно сделать из любого оказавшегося под рукой металла, выгибая его в форме коробов и вырезая отверстия для закладки дров и отвода

дыма, выложить из камней, а небольшие – даже слепить из глины, налепленной на жердевый каркас.

Отличная печка получается из обыкновенного 6-15-литрового ведра или другой близкой ему по размеру емкости. Дно из ведра удаляется, а в верхней части прорезается «поддувало» для закладки дров и вентиляции. Ведро устанавливается

широкой стороной на землю, внутрь укладываются и поджигаются дрова. Малый котелок подвешивается внутри на уложенной на края перекладине, большой – устанавливается на «решетку», сделанную из металлических прутьев, в крайнем случае из сырых жердин. Кроме экономии топлива, такая печь надежно защищает костер от осадков и ветра.



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, РАЗВОДЯ КОСТЁР

- разводить костёр возле деревьев;
- использовать для костра живые деревья;
- разводить костёр на торфяных болотах;
- оставлять без присмотра горящий костёр.

Покидая место стоянки, костёр необходимо тщательно затушить, залив его водой или засыпав слоем грунта.

Способы добывания огня

В самом сложном положении могут оказаться люди, потерпевшие бедствие, если у них нет спичек и зажигалок, чтобы развести костер. В этих условиях, курильщики оказываются в более выигрышной ситуации, так как почти всегда имеют или одно или другое. Тем не менее, отчаиваться не стоит. В этом случае можно воспользоваться известными способами разведения огня. Приведем наиболее известные из них.

Проще всего добыть огонь, нанося по камню твердой породы (кремнию, серному колчедану) соскальзывающие удары кресалом – напильником, обратной стороной ножа, лезвием топора – таким образом, чтобы искры попадали на уложенный под камнем трут или легко воспламеняющийся материал (пучок сухой травы, вату, и другой легко воспламеняющийся материал).

В солнечную погоду проще всего добыть огонь с

помощью сильной линзы от фотоаппарата, очков, оптических приборов, компасных линз и т.п. Можно попытаться склеить линзу из двух стекол от часов, заполнив пространство между ними водой и обмазав по шву хвойной смолой. Легче всего будет поджечь обрывок бумаги или тонкую бересту, предварительно обмазав их золой от прогоревшего костра.

К экзотическим можно отнести способ добычи огня, основанный на эффекте самовозгорания некоторых химических веществ, при их смешивании. Например, перманганат калия или в простонародье – марганцовка и глицерин. Для этого нужно насыпать на кусочек бересты или другой горючий материал небольшое количество марганцовки в виде холмика, сверху налить немного глицерина и добавить несколько капель воды. В результате химической реакции смесь загорится.

Есть и другие способы добычи огня: с помощью трения, использования подручных электрических средств (аккумулятора), но они требуют специальной подготовки и знаний.

Чтобы не прибегать к вышеописанным способам, в походе лучше иметь запас

спичек и желательно охотничьих, не гаснущих на ветру.

Укрытие от непогоды

Первоочередная мера безопасности – устройство укрытия (убежища). Временное укрытие, как правило, строится из подручных или природных материалов и должно защищать от осадков, палящего солнца, сильного ветра, холода.

Прежде чем строить укрытие, необходимо подыскать подходящее место. Выбранное место должно быть по возможности сухим, защищенным от ветра. Не рекомендуется строить укрытие в густой чаще деревьев, т.к. оно после дождя будет медленно просыхать и в таких местах больше комаров.

В горах не следует строить укрытие в местах, опасных в отношении схода лавин, камнепадов, оползней, селей (у подошвы крутого склона, у подножья скалы, на высохшем русле реки и т.д.). Наилучшим местом является защищенный от ветра пологий склон.

Выбор типа укрытия и материалов будет зависеть от условий местности и времени года.

Универсальным средством является тент, установленный под различными углами к земле. Временным

укрытием может служить навес, шалаш, землянка.

Укрытия из веток

В лесистой местности в теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Для этого два полутораметровых кола толщиной с руку с развилками на конце вбивают в землю на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь – несущий брус. К ней под углом 45-60 градусов прислоняют 4-5 жердей и закрепляют веревкой или гибкими веточками. К ним параллельно к земле привязывают 3-4 жерди – стропила. На стропилах, начиная снизу, черепицеобразно, т.е. так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины, укладываются лапник, ветки с густой листвой или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывается неглубокой канавкой, чтобы в него не затекала вода в случае дождя. При отсутствии веревок можно использовать тонкие ветви ивы, тундровой березы и т.д.

Более удобен для жилья двускатный шалаш. Строится он по тем же правилам, но жерди в этом случае укладываются по обе сторо-



ны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником.



Ночевка в зимнем лесу

В зимнее время одним из главных факторов выживания является постройка укрытия, в котором Вы сможете согреться, переждать ночное время и пополнить свои силы. В первую очередь необходимо выбрать место под укрытие. Поиск места под стоянку начи-

найте засветло. Правильно подобранное место позволит даже при плохом костре согреться и не замерзнуть от холода, и наоборот, не удачное место под укрытие сведет все Ваши усилия на нет, даже при наличии жаркого костра. В связи с этим укрытие желательно строить в зимнем лесу. Там много материала, пригодного для постройки и обогрева. Желательно, чтобы с наветренной стороны стояло естественное препятствие – завал из деревьев, небольшая гора и т.д. Помимо защиты от ветра такие препятствия играют роль теплоотражающего экрана.

После того, как место под стоянку в лесу выбрано, приступайте к разведению костра. Если снег не глубокий, то выкопайте яму глубиной 50-60 см. Если снег глубокий, то сначала необходимо сделать настил из нескольких сырых бревен. На таком настиле костер не растопит снег и не даст костру провалиться. Перед разведением костра позаботьтесь о достаточном запасе бревен, с расчетом на всю ночь. Что произойдет в противном случае, мы уже писали.

Наиболее эффективными в качестве дров являются хвойные породы деревьев – ель, сосна, кедр. Валежник

в хвойном лесу чаще бывает сухим (в лиственном, как правило, гнилым и не пригодными для костра). Для создания теплоотражающего экрана за спиной, можно вбить пару кольев в землю, навесить сверху кусок полиэтилена или ткани, или на вбитые плотно друг к другу кольца навалить снег.

При разведении костра в укрытии необходимо соблюдать осторожность, так как находящиеся вблизи костра постели, запасы дров и хвороста могут воспламениться. Независимо от того, что в укрытии тепло, спать даже в спальнях мешках на голой земле или снегу очень опасно. Обязательно следует оборудовать постель из веток и лапника. Для лучшего обогрева постель должна оборудоваться на некотором возвышении от пола и примерно в 40-50 см от костра.

Существует способ зимней ночевки, который издавна применяли охотники Сибири и Урала: расчистите от снега площадку размером 1,5х2 метра. На этом пространстве разведите большой или несколько маленьких костров, которые в течение нескольких часов прогреют почву на достаточную глубину. После того, как дрова прогорят,

сгребите угли в сторону и застелите все слоем елового лапника. Получится что-то вроде подогреваемого пола, который позволит Вам выспаться и переждать несколько ночных часов. Не забудьте при этом соорудить себе импровизированное одеяло из лапника.

Если в укрытии располагается несколько человек, один из них должен нести постоянное дежурство и нести ответственность за поддержание костра, безопасность отдыха других, просушку обуви и одежды, приготовление горячей пищи. Он обязан также время от времени будить товарищей, чтобы они меняли положение тела во время отдыха, так как часть тела, обращенная к костру, нагревается, а другая – сильно охлаждается.

И помните, что выживете Вы или нет, решаете только Вы! При выживании на холоде не ставьте себе одну большую цель – выжить. Ставьте маленькие – построить укрытие в лесу, развести огонь, дожить до утра и т.д. По мере преодоления таких задач, Вы будете ощущать некий прогресс, движение, тем самым поддерживая в себе надежду на спасение.

В условиях, когда нет подручных средств для по-

стройки укрытий из дерева, в этих целях можно использовать снег.

Основные правила постройки снежного укрытия

При организации зимнего аварийного лагеря потерпевшие забывают или не знают о том, что спастись от их главных врагов – изнуряющего холода и пронизывающего ветра можно при помощи снега. Традиционные методы постройки укрытий в суровой зимней ситуации просто не подходят, поскольку не обеспечивают главного – непродуваемость и сохранение тепла. Снег же является доступным, пластичным материалом, легко поддающимся обработке. Не стройте укрытия у оснований снежных склонов, у мест возможных камнепадов, под гнилыми и наклоненными деревьями.

С помощью обычной стearиновой свечи при температуре окружающего воздуха 30-40 °С в убежище из снега температура поднимается до 0 °С. Не стройте укрытия наспех, думайте о последствиях, лучше построить укрытие один раз, чем несколько раз его перестраивать, теряя при этом лишнюю жизненно важную энергию. При недостаточ-

ной прочности построенного Вами снежного укрытия можно его укрепить следующим способом: внутри разведите небольшой костерок или несколько свечек. Теплый воздух оплавит стенки, и они «схватятся» тонкой ледяной коркой, которая хорошо укрепит укрытие. Кроме того, ледяная корка будет препятствовать капанию растаявшей воды. При этом могут образовываться щели в укрытии, которые необходимо замазывать снегом с двух сторон. Если же прочность укрытия повысить не получается, то следует начать строить новое укрытие.

Чем сильнее на улице мороз, тем комфортнее в снежном убежище. Это происходит из-за того, что с понижением температуры воздуха снаружи, воздух внутри становится суше, граница таяния снега устанавливается как бы внутри стенок, что придает дополнительную прочность укрытию. И наоборот, при увеличении внешней температуры, внутренняя приближается к нулевой, граница таяния приближается к внутренней поверхности стенок, вследствие чего, с потолка начинает капать, а на полу образуются лужицы. Чтобы защититься лежанки

от намокания, делайте их, по возможности на некотором возвышении от пола. Снимайте лишнюю теплую одежду, чтобы она оставалась всегда сухой.

Постройку снежного убежища лучше выполнять одному-двум людям, остальным целесообразней выгребать снег, ломать лапник, поскольку обсушиться одному-двум членам группы легче, чем всей группе. Главное правило, которым следует руководствоваться при постройке снежных укрытий: чем больше внутреннее пространство, тем меньше тепла оно может сохранить. В небольших убежищах теснее, но зато обогреть его значительно легче. При наличии достаточного количества спальников и теплой одежды, укрытие можно сделать более просторным.

Снежные укрытия открытого типа

Укрытие типа **снежная траншея** подходит для безлесной горной местности. Постройка снежной траншеи занимает немного времени и поможет Вам спастись во время бури, настигшей врасплох. Снежная траншея выкапывается в снегу, глубиной не меньше 1,5 метра при помощи лыж, лопат, кусков



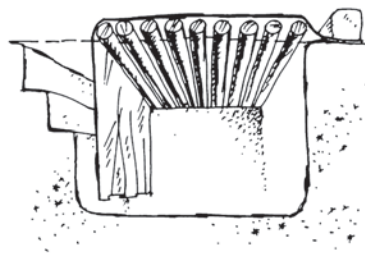
Снежная траншея

В лесу снежную траншею можно выкопать вокруг дерева на достаточную глубину. Роль крыши будут играть нижние ветки, до-

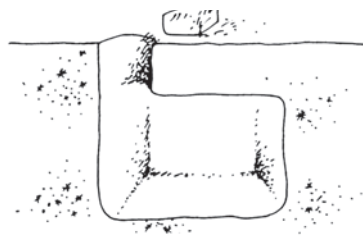


Снежная траншея

фанеры, миски, котелка и т.д. При отсутствии подручных предметов яма выкапывается вручную. Потолок сооружается из жердей, лыж, которые необходимо покрыть тканью, полиэтиленом, а по периметру прижать камнями, кусками льда, бревнами или снежными блоками. Поверх настилается слой снега толщиной 15-20 см. В качестве входной двери можно оставить свободно свисающий с крыши конец материи.



стающие до снега. На эти ветки сверху укладывается слой лапника и дополнительно присыпается снегом. Получается своеобразный шалаш-конус на несколько человек.



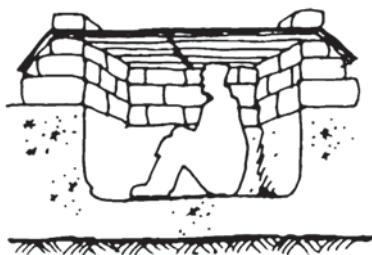
Снежная яма

Укрытие типа **снежная яма** строится на ровной поверхности при глубине снежного покрова не менее 2 м. На достаточную глубину в снегу пробивается тоннель, который затем расширяется в стороны, с таким условием, чтобы высота потолка должна состоять не менее 15-20 см. Сложность

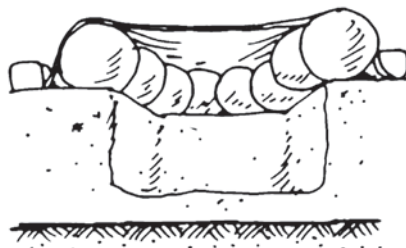
при постройке укрытия типа снежная яма состоит в подъеме снега на поверхность через узкий тоннель. В сухом сыпучем снегу данное убежище соорудить практически невозможно. Но из всех снежных укрытий открытого типа снежная яма самая теплая.

Укрытие типа снежная хижина. Такое укрытие можно возвести в условиях отсутствия глубокого снега. Для этого необходимо в снегу выкопать яму до самой земли. Из снежных кирпичей обложить убежище по

можно скатать подходящие по размеру шары и уложить их по периметру вместо снежных кирпичей, залепив дыры снегом. Также можно построить круглую или треугольную хижину. Укрытия типа снежной хижины луч-



Снежная яма



Снежная хижина

периметру на такую высоту, чтобы, сидя внутри, не касаться потолка головой. Сверху укрытие застилается тентом, материей, полиэтиленом и придавливается по периметру снежными кирпичами, камнями, бревнами. Если снег липкий, то

ше обдуваются ветром и могут выстоять даже в ураган.

Снежный чум строится, когда толщина снежного покрова достаточно мала. Сначала строят каркас из жердей или лыж, прочно связывая их вверху. После этого каркас обкладывают



Снежный чум

тонкими снежными плитами, замазывая щели снегом. Укрытие типа снежный чум может приютить не более 2-3 человек.

У всех укрытий открытого типа есть несколько недостатков – они плохо держат

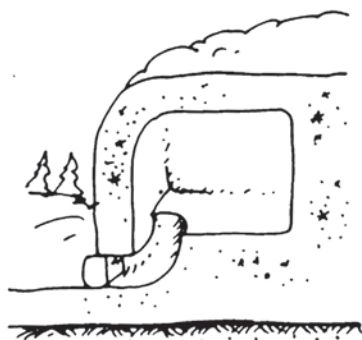
Укрытия закрытого типа

Укрытие **снежная пещера**, построенное по классической схеме, сооружается в течение 1-2 часов при наличии минимального опыта, но согреет не хуже любого блочного сооружения. Такие пещеры роются на заснеженных склонах с глубиной снега не менее 1,5 м. В горной местности при выборе места постройки укрытия необходимо учитывать вероятность схода снежных лавин.

Первым делом необходимо убедиться, что под снегом нет грунтовых вод, камней, льда. На время работы, если позволяет температура окружающего воздуха, лучше снять с себя верхнюю

тепло и не имеют достаточной системы свободной вентиляции, что приводит к скоплению угарного газа внутри укрытия. Поэтому при необходимости разжигания внутри убежища костра, примусов, свечей стоит постоянно следить за своим самочувствием – головная боль, сердцебиение и шум в ушах – показатели того, что в укрытии скопилось опасное количество угарного газа.

теплую одежду, чтобы она не намочла. При работе внутри сугроба по возможности подстилайте под себя полиэтилен, лапник, ветки, чтобы уменьшить площадь соприкосновения одежды со снегом. Постройка начинается с сооружения небольшого туннеля диаметром не более 60 см, который затем расширяется вверх на 70-90°. При наличии помощников, последние выгребают снег, который сбрасывается из туннеля. В стенах укрытия можно вырезать ниши для рюкзаков и снаряжения. Если нужна пещера больших размеров, то необходимо поставить 1-2 колонны диаметром 40-70 см, чтобы не произошло обвала потолка.

