



# ВЫЖИВАНИЕ ПО МЕТОДАМ САС

**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ**



СЕРИЯ «КОММАНДОС»



ДОН МИЛЛЕР

# ВЫЖИВАНИЕ ПО МЕТОДАМ САС

*Практическое руководство*

Под общей редакцией  
А.Е. ТАРАСА

МИНСК  
ХАРВЕСТ  
1999

**УДК 614.8**  
**ББК 68.9**  
**М 60**

Серия основана в 1997 году

**МИЛЛЕР Д.**

**М 60** Выживание по методам САС: Практическое руководство / Под общ. ред. А. Е. Тараса. — Мн.: Харвест, 1999. — 448 с. — (Коммандос).

ISBN 985-433-499-6.

Эта книга написана по материалам инструкций британского спецназа — специальной авиадесантной службы САС. Она является пособием по выживанию для людей, оказавшихся один на один с дикой природой в результате военных действий, стихийных бедствий, аварий транспортных средств или несчастных случаев. На ее страницах подробно рассмотрены различные способы обеспечения питьевой водой, огнем и теплом, укрытиями от непогоды, а также пищей с помощью простейших самодельных устройств и многое другое.

Данная книга принесет большую пользу военнослужащим, геологам, охотникам, рыбакам, туристам и вообще всем тем, кто оказывается в экстремальной ситуации за пределами урбанизированной среды обитания.

**УДК 614.8**  
**ББК 68.9**

ISBN 985-433-499-6

© Составление и редакция серии.  
А: Е. Тарас, 1999

## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Современный человек живет, за редкими исключениями, в условиях цивилизации, т. е. в многолюдных населенных пунктах, оснащенных множеством технических устройств, имеющих запасы питьевой воды, топлива, продовольствия, медикаментов, стройматериалов и других средств существования. Поэтому, оказываясь один на один с природой в результате аварий, катастроф либо стихийных бедствий, он попадает в ситуацию, угрожающую его здоровью и жизни.

Разумеется, военные разведчики отправляются во вражеский тыл с оружием в руках, имея при себе запас продуктов и лекарств, различные приборы и снаряжение. Однако может случиться так, что все это будет израсходовано (уничтожено, утеряно), а некоторые бойцы получают ранения или заболеют. Чтобы выжить в таких условиях, надо действовать по науке.

Наукой выживания называется совокупность рациональных действий, обеспечивающих существование в экстремальных условиях дикой природы без ущерба для здоровья. Эта прикладная дисциплина включает в себя ориентирование на местности и прогнозирование погоды без приборов; устройство укрытий от непогоды; способы получения питьевой воды и огня; охоту и рыбалку с помощью самодельных

приспособлений; употребление в пищу дикорастущих растений, а также моллюсков и насекомых; врачевание без помощи врача и лекарств; изготовление различных орудий и т. п.

В данной книге приведены необходимые сведения по всем указанным темам. Она составлена на основе учебных пособий знаменитой САС специальной авиадесантной службы Великобритании, т. е. британского армейского спецназа. При этом я сократил те разделы, где речь шла о выживании в тропиках, на Австралийском континенте и в Африке. Ныне представляется крайне сомнительной возможность отправки подразделений спецназначения армий стран СНГ в такие регионы. Кроме того, были значительно дополнены иллюстративные материалы.

Предлагаемое руководство принесет пользу бойцам и командирам подразделений специального назначения армии и флота, внутренних войск, пограничной службы, органов госбезопасности, спасателям МЧС, а также охотникам, рыбакам, туристам, геологам и всем тем, кому приходится действовать в отрыве от цивилизации.

*Анатолий Тарас,  
2 мая 1999 г.*

## ЧАСТЬ 1. УСЛОВИЯ ВЫЖИВАНИЯ

Выживание — это искусство оставаться в живых. При этом наибольшее значение имеют моральный дух, физическая выносливость и специальные знания. Вы должны знать, как взять от природы все возможное и сполна воспользоваться ее дарами; как привлечь к себе внимание спасателей; как без помощи карты и компаса пройти через неизвестную местность и вернуться к цивилизации, если нет надежды на спасателей. Вы должны знать, как сохранить хорошее физическое состояние и то, как помочь себе и другим в случае заболевания или ранения.

Любое снаряжение, которым вы располагаете, следует рассматривать как дополнительный шанс на спасение. Отсутствие снаряжения вовсе не означает, что вы ничего не имеете: с вами всегда остаются навыки и опыт. Но их следует поддерживать на должном уровне и постоянно расширять свои знания.

Искусство выживания можно представить себе в виде пирамиды, в основании которой лежит желание остаться в живых. Следующий уровень пирамиды — это знания. Они развивают чувство уверенности в себе и рассеивают страх. Третий уровень — это подготовка: оттачивание навыков и закрепление их. Вершиной пирамиды является ваше снаряжение. Соединив воедино желание остаться в живых, соответству-

ющие знания, подготовку и снаряжение, вы будете готовы к любой неожиданности.

## **БУДЬ ГОТОВ!**

Этот девиз бойскаутов и пионеров — правильный девиз. Прежде, чем отправиться в путь, убедитесь, что вы готовы к путешествию физически и морально, а также подберите такое снаряжение и одежду, которые соответствуют планируемым целям и задачам.

### **КАРТОЧКА КОНТРОЛЯ**

Перед каждым путешествием или экспедицией задайте себе следующие вопросы:

- На какой срок рассчитано путешествие? Сколько еды и воды понадобится взять с собой?
- Подходит ли одежда и обувь к климату на маршруте путешествия? Надо ли брать запасные предметы одежды и обуви?
- Какое специальное снаряжение понадобится в походе? Что должно входить в состав походной аптечки?

### **ПРОВЕРКА ЗДОРОВЬЯ**

Пройдите тщательную медицинскую проверку, посетите зубного врача и сделайте все прививки, которые необходимы для посещения намеченной вами местности.

Укомплектуйте аптечку лекарствами, которые могут понадобиться вам и членам вашей группы.

### **ПОДГОТОВКА**

Чем больше вы знаете о той местности, по которой пролегает ваш маршрут, и о проживающих на

ней людях, тем выше шансы на успех. Тщательно изучите карту, получите как можно больше сведений о местности: в первую очередь о климате, погодных условиях, направлении и скорости течения рек, высоте гор (холмов), флоре и фауне.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ**

Разделите план похода (рейда) на основные этапы: начальный этап, конечная цель, возвращение. Четко определите цель каждого этапа и разработайте временной график его выполнения. Учтите время на непредвиденные случаи, например болезнь и аварийную эвакуацию.

Оценивая скорость движения по маршруту, старайтесь не сужать временные рамки. Стремление придерживаться ускоренного графика продвижения приводит к переутомлению и ошибкам в расчетах.

Основным фактором, определяющим маршрут, будет потребность в восполнении запасов воды из местных источников.

Будьте готовы к тому, что кое-что пойдет вразрез с вашими планами. Что вы будете делать, если погодные условия окажутся более суровыми, чем предполагалось? Если идет группа, то как собраться, если она по каким-то причинам рассеется? Что произойдет, если кто-нибудь заболит?

## **СНАРЯЖЕНИЕ**

Одежда должна хорошо сидеть, но не сковывать движений. Она должна обеспечивать защиту от холода и дождя, но не ограничивать доступ воздуха к телу. Возьмите с собой непромокаемый плащ-палатку, смену белья и дополнительные теплые вещи. Для

холодного климата лучше всего подходят двухслойные вязаные свитера. Новую обувь разношивайте постепенно; за две недели до отправки в поход начинайте закалять кожу с помощью спирта.

### **СПАЛЬНЫЙ МЕШОК**

Пуховые спальники легки и обеспечивают лучшую теплоизоляцию, чем искусственные волокна. Однако, намочнув, пух теряет свои теплоизоляционные свойства, к тому же его трудно высушить. Если у вас нет палатки, то спальный мешок из «дышащего» материала не даст промокнуть.

### **РЮКЗАК**

Рюкзак должен быть прочным, непромокаемым, с крепкой регулируемой шнуровкой на раме и удобным поясом, который перераспределяет вес груза на бедра. Рюкзаки с внешними рамами лучше: хоть они тяжелее и склонны цепляться за ветки, зато позволяют нести громоздкие, тяжелые грузы и даже раненого человека. Для уменьшения потоотделения рама должна обеспечивать воздушную прослойку между рюкзаком и спиной. Рюкзаки с боковыми карманами на молниях лучше обычных.

### **УКЛАДКА ГРУЗА**

Укладывая груз, постарайтесь запомнить, где что находится. Вещи, необходимые в первую очередь, должны быть наверху. В сырую погоду укладывайте вещи в полиэтиленовые мешки. Палатка и тяжелые вещи вроде радиостанции крепятся сверху. Но не делайте рюкзак слишком высоким, так как при сильном ветре будет трудно сохранять с ним равновесие. Портящиеся продукты храните в контейнерах.

## **РАДИОСТАНЦИЯ**

Радио — необходимая вещь для продолжительных и далеких экспедиций. Заранее разработайте систему сигналов с ежедневными двухразовыми сеансами связи с базой, во время которых сообщайте свои очередные координаты и планы. База может сообщать вам прогнозы погоды и прочую полезную на маршруте информацию, а также в случае необходимости постоянно прослушивать аварийную частоту на предмет сигналов бедствия. Выбирайте такие частоты, которые хорошо проходят в той местности, куда вы направляетесь. По меньшей мере два члена группы должны уметь работать с рацией.

План чрезвычайных действий вступает в силу, если группа два раза подряд не выходит на связь. Даже если у вас все в порядке, это будет рассматриваться как сигнал тревоги. Возвращайтесь тогда к месту последней стоянки, местонахождение которой известно базе, или оставайтесь там и ждите контакта.

## **ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВА**

Убедитесь, что они в исправном состоянии. Отрегулируйте и подготовьте их к работе в условиях высокогорья, труднопроходимой местности, сложных метеоусловий. Укомплектуйте их запасными частями и дополнительными емкостями для топлива и воды.

## **САМОЛЕТЫ И ВЕРТОЛЕТЫ**

Обратите внимание на меры, принимаемые в аварийных ситуациях: это может спасти вам жизнь. Самое безопасное место в самолете — хвостовая часть фюзеляжа. При аварии хвост очень часто отламыва-

ется, и большинство выживших находят именно там.

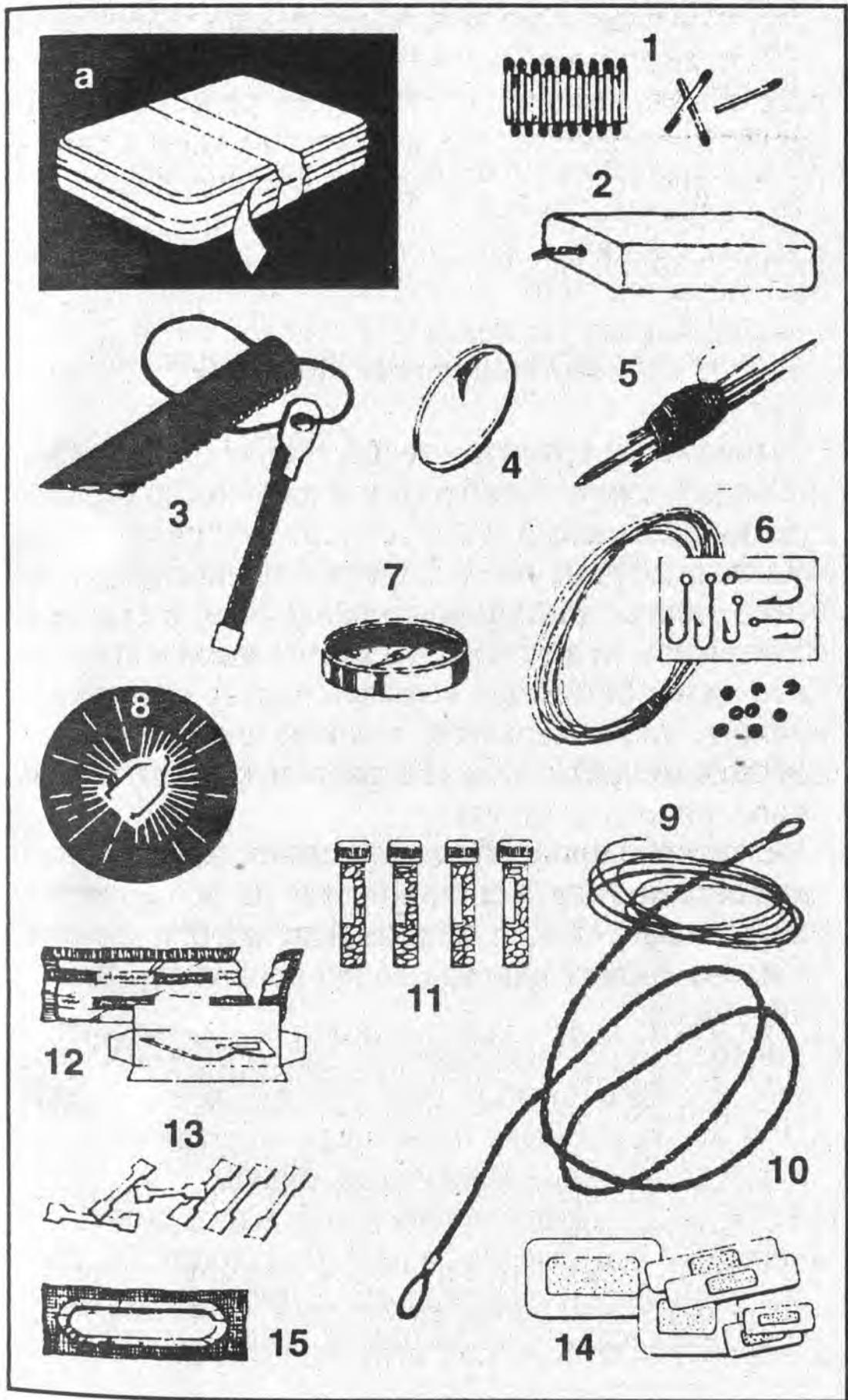
Перед полетом на легком самолете (или вертолете) расспросите пилота о предстоящем рейсе: какова его продолжительность, над местностью какого типа вы будете пролетать? Обращайте внимание на детали — в чрезвычайных обстоятельствах они приобретают первостепенное значение.

## **НАБОР ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ**

Предметы, показанные на стр. 11, имеют большое значение в борьбе за выживание. Их следует хранить в маленьком контейнере, например, в жестяной коробке от табака. Отполируйте внутреннюю поверхность крышки до зеркального блеска. Для герметичности запечатайте коробку полоской клейкой ленты (а), которую легко снять и заменить новой. Пустое пространство заполните ватой (для разжигания костра), чтобы содержимое коробки не брэнчало.

Регулярно проверяйте содержимое коробки, заменяя поврежденные вещи. Никогда не оставляйте коробку открытой или лежащей на земле. Возьмите себе в привычку никогда не расставаться с ней.

1. Спички, желательно водоотталкивающие, следует защитить, опустив их головки в расплавленный парафин. Для экономии места наполовину обломайте спички. Добавьте к ним кусочек терки для воспламенения и запаяйте ее в полиэтиленовый пакетик.
2. Свеча. Придайте ей форму прямоугольника. В чрезвычайной ситуации жировые свечи можно употреблять в пищу или использовать для поджари-



- вания пищи, но в жарком климате их трудно хранить. Другие свечи несъедобны.
3. **Кремень.** Обработанный кремень с кресалом из ножовочного полотна.
  4. **Увеличительное стекло.** Для разжигания костра от солнечных лучей.
  5. **Иголки и нитка.** Несколько иголок, в том числе по меньшей мере одна с очень большим ушком для вдевания сухожилия или суровой нити. Достаточное количество прочной нити обмотайте вокруг иголок.
  6. **Рыболовные крючки и леска.** Набор крючков (3—5 штук), свинцовых грузил и как можно больше лески (не менее 3 м).
  7. **Компас.** Лучше всего подойдет компас жидкостного типа со светящимся наконечником стрелки. Убедитесь, что он в рабочем состоянии и вы умеете пользоваться им. Стрелка подвержена ржавлению: удостоверьтесь, что она сидит на оси и легко вращается. Можно ограничиться одной лишь намагниченной стрелкой.
  8. **Источник люминесцентного света.** Светоизлучающий кристалл для чтения карты ночью и использования в качестве приманки при ловле рыбы.
  9. **Силок.** Желательно из медной проволоки. Длина 60—90 см.
  10. **Гибкое ножовочное полотно (пила-струна).** Снимите ручки и смажьте перед укладкой в коробку. При необходимости применить полотно используйте удлиненные деревянные ручки.
  11. **Аптечка.** Упакуйте медикаменты в воздухонепроницаемые контейнеры с ватой. Подпишите их, указав дозировку и срок годности. Приведенные ниже средства следует рассматривать лишь как пример:

**Болеутоляющее.** Снимает небольшие (средние) боли.  
**Желудочное.** Против сильного (хронического) поноса.

**Антибиотики.** Против общих инфекций. Количество таблеток должно хватать для полного курса лечения.

**Антигистаминные препараты.** Против аллергии, укусов насекомых.

**Таблетки для стерилизации воды (пантоцид).** Использовать при невозможности вскипятить подозрительную воду.

**Противомалярийные таблетки.** Необходимы в тех районах, где свирепствует малярия.

**Перманганат калия (марганцовка).** Для стерилизации воды всыпьте в нее несколько кристаллов и размешайте до получения светло-розового цвета. Для придания воде антисептических свойств доведите ее цвет до темно-розового. Для лечения грибковых заболеваний цвет воды должен быть темно-красным.