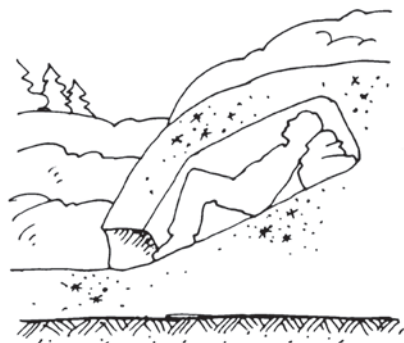


Снежная пещера

Главным преимуществом пещеры, построенной по классической схеме, является то, что вход находится значительно ниже пола. Это позволяет задерживаться тепломому воздуху и уходить холодному. Вход необходимо закрывать снежными блоками, рюкзаками, заве-

шивать материей. Лежанка должна располагаться с возвышением над полом, например, в подготовленной нише в стене. Если предполагается разведение костра внутри укрытия, то в потолке необходимо проделать дымовое отверстие.

Снежная нора строится в исключительных случаях, когда другие типы укрытий построить не возможно по тем или иным причинам. В норе не так тепло и удобно, как в пещере, но теплее, чем в укрытиях открытого



Снежная нора

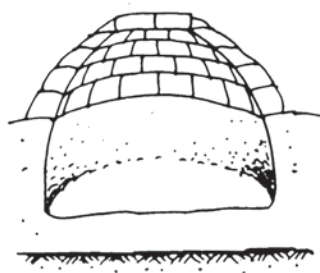
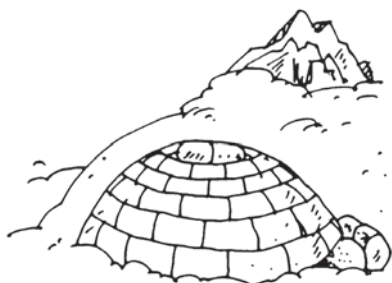
типа, т.к. она не продувается ветром. Диаметр снежной норы, рассчитанной на одного человека, должен быть не менее 50 см. Нора отрывается под уклоном вверх, чтобы по возможности при расположении в ней человека, его ноги находились выше входа. Такое расположение укрытия позволит человеку полностью находиться как бы в воздушной подушке. Дно выстилается лапником, ветками. Необходимо помнить, что если нора прорыта вглубь сугроба, а не параллельно ему, то во время пурги вход может сильно замести, и выбраться наружу будет сложно.

Укрытия блочного типа

Укрытия блочного типа, как правило, строят в безлесных районах, где от ветров и морозов образуется прочный снежный наст. Такой наст слегка продавливается, если на него встать. Наиболее известным блочным укрытием является эскимосская иглу. Иглу позволяет защитить че-

ловека от любой непогоды. Эскимосы строят иглу уже на протяжении многих веков. Известно, что один эскимос менее чем за час может соорудить иглу на 4-5 человек.

Начинать постройку необходимо с нарезания снежных блоков. Для этих целей подходит длинный нож, лопата или пила. Вырезанный с 4-х сторон блок аккуратно



Иглу

выбивается ногой из снежного наста. Первые блоки идут на закладку фундамента и имеют размеры примерно 100х50х30 см. Диаметр строящегося иглу определяют, исходя из расчета, что на одного человека необходимо не менее 2,4 м, на двоих – 2,7 м, на троих – 3 м. Первый ряд блоков подрезается по диагонали, по всей длине до самой нижней кромки, тем самым, образуя начало спирали. После этого укладываются следующие ряды, причем первые

ряды укладываются с внутренним уклоном в 25-30°, а последние в 40-45°. Таким образом, блоки укладываются с постоянным наклоном и смыкаются в верхней части, образуя купол. Купольное отверстие закрывается несколькими блоками, уложенными на последний ряд.

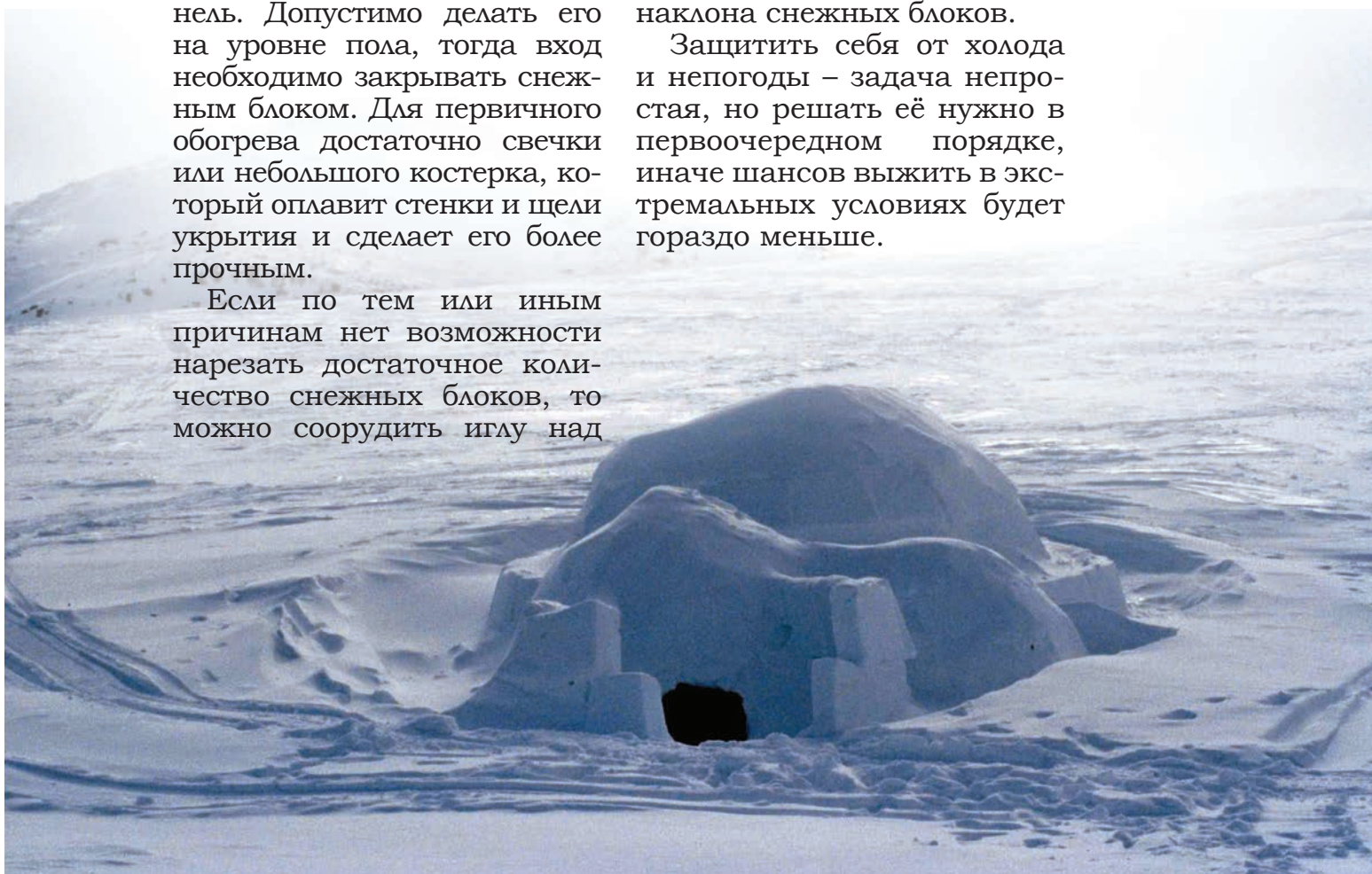
Главный секрет постройки эскимосской иглу состоит в том, что блоки, стоящие в одном ряду соприкасаются нижними углами. Благодаря этому блоки не проваливаются внутрь сооружения и, тем

самым достигается высокая надежность постройки. Вертикальные стыки соприкасающихся рядов не должны совпадать. В противном случае образуется большая трещина, разрезающая укрытие до пола. Снежные блоки укладываются прочной стороной внутрь. Крупные и мелкие щели заделываются кусочками снега. Под построенный иглу с подветренной стороны ниже пола самого укрытия прорывается входной тоннель. Допустимо делать его на уровне пола, тогда вход необходимо закрывать снежным блоком. Для первичного обогрева достаточно свечки или небольшого костерка, который оплавит стенки и щели укрытия и сделает его более прочным.

Если по тем или иным причинам нет возможности нарезать достаточное количество снежных блоков, то можно соорудить иглу над

ямой. Для этого вырывают яму диаметром 1-1,5 м и глубиной не менее 1,5 м. А по периметру сооружается купол из снежных блоков. Чтобы данное укрытие не было таким тесным, стенки ямы можно расширить в форме усеченного конуса – нижняя часть расширяется больше, часть под блоками меньше. Для достижения максимальной жесткости угол наклона стенок ямы должен соответствовать внутреннему углу наклона снежных блоков.

Защитить себя от холода и непогоды – задача непростая, но решать её нужно в первоочередном порядке, иначе шансов выжить в экстремальных условиях будет гораздо меньше.



■ ■ ■ ■ ЗАЩИТА ОТ ОПАСНЫХ ЖИВОТНЫХ И НАСЕКОМЫХ



Как во время активного отдыха, так и в условиях вынужденной автономии в природной среде опасность для человека может представлять встреча с дикими животными, особенно хищными (волком, лисицей, медведем, рысью), крупными копытными (кабаном, лосем, оленем) и пресмыкающимися (ядовитыми змеями).

Сознательное нападение животных на человека встречается крайне редко. Чаще всего нападение провоцирует неожиданная встреча человека и зверя. Поэтому, передвигаясь по глухой таежной, особенно звериной тропе, надо стараться производить побольше шума: периодически вскрикивать, свистеть, петь, ударять ложкой или палкой о дно ведра и пр. Тогда за-

годя предупрежденный зверь успеет скрыться в глубине леса, уступив дорогу. Например, тигр бросается на людей без причины примерно в 4% всех случаев. Обычно зверь нападает: в целях самозащиты, во время охоты, будучи застигнут у добычи, при неосторожном вторжении человека на его территорию, во время «брачного сезона» (животные в этот период особенно агрессивны), защищая потомство, при настойчивом преследовании или просто при случайной встрече с человеком, при внезапном близком контакте «глаза в глаза».

Кроме того, надо соблюдать элементарные правила безопасности: никогда не играть с встретившимися детенышами животных (особенно это касается медведей и кабанов), так как близко от них могут оказаться их родители. Зверь, защищающий детеныша, теряет осторожность, становится агрессивен. Не подходить к хищным животным (даже

небольшим), когда они едят. Не пытайтесь отбивать у них украденные снаряжение и вещи. Если эти новые игрушки им чем-то понравились, они их все равно не отдадут, а если нет – то быстро утратят к ним интерес и оставят в покое. Не стоит драться за похищенную банку тушенки, если Вы не хотите стать ее полноценной заменой.

Очень опасны раненые из огнестрельного оружия или вырвавшиеся из капканов и ловушек животные. В подобном состоянии они способны отважиться на атаку даже вооруженного человека. Известны случаи, когда раненые медведи, кабаны, тигры, совершив обходной маневр, выходили на собственные следы и устраивали засаду на преследующего их охотника. В этом случае нападают они мгновенно, зачастую сзади, не оставляя жертве никакого шанса на спасение.

Кстати, раненые опасны не только хищники, но и обычно спокойные травоядные животные. И даже самые мелкие зверьки, защищая свою жизнь, могут нанести зубами и когтями очень серьезные травмы.

Осенью в пору гона нужно опасаться лосей, так как в это время они возбуждены, безрассудны, способны к агрессивным действиям.

Волк наиболее опасен для человека в феврале, во время брачных игр.

Если все же встреча произошла, благоразумней всего замереть на месте или, пятясь, отойти назад. При этом нельзя поворачиваться к зверю спиной, пытаться убежать или делать резкие движения, тем более бросать в его сторону камни, палки. Очевидцы утверждают, что иногда зверя успокаивает ровный, негромкий голос человека. Во





всех случаях недопустимо выказывать зверю свою боязнь, чтобы в нем не проявился инстинкт.

Отдельных хищников, особенно бурого медведя, иногда может испугать резкий, неожиданный и очень громкий звук. Тем не менее, известны случаи, когда нападающего зверя останавливал и даже обращал в бегство брошенный в нос и глаза курительный табак.

В ночной период времени отпугнуть зверя может яркий огонь костра, подожженный пук сухой листвы, сигнальный факел.

При наличии в группе огнестрельного оружия его надо отдать наиболее опытному человеку. Стрелять в зверя допустимо лишь в самом крайнем случае, когда есть уверенность, что выстрел окажется смертельным.

После выстрела надо мгновенно перезарядить оружие и, не спуская глаз с животного, сделать «контрольный» выстрел. Упускать раненого зверя нельзя, так как он представляет очень серьезную опасность! А если такое случилось, надо быть готовым к его возвращению.

Защита от нападающего животного с помощью холодного оружия чаще всего эффекта не имеет, убить его подобным образом очень трудно.

Но если такая необходимость возникла, надо стараться бить зверя в наиболее болезненные и жизненно важные органы – глаза, нос, горло, уши и т.п.

Для самообороны от среднего размера животных удобна пика, изготовленная из большого ножа, крепко привязанного к длинной толстой жерди. При этом он в обязательном порядке должен упираться торцом ручки в глубокий затес в дереве. В противном случае, как бы прочно нож был привязан к жерди, в момент удара он может сдвиг-

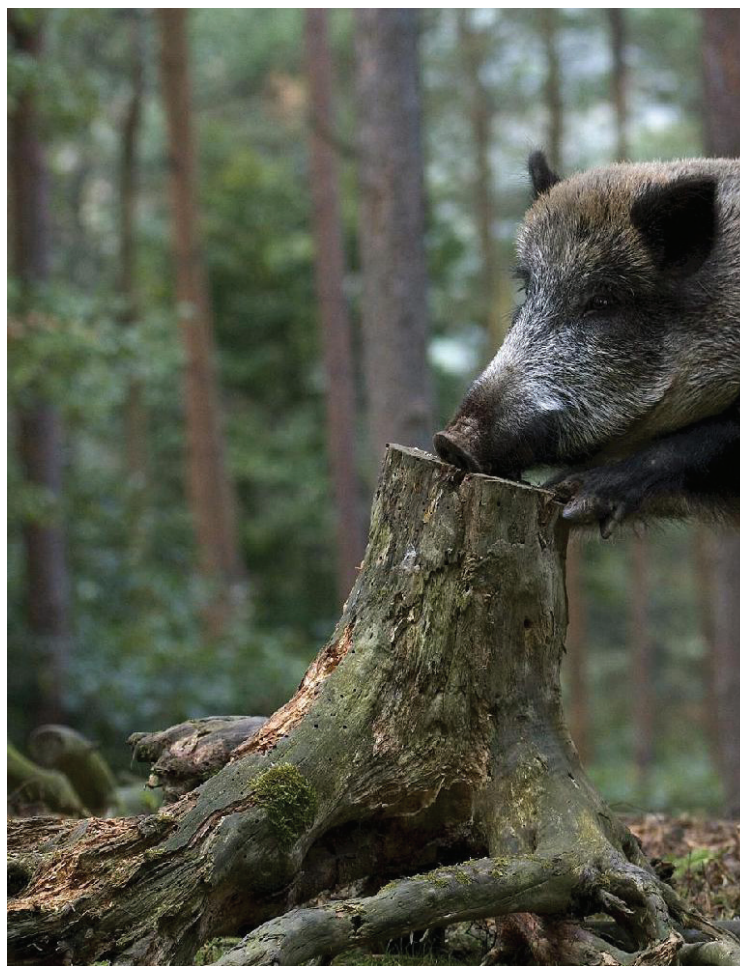
нуться. Главное достоинство пики заключается в том, что она позволяет удерживать зверя на некотором удалении, избегая безнадежной для человека «рукопашной» схватки.

При использовании пики обязательно нужно иметь под рукой второй нож, предназначенный для «ближнего» боя.

Но, пожалуй, самый надежный способ уберечься от нападения зверя – это ретироваться на ближайшее дерево. Желательно сделать это быстро и забраться как можно выше. И посидеть там подольше, потому что некоторые звери имеют дурную привычку дожидаться добычу внизу, устраивая вблизи скрытую засаду. На этот случай надо очень внимательно проследить путь его ухода, перед тем, как спуститься, осмотреться по сторонам, а сидя на дереве, постараться обеспечить себя примитивным оружием, срезав и заострив какой-нибудь сук потолще и укрепив его или изготовив примитивный факел.