12. Сменные лезвия для скальпеля. По меньшей мере два лезвия разного размера.
13. Хирургические зажимы-бабочки. Для стягивания краев ран.
14. Лейкопластырь. Водоупорный, разного размера.
15. Презерватив. Представляет собой хорошую емкость для воды: вмещает до 1 литра.

## **СУМКА ДЛЯ ПРЕДМЕТОВ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ**

В дополнение к коробке с набором для выживания укомплектуйте специальную сумку и держите ее под рукой на случай экстренной необходимости.

**Сумка.** Должна быть из водонепроницаемого материала; достаточно большой, чтобы в ней помещался котелок; с застежкой, которая не расстегивается сама по себе; с прочной петлей, за которую ее можно вешать на пояс.

**Котелок.** Алюминиевая емкость для приготовления пищи. Уложите в него весь комплект аварийного снаряжения.

**Топливо.** Таблетки твердого топлива в их упаковке-спиртовке (1). Спички в герметичной упаковке (4). Твердое топливо представляет собой отличный запал для костра. Спиртовка раскрывается и образует регулируемый очаг (2).

**Мини-фонарь (3).** Батарейки большой емкости храните внутри корпуса фонаря, изменив при этом их полярность, чтобы они не сели при случайном включении фонаря.

**Набор для чая.** Заварка чая, сахар (5).

**Продукты питания.** Тюбик масла (6). Обезвоженное мясо (7). Шоколад (8). Соленые таблетки (9), содержащие витамины, соль и др.

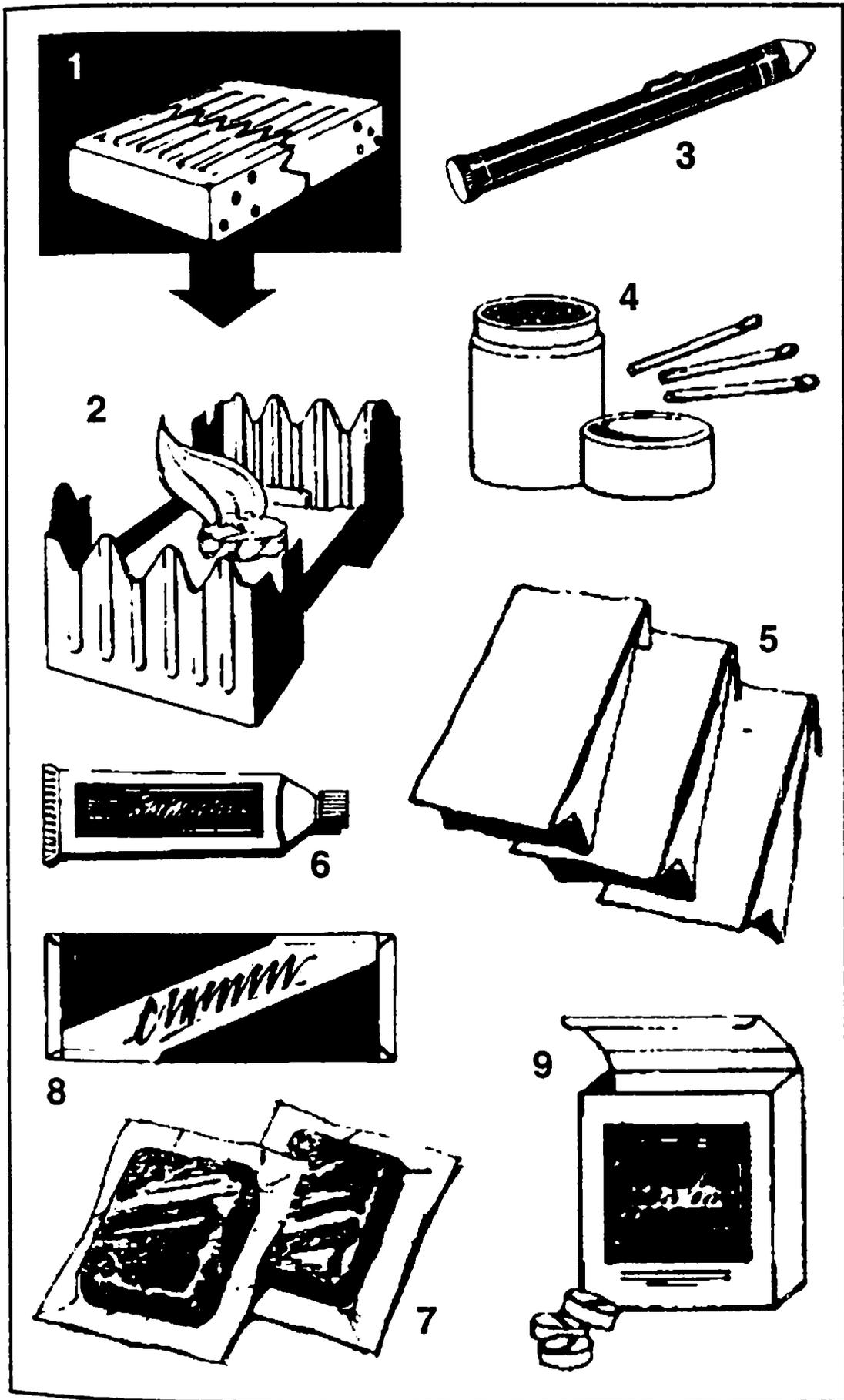
**Мешок для выживания.** Теплоизолирующий мешок размерами 200 x 60 см из водонепроницаемого синтетического легкого материала, который сохраняет тепло и защищает от влаги.

## **НОЖИ**

Нож — это бесценный предмет в любой экстремальной ситуации. Уделите самое пристальное внимание правильному его выбору.

### **ВЫБОР НОЖА**

Перочинный нож со множеством лезвий полезен, но если вы можете взять только один нож, отдайте



предпочтение чему-то более солидному. Лучше всего подойдет такой нож, которым удобно выполнять самые различные операции: срезать тонкие деревья, освежевывать животных и готовить пищу. В некоторых ножах имеется полая рукоятка, в которой хранится всякая полезная мелочь. Однако преимущества таких ножей сводятся на нет тем фактом, что рукоятка может сломаться.

*Складные ножи: должны хорошо закрываться. Наиболее удобна деревянная рукоятка.*

*Идеальная рукоятка (а): выполнена из сплошного куска древесины. Хвостовик ножа проходит через нее и крепится на торце.*



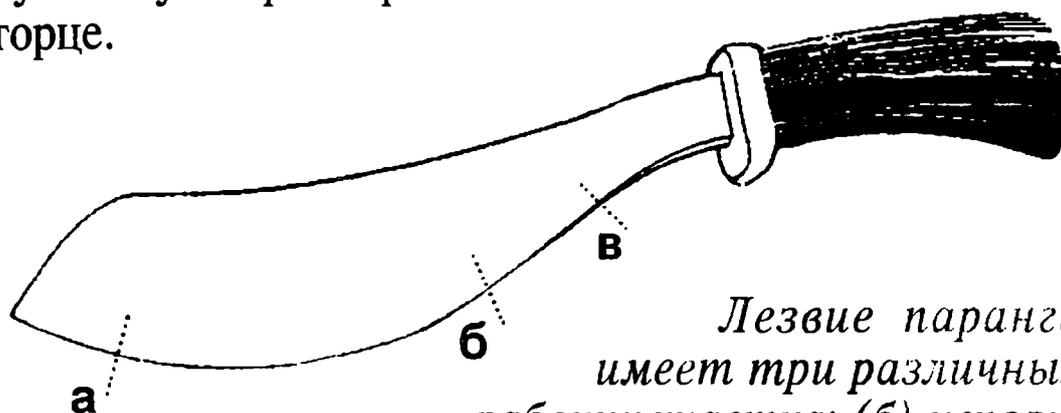
*Рукоятка (б) склепана и может расколоться, рукоятка (в) может легко сломаться.*

*Ножны должны иметь надежную застежку и петлю для ношения на поясе (г).*

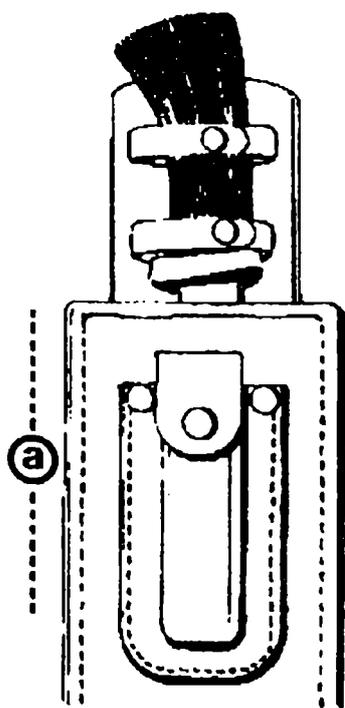
Нож всегда должен быть заточен и готов к использованию. Его не следует метать или каким-то иным образом использовать не по назначению.

Храните нож в чистоте, покрыв лезвие тонким слоем смазки. Когда нож не используется, он должен находиться в ножнах.

**Паранг.** Это малайское название ножа с широким изогнутым лезвием, напоминающего мачете. Он слишком велик для повседневного использования, но в лесу оказывается идеальным инструментом: с его помощью очень удобно рубить деревья, строить шалаши и плоты. У паранга длина лезвия обычно составляет 30 см при ширине 5 см в самой широкой части. Вес такого паранга не превышает 750 граммов. Хвостовик лезвия должен проходить через деревянную рукоятку и фиксироваться на торце.



*Лезвие паранга имеет три различных рабочих участка: (б) используется при рубке дерева или кости; (а) имеет тонкую кромку и используется для освежевывания животных; (в) для тонкой работы и резания дерева. Изогнутое лезвие позволяет применить максимальное усилие при рубке дерева, так как можно не опасаться повредить при этом фаланги пальцев.*



*Ножны должны иметь надежную застежку для паранга и петлю для ношения на поясном ремне. На внешней стороне некоторых ножен имеется карманчик для оселка.*



Существует опасность того, что режущая кромка ножа может выступать за пределы бокового шва ножен. Извлекая паранг из ножен, **никогда** не держите их за ту сторону, где находится режущая кромка клинка. Всегда держите ножны за ту сторону, которая противоположна режущей кромке.

## ЗАТОЧКА НОЖА

В качестве оселка для заточки инструментов могут служить песчаник, кварц или гранит. Потрите два куска друг о друга, чтобы сделать их поверхность гладкой. Идеальным будет двухсторонний камень, одна поверхность которого грубая, а другая — гладкая. Первая используется для удаления зазубрин, вторая — для заточки режущей кромки. Цель заточки состоит в том, чтобы режущая кромка долго сохраняла остроту и в процессе работы на ней не появлялись щербины.

Чтобы заточить лезвие, возьмите рукоятку ножа в правую руку. Равномерным усилием прижимайте лезвие к камню пальцами левой руки и, перемещая нож от себя, выполняйте круговые движения по часовой стрелке. Следите за тем, чтобы угол наклона ножа был постоянным, а камень влажным. При движении лезвия к себе не нажимайте на него, так как это способствует появлению зазубрин. Заточивая более тонкую кромку, уменьшайте нажим на лезвие ножа. При заточке другой стороны ножа выполняйте круговые движения против часовой стрелки.



### *Профиль лезвия:*

*А — слишком большой угол заточки, лезвие скоро затупится; Б — нормально;*

*В — маленький угол заточки, на лезвии будут появляться щербинки.*

Возьмите себе в привычку регулярно проверять свое снаряжение, особенно после перехода по пересеченной местности. Проверка содержимого карманов и всего имущества должна стать вашей второй натурой.

## **ПЕРЕД ЛИЦОМ КАТАСТРОФЫ**

Отказываться от борьбы глупо. Спасти могут только решительные и правильные действия. Если человек полон решимости уцелеть, то он выживет в самых, казалось бы, невозможных ситуациях.

### **СТРЕССЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Экстремальные ситуации оказывают на человека сильное физическое и моральное давление. Возможно, вам придется преодолевать некоторые или сразу все стрессы из перечисленных ниже:

- Страх и волнение
- Боль, болезнь, травма
- Холод и/или жара
- Жажда, голод, усталость
- Недосыпание
- Скука
- Одиночество и изоляция.

Справитесь? Обязаны справиться. Уверенность в себе — это результат хорошей подготовки в сочетании со знаниями. Вы должны обрести ее задолго до того, как попадете в экстремальную ситуацию. Уве-

ренность в себе поможет преодолевать моральные стрессы. Хорошая физическая форма позволит справиться с усталостью и недосыпанием. Чем лучше физическая подготовка, тем выше шансы на спасение. Приступайте к тренировкам прямо сейчас.

**Факторы выживания:**

- 1. Психическое состояние*
- 2. Физическое состояние*
- 3. Специальные знания*
- 4. Наличие снаряжения*
- 5. Местный климат и ландшафт*

## **ЧАСТЬ 2. ВОДА И ОГОНЬ**

### **ВОДА**

Одним из первых шагов к выживанию является правильное установление приоритетов. Прежде всего человек испытывает потребность в воде, пище, огне, убежище. Степень их значения зависит от того, где вы находитесь, однако на первом месте всегда стоит вода.

Взрослый человек может прожить без пищи три недели, но без воды — только три дня. Не ждите, когда кончится вода, чтобы приступить к пополнению ее запасов. Храните некоторое количество воды в качестве аварийного запаса и постоянно ищите новые источники чистой питьевой воды.

Ежедневно человеческий организм теряет 2—3 литра воды. Потеря жидкости через дыхание и потоотделение увеличивается с интенсивностью работы и повышением температуры. Рвота и понос еще больше усиливают обезвоживание организма. Потерю жидкости необходимо компенсировать питьевой водой или водой, содержащейся в пище.

#### **КАК УДЕРЖИВАТЬ ВЛАГУ**

Чтобы свести потерю влаги организмом к минимуму, следует предпринять следующие меры:

- Всегда пейте воду маленькими глотками, подолгу задерживая ее во рту.
- Не перенапрягайтесь. Больше отдыхайте. Не курите.
- Сохраняйте прохладу. Оставайтесь в тени. Если ее нет, сделайте какое-либо укрытие, чтобы появилась тень.
- Не лежите на теплой земле и горячих камнях.
- Ешьте как можно меньше — в процессе пищеварения используется жидкость, при этом усиливается обезвоживание организма. Особенно тяжело переваривается жир.
- Не пейте спиртных напитков. Алкоголь забирает жидкость от жизненно важных органов и связывает ее с другими веществами.
- Не разговаривайте. Дышите носом, а не ртом.

Если какое-то время вы обходились без воды, то найдя ее, не набрасывайтесь на нее с жадностью. Сначала потягивайте воду маленькими глотками, так как большое количество воды, попадая в обезвоженный организм, вызывает рвоту, что ведет к еще большей потере драгоценной влаги.

## ПОИСК ВОДЫ

Если поблизости нет открытых водоемов, копайте землю в поисках грунтовых вод (вода после дождей и таяния снега, впитавшаяся в почву). Уровень грунтовых вод и запас воды зависят от рельефа местности и характера почвы.

*Каменистая почва.* Ищите родники и ключи. В известняковой почве родников больше и они крупнее. Так как известняки легко растворяются, грунтовые воды образуют в них углубления. Постарайтесь найти в этих углублениях родники.

Ключи следует разыскивать в тех местах, где

сухой каньон проходит через слой пористого песка.

Среди скал ищите зеленую траву на склонах гор. Копайте яму в том месте, где трава наиболее зеленая, и ждите, пока не начнет просачиваться вода.

**Рыхлая почва.** В рыхлой почве воды обычно больше и ее легче найти, чем в почве каменистой. Ищите грунтовые воды в самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности.

Прежде чем копать землю, поищите вокруг признаки наличия воды. Ройте в долине под крутым склоном или в местах, густо покрытых травой, где в дожд-



ливое время года возможно был родник. В лесах, растущих в низменностях, вдоль морских побережий и в долинах рек уровень грунтовых вод близок к поверхности. Даже небольшая яма обычно становится там хорошим источником воды.

Вода атмосферных осадков скапливается выше уровня грунтовых вод и образует ручьи, пруды и болота. Считайте эту воду зараженной и опасной.

**Морское побережье.** Воду можно найти в дюнах

выше побережья или на самом берегу. Внимательно осмотрите углубления между дюнами, нет ли там воды. Если песок влажный, выкопайте углубление в песке во время отлива в 100 метрах дальше отметки полной воды во время прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она безопасна. Пропустите ее через фильтр из песка.



**Пустыня или степь.** Прежде всего ищите в этих районах признаки воды. К ним относятся: направление полета птиц, расположение растительности, сходящиеся направления звериных троп.

Рогозы, ивы, бузина, ситники и солянка растут только в тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Найдите эти растения и копайте в том месте.

Жители пустынь знают о местонахождении непрерывающихся открытых источников воды в низинах. Они закрывают их различными способами, так что заглядывайте под кучи хвороста, камней и в другие укромные места.

**Горы.** Копайте в русле пересохших рек, так как вода часто бывает под слоем гравия. В снежных местах положите снег в какую-либо емкость и поставьте ее на солнце, в защищенное от ветра место.

## ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОДЫ

Вас должен насторожить любой водоем, если вокруг него нет зелени либо валяются кости животных. Скорее всего, вода в нем заражена. В пустыне озера со стоячей водой становятся солеными: воду из них перед употреблением необходимо дистиллировать.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой и из чистых горных ручьев), особенно из водоемов со стоячей водой, или по течению ниже населенных пунктов. Воду из любого водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ — кипячение (8—10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипятить она должна полчаса.

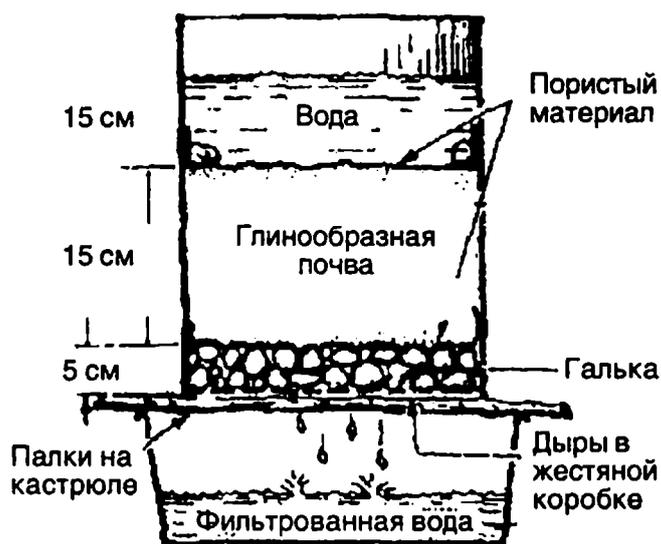
Продезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида: 1—2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йода: 2—3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного из расчета 100—200 грамм на ведро воды и кипятить их 30—40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы, прокипятить еще 10—15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Воду осторожно сливают до этого осадка, его употреблять нельзя.

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекатиполя, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200—300 грамм на ведро, с кипячением 20—30 мин.

## ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ

Мутную, стоячую и болотную воду следует обязательно фильтровать. Существуют несколько способов фильтрации воды в полевых условиях:



*а — пропустить воду через емкость, заполненную песком, древесным углем и мелким гравием;*

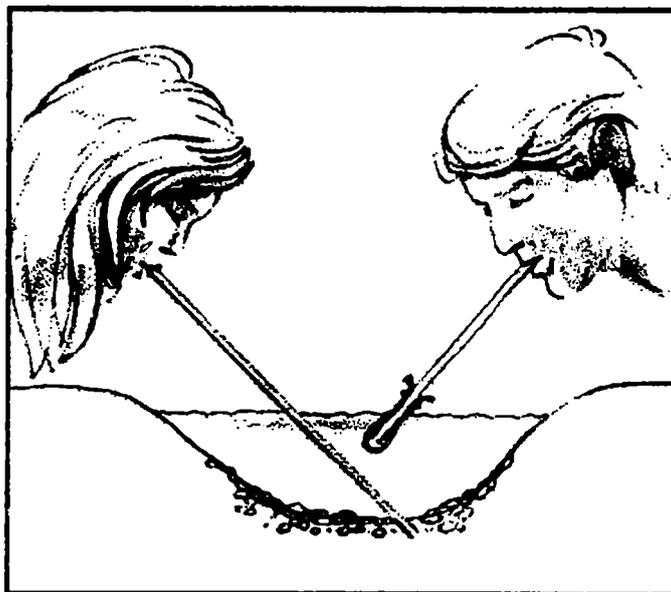
*б — пропустить воду через емкость, заполненную глиноземом и мелким гравием;*

*в — пропустить воду через куски ткани, заполненные травой, песком и древесным углем.*

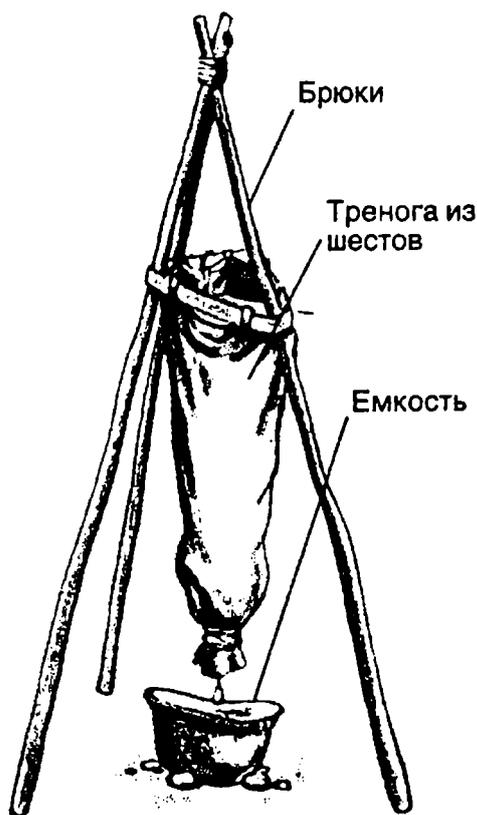


В обязательном порядке прокипятите после этого воду в течение 10 минут. Затем дайте ей отстояться не менее 45 минут и осторожно слейте чистую воду, не взбаламучивая осадок.

В некоторых случаях можно воспользоваться двумя способами грубой фильтрации воды, которая позволяет устранить некоторых паразитов, но, к сожалению, это не относится к большинству болезнетворных микробов.



Слева: воткните тростинку в донный песок и всасывайте воду, которая фильтруется через донные отложения. Справа: оберните ткань тростинку или трубочку и, опустив ее немного глубже поверхности воды, всасывайте влагу.



Чтобы профильтровать воду, не имея под рукой никаких подручных средств, можно воспользоваться собственными брюками: пропустите одну штанину в другую, свяжите их внизу и, насыпав в брюки песок, подвесьте их на треногу из жердей. Налитая в брюки вода будет фильтроваться через песок и стекать в подставленную снизу емкость.

## СБОР РОСЫ И ДОЖДЕВОЙ ВОДЫ

Используйте как можно более широкую дренажную поверхность для сбора воды в емкости. Яма в земле, обмазанная глиной и накрытая сверху, будет хорошо удерживать воду. Если у вас нет водонепроницаемого материала, используйте для обкладки ямы крупные листья деревьев или кору.



Для сбора воды можно использовать ткань: обвяжите чистые вещи вокруг икр и лодыжек и походите по мокрой растительности. Добытую таким образом воду можно отжать или высосать из ткани.



Ранним утром можно водить чистой льняной либо хлопчатобумажной материей по траве и потом отжимать ее.

Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, впитывается тканью и капает в емкость, подставленную снизу.



## ЖИВОТНЫЕ КАК ПРИЗНАК БЛИЗОСТИ ВОДЫ

**Млекопитающие.** Большинство животных постоянно нуждается в воде. Травоядные обычно никогда не уходят далеко от воды, так как должны пить дважды в день — на рассвете и поздним вечером. Сходящиеся следы животных часто ведут к воде, идите по ним под гору. Хищные животные не так хорошо указывают на воду — значительную часть ее они получают, поедая свою добычу.

**Птицы.** Птицы, питающиеся злаками, например зяблики и голуби, всегда держатся поблизости от воды и пьют утром и вечером. Когда они летят прямо и низко, то направляются к воде. Возвращаясь с водопоя, они перелетают с дерева на дерево, часто останавливаясь для отдыха. Водоплавающие и хищные птицы пьют редко и поэтому не являются хорошими указателями источника воды.

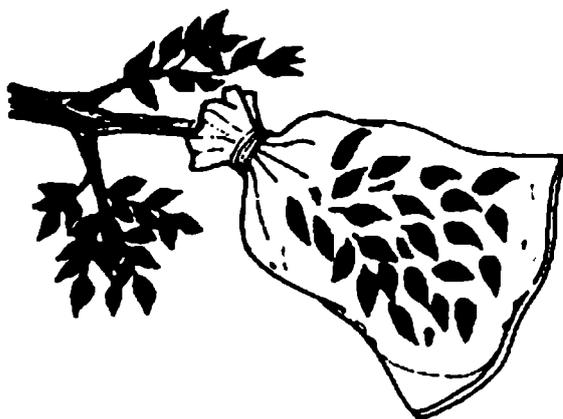
**Насекомые.** Особенно хорошо указывают на воду пчелы. Они улетают максимум на 6,5 км от своих гнезд или ульев. Муравьи также зависят от воды. Колонна муравьев, марширующих вверх по дереву, направляется к маленькому естественному резервуару, где скопилась вода. Такие резервуары можно найти даже на засушливых территориях. Большинство мух держится на расстоянии не более 90 м от воды.

**Рептилии.** Они получают небольшое количество необходимой им жидкости, поедая свою добычу или потребляя росу. Рептилии не являются хорошими указателями источников воды.

**Люди.** Следы обычно ведут к колодцу, артезианской скважине или роднику. Он может быть прикрыт ветвями кустарника или камнями, которые препятствуют его пересыханию. Пополнив запасы воды, снова прикройте родник.

## КОНДЕНСАЦИЯ

Деревья своими корнями могут забирать влагу из водонесущего слоя грунта, расположенного на глубине 15 м и более — докопаться до него вы не сможете. Завяжите полиэтиленовый мешок вокруг здоровой ветки с множеством листьев или накройте полиэтиленовой пленкой зеленый куст и пусть растительность проделает за вас всю работу по сбору воды. Испарение с поверхности листьев приведет к оседанию конденсата на пленке.



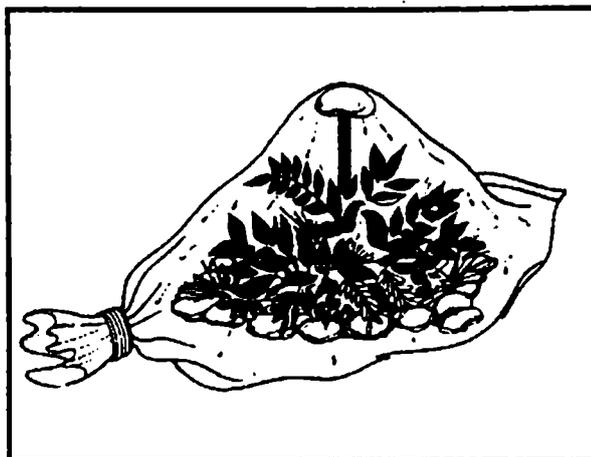
*Проследите за тем, чтобы горловина мешка находилась сверху. Вода будет собираться в его расположенном внизу углу.*



*Подвесьте полиэтиленовую пленку над кустом или набросьте ее на вбитую в землю палку. Проследите за тем, чтобы листва не касалась пленки, иначе капельки воды не будут стекать в прокопанную на земле и выложенную пленкой канавку.*

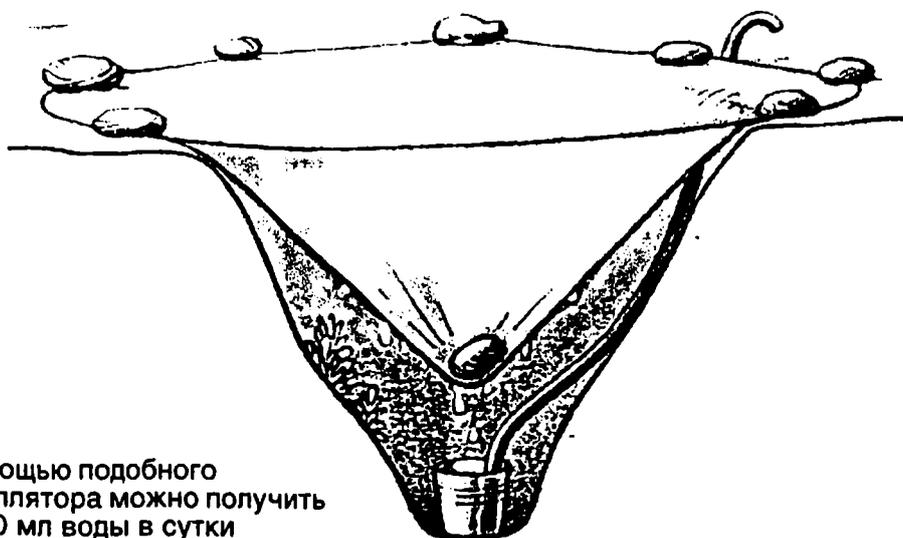
*Конденсат производит даже срезанная и помещенная в большой пластиковый мешок растительность. Положите листву на камни, уложенные в мешок, чтобы под ними собиралась вода. Следите за тем,*

*чтобы листва не касалась стенок мешка. Натяните мешок с помощью камней. Подприте пленку палкой. Установите мешок на пологом склоне, чтобы конденсат собирался в одном месте.*



### СОЛНЕЧНЫЙ ДИСТИЛЛЯТОР

Выкопайте яму диаметром приблизительно 90 см и глубиной 45 см. В центре разместите емкость для сбора воды, затем накройте яму листом полиэтиленовой пленки и придайте ему форму конуса. Чтобы капельки воды сбегали вниз, сделайте нижнюю поверхность пленки шероховатой с помощью камня. Солнце нагревает воздух и землю, при этом образуются водяные пары. Вода конденсируется на нижней поверхности пленки и стекает в подставленную емкость. Этот метод особенно эффективен в тех местах, где днем жарко, а ночью холодно.

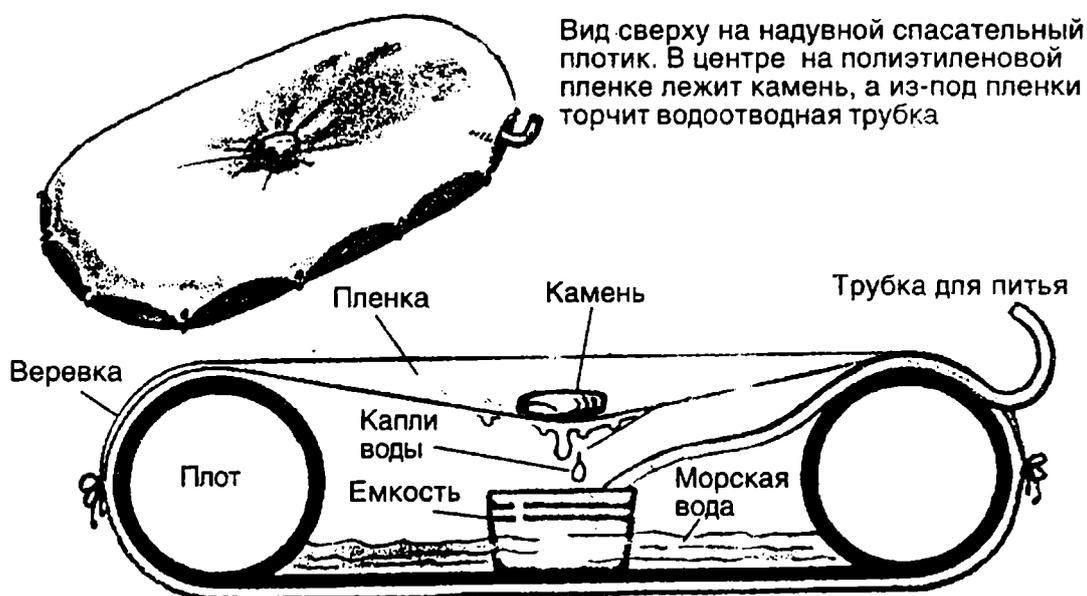


С помощью подобного дистилятора можно получить до 550 мл воды в сутки

Солнечный дистиллятор выполняет также функцию ловушки. Насекомые и маленькие змеи, привлеченные полиэтиленовой пленкой, соскальзывают в конус или забираются под него в яму и уже не могут оттуда выбраться.