Особую опасность представляют хищные звери для раненого человека. Чувствуя, что жертва не способна сопротивляться, они могут решиться на нападение. Особенно это относится к мелким хищникам – волкам, шакалам и пр. Поэтому ни в коем случае нельзя выказывать перед ними свою слабость. Не следует также разбрасывать в местах своего пребывания окровавленные части одежды и бинты.

В случае ранения необходимо подумать об убежище, из которого зверю будет сложно достать раненого человека, или удобном «гнезде» на ветках дерева в 2-3 м от земли, обеспечить хотя и примитивным, но надежным оружием – копьями, пиками, луками, в крайнем случае, достаточным количеством тяжелых, с острыми краями камней. Для ночного времени требуется заготовить побольше топлива для





поддержания яркого костра, изготовить несколько факелов. Если активные действия невозможны, надо постараться забраться на дерево или заползти на скальный выступ, куда зверю забраться будет затруднительно, и приготовить к бою нож или любое другое оружие. И обязательно, на случай потери сознания или слабости, привязать его коротким шнуром к запястью руки.

Самым непредсказуемым и опасным по поведению крупным лесным хищником является **бурый медведь**. Большинство внезапных встреч с ним заканчиваются его стремительным бегством. Тем не менее, случаи неспровоцированного нападения на человека в европейской части России отмечаются почти ежегодно.

Неожиданно «выходят на медведя», как правило, сборщики грибов, ягод и туристы. Иногда медведь показывает агрессию и может даже погнаться за человеком, но затем быстро прекращает преследование и убегает.

Но известны и гораздо более серьёзные происшествия, когда зверь буквально осаждал охотничий домик (иногда почти неделю) и не выпускал оттуда людей. Обычны случаи агрессии медведя, потревоженного в зимней берлоге. Впрочем, таких «свиданий» легко избежать, зная любимые медвежьи места в данном лесу и обходя их.

Значительную опасность таит встреча с **волком**, хотя этот хищник почти всегда предпочтёт скрыться, чем напасть.

В последние годы люди сталкиваются с волками в лесной зоне чаще, чем раньше. Любителям лесных прогулок, а особенно дальних маршрутов следует быть осторожными.

Самую серьёзную опасность представляет внезапная встреча с волком или лисицей, которые больны бешенством.

Здесь нападение практически гарантировано, и избежать его почти невозможно. Больное животное можно узнать по «ошалелости», злобным глазам, резко агрессивному поведению, немедленному, буквально с ходу, нападению. Зверь иногда как бы брызжет слюной; в углах пасти часто бывает пена. Опасны эти животные даже тогда, когда уже умирают и, огрызаясь, не могут двигаться. Подходить к ним нельзя ни в коем случае – они могут успеть укусить, и тогда предстоит длительное лечение.

Обитающие в российских лесах дикие копытные – лоси, кабаны, олени, косули – гораздо более пугливы и осторожны, чем хищники, и, как правило, уходят от человека. Однако в брачный сезон эти животные отличаются повышенной возбуждённостью и агрессивностью и могут представлять существенную опасность. Известны случаи, когда лось часами держал «в осаде» дерево, на котором спасался от разъярённого сохатого незадачливый турист или охотник.

Как же избежать нежелательной встречи с диким зверем? Оптимальный способ – свести вероятность столкновения к минимуму. Откажитесь от путешествия в те районы, где встреча с хищником – дело обычное; не появляйтесь в излюбленных местах обитания опасных животных. Если Вы всё же отправились в туристический поход, будьте предельно внимательны и осторожны, особенно в ночное время. На присутствие хищников или опасных копытных могут указывать самые различные признаки: следы на почве, примятая трава и подлесок, ободранная кора на деревьях, помёт, места кормёжки. Волки, первыми почувяв человека, издают специфические звуки (фырканье, вой, звонкий лай), предупреждая других членов стаи. Кабаны во время гона или кормёжки ведут себя столь шумно, что заметить их не так уж и трудно. Следует избегать звериных труднопроходимых троп, заросших кустарником, и буреломов. В





таких местах высока вероятность встречи с животным, к тому же здесь крайне неудобно отступать. Отправляясь в лес, обязательно предупредите о том, куда собираетесь пойти и когда предполагаете вернуться.

Но что делать, если «неприятное свидание» всё же произошло? Прежде всего – не паниковать! Зверь чувствует, когда человек боится его, Ваш страх только подстегнёт агрессию, т.е. у животного может сработать инстинкт нападения на более слабого противника. Никаких резких движений и пронзительных криков, по крайней мере, пока не убедитесь, что действительно сможете таким способом именно испугать, а не привлечь зверя. При встрече с медведем или тигром нельзя поворачиваться к зверю спиной: такую позу он расценит как доказательство вашей слабости. От опасности человек старается убежать, однако, в данном случае бегство хорошо только если Вы абсолютно уверены, что достигнете более безопасного места (например, охотничьего домика, дерева, автомобиля и т.п.) быстрее, чем хищник, а сделать это в условиях леса крайне сложно. От медведя или тигра

убежать практически невозможно. В качестве оптимального выхода из положения лучше замереть на месте, а затем как можно спокойнее, пятясь, отступить и, только удалившись метров на 10-15, также медленно отходить. Отступая, нужно внимательно следить за мимикой животного, чтобы предугадать его намерения. У медведя, например, признак относительно спокойного состояния – стоящие вертикально уши. Если же уши прижаты к голове, шерсть на загривке встаёт дыбом, зверь скалит зубы, подрагивает, немного горбится, значит, он действительно разозлён и готов к нападению.

Опытные охотники не советуют долго и прямо глядеть хищнику в глаза, так как подобный взгляд (а человек, це-

пеня от страха, обычно пристально смотрит на животное) может быть воспринят как соперничество и только усилит агрессию.

Когда Вы столкнулись с крупным хищником нос к носу, помните, что существует некоторая критическая дистанция, при соблюдении которой ситуация будет оставаться ещё достаточно нейтральной и зверь первым скорее всего не отважится напасть, а только будет пугать. Если дистанция меньше критической, то хищник может почувствовать себя загнанным в угол и броситься на человека. Поэтому, неожиданно оказавшись, например, непосредственно перед медведем, отойдите на несколько метров в сторону, соблюдая критическую дистанцию.

Чтобы избежать непосредственного контакта с хищником, все способы хороши, так как выйти победителем в схватке с диким зверем у неподготовленного человека шансов крайне мало.

И, тем не менее, напомним ещё раз: нет правил поведения, которые бы гарантировали безоружному человеку абсолютную безопасность при встрече со зверем. Самое главное – постарайтесь не допустить её.



Медноголовый щитомордник

Ядовитые змеи

Из 55 видов змей, обитающих на территории бывшего Советского Союза, ядовиты 14: среднеазиатская кобра, щитомордник Палласов и восточный, гюрза, песчаная эфа, гадюка обыкновенная, степная, кавказская, носатая и т.п. Наиболее опасны укусы кобры, гюрзы, эфы.

Встретить в наших лесах ядовитую змею проще, чем бурого медведя или лося. Змеи при встрече с человеком также предпочитают уступить ему дорогу. Дело в том, что обоняние и зрение у змей слабое, а потому, бы-

стро шагая, Вы просто можете на неё наступить. Наиболее опасные места, где можно встретить змей, – это развалины зданий, расщелины скал и заросли кустарников. Места обитания змей иногда можно определить по «выползкам» – остаткам шкурок после линьки (обычно светлой до прозрачности, хрупкой кожице), по мертвым птицам возле ручьев, родников или под деревьями, по отпечаткам следов на песке, останкам змей.

Где эти змеи чаще встречаются?

В средней полосе России обитает обыкновенная гадюка. Это ночное пресмыкающееся, но и днем её можно увидеть даже в Подмосковье: она любит греться на солнышке. Встретить гадюку можно в лесу, на болоте, в поле. Иногда гадюки заползают даже на дачные участки. Будьте внимательны!

Кобра обитает на крайнем юге Средней Азии, в ущельях, расщелинах скал, нагромождениях камней, кустарниках, часто возле селений человека, вблизи водоемов, по берегам рек, арыков, в садах, заброшенных зданиях. Летом от жары кобры укрываются в норах грызунов, нишах под камнями, трещинах в почве, зарослях кустарника (особенно ежевики, эфедры), в тростнике у воды.

Щитомордник Палласов встречается в Средней Азии, Казахстане, на крайнем юге Сибири, в горных лесах, кустарнике, субальпийских лугах, нередко на заброшенных кладбищах, по обрывам рек.

Щитомордник восточный предпочитает опушки лесов, поляны, кустарник, каменистые склоны гор, россыпи скал, отдельные разбросанные валуны. Обитает на юге Приморского края и в Восточной Сибири.

Гюрза распространена в Средней Азии, на юге Казахстана, в Закавказье, в сухих предгорьях, на склонах гор (до высоты 1500 м), поросших кустарником, в ущельях, по обрывам в долинах рек. Часто встречается в садах, виноградниках, руинах. Летом особенно много этих змей у водоемов, родников. В мае-июне, в период спаривания, самцы бывают очень агрессивны.

Укусы гюрзы крайне опасны. Смертность среди потерпевших достигает 10%.

Песчаная эфа обитает в пустынях и полупустынях Средней Азии, в бугристых песках, поросших саксаулом, в лессовых и глинистых пустынях, зарослях кустарника на речных обрывах, развалинах построек, в горах не выше 1000 м.

Гадюка степная обитает в Молдавии, на Украине, на Северном Кавказе, в Казахстане, на севере Средней Азии, в высокогорных степях, альпийских лугах, на морских побережьях, в кустарнике, на каменистых склонах, в луговых поймах, оврагах, закрепленных песках.

На северном побережье Средиземного моря обитают также **аспидовая и песчаная гадюки**.

Укусы гадюк малоопасны для человека. Смертельные



Гюрза

исходы составляют не более 0,5% от всех случаев укусов.

В целях профилактики нападения змей во всех местностях следует соблюдать особую осторожность при осмотре нор грызунов, расщелин в почве и скалах, среди каменных и глинобитных руин, в полуразвалившихся таежных избушках. Возможны укусы змей во время ночевки у костра, куда они иногда подползают, привлеченные светом и теплом.

В областях с жарким климатом передвигаться безопасней в светлое время суток, избегая затененных мест. Змеи ведут сумеречный образ жизни, днем скрываются от прямых солнечных лучей в расщелинах, норах, заброшенных

постройках и пр. При передвижении в сумерки и ночью не следует ускорять темп, бегать, делать резкие прыжки. Лучше не ходить среди густого кустарника, под нависающими ветками деревьев. Днем нужно избегать осмотра затененных пещер, спуска и прыжков через непроверенные расщелины, ямы. В каменистых россыпях и нагромождениях, густом кустарнике следует идти медленно, внимательно осматриваясь по сторонам.

В змееопасных районах предпочтительней передвигаться: во влажных местах – в резиновых (яловых, кирзовых) сапогах; в горах – в ботинках с высокими рантами и манжетами; в пустыне – в любой легкой высокой обуви. Брюки не должны плотно облегать ноги.

Если на ногах низкая обувь, брюки следует заправить в нее с большим напуском. Защищают ноги от укуса свободные, сшитые из плотной материи бахилы и ленточные обмотки. В некоторых случаях от укуса предохраняют толстые высокие шерстяные носки.

В пустынях и горах ранним утром при быстром движении по тропе с ограниченной видимостью желательно держать перед

собой наклонно к земле длинную палку-посох, лучше с раздвоенным концом – на утоптанной земле, отдельных валунах, пнях, каменных плитах, стволах змей любят греться на солнце. Той же палкой следует проверять сомнительные места, раздвигать заросли и пр. Змея никогда не нападает на человека первой. Укусить она может только в случае самозащиты, когда на нее наступили или задели рукой.

Любую незнакомую змею следует считать заведомо ядовитой! Змеи редко нападают без предупреждения. Например, поза угрозы кобры – поднятая вертикально передняя часть тела, раздутый «капюшон», покачивание из стороны в сторону, шипение, напоминающее чихание, броски в сторону врага. Раздраженный щитомордник мелко трясет кончиком хвоста. Эфа в позе угрозы сворачивает тело в два плотных полукольца, в середине которых помещает слегка приподнятую голову. Гадюка и гюрза в угрозе

броска свертываются «тарелочкой», зигзагообразно выгибают переднюю часть тела, сильно шипят. Шипение гюрзы напоминает звук, издаваемый струей воздуха, вырывающейся из отверстия ручного насоса.

Заметив змею или услышав предупреждающее шипение, надо замереть, дать ей возможность уйти. От змеи, принявшей позу угрозы, надо уйти, медленно отступая назад, избегая резких движений. Недопустимо защищаться выставленными вперед руками. Очень важно сохранять спокойствие в решениях, действиях, жестах. Опасна невидимая змея; обнаруженная змея опасности не представляет.

Не спутайте гадюку с безобидным ужом: она почти черная, у нее треугольная голова и нет желтых пятнышек, как у ужей. Хорошей защитой от укуса змеи может быть высокая и прочная обувь. Имейте это в виду, собираясь в лес!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В МЕСТАХ ОБИТАНИЯ ЗМЕЙ:

- не трогайте змей;
- носите сапоги;
- будьте особенно внимательны в густой траве, в заросших ямах;
- не ходите ночью, по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;
- помните, где много грызунов, там следует ожидать и змей;
- не устраивайте ночлег возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;
- в походе, прежде чем лечь спать, осмотрите место для сна;
- если проснувшись утром обнаружили на себе змею, не дергайтесь, позовите на помощь или ждите, пока змея уползет.

Если же Вам не удалось разойтись со змеей миром, запомните основные правила действий при ее укусе.

ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ:

- Обеспечьте пострадавшему полный покой в горизонтальном положении.
- В первые секунды после укуса раскройте ранку надавливанием пальцев, высосите яд, сплевывая слюну, в течение 15 мин.
- Ранку продезинфицируйте, наложите стерильную повязку.
- Имобилизуйте конечность. Ограничьте пострадавшего в движениях.
- Дайте пострадавшему обильное питье.
- Доставьте на носилках в ближайшее медицинское учреждение.
- Введите противозмеиную сыворотку в область спины не позднее 30 минут после укуса.
- Будьте готовы к реанимационным мероприятиям.

**НЕЛЬЗЯ:**

- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- Разрезать место укуса или вырезать пораженный участок;
- Прижигать рану раскаленными предметами, головешками, порохом;
- Накладывать жгуты выше места укуса.
- Принимать алкоголь. Он усиливает действие яда.
- Пить кофе и другие возбуждающие средства.

Насекомые

Насекомые могут быть как безвредными, так и опасными. Это **комары, мошки, слепни**, которые появляются в начале мая и исчезают только осенью. Их укусы болезненны, а непрерывное присутствие днем и ночью утомляет человека, отрицательно влияет на его настроение, снижает положительное впечатление от общения с живой природой.

Эти насекомые могут быть и переносчиками инфекционных заболеваний. Если Вы увидели на себе подозрительное насекомое, сбросьте его щелчком или резким движением.

Для защиты от комаров, слепней и мошек люди придумали множество средств – от простого накомарника, разных мазей, жидкостей и гелей до ультразвуковых приборов, отпугивающих насекомых. Находясь в местах, где много комаров, мошек, слепней, следует закрывать по возможности все части тела одеждой.

Во время похода место стоянки необходимо устраивать на открытых хорошо проветриваемых участках местности и разводить костер для отпугивания насекомых.

Определенную опасность для человека, находящегося в природных условиях, представляют такие насекомые, как **дикие пчелы, осы, шмели, шершни**, если растревожить места их обитания.

Гнезда лесных пчел и ос располагаются на деревьях. Старайтесь обходить стороной места обитания этих насекомых, а тем более не стоит разорять их гнезда. Пчела жалит человека, только если он представляет для нее угрозу. Если пчела кружит вокруг Вас, то, скорее всего, собирается ужалить. Самое лучшее в такой ситуации – замереть на месте или присесть. Ни в коем случае не следует размахивать руками и бежать.

Укус пчелы может быть очень опасен (у некоторых людей он может вызвать сильную аллергию). Если пчела



Шершень



Дикие
медоносные
пчелы

все-таки ужалила, сначала аккуратно вытащите жало или попросите кого-нибудь это сделать, затем смажьте место укуса каким-либо антисептическим средством. Иногда самостоятельно удалить жало не получается, и тогда помочь может только врач. Оса, в отличие от пчелы, жала в теле человека обычно не оставляет, но укусы её не менее болезненны.

Во время пребывания на природе для того, чтобы не покусали пчелы, осы или шершни, рекомендуется смазывать открытые участки тела одеколоном, в который добавляют мятное масло или мятные капли.

Теперь об опасности гораздо более серьезной, чем все змеи, каракурты, скорпионы и медведи вместе взятые! Поговорим о **лесном или таежном клеще**.

Далеко не все таежные клещи являются переносчиками энцефалита. Обычно 1-5%. Но узнать, заражен клещ или нет, с помощью одного только внешнего осмотра – невозможно. Поэтому приходится опасаться всех.

Наиболее активны клещи в конце весны – начале лета. Поэтому, отправляясь в этот период времени в районы с повышенной клещевой опасностью, за 30-40 дней до выезда желательно пройти в районном или городском центре санитарно-эпидемиологического надзора противэнцефалитную вакцинацию.

Укус клеща может оставаться незамеченным довольно долго из-за присутствия в его слюне обезболивающих веществ. Типичными местами обитания клещей являются смешанные, хвойные леса с густым подлеском, хорошо развитым травяным покровом.

Находясь в лесу, надо стараться избегать влажных, затененных мест с густым подлеском и травостоем, без необходимости не забираться в молодые поросли осинника, в малинники, где клещи встречаются чаще всего. Особенно много клещей по обочинам лесных троп и дорог, где они поджидают свою жертву, сидя на нависающих ветках небольших



Таежный клещ

(до метра высотой) кустов и на стеблях травы.

В целях безопасности для передвижения предпочтительнее выбирать светлые рощи без подлеска и кустарника, сухие сосновые боры, открытые поляны и т.п. места, где ветрено и солнечно. Здесь клещей мало или нет совсем. Кроме того, надо помнить, что наиболее активны клещи утром и вечером. В жару или во время сильного дождя клещи малоактивны, что снижает опасность их нападения.

В немалой степени защитить от клещей может с умом подобранная и правильно надетая одежда. Лучше всего, если верхняя одежда будет изготовлена из болоньевых и подобных ей гладких тканей, на которых клещу удержаться сложнее. Верх-

няя куртка, рубаша или футболка должны быть заправлены в штаны под резинку или ремень. Рубахи и штаны с начесом лучше переодеть ворсом внутрь, чтобы клещу было труднее зацепиться на материале. Как показывает опыт, в ворсистых тканях может скопиться огромное количество клещей. Низ штанин – наиболее вероятный путь проникновения клеща на тело. Манжеты штанин надо притянуть к щиколотке с помощью резинок, кусков веревки, стебля травы или заправить в носки. По районам обитания клеща лучше путешествовать в высоких сапогах. Обшлага рукавов также следует застегнуть и стянуть на запястьях или засунуть под резинку перчаток. Голову защитить капюшоном, а лучше надеть плотно прилегающую шапочку, т.к. в волосах отыскать попавшего туда клеща крайне сложно.

Что делать, если клещ все-таки впился в тело?

Всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдергивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом. Вначале надо залить клеща и кожу вокруг него жиром, маслом или керосином и немного подождать. Очень часто после подобной обработки он



Скорпион



Фаланга

отпадает сам. Если нет, то клеща надо захватить пинцетом или пальцами, обернутыми марлей, и извлечь из кожи медленными, плавными движениями, чтобы не оборвался хоботок. Если хоботок все-таки обломился, его надо удалить с помощью прокаленной на огне иголки.

Другой способ – обвязать нитяной петлей головку клеща в месте соприкосновения с кожей. Концы нити аккуратно растянуть в стороны, чтобы не оторвать головку и постепенно вытягивать клеща из кожи.

Иногда допустимо после заливания клеща маслом или керосином поддеть его под хоботок иголкой и, медленно выдавливая, вытянуть наружу.

После извлечения место укуса и руки необходимо продезинфицировать, т.к. возможно заражение энцефалитом через желудочно-кишечный тракт, когда еда берется грязными руками. Не следует также необработанными руками прикасаться к глазам и слизистым рта и носа.

В случае ухудшения самочувствия пострадавшего, появления головных болей в лобно-височных областях, общей слабости, чувства жара, озноба, затем рвоты, судорог, ухудшения зрения, слуха и пр., его надо срочно доставить в медицинское учреждение. Такие симптомы ухудшения состояния могут наблюдаться через 3-14 суток после заражения.

В этих случаях больному нельзя курить, принимать горячие бани.

К опасным и ядовитым насекомым пустыни и степи относятся **фаланга, скорпион и каракурт**.

Фаланга (сольпуга, би-хорк) относится к отряду членистоногих. Встречается в степях и пустынях Средней Азии. Местное население ошибочно считает фаланг ядовитыми. Укус мощных хелицер болезнен, но не опасен, потому что никаких ядовитых органов фаланга не имеет.

Хелицеры – ротовые придатки пауков, клещей, сольпуг, скорпионов, мечехвостов и им подобных, по наличию которых эта группа членистоногих получила название хелицеровых. Обычно состоят из двух или трех члеников и имеют вид клешней (дословный перевод «клешне-усы») или подклешен. У пауков на вершине хелицер открываются протоки ядовитых желез.

При укусе фаланги существует вероятность занесения в рану инфекции, так как она питается падалью. Поэтому после укуса рану лучше продезинфицировать.

Скорпионы, встречающиеся на юге бывшего СССР, редко размером превышают 15 см. Тело скор-

пиона разделено на голову, грудь и брюшко, хвост заканчивается крючкообразным жалом, содержащим яд. Наиболее активны ночью. Укус скорпиона вызывает резкую, напоминающую ожог, боль, покраснение и отек кожи, отмечается вначале возбуждение, потом приступы страха, головные боли, одышка, тошнота и пр. Смертельные отравления ядом скорпиона крайне редки.

Каракурт – небольшой ядовитый паук, достигающий 15-20 см, точнее самка этого паука (самец каракурта гораздо меньше самки, более безопасен). Узнать самку каракурта можно по округлому черному брюшку, покрытому красноватыми или беловатыми точками (обычно их 13).

Каракурты чаще встречаются в предгорьях целинной степи, по берегам водоемов, могут прятаться в норах грызунов, под кустарником, комками земли и в других затененных местах. Норки роют обычно у основания стеблей. Место обитания каракуртов можно определить по беспорядочным паутинным сеткам, растянутым между травинками. Внутри них можно увидеть желтоватые коконы, наполненные яйцами. Под паутинами на



Каракурт

земле могут быть высохшие панцири насекомых – кобылок, жуков-чернотелок и пр. Подобные места лучше обойти стороной.

Наиболее опасны каракурты в мае-июле, когда начинается их миграция.

Яд каракурта в 15 раз сильнее яда гремучей змеи.

При укусе каракурта обычно ощущается боль, напоминающая укол булавкой. На коже появляется небольшая припухлость красноватого цвета, быстро исчезающая, понижается чувствительность в месте укуса. Через 10-15 мин место укуса начинает сильно жечь.

Постепенно боль распространяется на все тело. Пострадавший быстро слабеет, часто не может стоять самостоятельно на ногах. Появляется чувство страха, повышается температура,

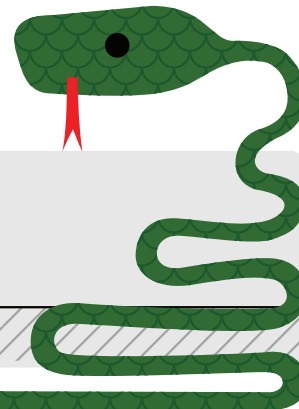
возникают судороги и подергивания отдельных групп мышц. Возможны смертельные исходы в результате отека легких и остановки сердца, особенно среди детей и ослабленных людей.

Ядовитые пауки кусают человека лишь тогда, когда он по неосторожности заденет их (схватит вместе с травой, наступит, сядет, навалится во время сна и пр.).




Чтобы избежать укусов ядовитых пауков, достаточно выполнять простейшие правила безопасности: – не устраивать биваки, не вставать на ночной отдых в местах, где замечены скопления паутины, множественные норы грызунов, не совать руки в не осмотренные норы, расщелины, не собирать ночью хворост, без необходимости не поднимать камни, комки земли, различный случайный мусор, проверять места, предназначенные для отдыха, прежде чем надевать, проверять одежду и обувь.

В современном мире нет препятствий для посещения экзотических уголков земного шара, различных морей и океанов, но необходимо помнить, что там зачастую может таиться серьезная опасность.

Первая помощь при укусе змеи



Если вы заметили змею

Оставайтесь на месте  Не делайте резких движений  Не пытайтесь бежать 

Что делать, если укусила змея

Обеспечьте пострадавшему полный покой в горизонтальном положении, ограничьте его подвижность  Начните отсасывать яд, кровь сплевывайте  Рану, по возможности, продезинфицируйте и наложите стерильную повязку 

Если змея укусила в ногу, то перевяжите бинтом обе ноги, подложите что-нибудь под колени и слегка приподнимите их  Если змея укусила в руку, то зафиксируйте ее в согнутом положении 

Обеспечьте для пострадавшего обильное питье: чай, бульон или воду  Постарайтесь немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение 

Чего делать не следует

Разрезать место укуса (это может привести к попаданию инфекции)  Прижигать рану (яд вводится глубоко в мышечную ткань – прижигание не поможет) 

Накладывать жгут (наложение жгута провоцирует гангренозные явления)  Пить алкогольные напитки (алкоголь затрудняет выведение яда из организма, усиливая его действие) 

Защита от лесного клеща

В мировой фауне насчитывается более 40 000 видов клещей



Важно знать

- Пик максимальной численности клещей: **май-июнь**
- Обитают клещи чаще всего **в смешанных лесах с густой травой**
- Предпочитают **тенистые места, логи и лесные овраги**
- Активнее всего клещи ведут себя при **температуре +20 °С** и **влажности 90-95 %**
- Клещи двигаются **только вертикально вверх** по травяной растительности и кустарникам



Способы защиты

в лесу:

- В лесу проверяйте себя и спутников каждые 15 минут, чтобы не пропустить появления клеща
- Не срывайте ветки, не передвигайтесь по низкорослым кустарникам, не садитесь и не ложитесь на траву

после похода в лес:

- Перед тем, как зайти в дом, осмотрите внимательно все, что принесли из леса (цветы, грибы, листья и т.д.)
- Проверьте всю верхнюю одежду и нижнее белье, расчешите волосы мелкой расческой
- Если вы гуляли в лесу с животными, обязательно осмотрите и их
- **Если вас укусил клещ, обратитесь за помощью к врачу**

Одежда светлая и однотонная: чтобы легче было обнаружить клеща. Не забудьте обработать ее репеллентами

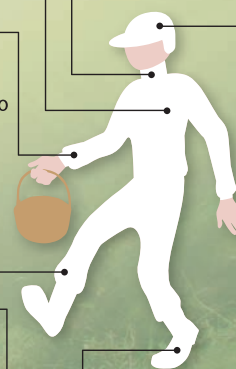
Ворот одежды плотно застегнут

Головной убор или капюшон. Волосы убраны

Длинные рукава, которые плотно прилегают к запястью

Брюки заправлены в носки или сапоги

Обувь закрытая, желательно высокая



Клещи могут быть переносчиками заболеваний

ЭНЦЕФАЛИТ

воспаление вещества головного мозга

симптомы: недомогание, повышение температуры, тошнота, жидкий стул, головная боль, боль в области глаз и лба, светобоязнь, эпилептические припадки, нарушение сознания, вялость, при тяжелом течении — кома

БОРРЕЛИОЗ

инфекционное заболевание с поражением кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата

симптомы: лихорадка, кольцевидная эритема диаметром до 20 см в месте укуса клеща возможно появление сильного покраснения и на других участках кожи

Немного скажем о **ядовитых рыбах**.

Среди рыб, вводящих яд с помощью специальных приспособлений (шипов, колючек и пр.), наиболее опасны:

Колючая акула или **катран (1)**.

Встречается в Черном, Баренцевом, Охотском морях. У неё ядовиты острые шипы.

Морской ёрш (2). Обитает в Черном и Азовском морях. Ядовита часть плавников.

Морской дракончик или **рыба-змея (3)**. Распространена в Черном и Балтийском морях. Живет у дна, часто зарывается в песок. Ядовиты острые шипы и колючки.

Звездочет или **морская корова (4)**. Черное море.

Морской черт (5) (южные моря).

Скат-хвостокол, или **морской кот (6)** (южные моря, северо-восточная Атлантика).

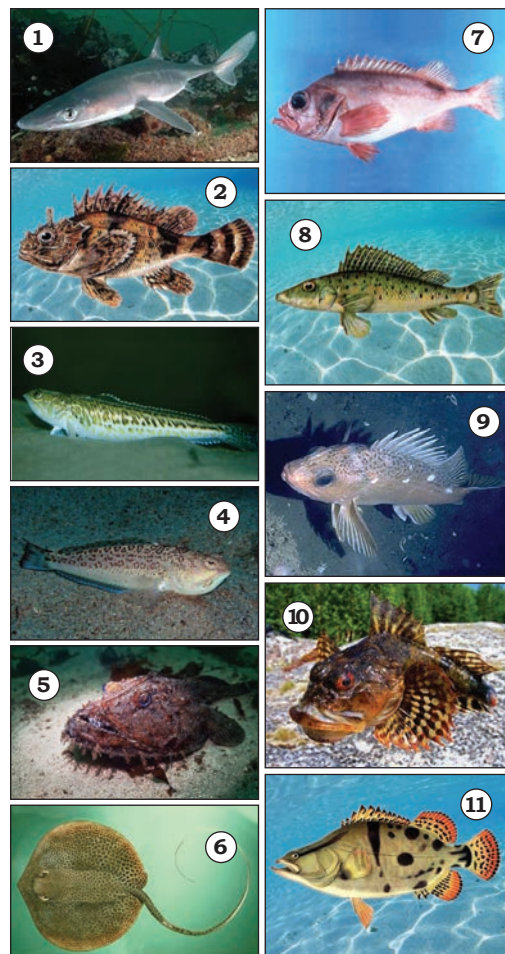
Морской окунь (7) (Баренцево море).

Ёрш-носарь (8) (реки Дон, Донец, Днепр).

Высоколуцевой окунь (9) (Японское, Баренцево моря).

Керчак (10) (Балтийское, Баренцево, Белое моря).

Ауха (11), или **китайский ёрш** (Амур).



Наиболее опасна для человека первая четверка рыб, все прочие могут доставить серьезные болевые неприятности, но угрозы для здоровья не представляют.

Первая помощь при поражении ядовитыми рыбами заключается в отсасывании яда в течение 15-20 минут, промывании и дезинфекции ранки, наложении повязки, при сильных болях – приеме болеутоляющих лекарственных средств.

Акулы являются наиболее опасными для человека, потерпевшего в море бедствие, обитателями царства Нептуна.

ЧТОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВСТРЕЧИ С АКУЛОЙ:

- Находясь в воде, не делайте резких суетливых движений.
- Держитесь в стороне от больших косяков рыб.
- При приближении акулы повернитесь к ней лицом и, быстро отплыв в сторону, уйдите с ее пути.
- При нападении акулы шумите, хлопая по воде согнутыми лодочкой ладонями.



НЕЛЬЗЯ:

- Находясь в лодке, выбрасывать в воду продуктовые отбросы при приближении акул.
- Ловить рыбу при приближении акул и оставлять в воде пойманную рыбу.
- Допускать попадание в воду крови (использованных бинтов, гигиенических пакетов и пр.).



■ ■ ■ ■ ■ СПОСОБЫ ВЫЖИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ И КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Выживание в условиях пустыни

Оказаться в засушливых районах могут участники различных туристских групп, археологических, геодезических и прочих экспедиций, охотники, нефтяники, газовики и другие люди. В отличие от прочих экстремальных условий (в том числе даже зимних), пустыня не оставляет человеку времени на обучение на месте. Знаешь, что делать, – будешь жить! Нет – готовься к быстрой и неизбежной смерти. Формы борьбы с жарой в большей части универсальны для любой климатической зоны, будь то пустыня, степь, африканская саванна или... колхозное поле в жаркий полдень. Раскроем некоторые из них.