С помощью камней или грузил прижмите к земле края пленки. Закрепите емкость таким образом, чтобы попавшая в ловушку живность не могла перевернуть ее. Если возможно, используйте сифон, чтобы понизить уровень воды в емкости и отвести воду, не нарушая при этом дистиллятора.

Кроме того, солнечный дистиллятор можно использовать для опреснения морской воды и отделения чистой воды от ядовитых или зараженных жидкостей.



### МОЧА И МОРСКАЯ ВОДА

Никогда не пейте ни того, ни другого — никогда. Но и то и другое в результате дистилляции дает питьевую воду. Кроме того, после перегонки морской воды вы получите еще и соль.

## **ПЕРЕГОНКА ВОДЫ**

Опустите трубку в горловину наполненного водой и закрытого сосуда, который поставлен на огонь. Второй конец трубки закрепите в закупоренной приемной емкости, которая должна располагаться внутри другого сосуда, наполненного холодной водой для охлаждения проходящего через трубку пара. Трубки можно использовать любые, например, составляющие несущую раму рюкзака. Чтобы водяной пар не улетучивался в атмосферу, места соединений заделайте грязью или сырым песком.

Более простой метод представляет собой вариант пустынного дистиллятора. Выведите трубку из закрытого сосуда, в котором должна кипеть загрязненная или соленая вода. Другой конец трубки разместите под солнечным дистиллятором. Кусок жести, древесной коры или отогнутый вниз лист растения накроют сосуд и будут направлять пар в трубку.

## **ВОДА ИЗ ЛЬДА И СНЕГА**

Из льда получается вдвое больше воды, чем из снега, при вдвое меньшей затрате тепла. Чтобы получить воду из снега, растопите небольшое его количество в котелке, а затем постепенно добавляйте в него очередные порции снега. Если вы заполните котелок полностью, то при таянии снега на дне образуется полость, которая способствует прогоранию котелка. Поверхностный слой снега дает меньше воды, чем нижние слои.

Морской лед соленый и не подходит для получения питьевой воды. Исключение составляет лишь старый лед. Он имеет голубоватый оттенок и отличается сглаженными округлыми кромками. Чем глубже го-

лубой оттенок льда, тем больше он подходит для получения питьевой воды. Свежий морской лед имеет белый цвет и острые кромки. Однако не следует употреблять старый лед со сглаженной поверхностью, который долго подвергался воздействию соленой водяной пыли.

### **ВОДА ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Глаза животных содержат воду, получить ее можно путем высасывания.

Любая рыба содержит пригодную для питья жидкость. Крупная рыба, в частности, имеет полость, которая тянется вдоль спинного хребта и наполнена свежей водой. Чтобы добыть ее, выпотрошите рыбу и, держа ее на боку, удалите хребет, стараясь не пролить жидкость, затем выпейте ее.

Если воды очень мало, то постарайтесь не употребить другие соки, содержащиеся в мясе рыбы. Они богаты протеином, и на их переваривание будет отвлечена жидкость от жизненно важных органов.

Пустынные животные также могут быть источником влаги. Например, на северо-западе Австралии аборигены выкапывают пустынных лягушек, которые прячутся в земле. Внутри тела лягушки содержится вода, которую можно из нее выжать.

### **СОЛЬ**

Другим важным элементом, необходимым для выживания человека, является соль. В состав нормального суточного рациона входит обычно 10 г соли. Организм теряет соль с потом и мочой, и вам необходимо возместить эту потерю.

Первыми симптомами нехватки соли в организме являются мышечные судороги, го-

ловокружение, тошнота и усталость. Чтобы восстановить солевой баланс, следует растворить в 500 г воды щепотку соли и выпить этот раствор. В комплекте выживания обязательно должны быть таблетки соли. Разотките их и растворите в соответствующем количестве воды. Не глотайте таблетки целиком, так как это может вызвать расстройство желудка и нанести ущерб почкам.

Если запасы соли иссякли, а вы находитесь рядом с морем, то помните, что литр морской воды содержит около 15 граммов соли, но пейте ее не в чистом виде, а растворите в большем количестве пресной воды или выпарьте из нее кристаллы соли.

Если нет прямых источников соли, тогда вам придется восполнять ее недостаток, употребляя кровь животных, которая является ценным источником минеральных веществ.

## ОГОНЬ

Огонь жизненно необходим для выживания. Он обеспечивает тепло, защиту и средства сигнализации; кипятит воду, готовит пищу и сохраняет продукты питания; нагревает металл для изготовления инструментов и обжигает горшки. Вы должны научиться разжигать огонь в любом месте и при любых обстоятельствах. Знать теоретически все способы разведения костра — недостаточно, надо овладеть ими на практике, чтобы применять, не задумываясь.



Запомните Треугольник Огня. Три его стороны представляют собой воздух, сухость и топливо. Если хоть одну из них устранить, треугольник сложится и огонь потухнет.

## ПОДГОТОВКА

Обеспечьте для костра хорошую вентиляцию. Чем больше кислорода поступает к костру, тем ярче огонь. Соберите достаточные запасы трута, лучины и топлива. Подготовьте место для костра, чтобы иметь возможность контролировать огонь.

## ОЧАГ

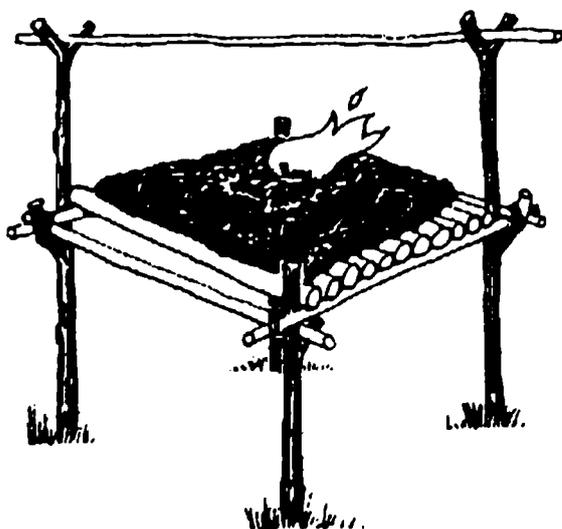
Выберите место, укрытое от ветра. Не разводите огонь у основания дерева, если только это не продиктовано потребностью подать сигнал. Очистите землю в круге диаметром 2 м от листьев, веток, мха и сухой травы.



*Если земля мокрая или покрыта снегом, сложите платформу из зеленых бревен, присыпьте их слоем земли или обложите камнями.*

*форму из зеленых бревен, присыпьте их слоем земли или обложите камнями.*

*«Храмовый» костер — платформа из зеленых бревен, поднятая над землей. Четыре вертикальные опоры поддерживают на своих развилках скрещивающиеся перекладины. На них укладывают тонкие зеленые бревнышки, которые в свою очередь покрывают слоем земли толщиной в несколько сантиметров.*



*Сверху разводят огонь. На шесте, уложенном на верхние развилки диагонально рас-*

*Сверху разводят огонь. На шесте, уложенном на верхние развилки диагонально рас-*

*положенных вертикальных опор, можно подвешивать котелок для приготовления пищи.*

*При сильном ветре выройте небольшую траншею и разводите огонь в ней.*

*Вместо выкапывания траншеи можно обложить очаг камнями, которые удерживают тепло и экономят топливо. Камни служат в качестве подогревающей подставки для котелков, а кроме того могут использоваться для подогрева спального места.*



Не кладите вблизи костра мокрые или пористые камни, особенно те, которые находились под водой — нагревшись, они могут взорваться, образовав при этом множество осколков, способных выбить глаз или нанести другую травму человеку, сидящему у костра. Избегайте сланцев и мягких пород камня. Для проверки постучите камни друг о друга и не используйте те из них, которые треснут или будут звучать так, словно внутри у них пустота.

## ТРУТ

Трут — это любой материал, который воспламеняется от одной искры. Березовая кора, сухая трава, деревянные стружки, птичий помет, вощеная бумага, распушенная вата, еловые шишки, сосновые иголки, размельченные сухие грибы, горелая хлопчатобумажная ткань — отличный трут, как и тонкая пыль,

производимая насекомыми-древоточцами, а также содержащее птичьих гнезд.

### РАСТОПКА

Растопка — это лучины, которые используют для разжигания костра от трута. Лучше всего для растопки подходят тонкие сухие веточки, смолистые щепки, мягкая древесина.

Трут и растопка должны быть сухими. Не берите их с земли. Если поверхность растопки влажная, обстругайте ее до сухой древесины.

*Сделайте палочки для растопки. Нарезьте деревянную палочку так, чтобы на ней образовались закручивающиеся стружки. Таким образом дерево загорится быстрее.*

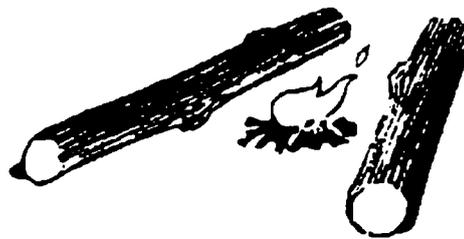
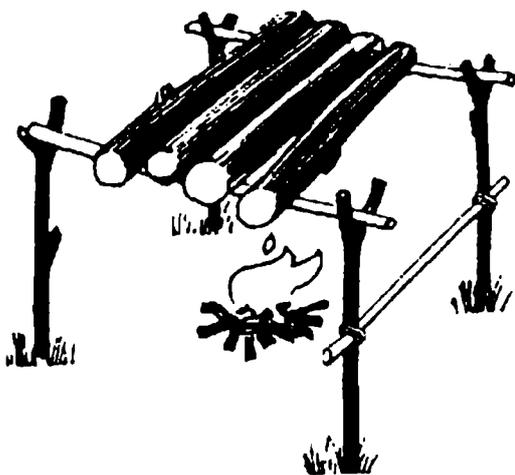


### ТОПЛИВО

Чтобы огонь разгорелся быстрее, используйте сухое дерево. Когда костер разгорится, в него можно подкладывать зеленые и сырые дрова.

Дерево таких твердых пород, как например бук и дуб горит хорошо, долго и дает много тепла. Мягкая древесина сгорает быстро, стреляя при этом искрами. В этом смысле худшими являются ольховые, еловые, сосновые, березовые и ивовые дрова.

*Дрова следует сушить над костром, уложив их на двух перекладинах достаточно высоко, чтобы они не загорелись. Зеленые бревна положите рядом с костром так, чтобы они сходились в том направлении, куда дует ветер, таким образом, они будут не только сохнуть, но и прикрывать костер.*

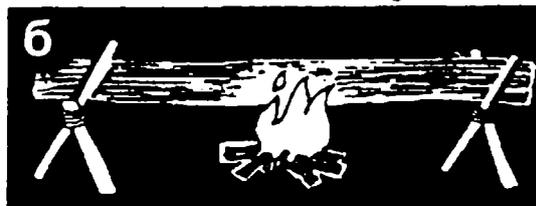


Простейший деревянный сарай крайне необходим в тех районах, которые отличаются дождливой и сырой погодой. Размещайте его так, чтобы он грелся от костра, но случайные искры не могли долететь.

*Берегите силы: дрова не рубите, а ломайте ударом об камень (а), ствол дерева или бревно.*



*Толстые бревна располагайте над огнем так, чтобы они перегорали посередине (б).*



*Поленья можно расколоть без топора, приставив нож к торцу полена и нанося по лезвию удары камнем (в). Появившуюся щель можно расширить с помощью деревянного клина, вставленного в просвет и забиваемого все дальше и дальше.*



*Не пользуйтесь этим способом, если располагаете только одним ножом — тем самым вы можете повредить его.*

## ДРУГИЕ ВИДЫ ТОПЛИВА

**Помет животных.** Его необходимо как следует высушить и смешать с травой и листьями.

**Торф.** Его можно найти в заболоченной местности. Это мягкий, волокнистый, упругий субстрат коричневого или черного цвета. Перед тем, как использовать торф в качестве топлива, его необходимо высушить. При сжигании торфа требуется обеспечить надежную вентиляцию.

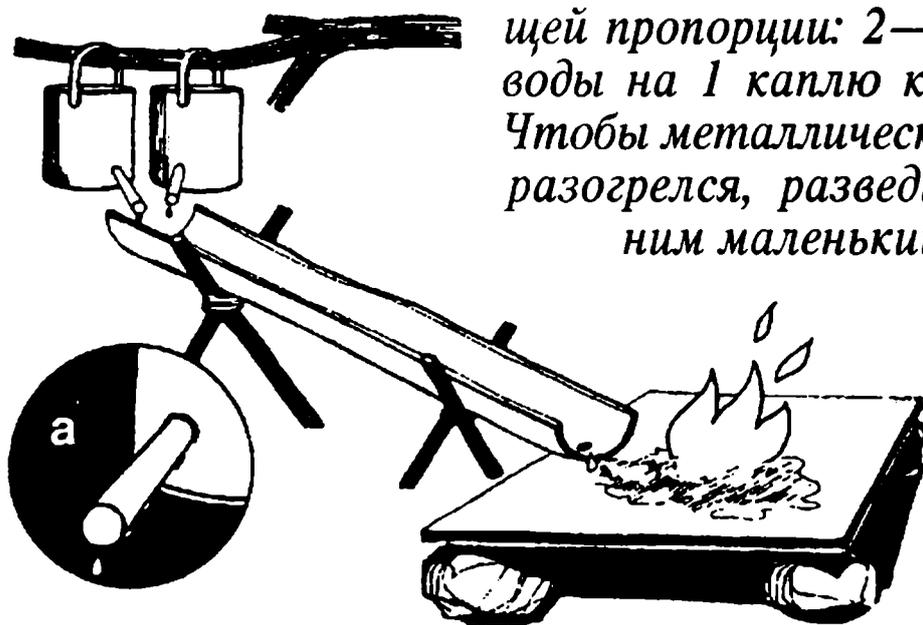
**Уголь.** В тундре он местами встречается на поверхности.

**Сланцы.** Насыщены нефтью, хорошо горят. Некоторые виды песка также содержат нефть и горят с густым дымом, что хорошо для подачи сигналов.

**Горючее.** Нефть, гидравлическая жидкость, моторные масла, репелленты для защиты от насекомых при необходимости могут послужить топливом. Смоченные маслом покрышки, обивка и резиновые уплотнители тоже хорошо горят.

**Животный жир.** Для его сжигания следует использовать жестянку с опущенным в нее фитилем.

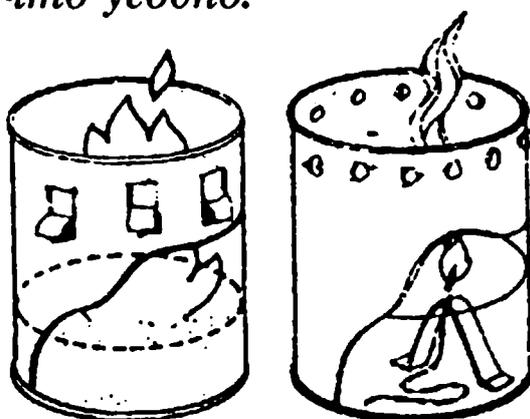
*Керосин с водой. Сделайте по маленькому отверстию у основания двух жестяных банок, куда наливаются жидкости, и, вставив в отверстия сужающиеся к одному концу палочки-затычки, регулируйте ими подачу жидкостей (а). По желобу керосин и вода стекают на металлический лист. Чтобы увеличить подачу жидкости, палочку-затычку следует потянуть на себя, чтобы уменьшить — засунуть ее еще дальше. Придерживайтесь следую-*



*щей пропорции: 2—3 капли воды на 1 каплю керосина. Чтобы металлический лист разогрелся, разведите под ним маленький косте-*

*рок. После того, как лист нагреется, подожгите саму смесь. Она отличается высокой летучестью, и в ней будет гореть все, что угодно.*

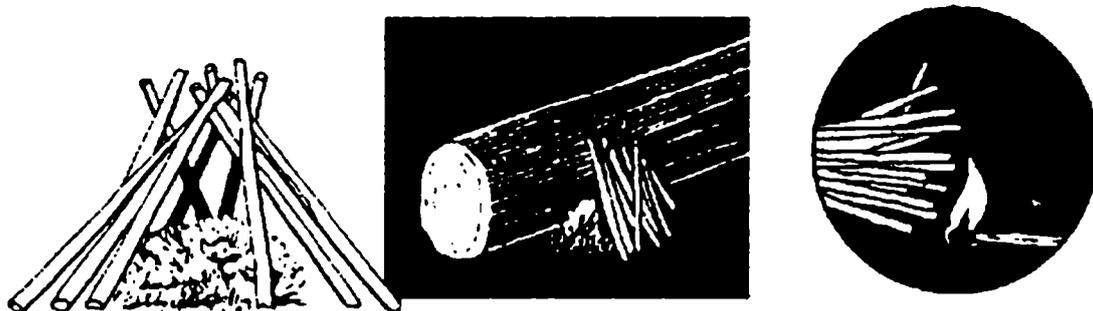
*Горящие масла. Смешайте моторное топливо с песком и сжигайте его в вентилируемой банке или выкопайте для очага ямку. Сжигать можно масло, смешанное с топливом или антифризом. Не пытайтесь поджечь непосредственно жидкое топливо: для поддержания огня используйте фитиль.*



## **РАЗВЕДЕНИЕ ОГНЯ**

Вокруг кучки трута сложите конус из лучин и щепок, предназначенных для растопки. Если погода ветреная, прислоните растопку к бревну с подветренной стороны. Подожгите трут. Как только зай-

мется растопка, добавляйте в костер более крупные палки. Возможен другой способ: зажгите пучок сухих тонких веточек и подсуньте его под конус из растопки.