Когда вода есть в неограниченном количестве, мы этого не замечаем, но когда ее нет, начинается обезвоживание. Потеря 15% воды из организма в пустыне равнозначна смерти. Грустный парадокс: чтобы выжить в пустыне, необходимо нейтрализовать механизм теплозащиты! Иначе говоря, ювелирно балансировать между двумя смертельными опасностями – водным изнурением и тепловыми и солнечными ударами. А это очень и очень непросто.

Если бы люди умели вовремя разглядеть опасность за пустяковыми на первый взгляд происшествиями, если бы, не надеясь на авось, они с самого начала ограничивали водопотребление, не слонялись бы туда-сюда под солнечными лучами и не совершали тому подобные глупости, то 90% трагических происшествий просто бы не случилось.

Лучше перестраховаться и подготовиться к спасению заранее – вот **первый закон выживания** в пустыне. Но по-настоящему понять его можно, лишь побывав в песках, испытав на себе все муки жажды.

Второй закон самосохранения можно выразить всего двумя словами: **«Экономьте воду!»** всегда, везде,



Путешественник
в пустыне



всеми возможными и невозможными способами! Продолжительность жизни в пустыне измеряется количеством воды.

Одежда в пустыне

Первое желание человека, оказавшегося в пустыне, – снять с себя одежду. К сожалению, так большинство и поступает. Испытав минутное облегчение, они не догадываются, что сделали первый шаг навстречу своей гибели. В пустыне загорать может позволить себе либо безумец, либо человек, располагающий неограниченным запасом воды.

Исследования показали, что при температуре воздуха +38 °С потери воды потоотделением у человека, сидящего без одежды под лучами солнца, составляют 800 г/ч. У того же человека, но уже в одежде – 580 г/ч, а у сидящего в одежде в тени потоотделение снижается до 300 г/ч. Разница очень существенная.

Следует запомнить как аксиому: СНИМАТЬ ОДЕЖДУ В ПУСТЫНЕ В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕДОПУСТИМО!

Это и есть **третье правило** пустынного выживания. Единственное, что можно себе позволить, – это расстегнуть воротник, расслабить манжеты, снять поясной ремень. Надо стремиться укрыть от прямых солнечных лучей даже самый маленький участок кожи. Шею, лицо, руки защитить тканью носового платка, разорванным полотенцем и т.п. Наиболее нежные участки кожи – возле носа, губ, глаз – можно заклеить медицинским пластырем. Но лучше всего из куска любого имеющегося в распоряжении светлого хлопчатобумажного материала сшить защитный костюм, состоящий из **бурнуса** (свободного халата) и **куфии** (арабского головного убора).

Устройство убежищ

Следующий шаг к продлению жизни потерпевшего в пустыне – сооружение «крыши», устройство убежища. Естественную тень в песках найти практически невозможно. Тень от пустынной растительности очень мала, высокие вертикальные скалы встречаются также нечасто. Ранним утром или поздним вечером от косых солнечных лучей можно укрыться за крутым склоном бархана, высокой обочиной автомобильной колеи, но в полуденные часы от солнца может защитить только тент.

Простейший тент представляет из себя кусок ткани, брошенный сверху на куст и подвязанный в нескольких местах к веткам. Закрепить тент лучше можно привязав с помощью веревочных оттяжек к веткам кустов или к котелку, крыш-

ке котелка, обуви, плотно набитому песком носку, закопанным в грунт на полуметровую глубину.

При устройстве долговременных биваков и при использовании тонкой просвечивающей ткани можно устанавливать двойные тенты, для чего над углублением в почве растянуть один кусок ткани, прижать его в нескольких местах по периметру и углам насыпанным песком и камнями и сверху, в 30-50 см, растянуть еще один тент, закрепив таким же образом.

При строительстве всех теневых убежищ песок желательно разгрести до более прохладных глубинных слоев.

Кроме горизонтального навеса возможны и другие конструкции теневых шалашей: односкатные, двухскатные и прочие, подобные возводимым в лесу.



Немаловажна для продления жизни в пустыне правильно избранная **тактика поведения**. То, как человек ходит, сидит, дышит, работает, относится к происходящему в условиях пустыни, напрямую связано с его выживанием.

Отмечено, что суетливый, невыдержанный человек в песках погибнет намного раньше уравновешенного, умеющего управлять своими эмоциями и поведением. То есть флегматик в подобных условиях более живуч, чем холерик и даже сангвиник. И это правда жизни. Значит в основе правильного пустынного поведения лежат спокойствие и степенность: медленная походка, неспешный разговор, удобный отдых.

В условиях пустыни в дневной период времени необходимо сохранять как можно большую неподвижность. Любые активные действия – переход, работы внутри лагеря и пр., – а также размышления, переживания и тому подобные душевные муки необходимо свести к минимуму. На солнце лучше сидеть, так площадь освещенности тела меньше. В тени – лежать.

В пещерах и других грунтовых убежищах лучше лежать совершенно раздетым.

При недостатке воды пить следует часто, но очень малыми порциями. Привычное водопотребление, когда можно позволить себе осушить залпом два или три стакана сока, кваса, газированной воды, в пустыне не подходит. Выпить в несколько минут литровую фляжку воды, значит больше трети ее попросту потерять. Специальные исследования показали, что если разом употребить 1 литр воды, то 16-38% ее выделится через почки, то есть в «дело» пойдут лишь 62-84%! Если тот же литр выпить в три приема по 330 г, то через почки выделится лишь 15-20% жидкости. И наконец, при употреблении 1 л воды порциями по 85 г суммарная потеря ее через почки составит лишь 5-11%, то есть усвоится 89-95% воды!

Рано или поздно вода кончится. Что тогда предпринять? И что делать человеку, который оказался в пустыне без запаса воды? Кстати, такие случаи нередки, и не потому что человек отправился в путь без фляжки, а потому что осознал трагичность своего положения лишь после того, как выпил последние капли воды. Остается ли у потерпевшего в подобной ситуации хоть малая надежда на спасение?

Для того чтобы отыскать в пустыне или степи открытый водоисточник, совершенно не обязательно метаться туда-сюда по пескам. Вполне достаточно внимательно осмотреться по сторонам. На водоисточник могут указать: хорошо наезженные автомобильные колеи; натоптанные тропы; множественные отпечатки следов животных; дорожка, идущая в сторону от автомобильной стоянки; стрелка, образуемая слиянием двух тропинок; грязный, серый песок, покрытый овечьим и верблюжьим пометом; искусственные туры, сложенные из камней, кусков дерева, старых автомобильных покрышек и мусора.

На открытый водоисточник (родник, озеро) могут навести кружащиеся на одном месте птицы или неожиданно появившиеся в пустыне комары, мухи, стрекозы и другие влаголюбивые насекомые. Так что если Вас ночью едят комары, не раздражайтесь, а радуйтесь, это значит, что где-то совсем близко находится вода. На большую воду: реки, каналы, озера, крупные арыки, водохранилища и т.п. – могут указать кружащиеся в небе чайки, слышимые издали гомон птиц и кваканье лягушек, иногда отдельное кучевое облако, низко стоящее над горизонтом.



Сочная зелень –
признак близости
воды



Оазис

Надежным индикатором воды в среднеазиатских пустынях являются отпечатки овечьих следов на песке, а также овечий помет. Дело в том, что любое стадо раз в сутки пастухи обязательно выводят к водопою. Поэтому, если пойти по следам прошедшего стада, внимательно осматриваясь по сторонам, можно с большой долей вероятности отыскать наливной колодец или артезианскую скважину. К наливному колодцу, кроме того, обязательно идет одиночная, хорошо накатанная автомобильная колея.

Теперь предположим, что счастье не оставило попавшего в беду человека, и он отыскал действующий грунтовый колодец. Увы, здесь его поджидает еще одно серьезное испытание. Многие старинные колодцы имеют глубину 100 метров и более (самый глубокий колодец в мире находится в Каракумах, его глубина 270 метров). Современные колодцы не столь грандиозны, но и их глубина может достигать нескольких десятков метров. И даже наливные колодцы

могут углубляться в землю на 5-10 метров. И получается, что, с одной стороны, вода рядом, с другой – достать ее практически невозможно.

Как можно выйти из такого затруднительного положения?

Можно попытаться сделать веревку из скрученного жгутом медицинского бинта, вынутых из ботинка и связанных друг с другом шнурков, в крайнем случае из разорванной на тонкие полосы одежды, одеял, рюкзаков. В какой-то степени заменить веревку могут вылезшие на поверхность земли длинные (иногда до 3-4 метров) корневые отростки пустынных растений. Только прежде чем их связывать, необходимо все ненадежные (обычно пересушенные) отростки корней обломать.

В качестве емкости под воду можно использовать глубокую фуражку, шляпу, резиновый или полиэтиленовый мешок, клеенчатую сумку, портфель и т.п. Резиновый или полиэтиленовый мешок надо предварительно раскрыть с помощью свернутой в кольцо ветки и с любого края привязать груз (металлическую гайку, камень и т.п.), чтобы при погружении в воду мешок мог утонуть.

В крайнем случае, для подъема воды можно использовать любой кусок материала или части одежды. Для этого их надо периодически опускать в колодец и после подъема отжимать.

При всей сложности и экстремальности условий нахождения в пустыне, выжить в ней возможно.

Необходимо помнить, что единоборство с пустыней выигрывается не физической силой, а умением.

Подытожим приведенные советы и рекомендации.

ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ В ПУСТЫНЕ:

- В дневное время находитесь под тканевым тентом или в песчаной пещере. Под плотным тентом одежду снимайте и используйте в качестве второго тента.
- Под полупрозрачным тентом одежду не снимайте;
- По возможности изготовьте из куска белой хлопчатобумажной ткани куфию (головной убор бедуинов) и бурнус (свободный халат, надеваемый на голое тело);
- Пейте часто, но очень малыми порциями.
- Лучше всего утоляет жажду в сильную жару горячий зеленый чай;
- Участки с нежной кожей (губы, ноздри, уши, кожа возле глаз) защитите от прямых солнечных лучей, например, заклеив пластырем;
- Переход и активные физические действия совершайте только в ночное, утреннее и вечернее время.

**НЕЛЬЗЯ:**

- Находиться под солнечными лучами, тем более загорать.
- Использовать для защиты головы от солнца легкие головные уборы (кепки, фуражки и пр.).
- Использовать открытую и полупрозрачную одежду (майки, футболки с короткими рукавами, шорты и пр.).
- Мыться с мылом, которое снимает солнцезащитный жировой слой с кожи. Дышать через рот и много разговаривать, что усиливает испарение.
- Есть при отсутствии воды.

Действия потерпевших при угрозе гибели судна

На крупных морских и речных судах все действия, связанные с самоспасением, сводятся к быстрому выходу на шлюпочную палубу и четкому исполнению команд экипажа, организующего спасательные работы. От Вашей расторопности зависит жизнь. Остаться при погружении судна в его внутренних помещениях – значит гарантированно погибнуть. Не надо размышлять, учебная это тревога или нет, теряя драгоценные секунды. Необходимо взять одеяло и спасательный жилет и немедленно выбираться наверх.

В экстремальных условиях человек должен реагировать адекватно. Вначале избавиться от личного страха, оценить ситуацию в целом, наметить наиболее безопасную линию поведения. Эмоции в чрезвычайных обстоятельствах диктуют прямолинейные решения, так как основываются на инстинкте самосохранения. Отсюда неизбежны ошибки.

После объявления шлюпочной тревоги все коллективные средства спасения приводятся в рабочее положение, и экипаж готовится к оставлению судна. Надувные спасательные плоты желательно переместить с наветренного борта на подветренный. В противном случае, после спуска на воду эти спасательные средства волной будет прибивать к борту тонущего судна и может повредить или погубить всех, находящихся на нем.

В этих условиях участникам плавания желательно надеть всю имеющуюся в их распоряжении запасную и штормовую одежду (лучше заранее её подготовить и держать на видном и легкодоступном месте, не дожидаясь сигнала «Шлюпочная тревога»). Это может быть плотное хлопчатобумажное и шерстяное белье, свитера, малопромокаемая или водонепроницаемая верхняя одежда, при наличии





Кораблекрушение

– гидрокостюм и, конечно, спасательный жилет. Одежду лучше надевать многослойную. Два тонких свитера предпочтительней одного толстого. Многослойная одежда защищает от холода эффективней как в воздушной, так и водной среде. Шею желательно обмотать шарфом, в крайнем случае полотенцем, рукавом разорванного свитера, оторванной штаниной запасных штанов, так как шея сильно подвержена переохлаждению в воде. На голову следует надеть одну или две облегчающие шерстяные шапочки, накинуть и затянуть капюшон. Руки защитить варежками или перчатками. Обувь лучше надеть просторную, на 2-3 шерстяных носка, но так, чтобы при этом не стеснять движения пальцев ног.

Чем больше на человеке оказалось одежды, тем дольше он сможет сопротивляться холоду при нахождении в открытом море! Надо стремиться защитить места, особо подверженные теплопотерям,

– грудь ниже подмышечных впадин, область паха, шею, голову.

Существует общая схема поведения, которая в большей или меньшей степени может быть применена в любом водоеме, будь то океан или пруд, для любого плавсредства от байдарки до пассажирского лайнера включительно. И на реке, и в море надо уметь избежать критической ситуации, устранить ее последствия, подготовиться к работе и правильно использовать индивидуальные и коллективные спасательные средства.

Если человек оказался в воде, для него не имеет принципиального значения, где это произошло – в Баренцевом море или посреди озера: переохлаждение — оно везде переохлаждение, и борьба с ним везде одинакова.

Поведение человека, оказавшегося в воде

Самый полезный совет, который здесь можно дать, звучит примерно так: **чем меньше в человек «купается», тем дольше он живет!** Любая вода, вне зависимости от того, океан это, море или река, – потенциально опасна.

Если в спасательном средстве даже самый неопытный человек может сопротивляться стихии неделями, о чем свидетельствуют многочисленные факты, то в воде даже очень опытный и физически подготовленный человек погибает в считанные часы, в исключительных случаях – дни. Если у него хватит сил и умения не утонуть, он чуть позже неизбежно погибнет от общего переохлаждения, пусть даже температура воды будет +30 °С. Самая большая глупость – пренебрегать коллективными средствами спасения, надеясь в случае бедствия достичь берега вплавь.

Но существуют ситуации, когда не избежать погружения в воду. Например, когда судно тонет, а коллективных спасательных средств по какой-либо причине нет.

К воде надо спускаться с подветренного борта судна по штормовым трапам, веревочным лестницам или прыгать с низкого борта. Но прыжков лучше избегать, так как никогда доподлинно не известно, чем это может закончиться.

При прыжке надо предварительно осмотреть место предполагаемого приводнения, потому что плавающие на поверхности воды случайные предметы могут стать причиной серьезных телесных повреждений, привести в негодность спасательный жилет. Так же опасно падение на плавающего внизу человека.

Перед прыжком необходимо встать на срез борта, глубоко вдохнуть воздух и прыгнуть вниз ногами, соединив





Холодная вода,
на горизонте
айсберги

их вместе и слегка согнув в коленях. Подбородок следует прижать к груди, но голову при этом сильно не наклонять, чтобы не удариться лицом о поверхность воды.

Оказавшийся в воде человек должен развернуться лицом к судну, чтобы в случае необходимости иметь возможность отталкиваться от борта ногами и руками.

В воде целесообразно держаться за случайные плавающие предметы. Можно связать из них импровизированный плот и попытаться взобраться на него сверху. Но все это при условии, что эти случайные предметы не имеют выступающих острых частей, гвоздей, полос металла, тросов, щепы. Подобные опасные предметы лучше как можно дальше оттолкнуть от себя в подветренную сторону.

При отсутствии спасательного жилета можно попытаться собрать находящийся на поверхности воды мелкий плавающий мусор и набить его в снятую верхнюю куртку, которую застегнуть на все пуговицы и обвязать вкруговую рукавами.

Если позволяет время и обстоятельства, из деревянных и пенопластовых частей гибнущего судна можно связать небольшой плот. Вообще при крушении, если на судне нет коллективного спасательного средства, нужно использовать любые находящиеся на борту предметы, обладающие положительной плавучестью. Например, две пустые канистры, связанные короткой веревкой, прекрасно держат человека на воде. Между канистрами можно лечь или сесть и в таком положении плыть.

При нахождении в воде с надетым спасательным жилетом необходимо принять полусидячее положение – ноги скрестить и подтянуть к животу, руки прижать к бокам, ладони сложить на груди. При сохранении такой позы вода в наименьшей степени омывает наиболее чувствительные

к охлаждению части тела – затылок, голову, шею. В любом случае голову и шею надо стараться удерживать на воздухе. Чем большая поверхность тела находится на воздухе, тем меньше теплопотери в организме.

Если в воде оказалось несколько человек, необходимо собраться вместе и как можно теснее прижаться друг к другу, стараясь сохранить горизонтальное положение. Самые слабые помещаются внутрь круга. При сильном волнении всем необходимо связаться куском любой веревки. Случайные плавсредства надо отдать людям, не имеющим спасательных жилетов, раненым, женщинам и детям или использовать поочередно. Следует использовать любую возможность выбраться из воды. При сильном ветре иногда может создаться ощущение, что на воздухе холоднее, но это чаще всего не соответствует истине.

Неподвижность в воде, сохранение рекомендованной позы значительно уменьшают потери тепла организмом и, тем самым, увеличивают срок выживаемости, в сравнении с активно движущимся пловцом, по некоторым данным, более чем в 2 раза!

Активное движение в холодной воде допустимо только при оказании помощи товарищам и возможности достижения близко находящегося спасательного средства.

В воде надо стремиться сохранять полную неподвижность. На суше для человека естественно согреваться, совершая интенсивные движения. Двигательная активность способствует усиленному притоку крови к мышцам, кожным покровам, общему согреванию. При нахождении в воде усиленное тепловыделение приводит к обратному результату – быстрому переохлаждению всего организма! Движения в воде способствуют интенсивному омыванию тела человека холодными водными массами, вытеснению нагретых слоев воздуха и воды, сохраняющихся между телом и одеждой и между слоями одежды. Необходимо помнить, что неприятные ощущения кажущегося замерзания: сильный озноб, ощущение боли в конечностях и их онемение – имеют местное действие, не угрожающее жизни человека. **Смертельную опасность представляет общее переохлаждение организма.**

При необходимости передвижения в воде надо



В холодной воде двигаться надо как можно меньше

стараться плыть, избегая резких размашистых движений руками и ногами, движений корпусом. Все изученные дома стили плавания – брасс, кроль и пр. – в критической ситуации не подходят. В условиях бедствия плыть лучше всего в спокойном, размеренном темпе, ограничиваясь короткими плавными гребками под водой.

Усиливают поражающее действие холода: слабая физическая закалка, некоторые психические реакции (страх, угнетенное состояние, истерия и пр.), физическое переутомление, недосыпание, голод, переохлаждение до попадания в воду. И наоборот, закалка, уверенность в своих силах

повышают продолжительность безопасного пребывания в холодной воде.

Иногда однообразие позы, общее и местное переохлаждение могут способствовать появлению судорог мышц ног, рук, живота, шеи, пальцев. Судороги бывают очень болезненны, но угрозы для жизни не представляют. Чтобы избежать судорог, рекомендуется энергично массировать уставшую, переохлажденную мышцу,

двигать пальцами ног, рук, изменять позу. Однако необходимо помнить, что судороги для человека, плавающего в спасательном жилете, представляют несравнимо меньшую опасность, чем переохлаждение, вызванное двигательной активностью!

Профилактика судорог обязательна при плавании без жилета. Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. При судороге необходимо вдохнуть в себя как можно больше воздуха, согнуться в воде и, плавая в положении спиной вверх, несколько раз ущип-

нуть или уколоть пораженную мышцу. Сведенную ногу надо постараться выпрямить руками. При возникновении судороги необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле. В любом случае нельзя паниковать: человек даже без спасательного жилета вполне может держаться на воде с помощью действующих конечностей.

Иногда в результате аварии по воде разливается жидкое топливо. Надо попытаться отплыть в сторону от нефтяного пятна, проплыть под ним или через него с высоко поднятой головой, закрытым ртом и глазами. Если топливо загорелось, необходимо подныривать под него, а при всплытии для вдыхания воздуха надо предварительно руками разогнать горящую пленку на поверхности воды и лишь после этого выныривать головой. При штормовом волнении нефтяное пятно может оказаться даже полезным. Любое маслянистое топливо гасит волнение, и, если держаться от пятна с подветренной стороны, можно оказаться в зоне спокойной воды.

Очень часто люди, оказавшиеся в воде, пытаются снять лишнюю, по их

мнению, одежду или обувь. Делать это категорически недопустимо! Даже самая теплая вода тянет из организма тепло, приводит к переохлаждению. В теплой воде допустимо расстегнуть воротник, пояс, стягивающие манжеты. При отсутствии спасательного жилета можно снять обувь и наиболее тяжелые, тянущие ко дну, части одежды, но не более того!

Если приходится плыть среди густых водорослей, например, на мелководье, надо постараться придать телу горизонтальное положение, как бы распластаться на поверхности воды и не делать резких движений.

При приближении к берегу тоже нужно быть осторожным. Если не знать самых простейших правил выхода на берег, спасение может обернуться трагедией.

В шторм, при разыгравшейся волне к незнакомому берегу лучше приближаться с подветренной стороны с тем, чтобы остров или подводная мель защитили пловца от удара о камни, скалы. Плыть рекомендуется под углом, а не прямо на берег, внимательно осматривая береговую полосу. Плавающие предметы или полупогруженное средство спасения, за которое держится

пловец, следует оставлять перед самым выходом на берег. Вообще в этой ситуации не следует спешить: прибой представляет очень серьезную опасность для пловца. Лучше выйти на берег на несколько минут позже, но целым, без серьезных телесных повреждений, полученных в результате удара о камни.

Выходить на берег следует на гребне наибольшей волны. При стаскивании в море уходящей водой надо стараться удержаться за выступающие камни, упираться в почву расставленными руками и ногами, одновременно высоко поднимая корпус. Такая поза при наибольшей опоре создает наименьшее сопротивление воде. При наличии ножа или палки можно пытаться задерживаться, втыкая их глубоко в песок.

Во время сильного волнения к скалистому берегу лучше не приближаться. Нужно пытаться плыть, насколько это возможно, вдоль берега, выбирая для выхода наименее опасный участок – небольшую бухточку, расщелину. Подводные камни, рифы, скальные гряды можно обнаружить по резкому гулу, одиноким звукам, похожим на выстрелы, высоким фонтанам брызг

в набегающем потоке волн. Над местами с ровным дном накат волн прибоем обычно равномерен.

Когда выбора нет, следует плыть в полусидячем положении ногами к берегу – ноги слегка согнуты в коленях ниже груди, выставлены на полметра вперед, грести при этом следует руками. При таком положении тела основной удар о скалы принимают на себя ноги. При навале на скалу надо спружинить удар, с силой оттолкнуться от скалы, выпрямив ноги, руками защищая голову и лицо.

На берегу надо немедленно отжать мокрую одежду и подняться вверх по берегу до места, которого не достигает прилив и брызги. В удобном, защищенном от ветра месте необходимо из камня, кусков дерева, валяющихся на берегу, елового лапника соорудить временное убежище, защищающее от ветра и осадков. В крайнем случае поставить стенку-заслон от ветра. Если в кармане оказались спички, их надо разложить в надежно защищенном от ветра и осадков месте для просушки. И лишь после этого можно осмотреть местность с возвышенной точки рельефа.

Долговременное пребывание в спасательном средстве

Приведенные ниже советы могут пригодиться не только людям, оказавшимся в спасательном средстве после гибели судна, но и унесенным в открытое море на прогулочной или рыбацкой лодке. Кстати, подобные чрезвычайные происшествия случаются гораздо чаще.

Продолжительность существования человека в море в первую очередь зависит от надежности коллективного средства спасения. Борьба за живучесть плота или лодки в чрезвычайных условиях фактически равна борьбе за жизнь его экипажа. Поэтому с первых минут аварии необходимо постоянно контролировать состояние спасательного средства, проводить профилактический ремонт.

Но если в начальный период развития аварии техническая надежность средств спасения является решающим фактором сохранения жизни (прочен плот – человек живет, дырявый – неизбежно погибает),



Спасательный плот

то при долговременном выживании ситуация несколько изменяется и выглядит не столь однозначно. Теперь спасение потерпевших кораблекрушение зависит уже не от одной только техники, но и от них самих. И здесь решающее значение имеют знания.

Исторический факт. Супруги Морис и Мерилин Бэйли после того, как их яхта, протараненная китом, затонула, перешли на небольшой надувной спаса-



тельный плотик и находились в нем практически без воды и продуктов питания 117 суток! Что позволило супругам в ситуации, в которой 90% людей погибает в первые 3-4 дня, сохранять свою жизнь почти 4 месяца? Чем объясняется такой, уникальный в истории мореплавания, случай? Прочностью плота, силой духа потерпевших бедствие, везением? Да, и прочностью, и силой духа, и везением, и еще тем, что, по счастливой случайности, Морис перед выходом в море захватил из типографии, где работал, гранки книги «Шанс выжить в кораблекрушении». Взял просто так, «на всякий случай», и этот случай, увы, представился. Книга оказалась как нельзя кстати. Благодаря ей, все 117

суток супруги Бэйли знали, как себя вести в подобных обстоятельствах, как добывать воду, пищу, сохранять в целости плот, иначе говоря, они знали, как выживать в открытом океане, и это явилось одним из главных, возможно, решающим фактором, позволившим им выиграть единоборство со стихией.

Наверное, читателю не нужно уметь выживать по сто и более дней подряд, но правильно организовать спасение, хотя бы в первые дни после бедствия, желательно уметь всякому человеку, выходящему в море. Ведь понятие «долговременное выживание» включает в себя и стосуточное плавание, и тридцатичасовое. Сутки на спасательном средстве или унесенной в море лодке – уже долго! Если не верите, спросите у очевидцев. С жаждой, голодом, страхом человек сталкивается очень быстро. И одолеть их может помочь только знание.

В связи с этим дадим несколько практических советов на рассматриваемую тему.

На спасательном средстве необходимо установить круглосуточные вахты с целью кругового наблюдения за морем и воздухом, состоянием спасательного средства.



Капитан должен со дня крушения судна вести дневник, куда записывать все события, происходящие на борту, принятые решения и т.п. В том же дневнике указываются данные всех людей, находящихся на спасательном средстве.

Все продукты, имеющиеся в распоряжении людей, собираются в одно место и образуют продовольственный неприкосновенный запас, за сохранность которого отвечает назначенный капитаном член экипажа. На

средстве спасения устанавливается жесткий суточный пищевой и водный рацион, режим питания и водопотребления. Первые 2-3 суток надо стараться воздерживаться от употребления продуктов, а по возможности и воды. Запасы воды и продуктов желательно как можно дольше сохранять в неприкосновенности. Одновременно надо предпринять самые энергичные меры к обеспечению продуктами питания и водой на месте с помощью рыбалки, охоты,



сбора атмосферных осадков. Исключение могут составлять лишь скоропортящиеся продукты, не подлежащие длительному хранению. Их следует употребить сразу, разделив между всеми членами экипажа. Небольшую часть этих продуктов желательно оставить, чтобы в дальнейшем использовать в качестве приманки для рыбной ловли и охоты на морскую птицу.

Есть на плоту надо стараться всем вместе и в одно и то же время.

Деление воды и продовольствия должно производиться на глазах у всех. Это исключит возможные недопонимания и ссоры. Каждый должен видеть, что получает равный со всеми паек! Нельзя допускать небрежности в распределении пайков! Нельзя давать даже малейшего повода к подозрениям! Повышение пайка больным или ослабевшим производится с общего согласия. При этом надо обосновать, на сколько и на какой срок увеличивается рацион и чем это вызвано. Совершенно недопустимо регулировать объем пайка в зависимости от количества выполняемой людьми работы, их пола, комплекции и т.п. Прямолинейная логика – «я больше, и, значит, мне требуется больше питания» или «я выполняю самую трудную работу, и поэтому мне необходимо самое калорийное питание» в условиях выживания совершенно не подходит. Нельзя ломать принцип всеобщего равенства, принятый в группах, терпящих бедствие. Недопустимо также уменьшать человеку паек в виде наказания, например, за нарушение дисциплины или другой проступок.

При отсутствии запасов воды надо как можно дольше воздерживаться от еды,

так как пищеварение усиливает чувство жажды. По той же причине следует воздерживаться от курения. Кроме того, курение опасно в пожарном отношении, запах дыма может провоцировать у людей приступы морской болезни, а частое проветривание ведет к выстуживанию внутренних объемов спасательного средства. Лучше, избегая соблазна, сразу избавиться от табачных изделий, но не спичек.

Всем находящимся на плоту или лодке, исключая разве вахтенных, надо стараться лежать неподвижно. Любое движение, даже шевеление пальцем, увеличивает водопотребление. Конечно, все эти рекомендации больше подходят к теплой и жаркой погоде, чем к холоду. В холод много не належишь, тем более что резиновое днище спасательного средства мало напоминает домашний теплый диван. В холод лучше сидеть, прижавшись друг к другу, чем лежать. Да и жажда в холод – гораздо более редкий гость, чем в жару. Поэтому описываемые «маленькие хитрости» водопотребления больше относятся к южным морям.

В сильную жару надо стараться меньше разговаривать и без необходимости не открывать рот, так как ды-

хание через рот, равно как и разговоры, усиливает потери влаги в организме испарением. Чтобы уменьшить выделение пота из организма, одежду надо периодически смачивать, а защитные тенты окатывать забортной водой. **Смачивание одежды снижает потери воды организмом втрое!** Ни в коем случае нельзя находиться на солнце. Загар может себе позволить либо безумец, либо человек, обладающий неисчерпаемыми запасами пресной воды! Если на лодке нет ни штатного тента, ни материала, из которого его можно изготовить, надо попытаться соорудить теневое убежище из двух сшитых полами верхних курток большого размера. Тент снижает водопотери организма почти в 2 раза.

В надувных плотках и лодках надо периодически проветривать подтентовое пространство, входы следует держать открытыми. Иногда, для большего охлаждения, можно подсудуть дно, но делать это нужно очень осторожно.

Пресную воду следует употреблять мелкими, по 50-70 г, порциями, как описано выше. Пить воду надо маленькими глотками, долго задерживая во рту.

Морскую воду пить категорически недопустимо! Человек, употребляющий морскую воду, погибает раньше, чем человек, не пьющий совсем!

Во всех памятках рекомендуется собирать дождь, снег, град. Для этого на тентах спасательных шлюпок и плотов предусмотрены специальные водосборники. Только перед тем, как начнется дождь, водосборники (особенно в плотях, которые хранят, густо обсыпая тальком!) следует промыть.

На лодках собирать осадки можно с помощью расстеленных кусков полиэтиленовой пленки, ткани, тонкой резины. Иногда можно растянуть полиэтилен от борта до борта и, слегка отпустив, чтобы образовалась воронка, пробить в нижней точке отверстие, чтобы вода стекала в подставленную емкость. Кроме того, воду можно собирать с помощью материала или одежды, периодически отжимаемой в ведро или банки. Хранить собранную воду можно в ведрах, канистрах, полиэтиленовых мешках, воздушных шарах, сапогах, гидрокостюмах, обрезанных в верхней части спасательных жилетов. В крайнем случае, ее можно сливать по шлангу или через помпу в надувное

дно плота или лодки, предварительно промыв их от талька морской водой.

Пить дождевую воду, пока дождь идет, можно и нужно сколько влезет. Но только не спеша и маленькими глотками, чтобы избежать спазмов желудка и рвоты. Ранним утром с металлических частей лодок, тентов, баллонов плотов, резины, полиэтилена можно собирать порономом, тряпками или просто языком выпавшую росу.

КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ. ДЕЙСТВИЯ Пассажира ДО И ВО ВРЕМЯ БЕДСТВИЯ:

- Своевременно ознакомьтесь с судовыми инструкциями и памятками;
- Узнайте, где хранятся индивидуальные средства спасения, научитесь обращаться с ними.
- Узнайте самый короткий путь на шлюпочную палубу.
- Запомните знаки тревожного оповещения.



НЕЛЬЗЯ:

- Избегать судовых учебных тревог.
- Переключать индивидуальные средства спасения, использовать их не по назначению.
- Пытаться отключать громкоговорящую судовую трансляцию.

ПОСЛЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ СИГНАЛА ТРЕВОГИ:

- Возьмите спасательный нагрудник, по возможности одеяло, теплую одежду, документы и коротким путем поднимитесь на шлюпочную палубу;
- При наличии времени максимально утеплитесь;
- При оставлении судна подчиняйтесь командам экипажа.
- Следуйте старому морскому правилу – первыми спасаются дети и женщины.
- При прыжке в воду осмотрите место приводнения, обхватите, оттяните вниз спасательный нагрудник и прыгните в момент наивысшего подъема воды ногами вниз.
- Отплывите от тонущего судна.



НЕЛЬЗЯ:

- Долго одеваться, собирать вещи, приводить себя в порядок, выяснять у соседей, что произошло, теряя на это время.
- Поддаваться панике. Забираться в шлюпки и сбрасывать плоты без соответствующей команды членов экипажа.
- Самовольно вставать и передвигаться в шлюпке, подготовленной к спуску на воду.
- Прыгать на надувные плоты в обуви, имеющей металлические подковки и острые каблуки.



Альпинист
на склоне

Общая стратегия выживания в горах

В отличие от экстремальной ситуации на море, в пустыне или тайге в экстремальные условия в горах неподготовленный человек попадает реже. Человеку, идущему в горы, как минимум придется приобрести специфическое горное снаряжение и научиться им пользоваться, для чего следует походить на консультации в альпинистскую

секцию или почитать специальную литературу, то есть вынужденно пройти в той или иной форме предварительную подготовку, которая будет гораздо действенней, чем наши теоретические рекомендации, но, тем не менее, мы скажем несколько слов о выживании в горах.

В целом тактика выживания в горах напрямую зависит от того, на какой высоте произошла беда. В высокогорье потерпевшие столкнутся примерно с теми же проблемами, что и в высоких широтах, – недостатком продуктов питания растительного и животного происхождения, низкими температурами воздуха, наличием снежного покрова, отсутствием топлива для костров и пр. Пояс лесов предоставляет приблизительно те же возможности для выживания, что и тайга и т.п.

Однако существуют чисто горные опасности как угрожающие жизни человека, так и сами по себе способные явиться причиной бедствия. К наиболее серьезным факторам риска в первую очередь следует отнести специфический горный рельеф, имеющий преимущественно вертикальную структуру, и

связанные с этим повышенную лавинную опасность, камнепады, серьезную грозовую опасность, возможность срывов с вертикальных отвесов, падения. Так, например, согласно статистике, от срывов на скалах, схода снежных лавин, камнепадов, падений в трещины, обвалов карнизов, поражений молнией погибло почти 80% любителей горного туризма и альпинизма от общего числа жертв. И лишь 20% погибших пришлось на долю замерзших, умерших от истощения и заболеваний и других причин.

Следующим по значимости фактором угрозы можно признать климат. Сама по себе непогода редко становится причиной чрезвычайных происшествий (чаще всего это общее переохлаждение, наступившее вследствие резкого понижения температуры, сильного ветра). Непогода провоцирует сходы лавин, селей, камнепадов, затрудняет ориентировку во время сильных туманов, дождей, приводит к разливу горных рек, которые становятся крайне опасными для переправ, сильный ветер усложняет работу на скальном рельефе и пр.

Заметно сказывается на работоспособности людей, их внимании, реакции, психологической устойчивости кислородная недостаточность, вызванная разреженностью воздуха и начинающаяся сказываться на высоте свыше 2000 м.

Значительное число происшествий в горах связано с переправами через горные реки, с недооценкой силы водного потока и низкими температурами воды. Отсюда очень важно, особенно в чрезвычайных условиях, серьезно подходить к переправам даже через самые мелкие и на первый взгляд безопасные водные преграды.

Общая стратегия выживания в горах сводится к быстрому спуску из высоких районов высокогорья, в более низкие районы среднегорья и предгорья. При этом всегда следует предпочитать путь возвращения, двигаясь по известному, ранее преодоленному маршруту. Ходить в горах наугад с целью сокращения пути недопустимо, так как это может привести лишь к усугублению положения потерпевших бедствие.



Путешествие по
горам



К обязательным мерам безопасности при проведении горных путешествий можно отнести умение:

- организовать надежную само- и взаимостраховку на опасных участках пути;
- строить различные типы каркасно-тканевых и особенно снежных убежищ;
- ориентироваться.

Особое внимание следует обратить на умение подавать сигнал бедствия и организовывать прием спасательного вертолета, так как проведение спасательных операций с привлечением авиации наиболее распространено именно в горных областях страны.

В ситуации, когда надо преодолеть опасный участок местности не без риска свалиться с высоты в несколько десятков метров, человек может оказаться не только в горах, но и в других географических условиях.

Для организации само- и взаимостраховки, с точки зрения выживания, в горном туризме и альпинизме используют веревки. Для веревок, используемых в альпинизме, существуют свои

ГОСТы, строго определенные и не менее строго исполняемые. Но, в критической ситуации веревки, удовлетворяющие всем стандартам качества, могут просто не найтись. Поэтому в исключительных случаях, когда препятствие обойти невозможно, допустимо использование подручных веревок. Изготовить их можно даже из природного материала. В любом случае все имеющиеся у Вас веревки перед использованием в качестве страховки надо проверить двойной, а лучше тройной нагрузкой, в том числе и на разрыв. Если Вам предстоит висеть на ней в одиночку, сделайте то же самое, но в безопасном месте, вдвоем или втроем. Например, зацепите за высокую ветку на дереве и, ухватившись все вместе, спрыгните с высоты в 2-3 м, сильно дернув веревку, на которой висите. Затем внимательно осмотрите веревку по всей длине – нет ли лопнувших волокон, затяжек, деформаций и т.п. дефектов.

Но даже если эта веревка выдержала испытание, использовать ее надо крайне осторожно, постоянно контролируя ее состояние.

При осуществлении страховки с помощью случайной веревки нужно стараться держать ее внатяг, уменьшая тем самым возможные разрывные нагрузки.

Там, где альпинист идет, Вам лучше ползти; там, где он смело стравливает 10 метров веревки, вам лучше ограничиться двумя; там, где он оценивает препятствие как средней легкости, Вам лучше посчитать его особо сложным; и, наконец, там, где он идет в гору (на то он и альпинист), Вам лучше поискать обходные пути. Последнее самое разумное. А веревку можно использовать для устройства тканевых убежищ, рыбалки, сушки белья и других хозяйственных нужд. Бесполезной она не будет.

Спуск с крутых склонов на веревке допустим только в случаях, когда все другие возможности исчерпаны. Для этого веревка заводится за опору (камень, дерево), протягивается до середины и так, в вдвоенном виде, пропускается через ногу и плечо. После спуска веревка аккуратно, без рывков вытягивается за один из концов, вплоть до полного освобождения. Прежде чем отправляться в рискованный путь по склону, следует потренироваться где-нибудь в безопасном месте.

Ту же веревку можно превратить в более-менее надежную страховочную обвязку, необходимую при передвижении по крутым склонам и работе на отвесах. Кроме веревок можно воспользоваться лентами, нарезанными из крепкой ткани.

В любом случае примитивные обвязки, изготовленные из случайных материалов, не могут считаться полноценной заменой натуральных, изготовленных по технологиям, описанным в специальной литературе.

Использовать примитивную обвязку допустимо только при несложных страховках и на небольших высотах, предварительно испытав ее на разрыв и самозатягивание. Последнее крайне важно, так как самопроизвольно затягивающиеся при срыве с высоты грудные обвязки могут причинить человеку серьезные травмы.

При передвижении по крутым горным склонам люди должны быть готовы к тому, что в любое следующее мгновение они могут подскользнуться или оступиться и упасть. Причем надо помнить, что любое падение в горах чревато последующим соскальзыванием или срывом с поверхности и полетом в пропасть, если не остановить его в самом на-



чале, пока скорость скольжения еще невелика. В туризме данное действие определяется термином «самозадержание».

На травяных склонах и осыпях самозадержание следует проводить, упираясь в поверхность склона нижним концом (штычком) ледоруба, альпенштока, а при соскальзывании – в склон альпенштоком, палкой, в крайнем случае – ножом. При срыве на ледовом склоне необходимо врубить в лед клюв ледоруба или какой-то подобный ему острый предмет (топор, нож) и не ослаблять давления до момента остановки.

Для спуска и подъема по горным склонам людям, не имеющим горной подготовки, лучше всего пользоваться импровизированными веревочными лестницами.

Веревочная лестница – наиболее удобный и демократичный для потерпевших бедствие предмет альпинистского снаряжения, так как не требует специальных навыков при использовании.

Веревочные лестницы могут быть как традиционными – две отстоящие друг от друга на 20-30 см веревки, соединенные деревянными перекладинами, так и нетрадиционными – одноверевочными со связанными из той же или другой веревки петлями.

СПОСОБЫ ПОДАЧИ СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ

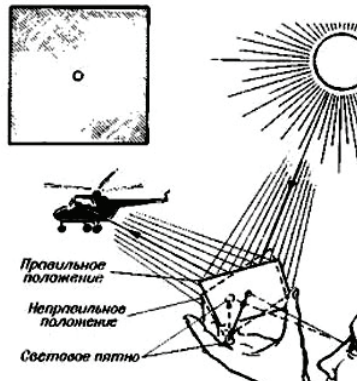


В этом разделе мы рассмотрим наиболее простые и приемлемые в условиях автономного существования способы и приемы подачи сигналов бедствия. Человек, оказавшись в экстремальной ситуации на природе, особенно далеко от населенных пунктов, должен уметь подавать сигналы бедствия.

К сожалению, история знает немало примеров, когда неумение подать сигнал бедствия стоило людям жизни.

Между тем существует целый арсенал средств для привлечения внимания спасательных команд, а также случайно оказавшихся в районе бедствия самолетов, вертолетов, судов, от сложных радиотехнических устройств аварийной сигнализации (радиобуи, авиационные аварийные станции, радиомаяки и др.) до сигнальных костров и воздушных змеев.

Ограничим круг рассматриваемых способов и приемов, принимая за исходные



Использование сигнального зеркала

условия, когда у пострадавших отсутствуют технические средства, средства связи и сигнализации.

Сигнализация с помощью зеркала

Это один из самых простых способов сигнализации, работающий в условиях солнечной погоды. Инженеры подсчитали, что яркость светового сигнального зайчика при угле стояния солнца в 90° составляет без малого 7 000 000 свечей. Вспышка сигнального зеркала в безоблачный, солнечный день обнаруживается с самолета, летящего на высоте 1-2 км, на расстоянии в 20-25 км, а в некоторых случаях – до 40 км! Сигнальным зеркалом можно давать сигнал бедствия не только днем, но и ночью в полнолуние и даже в туманной дымке.

Подавать световой сигнал зеркалом нужно не только заметив самолет или судно, но



Современная рация

и услышав всякий, напоминающий гул моторов, звук.

Также можно использовать светоотражающие свойства металлической фольги, например, развесить ее полоски на ветках одиноко стоящего дерева, в непосредственной близости от лагеря. Блестя на солнце, они будут издали привлекать внимание.

Звуковая сигнализация

Звук свистка слышен вдвое дальше, чем крик. А если используются специальные сигнальные свистки, даже втрое. Привлечь внимание спасателей могут ритмично звучащие выстрелы.

Звуковым сигналом бедствия считаются отдельные громкие звуки, производимые с промежутками через 1 минуту или группы из шести отдельных звуков, разделенные паузой, либо непрерывный звуковой сигнал, например свист.

При подаче звуковых сигналов необходимо занять как можно более высокую позицию. При этом следует помнить, что любые препятствия «съедают» силу звука, а наиболее действенным будет сигнал, пущенный по ветру. Туман не является препятствием для распространения звуков, а, напротив, усиливает их.

Сигнальные флаги на судне



SOS (СОС) – международный сигнал бедствия. Этот сигнал использовался вначале в радиотелеграфной (с использованием азбуки Морзе) связи, а в силу своей простоты и доступности стал общепринятым во всем мире. Сигнал представляет собой последовательность «три точки – три тире – три точки», передаваемую без пауз между буквами. В силу удобства запоминания, простоты и общедоступности, он получил такое широкое распространение. Таким образом, SOS – отдельный символ азбуки Морзе, представленный в виде последовательности букв лишь для удобства запоминания.

Флаги-сигналы

Еще одним способом подачи сигналов бедствия является развешивание на вершинах отдельно стоя-

щих или возвышающихся над лесным массивом деревьев флагов-сигналов, сшитых из пестрых кусков ткани, из распоротых палаток, одежды.

Идеальными флагштоками для подобных флагов-сигналов могут служить пункты государственной геодезической сети, расположенные на расстоянии прямой видимости (от 2 до 20 км) друг от друга по всей территории страны.

Хорошо различимы сверху большие оранжевые или пестрые полотнища, растянутые с помощью длинных веревок над озером или рекой параллельно поверхности воды. Одна сторона полотнища в этом случае привязывается к веткам береговых деревьев, а другая к вбитым в дно водоема кольям.

И, наконец, даже в самых, казалось бы, безнадежных случаях, когда у потерпевших нет материала для изготовления сигнальных зеркал и ткани на флаги-сигналы, они не беспомощны. У них есть спички и дрова, т.е. возможность разжечь сигнальный костер.

Сигнальный костер

Костер – самый простой и, наверное, самый древний способ сигнализации. С незапамятных времен воины на дальних заставах при приближении врага поджигали заранее заготовленные вязанки хвороста, и яркий огонь на вершине холма или столб дыма, поднявшийся в небо, сигнализировал об опасности.

Эффективность сигнального костра зависит от места его разведения. Понятно, что если спрятать костер в лесную чащобу или на дно ущелья, толку от него будет немного. И наоборот, костер, разложенный на открытой, хорошо просматриваемой с земли и воздуха местности – высоком голом холме, опушке леса, большой поляне, безлесом островке посреди водоема, возвышающейся над лесным массивом скале, виден издали. Отмечены случаи, когда в ясные, безветренные дни вертикальные дымовые столбы





Сигнальный
костер

были различимы на расстоянии, превышающем 50 км!

Эффективней будет приготовить не один костер, так как его наблюдатель может принять за случайный, а несколько, расположив их в форме какой-нибудь геометрической фигуры. Например, три костра, расположенные друг от друга в трехстах метрах и образующие треугольник, или те же три костра, вытянутые по прямой линии, являются международным сигналом бедствия. А пять костров, расположенных в форме буквы «Т», указывают на место безопасной посадки. Этой буквой размечали посадочные полосы еще партизаны во время Отечественной войны.

В любом случае расстояние между кострами должно быть не меньше 30-50 м. Возле каждого костровища необходимо сложить дополнительный запас дров. В данном случае экономить силы и время не стоит. Пусть лучше пропадут впустую несколько кубов заготовленных дров, чем в самый ответственный момент для поддержания огня не хватит запаса дров. Во время сильного снегопада или дождя, костровища и запасные дрова необходимо защитить от намокания, накрыв куском полиэтиленовой пленки, тканью или толстым слоем елового лапника.

При устройстве сигнального костра в дождливую, ненастную погоду его лучше сделать двойным. На нижнем ярусе, на высоком деревянном настиле приготовить растопку и сухие поленья, а верхний, который должен образовать влагозащитную крышу, выложить из сухого лапника или из веток деревьев лиственных пород с подсохшими листьями. При необходимости растопка поджигается и, в свою очередь, поджигает «крышу».

Предусмотрительный потерпевший, прежде чем отправиться в путь, заготовит несколько факелов. Кстати, они и от зверя уберечься помогут, и костер под дождем развести. Чтобы изготовить сигнальный факел, надо с нестарой, лучше погибшей, березы заготовить побольше сухой бересты. Свернуть ее в свободный свиток и насадить на длинную палку. Такой берестяной факел будет гореть очень

долго, давая вокруг себя яркий, ровный свет. Если им размахивать над головой или периодически закрывать пламя, сигнал будет более заметен. Продолжительность горения факела и интенсивность свечения зависят от количества бересты, толщины и плотности свитка.

В крайнем случае в качестве примитивного факела можно использовать пучок из двух-трех заранее припасенных сухих еловых лап.