Спички — самое легкое средство получить огонь. Обычные спички следует хранить в герметически закрытом контейнере, упаковав их таким образом, чтобы они не брнчали, не терлись и не могли воспламениться. Чтобы спичек хватило на более долгий срок, их можно расщепить вдоль на две половинки. Чтобы зажечь расщепленную спичку, не сломав ее, пальцем прижимайте серную головку к запальной полоске.

Чтобы зажечь отсыревшую спичку, чиркайте ею не вдоль запальной полоски, а наискось.

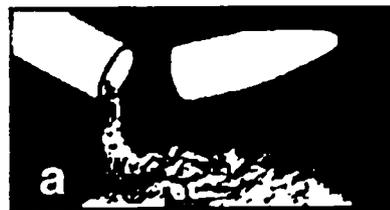
Если ваши волосы сухие и не очень жирные, то потрите о них отсыревшую спичку. Статическое электричество высушит спичку.

Каждый раз зажигая спичку, зажигайте свечку. От нее много чего можно зажечь, сэкономив при этом спички. Даже маленькая свечка прослужит долго, если пользоваться ею осторожно.

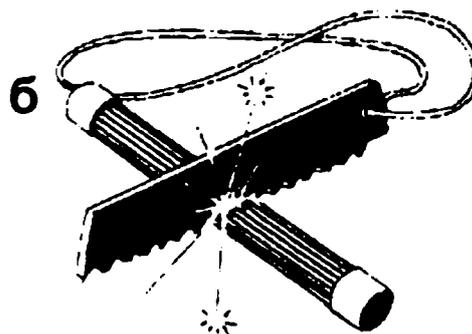
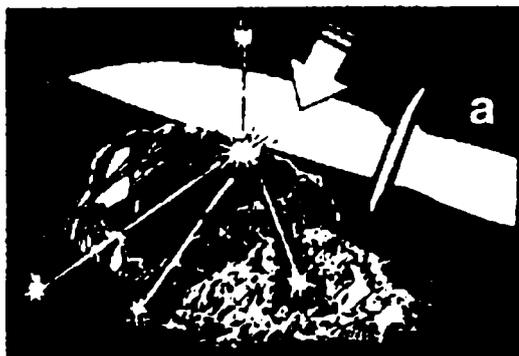
*Получение огня с помощью линзы. Солнечные лучи, сфокусированные линзой, могут воспламенить трут. Используйте увеличительное стекло из своего набора для выживания, объектив фотоаппарата, бинокля или подзорной трубы. Сфокусируйте*

солнечные лучи в одну крохотную яркую точку. Держите ее на одном месте, прикрывая от ветра. Когда трут начнет тлеть, слегка раздуйте огонь.

**Порох из патрона.** Извлеките пулю из гильзы, высыпьте порох на трут (а) и воспользуйтесь кремнем. Можно поступить иначе: оставьте половину пороха в гильзе и заткните ее клочком ткани (б). Зарядите оружие подготовленным таким образом патроном и выстрелите им в землю. Тлеющая ткань будет выброшена из ствола. Положите ее на трут.



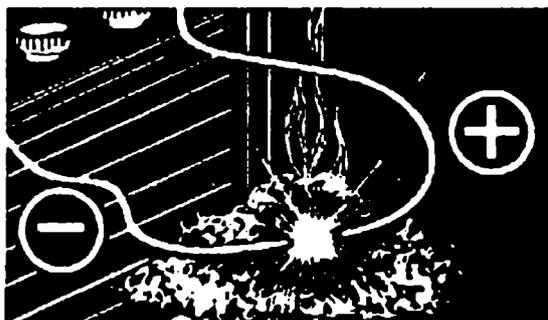
**Кремень.** Это камень, который встречается почти повсеместно. Если по нему ударить металлическим предметом, то из кремня высекаются горячие искры (а). С помощью обломка ножовочного



полотна (б), входящего в состав комплекта для выживания, можно получить довольно большой сноп искр.

**Аккумуляторная батарея.** Присоедините к клеммам аккумулятора два куска провода. Если провода нет, используйте металлические инструменты. При

использовании автомобильного аккумулятора прежде всего извлеките его из машины.

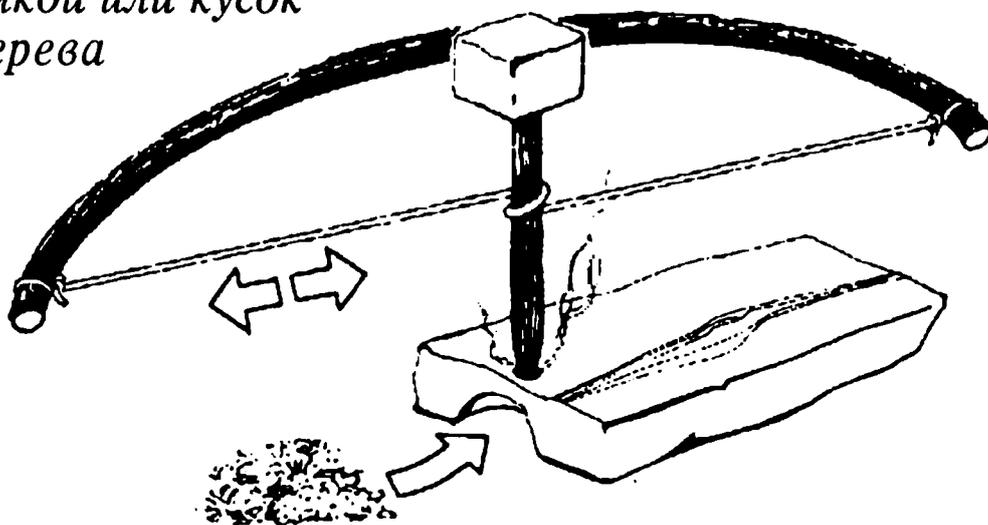


*Медленно сведите над трутом оголенные концы проводов. Прежде чем они соединятся, между ними проскочит искра. Для этой цели в качестве трута лучше всего*

*подойдет кусочек ткани, смоченной бензином.*

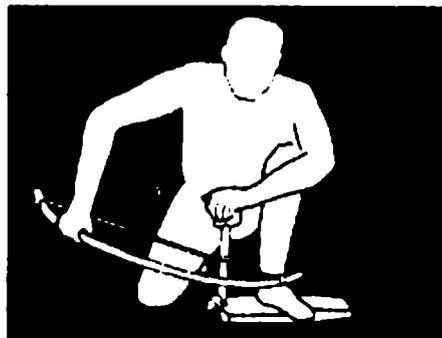
**Огненный лук.** При вращении стержня из твердой древесины в углублении, сделанном в основании из мягкого дерева, под воздействием силы трения образуется легко воспламеняемая деревянная пыль и тепло. И вращаемый стержень, и основание должны быть сухими.

*Сделайте небольшое углубление рядом с краем основания. Снизу, под углублением, вырежьте полость для трута. Стержню, который придется вращать, придайте цилиндрическую форму. Из гибкой ветки и сыромятного ремешка, бечевки или шнурка от обуви сделайте лук. Используйте камень с выемкой или кусок дерева*



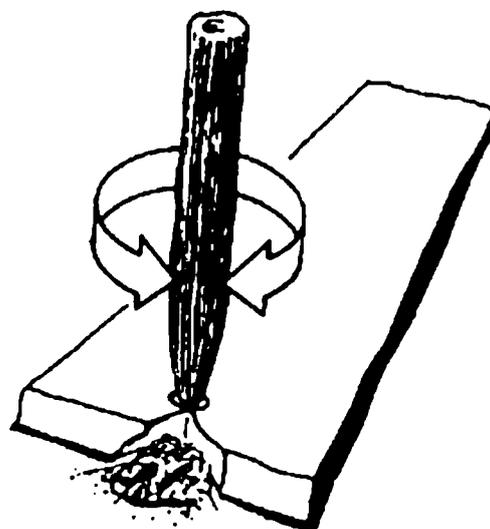
*с вырезанным в нем углублением, чтобы прижимать сверху стержень в процессе его вращения. Тетиву лука один раз оберните вокруг стержня. Установите лук в углубление основания, а сверху слегка прижмите камнем или деревяшкой, подготовленной для этой цели. Двигайте лук вперед—назад, чтобы придать стержню вращательное движение.*

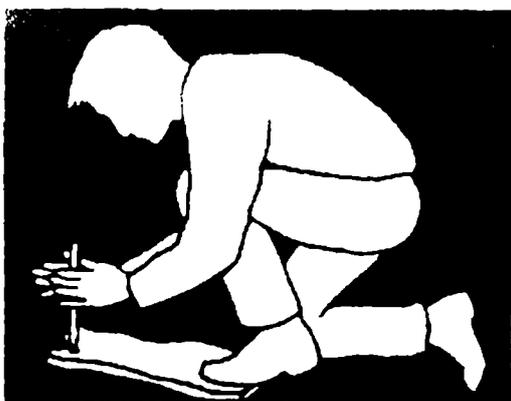
*Когда стержень начнет углубляться в мягкое деревянное основание, увеличьте скорость вращения. Когда стержень проникнет в полость, усильте давление на него и еще больше ускорьте движения лука. Старайтесь сохранять стержень в вертикальном положении, равномерно работая луком. Одной ногой можно стать на деревянное основание. Продолжайте работать луком до тех пор, пока раскаленный кончик стержня не упадет на трут. Слегка подуйте на него, чтобы вспыхнул огонь.*



**Вращение стержня руками.** Это упрощенный вариант описанного выше способа добычи огня.

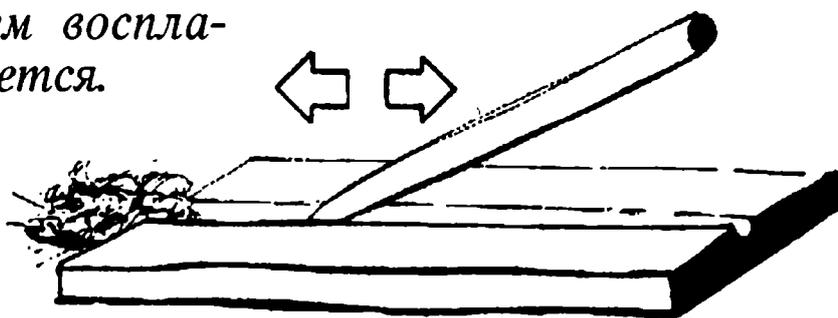
*Вырежьте V-образную выемку в основании из твердого дерева. Рядом с выемкой сделайте небольшое углубление. В качестве вращающегося стержня используйте кусок полной палки из мягкой древесины. Катайте стержень между ладонями, вжи-*





мая его в углубление. Когда от трения кончик стержня раскалится докрасна, поднесите его к труту и раздуйте огонь. Чтобы усилить трение, насыпьте в полость стержня щепотку песка.

*«Огненный плуг».* Вырежьте прямой паз в основании из мягкой древесины, стержнем из твердой древесины делайте быстрые движения вперед—назад по пазу. При этом образуется трут, который затем воспламеняется.



### ПОЛУЧЕНИЕ ОГНЯ С ПОМОЩЬЮ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Нижеприведенные составы воспламеняются при растирании камнями или под концом деревянного стержня, с помощью которого трением добывается огонь. При их смешивании следует соблюдать осторожность, не допускать контакта с металлом и хранить в сухом месте.

- Хлорат калия и сахар в пропорции 3:1.
- Перманганат калия (кристаллики марганцовки) и сахар в пропорции 9:1.
- Хлорат натрия и сахар в пропорции 3:1.

Хлористый калий входит в состав некоторых таб-

леток, применяемых при лечении болезней горла. Перманганат калия имеется в вашем аварийном комплекте. Хлористый натрий — это гербицид.



При работе с химическими веществами соблюдайте особую осторожность. Хлорат натрия воспламеняется от удара — не трясите и не просыпайте его (просыпанный химикат воспламенится, если на него наступить)!

### ТИПЫ КОСТРОВ

*Костры для обогрева.* Костер, разведенный под открытым небом, согревает лишь обращенные к нему поверхности.

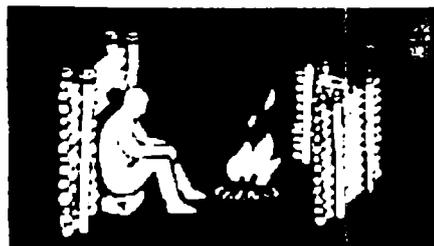
*Отражающая стенка не только отражает тепло, но и заставляет дым подниматься вверх. С помощью такой стенки улучшается обогрев укрытия, построенного для ночевки.*

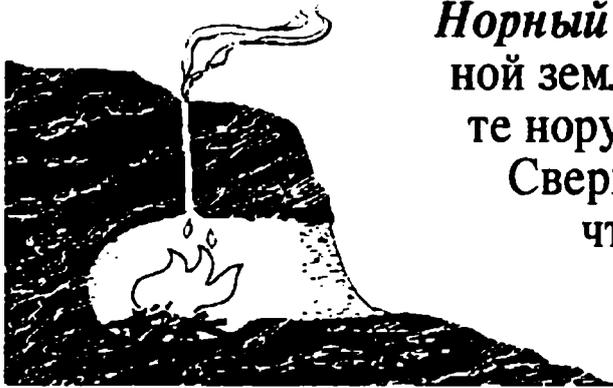


*Разведите костер рядом с большим валуном. Расположитесь между камнем и костром так, чтобы камень, отражая тепло, согревал вам спину. В дополнение к этому сделайте с другой стороны костра стенку-отражатель.*



*Если поблизости нет камня, который отражал бы тепло, поставьте за спиной вторую стенку-отражатель.*





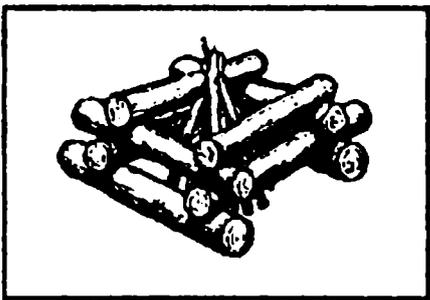
**Норный костер.** В склоне плотной земляной насыпи выкопайте нору глубиной около 45 см. Сверху воткните палку так, чтобы она прошла в нору, и слегка подвигайте ею, чтобы проделать отверстие-дымоход.

Осыпавшуюся землю удалите из норы.

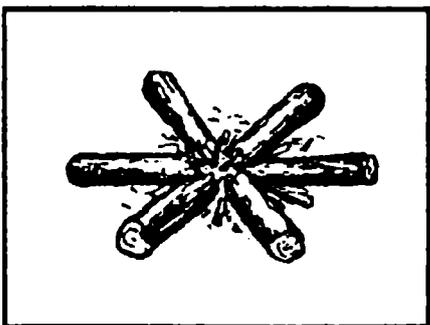
*Этот костер идеально подходит для копчения мяса и рыбы. Разведите костер в норе. При сильном ветре отверстие ведущее в костровую камеру должно находиться с подветренной стороны.*

### РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ КОСТРОВ

Огонь нужен для согревания, сушки одежды и обуви, приготовления пищи, кипячения воды, сигнализации. Поэтому для разных целей существуют различные типы костров.

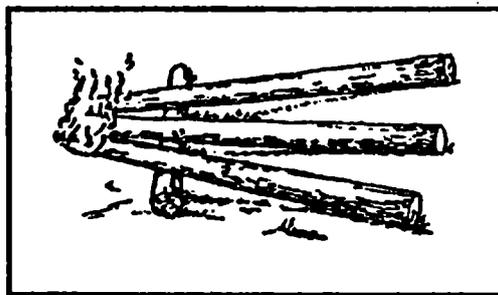


**Костер «колодец»** (поленья, сложенные срубом) — самый распространенный и простой вид костра. Дает низкое и широкое пламя.



**Костер «звездный»** (из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев) хорош для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени поддвигать поленья к центру.

**Костер «охотничий»** из трех бревен на подкладке горит 6—8 часов без особого ухода (требуется лишь периодически продвигать вперед и сближать горящие концы бревен) и очень удобен для небольших односторонних заслонов.