В пустыне факел изготавливается из пустой консервной банки, привязанной к палке и наполненной песком, пропитанным бензином или соляркой. Днем для получения густого дыма в банку надо дополнительно плеснуть масла или бросить несколько небольших кусков резины. Ночью – использовать чистый бензин или другое горючее, дающее яркое пламя. Таким же способом можно развести костер для приготовления или разогрева пищи.

Кодовая таблица

Для потерпевших, лишенных аварийно-сигнального «инструментария», придуман ещё один способ подачи сигналов бедствия – международная кодовая таблица.

Сигналы кодовой таблицы выкладываются на открытых, хорошо заметных с воздуха местах – на склонах холмов, полянах. Рекомендуемые размеры сигналов указываются разные, поэтому лучше остановиться на международном стандарте: 10 м в длину, 3 м в ширину и 3 м между знаками. Но в любом случае не меньше 2,5 м. В противном случае знак будет сложно разобрать с большой высоты. Ограничений в большую сторону нет, чем значительней сигнал, тем выше вероятность, что его заметят.

Из чего можно сделать сигнал? Практически из всего. Из разложенных на земле спальников, разрезанной палатки, запасной одежды, спасательных жилетов, кусков ткани, закрепленных с помощью вбитых в грунт кольшкков или наложенных сверху камней. Из обломков транспортного средства, камней, лапника и веток деревьев. На берегу моря – из гальки или выброшенных прибоем морских водорослей.

Сигнал можно не выкладывать, а, например, выкапывать, для чего снять с помощью лопаты или ножа дерн и углубить полученную траншею. При этом сам дерн нужно аккуратно уложить вдоль траншеи на траву внутренней, темной стороной вверх, что вдвое увеличит его ширину.

На снегу сигнал «рисует» с помощью золы от прогоревшего костра или вытаптывается каблуками обуви. Дно вытопанных траншей желательно выстелить лапником, ветками и тому подобным темным материалом. Только вытаптывая траншеи на снегу, не надо топтаться рядом с ними, чтобы вместо четко читаемого сигнального знака не получить бессмысленный узор из десятков идущих в разные стороны дорожек и тропинок. Подходить к сигнальной площадке следует только с одной стороны и только по одной, заранее обозначенной тропинке.

Во всех случаях надо стремиться обеспечить максимальный контраст цветового сигнала и фона, на котором он расположен. Иначе говоря, на светлой почве знаки должны быть более темными, на темной – светлыми.

Каждый знак кодовой таблицы имеет одно-единственное известное пилоту поискового самолета значение.

Международная кодовая таблица

I	НУЖЕН ВРАЧ
II	НУЖНЫ МЕДИКАМЕНТЫ
X	НЕСПОСОБНЫ ДВИГАТЬСЯ
∨∨	ТРЕБУЮТСЯ ОРУЖИЕ И БОЕПРИПАСЫ
□	ТРЕБУЮТСЯ КОМПАС И КАРТА
K	УКАЖИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ СЛЕДОВАНИЯ
Δ	ЗДЕСЬ МОЖНО БЕЗОПАСНО СЕСТЬ
F	НУЖНЫ ПИЩА И ВОДА
└└	ВСЕ В ПОРЯДКЕ
N	НЕТ
Y	ДА
I	ДВИГАЮСЬ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ
JL	НЕ ПОНЯЛ

Выдумывать собственные сигналы не стоит, а если Вы по какой-либо причине забыли, как расшифровывается тот или иной знак, можно выложить на земле общеизвестный сигнал SOS.

Сигналом бедствия также является медленное, повторяющееся поднятие и опускание рук вытянутых в стороны.

Следует отметить, что нельзя ограничиваться установкой одного-двух сигналов. Сигнализация должна быть разнообразной и, если можно так выразиться, многоступенчатой, тогда она более действенна. Поймав на стекле кабины блик от сигнального зеркала, летчик более внимательно осматривает местность, заметит выложенный сигнал бедствия или флаг-сигнал. Снизившись, разберет знаки кодовой таблицы и дым сигнального костра и, наконец, рассмотрит самих людей. Желательно, чтобы последние были одеты в яркую, лучше оранжевую, а в степи белую одежду, необходимо выйти из тени деревьев на солнечное, открытое место, размахивать над головой яркими кусками ткани, ночью – факелом или фонариком.

Кроме специальных существуют упрощенные сигналы бедствия, о которых в той или иной мере осведомлены спасатели почти всех ведомств. Например, универсальный во всех отношениях сигнал SOS или любой другой световой и звуковой **сигнал, повторенный три раза подряд через короткие промежутки времени.** Неважно, что это будет – три огня, три столба дыма, три громких свиста, три выстрела, три световые вспышки и пр., – лишь бы сигнал был тройным. Между подачей каждой группы сигналов следует выдерживать минутную паузу. Три световых или шумовых сигнала – минута отдыха – и снова три сигнала.

Международный сигнал бедствия, принятый в горах, выглядит несколько иначе: шесть свистков, световых вспышек или взмахов рукой в минуту, затем минутная пауза и повтор сигнала.





Сигнал SOS,
написанный на песке

В случае, когда потерпевшие бедствие решили, не дожидаясь помощи спасательных команд, выбираться к людям самостоятельно, то есть выбрали активную тактику выживания, то место, где произошла авария, они должны пометить с помощью описанных выше способов, а в направлении движения в обязательном порядке выложить хорошо различимый с воздуха знак – стрелку из международной кодовой таблицы.

Перед тем как покинуть лагерь, на земле на видном месте сооружается далеко видимый тур-башенка. Его возводят из камней, кусков льда, бревен и т.д., на вершине закрепляются несколько двухметровых палок, к которым привязываются яркие лоскуты ткани, фольга, консервные банки, т.е. всё то, что может привлечь

внимание. Под туром или рядом с ним в защищенной от непогоды емкости – в пластиковой или герметично запечатанной стеклянной бутылке, в тройном полиэтиленовом мешке, резиновом воздушном шарике и пр. – оставляется записка, в которой указываются: полные данные потерпевших бедствие (фамилии, имена, домашние и рабочие адреса), кратко описывается происшествие, перечисляются имеющиеся в распоряжении группы имущество и снаряжение (продукты, вода, сигнальные средства, оружие, одежда и пр.), обосновывается выбранное направление движения. Обязательно указываются год, число и время, когда оставлена записка. У основания тура из камней или толстых веток выкладывается несколько стрелок-указателей, направленных острием в сторону предполагаемого направления движения.

Все ненужные вещи оставляются возле тура на видном месте. Груз в дорогу (кроме обязательных средств сигнализации и ориентирования, оружия) следует брать исходя из конкретных климатических и географических условий маршрута, но не забывая мудрое правило: «Надеясь на лучшее, готовься к самому худшему!»

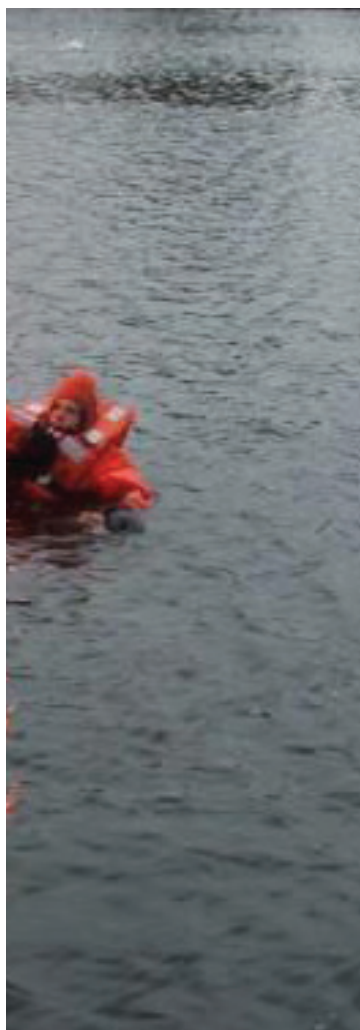
В ходе движения необходимо как можно чаще пометать свой маршрут – обламывать ветки, делать затесы на стволах деревьев, складывать в заметных местах ненужные вещи и т.п. В труднопроходимой местности метки должны располагаться в пределах прямого обнаружения, чтоб от одной метки было видно другую. В местах изменения направления движения следует ставить 2-3 большие метки, например, крупный затес на стволе дерева, полосы яркого материала, закрепленные на ветках дерева. Рядом с меткой выкладывать стрелку, указывающую направление движения. Раз в сутки необходимо оставлять в хорошо заметных местах, защитив от непогоды, записки с указанием своего маршрута и другой важной для спасателей информацией и



датой, когда была составлена записка. Помните: часто поставленные метки облегчают поиск пропавшей группы.

Сигнальная ракета

С той же целью, особенно в зимнее время, желательно прокладывать свой путь по открытым пространствам, помня, что поисковые самолеты и вертолеты в первую очередь будут осматри-



вать опушки, поляны, просеки, русла замерзших рек, на поверхности которых следы различимы гораздо лучше, чем в густолесье. Для облегчения их задачи на открытых участках маршрута надо стараться оставлять как можно больше следов, например, идя не друг за другом, а развернутым фронтом. Как можно больше оставлять следов имеет смысл на поверхности линейных, доступных для осмотра с воздуха ориентиров: посередине широких просек, на заснеженном льду водоемов. Именно их авиаторы будут осматривать наиболее внимательно.

Подача и оставление сигналов бедствия – дело не такое простое, как может показаться после прочтения данного раздела. Может случиться так, что поданный Вами сигнал кроме Вас самих никто не заметит. Особенно это характерно для случаев, когда потерпевших специально не разыскивают. Тем не менее, делать это необходимо, потому, что даже самая маленькая вероятность, что вас найдут по оставленным сигналам, существует!

Таким образом, сигналами привлечения внимания при бедствии являются:

- блики сигнальных зеркал;
- знаки-сигналы на местности;
- цветные пятна на воде;
- свет и дым костров;
- яркая одежда;
- блики самодельных зеркал, фольги;
- звуковые сигналы;
- сигналы, подаваемые поднятием и опусканием рук;
- световые сигналы азбукой Морзе;
- флаги-сигналы;
- сигнальные туры;
- затесы и другие импровизированные метки.

3 Заключение

Для современного неподготовленного к суровым испытаниям человека попасть в условия отсутствия благ цивилизации, таких как свет, газ, телефон, отопление, канализация, радио, телевидение и интернет, то есть оказаться один на один с природой, – глубокий психологический и физический стресс. Но современные реалии таковы, что никто не застрахован сегодня от таких ситуаций.

Самое важное, что есть у человека – это его жизнь, остальное несколько второстепенно. Целью написания этой книги было помочь читателю сохранить свою жизнь в экстремальных ситуациях, рассказать и подсказать, как нужно действовать в сложных климатических условиях и трудных географических широтах, чтобы спастись самому и помочь выжить товарищам, попавшим в беду. Мало обучают наше население действиям в экстремальных ситуациях, и связано это скорее всего с тем, что не так много людей в них попадает. Но! Никто не застрахован от этого и, как Вы понимаете, лучше знать, как действовать, чем не знать. И здесь сделана попытка дать некоторые рекомендации в этой сложной области знаний.

При подготовке вышеизложенных рекомендаций по выживанию были использованы материалы различных открытых источников и литературы, авторы которых делились жизненным опытом, так как по воле случая им приходилось выживать в различных автономных условиях.

В процессе написания книги авторы сделали попытку повысить уровень знаний читателей в вопросах выживания в экстремальных ситуациях, сохранения жизни в сложных, автономных условиях. По понятным причинам невозможно в одной книге дать советы на все случаи жизни, но мы надеемся, что прочитав её, Вы найдете и другие источники информации, которые расскажут Вам о приемах и правилах выживания, пополнят Ваш такой нужный, но, к счастью, редко используемый в жизни багаж специальных знаний в этой области.

Основа долговременного выживания – прочные знания в самых различных областях, начиная с астрономии и медицины, заканчивая знанием приготовления съедобных блюд. Отсутствие необходимых знаний не может заменить ни энтузиазм, ни физическая выносливость, ни запас продуктов.

Подводя некий итог написания книги, хотелось бы акцентировать внимание на самых элементарных действиях, которые необходимо выполнить при планировании дальней туристической поездки, похода, сплава по реке, выхода в открытое море на самом современном океанском лайнере или полете на самолете. Помните, беды можно избежать, если просто остаться дома и никуда не ездить. Но уж если поездка неизбежна, то соберите информацию о том месте, куда Вы планируете попасть, природных и климатических условиях, обычаях, нравах, флоре и фауне. Обязательно сообщите соответствующим службам о маршруте и планируемом периоде похода, составе группы. Обеспечьте работу средств связи, навигации и ориентирования, найдите подробную карту местности. В состав группы обязательно должны быть включены обученные способам выживания в природных условиях люди.

Собирая походное имущество, не забудьте про средства оказания первой помощи. Аптечка пригодится всегда, тот же самый мозольный пластырь может намного облегчить пеший переход при натертостях и мозолях. Продумайте, как будет организован ночлег, отдых, обеспечено питание и снабжение группы питьевой водой.

Отправляясь в поход, можете взять с собой всё, что сможете унести, но не дай Вам Бог позабыть про компас, нож и спички!

Попав в экстремальную ситуацию, не паникуйте, постарайтесь по возможности успокоиться и трезво оценить складывающуюся обстановку. От первых Ваших действий по спасению будет зависеть весь положительный исход операции. Успокойтесь, вспомните то, о чем сказано на страницах этого издания и выходите победителем из любой критической ситуации.

И если советы, приведенные здесь, помогут спасти жизнь или сохранить здоровье хотя бы одного человека, можно будет с уверенностью сказать, что книга написана не зря.

Список использованных источников

1. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Директмедиа Паблишинг: Эксмо, 2005, – 8200 с.
2. Гражданская защита. Энциклопедия Т. I. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: Московская типография № 2, 2006. – с. 668 с., илл.
3. Гражданская защита. Энциклопедия Т. II. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2007. – с. 548 с., илл.
4. Гражданская защита. Энциклопедия Т. III. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2007. – с. 512 с., илл.
5. Гражданская защита. Энциклопедия Т. IV. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: ИПП «КУНА», 2008. – с. 464 с., илл.
6. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 448 с.
7. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Беспамятных Т.А. и др. Безопасность жизнедеятельности, учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Михайлова Л.А. – М., 2010 – с. 460.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для образоват. учреждений / А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 191 с.: ил.
9. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 7 класса общеобразовательных учреждений / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова – М.: Русское слово, 2012. – 229
10. Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методич. рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006.
11. Официальный сайт Главного управления МЧС России по Архангельской области // <http://www.arh-112.ru/>
12. Официальный сайт Московской службы спасения // <http://www.fsvps.ru/fsvps/press/1271.html>
13. Официальный сайт МЧС России // <http://www.mchs.gov.ru/>
14. Официальный сайт Томской областной поисково-спасательной службы // <http://pss.tomsk.ru/>
15. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Минспорттуризма России // <http://www.russiatourism.ru/>
16. Амбарцумян В.В. Безопасность жизнедеятельности. Том I. Индивидуальная безопасность человека / Под ред. Меликсетяна Ф.С. – Лос-Анджелес: Издательство ИнфоПресс, 2007. – 267 с.

17. Аркин Я.Г. Опасности в горах // Спутник Альпиниста. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1970.
18. Бурьяк А.В. Энциклопедия: Искусство выживания, 2005 г.
19. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – М.: Совет. спорт, 2007. – 99 с.
20. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 448 с.
21. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.: ил.
22. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Беспамятных Т.А. и др. Безопасность жизнедеятельности, учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Михайлова Л.А. – М., 2010. – с. 460.
23. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для образоват. учреждений / А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 191 с.: ил.
24. Пономарев В.Т. Энциклопедия безопасности. – Д.: Сталкер, 1997. – 432 с.
25. Пучков В.А., Шапошников С.В., Седельников Ю.В. и др. Энциклопедия безопасного поведения в современном мегаполисе, М.: издательство Печатный Дом «Илигар», 2010. – 299 с.
26. Ткачева О., Москвичев В. Отравление грибами / Медицинская газета. Электронная версия, 2004. – № 45-16.
27. Умельцев А.П. Энциклопедия грибника, 2-е издание. – М.: Локид-Пресс; РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 271 с.
28. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника // Под общ. редакцией С.К. Шойгу. – М., 2004. – 400 с.
29. Что делать при укусе пчелы или осы // Здоровье, 1975. – № 6.