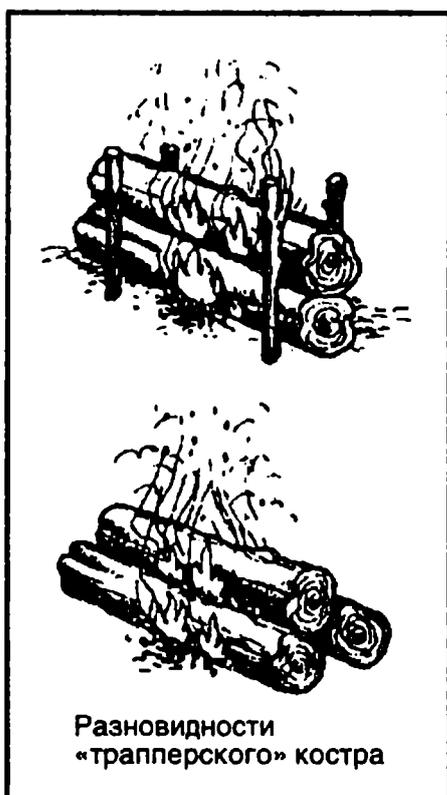
**Костер «полинезийский»** невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее камнями (или обмазывают глиной), а на дне разводят огонь. По возможности место для него следует выбрать под нависшей скалой или густой кроной дерева — в этом случае он будет незаметен не только с боков, но и сверху. При отсутствии естественной маскировки такой костер легко прикрыть сверху ветками деревьев. Костер не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом надо вырыть другую яму с узким каналом к костру для доступа воздуха.



**Костер «очаг».** В горах, где трудно выкопать яму, нужно сложить из камней очаг прямоугольной формы, оставив с наветренной стороны отверстие для притока воздуха.



Аналогичный костер можно устроить в степи из нарезанных кусков дерна.



**Костер «трапперский».** Его разводят при необходимости длительного обогрева (как правило, на ночь). Для этого нужны толстые ровные бревна. Два из них кладут рядом на землю, делают в бревнах пазы, обращенные внутрь, помещают между ними растопку (лучше всего угли другого костра) и сверху прижимают третьим бревном. «Трапперский» костер разгорается постепенно, горит жарким пламенем (и ровно) в течение нескольких часов.

Жар можно регулировать раздвигая или сдвигая нижние бревна.

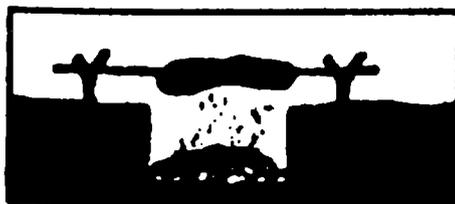
- Костер должен давать много тепла и мало дыма. У неопытного кострового все получится наоборот: дым столбом, а жара нет.
- Маленький костер легче разводить и поддерживать, чем большой. Несколько малых костров, расположенных по кругу, в холодную погоду дадут больше тепла, чем один большой.
- Для обогрева костер делают побольше, для приготовления пищи — поменьше.
- Не кладите в костер свежую хвою: она дает густой дым и очень мало тепла. А сухая хвоя дает много искр, которые могут поджечь близко лежащие вещи и даже деревья.
- Поддержание огня требует меньшей затраты сил, чем добывание нового. Довольно часто на ночь костер приходится гасить. В этом

случае засыпайте угли золой. Утром они будут еще тлеть, и вы легко раздуете огонь.

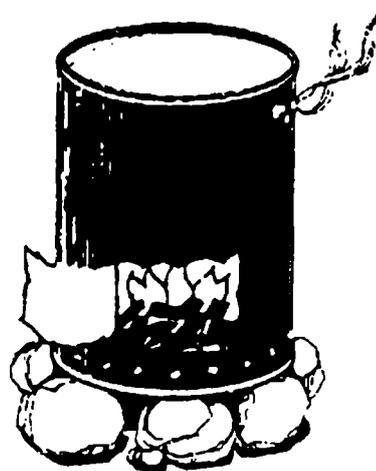
- Покидая место стоянки, необходимо самым тщательным образом погасить костер (даже если от него остались одни тлеющие угли). Главной причиной лесных пожаров являются плохо погашенные костры. Пожар может догнать и погубить вас; пожар укажет ваше местонахождение преследователям.

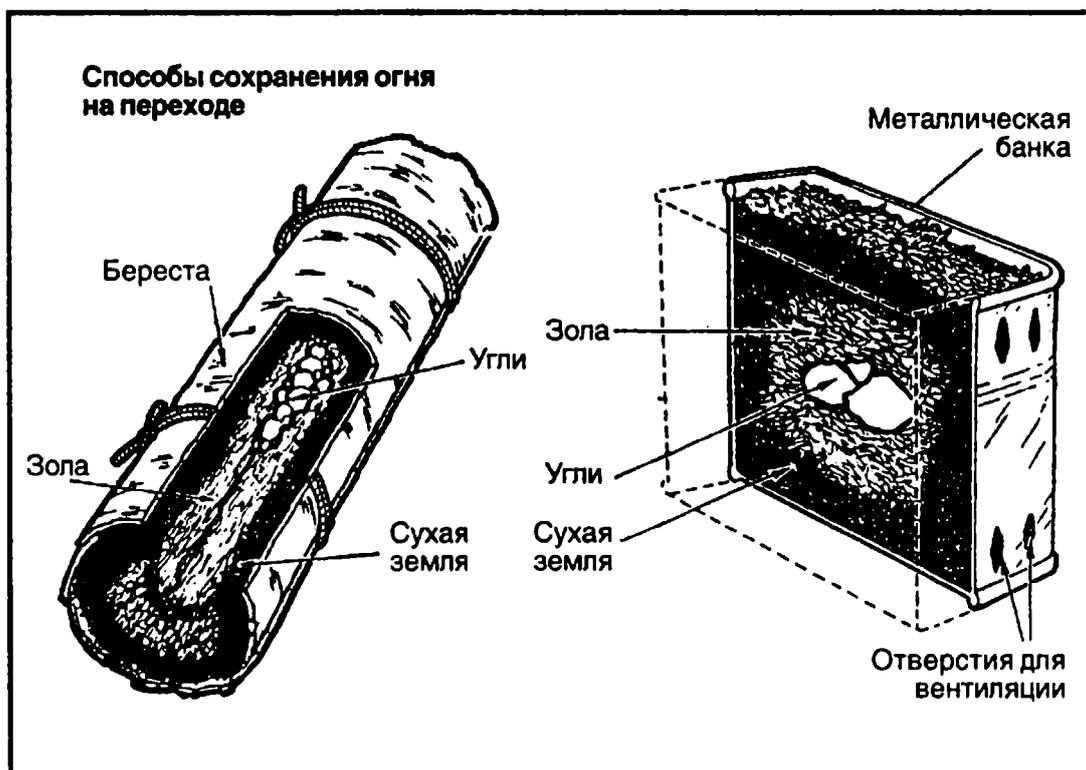
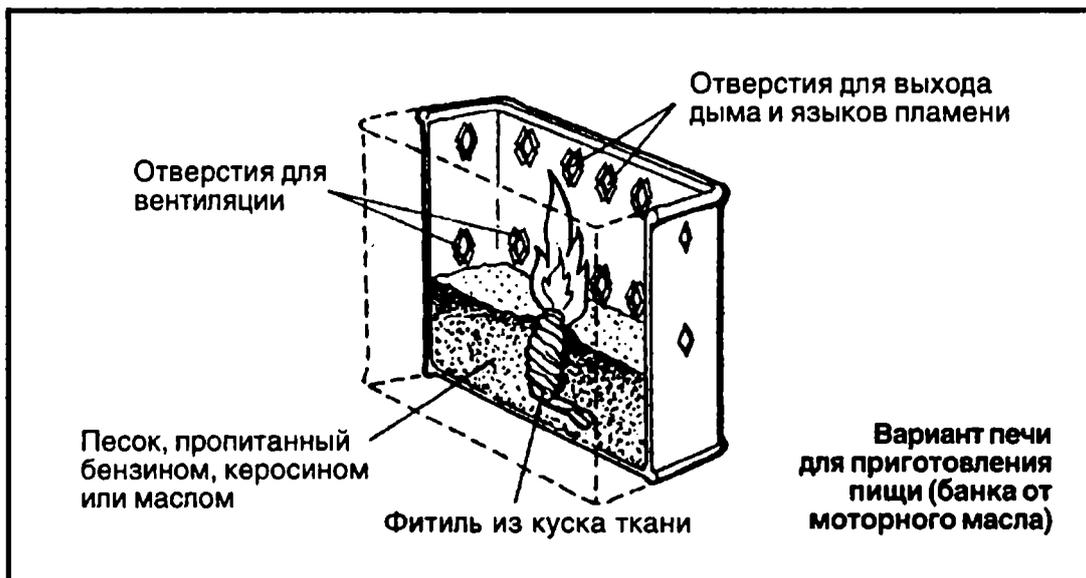
### КОСТРЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

*Траншейный костер.* Выкопайте траншею размерами 30 x 90 см и глубиной 30 см с учетом того, что дно траншеи должно быть выложено камнями. Разведите костер на камнях. Даже если огонь потухнет, камни останутся достаточно горячими, чтобы на них можно было жарить пищу. Вертел, размещенный над углями, позволяет запекать мясо или рыбу.



*«Печка бродяги».* Пробейте отверстия в днище и по окружности внизу 15—20-литровой банки из-под моторного масла. На высоте 5 см от днища вырежьте отверстие, через которое можно будет поддерживать огонь. Поставьте банку на круг из камней, чтобы обеспечить приток воздуха снизу.





## **ЧАСТЬ 3. СООРУЖЕНИЕ УКРЫТИЙ И УСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ**

В экстремальной ситуации, когда речь идет о выживании, очень важно знать, где разбить лагерь, как построить укрытие из подручных материалов, развести огонь, приготовить и сохранить пищу, сделать необходимые орудия, одежду и снаряжение.

### **СТРОИТЕЛЬСТВО УКРЫТИЯ И УСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ**

Местные условия и материалы определяют тип строящегося укрытия. В дневное время обойдите окрестности в поисках наилучшего естественного укрытия от ветра, дождя и холода.

Потерпевший аварию самолет или автомобиль может послужить укрытием или обеспечить материалами для строительства такового. Однако, если существует опасность пожара или взрыва топливных баков, то к поврежденной машине лучше не подходить. И лишь убедившись, что такая опасность миновала, можете приступить к поиску и сбору полезного имущества.

#### **МЕСТА, НЕПРИГОДНЫЕ ДЛЯ УСТРОЙСТВА ЛАГЕРЯ:**

- Открытые вершины холмов (спуститесь вниз и поищите укрытие с подветренной стороны).

- Дно долин и глубоких лощин — там сыро и более холодно по ночам.
- Террасы на склонах гор или холмов, где почва удерживает влагу.
- Горные отроги, ведущие вниз к воде, которые зачастую оказываются путями животных к местам водопоя.
- Места, расположенные слишком близко к воде: вас будут беспокоить насекомые, а сильные дожди могут стать причиной вздутия реки и паводка. Это относится также к старым высохшим руслам.
- Вблизи одиночных, отдельно стоящих деревьев, которые притягивают молнию.
- Вблизи гнезд пчел и шершней.

## **ГДЕ УСТРАИВАТЬ ЛАГЕРЬ**

Убежище должно укрывать от ветра, располагаться поблизости от источника воды, но без риска оказаться затопленным при паводке, с хорошим запасом дров под рукой (в лесных районах держитесь опушек, с которых открывается хороший обзор). Проверьте, чтобы у вас над головой среди деревьев не было высохших сучьев, которые могут обрушиться вниз при сильном ветре. Ни в коем случае не располагайтесь лагерем на звериной тропе. Помните, что плеск воды способен заглушать другие шумы, которые могут указывать на близкую опасность либо свидетельствовать о деятельности поисковых групп.

## **ТИПЫ УКРЫТИЙ**

Для сиюминутной защиты соорудите временное укрытие, которое прослужит до тех пор, пока вы не

построите что-нибудь более основательное. Если вы совершаете переход, стройте временные укрытия на каждом привале; если они достаточно легкие, их можно носить с собой.

**Моментальные укрытия.** В тех местах, где для строительства укрытия нет подходящих материалов, используйте естественные укрытия. На абсолютно открытых равнинах садитесь спиной к ветру, сложив все свое снаряжение за спиной в качестве ветролома.

**Укрытие из веток.** Ветви деревьев, опускающиеся до самой земли, или надломленные сучья могут послужить укрытием от непогоды, но прежде всего убедитесь, что они не упадут вам на голову.

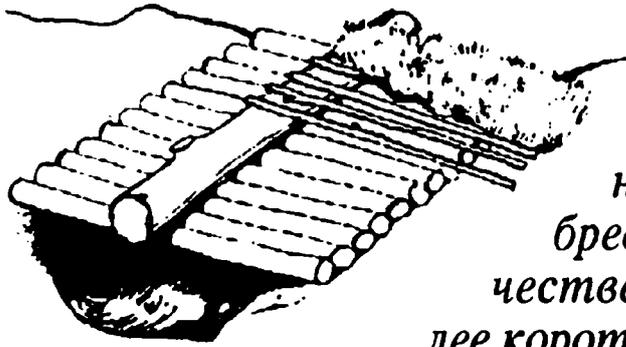


*Подобное укрытие можно сделать, привязав отломанный сук к основанию другой ветви в месте ее ответвления от ствола дерева (а).*

**Укрытия из корней.** Переплетающиеся корни и вывернутая земля в основании упавшего дерева представляют собой отличный ветролом. Для дополнительной защиты переплетите ветками корни, торчащие по бокам укрытия.

**Естественные углубления.** Даже мелкое углубление может укрыть от ветра, но следует предусмотреть защиту от воды, текущей сверху, если такое укрытие расположено на склоне холма или горы.

*Сделайте над углублением крышу для защиты от дождя и сохранения тепла. Несколько крепких*



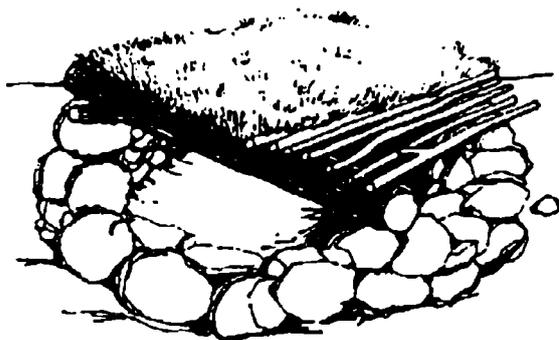
сучьев, перекрывающих углубление, выдержат вес уложенного сверху тонкого бревна, на которое в качестве стропил кладут более короткие палки, прикрытые дерном, ветками и листвой.

**Упавшие деревья.** Ствол упавшего дерева становится хорошей защитой от ветра, если располагается под нужным углом у нему. С помощью тонкого бревнышка сделайте углубление в земле с подветренной стороны лежащего дерева.



Бревно также является отличной опорой для односкатной крыши из веток.

**Дренаж и вентиляция.** Сточная канавка, вырытая вокруг любого укрытия, в котором вы находитесь на уровне земли или ниже его, избавит от скапливания воды. Не старайтесь заделать наглухо все отверстия: вентиляция имеет большое значение.



**Укрытия с каменными стенами.** Укрытие более удобно, если его высота позволяет находиться в нем сидя. Увеличить высоту ук-

рытия можно за счет камней, сложенный невысокой стенкой вокруг найденного углубления. Отверстия между камнями заделайте дерном или листвой, смешанной с грязью.

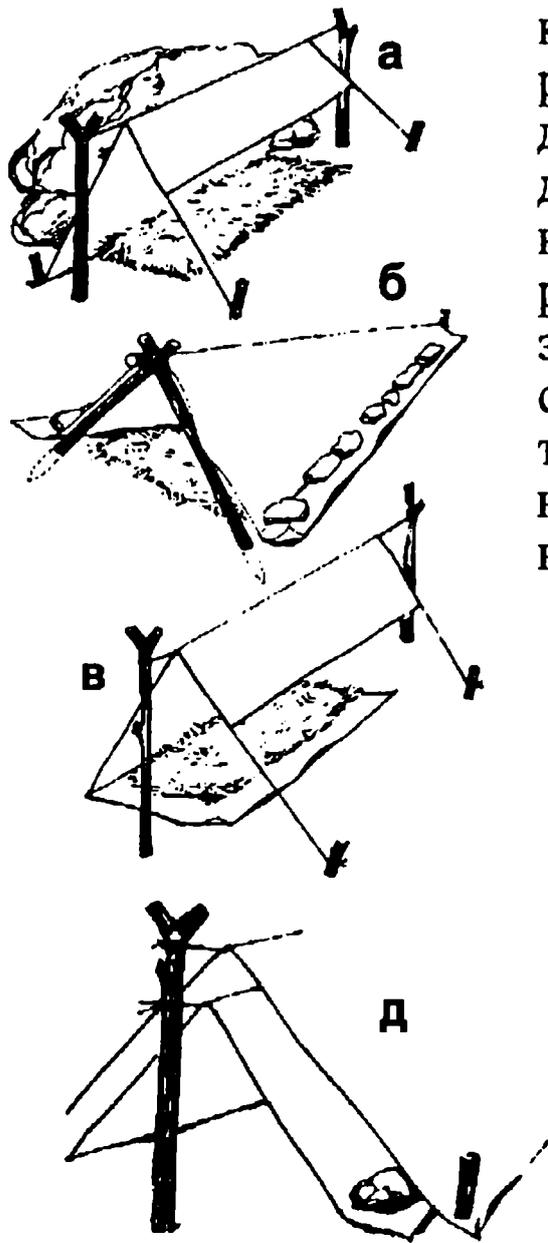
**Укрытия из молодых деревьев.** Если вы найдете молодые деревца подходящей высоты, выберите те из них, которые образуют два ряда. Землю между ними очистите от всего лишнего и верхушки свяжите друг с другом так, чтобы получился каркас для тента. Края тента прижмите к земле с помощью камней или валежника. Подобное укрытие можно также сделать из гибких веток, вкопанных в землю.



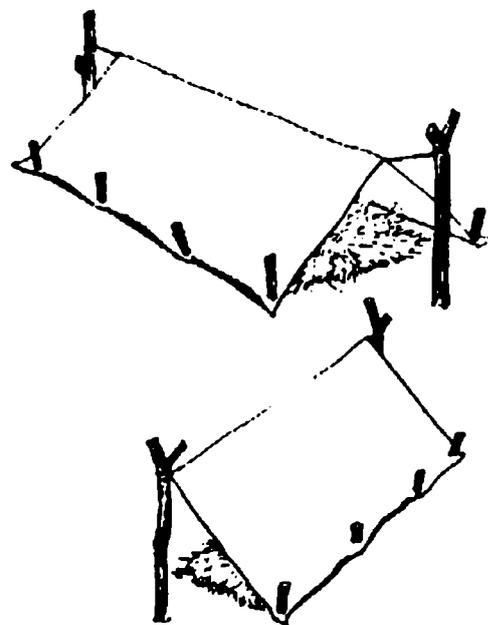
*Если у вас нет ничего, что можно было бы использовать в качестве тента, выберите молодые деревца, которые растут близко друг к другу, стяните их плотнее и переплетите ветками, а затем покройте папоротником либо дерном.*

**Укрытие с тентом.** При наличии водонепроницаемой ткани, брезента, парусины или полиэтиленовой пленки можно построить ряд различных укрытий.

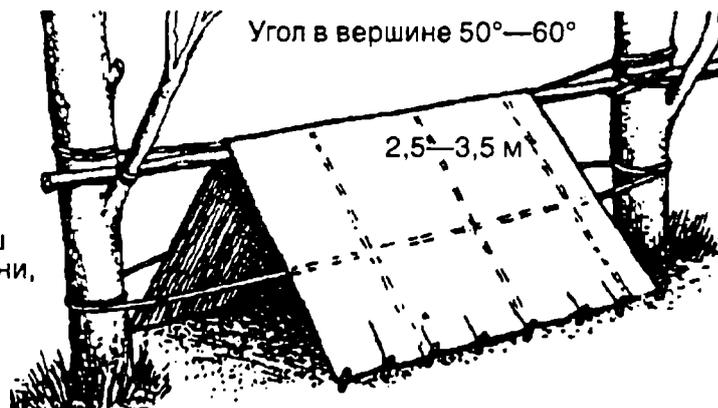
Используйте естественное укрытие (а) или сделайте треугольное укрытие с вершиной, обращенной



к ветру (б). Края тента укрепите кольшками или придавите камнями. Если тент достаточно велик, подверните его под себя с той стороны, где он опускается до земли (в). В качестве подстилки используйте сухую траву, листья либо папоротник. Не лежите на холодной или сырой земле.



*Любая плотная ткань не пропустит дождь, если будет установлена под крутым углом. Устройте одно укрытие внутри другого (д) — только в редких случаях дождь пройдет через оба слоя. Во время дождя старайтесь не прикасаться к внутренней поверхности ткани, иначе вода просочится сквозь нее.*



Двускатный шалаш со стенами из ткани, построенный с использованием одной жерди



колья-держатели

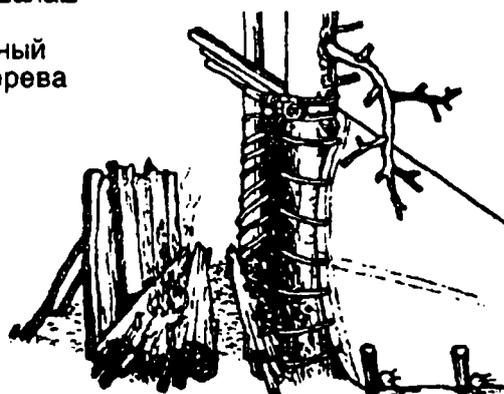
К дереву

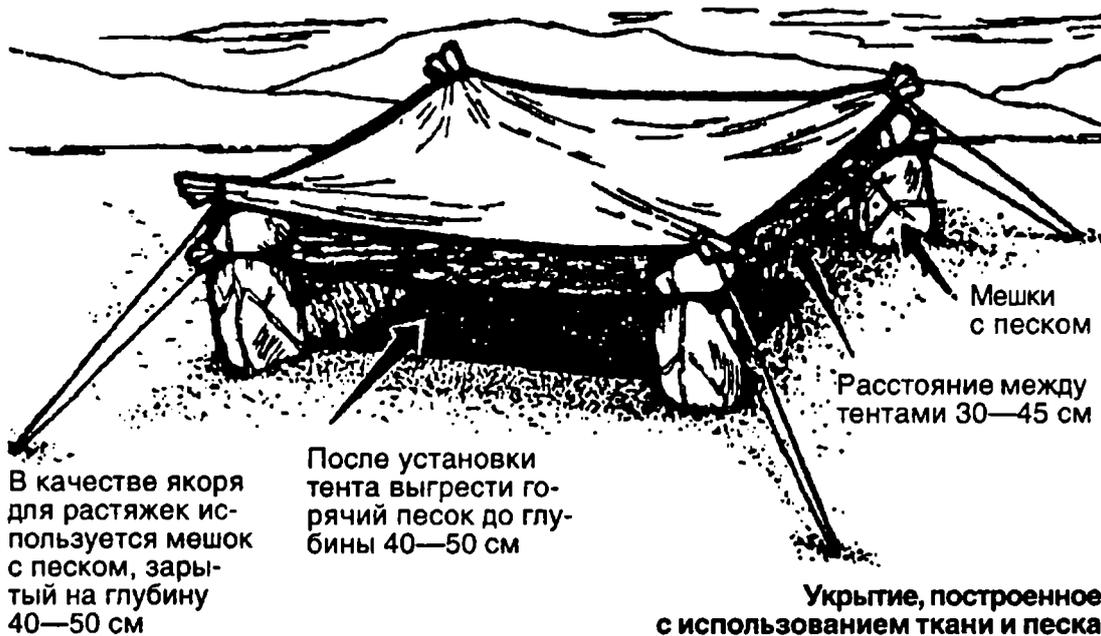
Принцип оборудования укрытия с двойным тентом



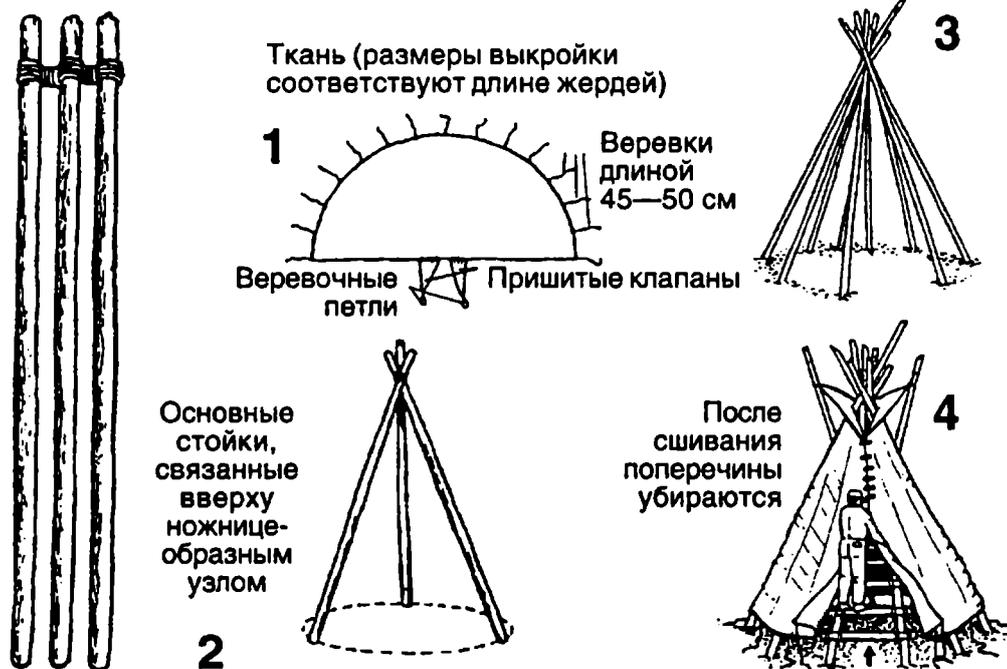
Круглый шалаш из ткани, построенный вокруг дерева

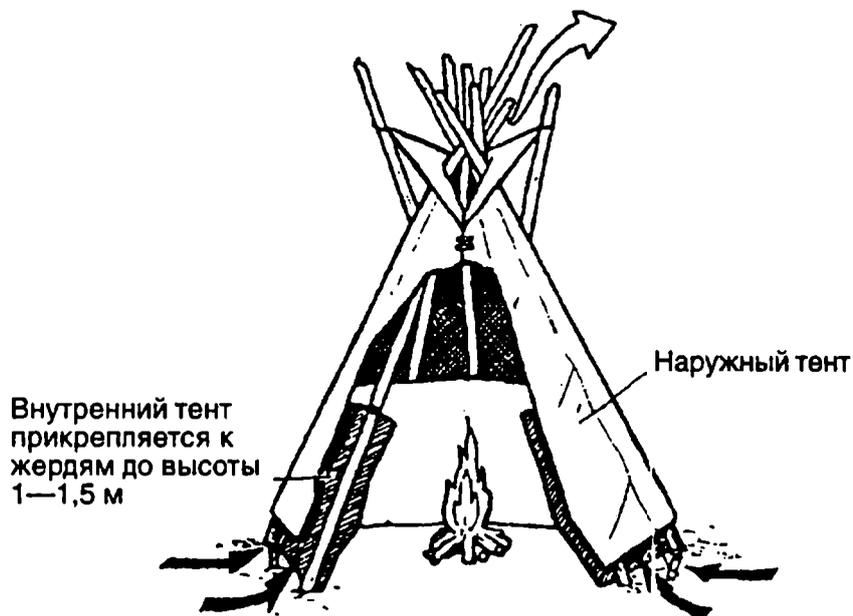
Односкатное укрытие с отражателем





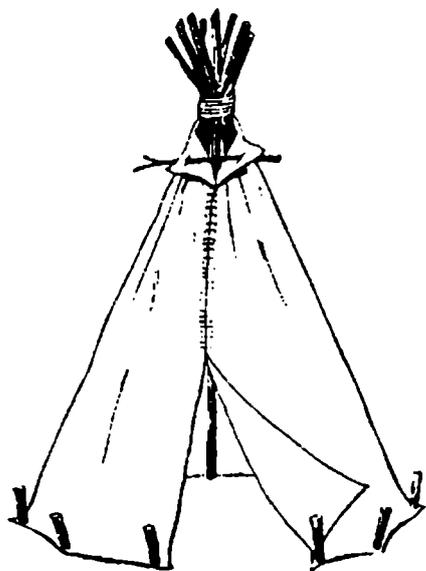
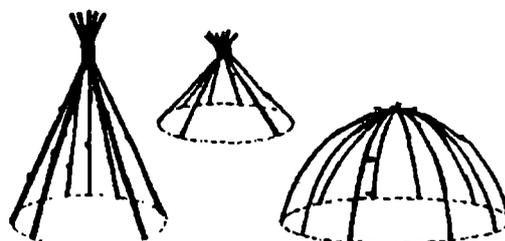
**Вигвамы.** Такие быстро возводимые укрытия строят из трех или более наклонных опорных шестов, которые образуют конус. Их связывают в месте скрещения. Шесты могут быть связаны на земле, а затем установлены на место, после чего покрыты шкура-





ми, березовой корой или тентом. Для вентиляции на-  
верху оставьте отверстие.

Шесты, установлен-  
ные под меньшим углом  
к земле, увеличивают  
площадь укрытия, но  
вода стекает с него хуже.



Из парашюта, подпертого  
шестом в центре купола, мо-  
ментально получается гото-  
вый вигвам. Нижний край па-  
рашюта прикрепите к земле  
колышками.



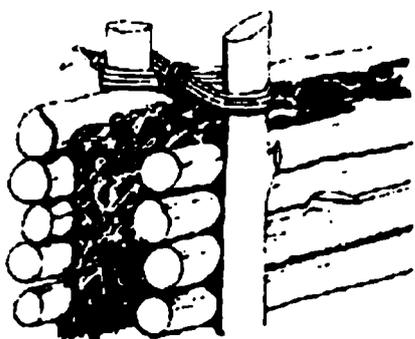
*Можно посту-  
пить даже про-  
ще: подвесьте  
парашют к де-  
реву. Купол пре-*

*вращается в этом случае в острый конус, по стен-*

кам которого легко стекает дождевая вода. Чтобы сделать входной клапан, сложите сегмент купола вдвое, разрежьте его по шву и прикрепите завязки, с помощью которых вход будет закрываться.

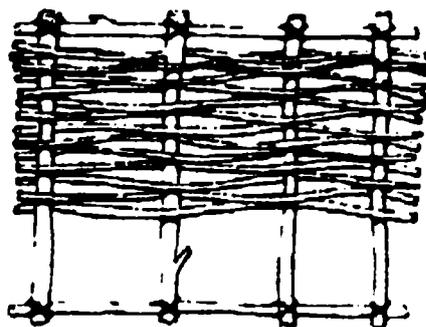
### ДЕРЕВЯННЫЕ СТЕНКИ И ЭКРАНЫ

Для строительства деревянных стенок шесты или толстые прямые сучья укладывают между вбитых в землю кольев, после чего (если это возможно) колья наверху связывают. Такие конструкции обычно служат в качестве одной из стенок укрытия, ветролома или теплоотражателя, который размещается позади костра. Их также можно использовать в качестве запруды в реке вместо больших камней.



Чтобы придать стенке большую прочность, колья вбивают на небольшом расстоянии друг от друга, в пространство между горизонтально укладываемыми жердями засыпают землю.

**Покрытия.** Для стен и крыш делают плетни и плетеные перекрытия из гибких веток, стеблей растений, травы и длинных листьев. Сначала из более жестких материалов делают цельные каркасы или отдельные рамы, которые позже соеди-

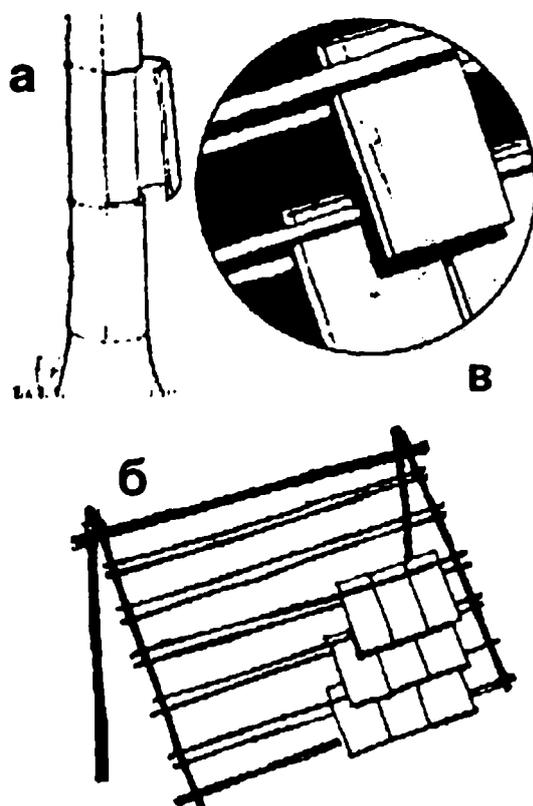


няют вместе. В нужных местах связывают основные стойки, которые затем переплетают более гибкими ветвями или другими материалами.

Если сделать завязки не из чего, забейте колья в землю и переплетите их тонкими стволами молодых деревьев, заделайте щели землей и дерном.

Если между прочными перекрещивающимися элементами несущей конструкции остаются большие промежутки, их следует переплести тонкими гибкими ветками или прутьями. Для защиты от дождя к рамам перекрытий надо привязать или подвесить большие листья, перекрывая их наподобие черепицы или гонта.

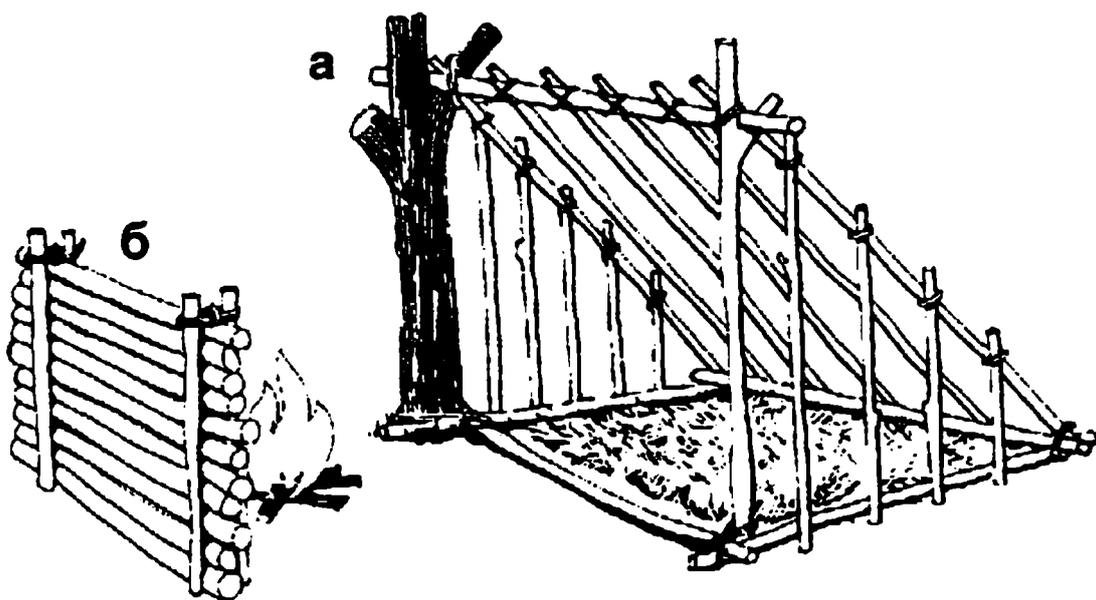
*Длинную траву можно связать в пучки и переплести, а из березовой коры сделать черепицу. Для этого через равные интервалы — 60 см — сделайте круговые надрезы на стволе березы и снимите кору (а). Тонкие прутья попарно закрепите поперек рамы (б). Верхние края березовой «черепицы» закрепляют между прутьями, а нижние укладывают на те прутья, что расположены ниже (в).*



**Открытые навесы.** Если крышу не на что опереть (и при этом не грозят проливные дожди), используйте плетеные или крытые травой панели.

*Между деревьями или вбитыми в землю опорами*

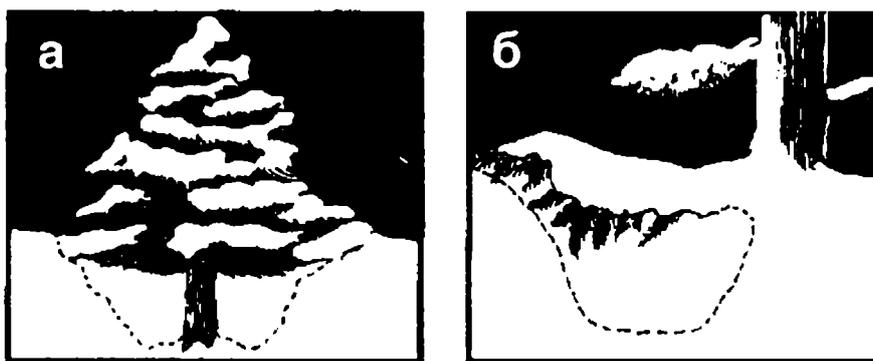
*закрепите горизонтальную перекладину. С наветренной стороны прислоните к ней под углом 45° плетеную панель или тонкие стволы молодых деревьев, которые образуют крышу. Добавьте к этому сооружению боковые стенки (а). Разместите кострище с подветренной стороны, а за ним постройте теплоотражающую стенку (б), которая может сохранить тепло.*



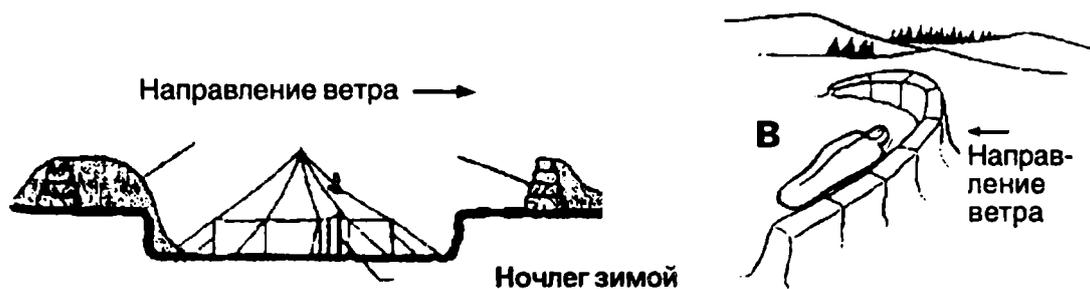
## **СЕВЕРНЫЕ УКРЫТИЯ**

В северных районах простейшие укрытия — это пещеры и ямы в снегу. Располагаясь на привал или ночлег, обеспечьте себе защиту от ветра и холода, сгребая рыхлый снег вокруг себя и над собой до тех пор, пока он не начнет осыпаться под собственным весом. При очень низких температурах снег смерзается в твердую массу и, чтобы сделать в нем углубление или вырезать из него блоки, вам понадобится лопата или пила для резки льда.

*Найти естественные каменные пещеры достаточно трудно, поэтому ищите пустоты, образующиеся под ветвями хвойных деревьев после сильных снегопадов и метелей. Пустоты могут остаться в снегу вокруг ствола дерева средних размеров (а) или под широкими ветками большого дерева (б). Попробуйте раскопать снег с подветренной стороны под любым деревом с раскидистыми ветвями.*



*Даже из мягкого снега можно сделать ветролом. Вырежьте и сложите из снежных блоков стенку (в). Ряд блоков используйте для того, чтобы прижать кусок брезента или другой ткани, положенный на верх стенки. Другими блоками прижмите к земле нижний конец тента и, наконец, сложите из них стенки.*

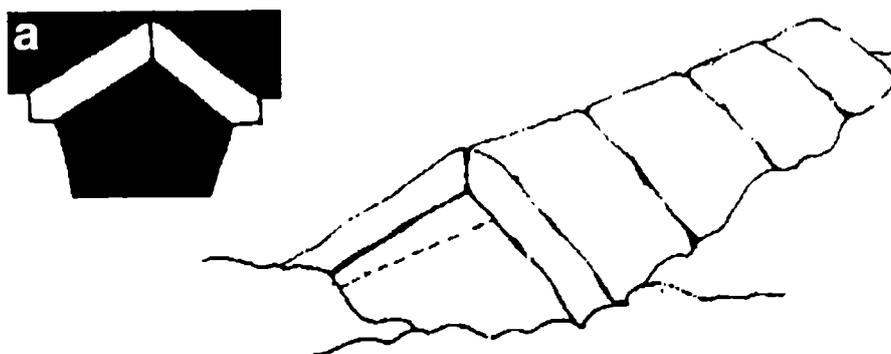


## СНЕГ КАК СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

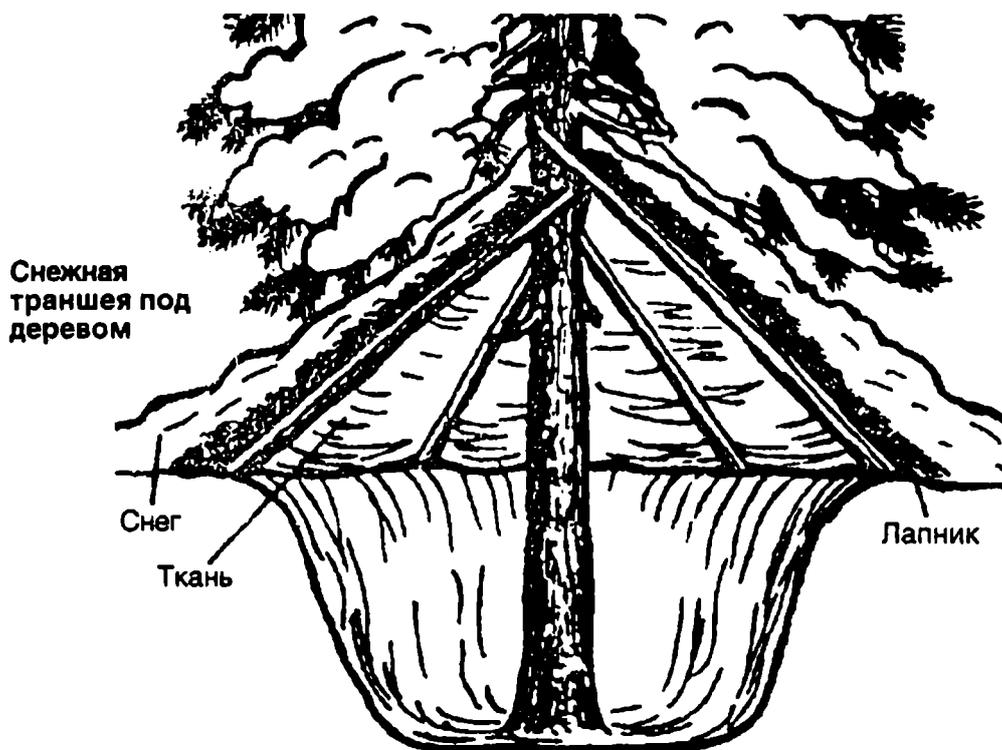
Используя пилу, нож, лопату или мачете, вырежьте из снега блоки размерами 40х50 сантиметров и толщиной 10 см. Такие блоки обеспечивают хорошую теплозащиту и не мешают солнцу проникать сквозь них.

*Снеговая траншея.* Это укрытие для одного человека и только на короткий срок. Разметьте участок размером со спальную мешок; вырежьте из снега блоки шириной с будущую траншею. Выкопайте углубление глубиной не менее 60 см. Вдоль краев траншеи сделайте уступ шириной и высотой примерно по 15 см.

*С обеих сторон траншеи установите в уступах ледяные блоки и обоприте их друг на друга, чтобы получилась двускатная крыша (а).*

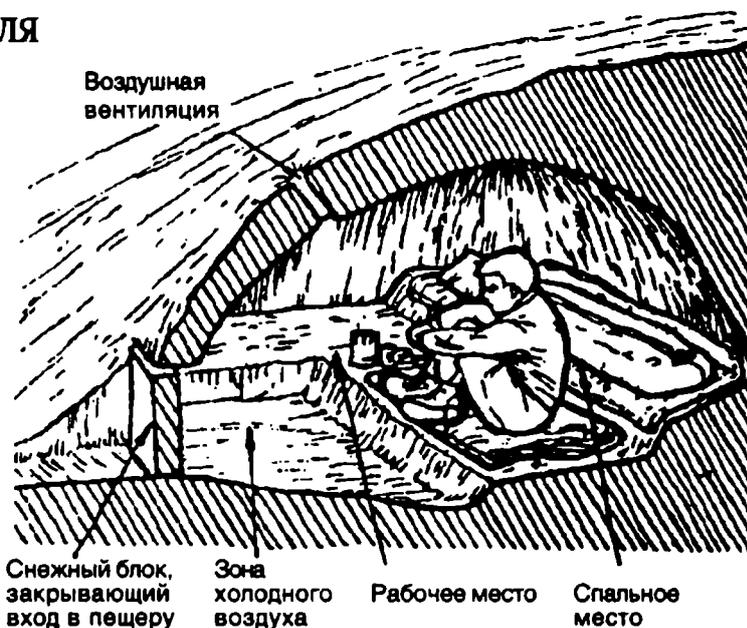


В качестве теплоизоляции разместите под спальным мешком свое снаряжение. Отверстие с наветренной стороны закройте блоком или кучей снега. С подветренной стороны выкопайте вход или установите в качестве двери сдвижной блок из снега. Все лишние пустоты заполните снегом. Такое укрытие лучше всего строить на небольшом склоне, при этом вход в него должен находиться в нижней части траншеи.



**Снеговая пещера.** Выкапывается в наметенном сугробе или в твердом снегу. Внутри пещеры предусматриваются три уровня: на среднем разводится костер, на верхнем устраивается спальное место, на нижнем скапливается холодный воздух. В своде пещеры следует проделать два отверстия: одно для выхода дыма, другое — для вентиляции.

*В качестве дверей используйте блок из снега, который свободно, не застревая, изнутри за-*



крывает отверстие, ведущее наружу. Чтобы со свода пещеры не капала вода, сгладьте его поверхность. По внутреннему периметру пещеры проройте канавку для талой воды.



**Снежный шалаш.** Во многих пособиях по выживанию рекомендуют строить иглу — дом из снежных блоков. Однако в действительности построить такой дом, не имея соответствующего опыта, инструментов и материала (очень плотного снега), крайне сложно.

Гораздо более рациональным решением является постройка снежного шалаша.

Для этого необходимо сначала разметить круг диаметром три метра и как следует утрамбовать его, чтобы укрепить пол. Еще лучше удалить снег до самой земли. Затем в землю или утрамбованный снег надо воткнуть не менее восьми (чем больше, тем лучше) гибких жердей (кольев, длинных веток, лыж) и связать между собой их верхние концы. Потом эту конструкцию следует покрыть ветвями хвойных деревьев или кустарника, обтянуть

*плотной тканью, накрыть предметами верхней одежды. И в завершение засыпьте все это сооружение снегом (чем толще будет слой снега, тем лучше; следите, однако, за тем, чтобы под его весом не разрушился каркас).*

*Возле вершины купола и внизу сделайте по одному вентиляционному отверстию. Тщательно заделайте изнутри все щели снегом. Внутри шалаша спальное место должно быть выше уровня пола (как в снеговой пещере). Кроме того, сделайте нижний холодный уровень для хранения продуктов.*

Во время работы следует избегать потоотделения, поэтому при строительстве сложных конструкций не торопитесь и почаще отдыхайте.

Хорошая вентиляция необходима для того, чтобы избежать отравления угарным газом и дать выход влаге.

Чем меньше укрытие, тем оно теплее, но в любом случае его невозможно нагреть существенно выше точки замерзания воды.

## ЖИЗНЬ В СНЕГОВОМ ДОМЕ

- Убедитесь, что в вашем доме имеется достаточный запас топлива.
- Перед тем, как войти в дом, сбейте с одежды и обуви снег.
- Пометьте вход так, чтобы его можно было легко найти.
- Лопату и другие инструменты держите внутри дома, чтобы в случае необходимости вы могли откопать себя.
- Капель можно остановить, прилепив к тому месту, откуда капает вода, горсть снега.
- Испражняйтесь внутри укрытия в отведенную для этой цели емкость.

Как бы низко не опускалась температура снаружи, внутри снегового дома она не опустится ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ . Масляная коптилка или жир на костях являются альтернативным источником тепла, при отсутствии дерева и другого топлива.

### Температура воздуха в укрытиях различного типа

Тип укрытия	Температура наружного воздуха, $^{\circ}\text{C}$	Скорость ветра, м/с	Максимальная температура воздуха в укрытии, $^{\circ}\text{C}$	Максимальная температура воздуха в укрытии при обогреве сухим горючим, $^{\circ}\text{C}$	Время обогрева, час.
Снежная нора	$-25$ — $33$	$5$ — $10$	$-5$	$0$	—
Снежная пещера	$-18$ — $27$	$0$ — $1$	$-5$	$0$	$3$ — $4$
Снежный шалаш	$-22$ — $27$	$6$ — $10$	$-8$	$-3$	$3$ — $4$
	$-35$ — $42$	$3$ — $5$	$-15$	$-8$	—
Хижина из снега, утепленная тканью	$-22$ — $27$	$6$ — $10$	$-10$	$-4$	$3$ — $4$

### ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ УКРЫТИЯ

Если вы приходите к выводу, что надежды на спасение извне нет, а самостоятельно добраться до населенных мест невозможно по причине их удаленности, времени года, отсутствия снаряжения или состояния здоровья, следует строить удобное постоянное жилище.

**Пещеры.** Те пещеры, которые расположены над долиной, останутся сухими, даже если сверху в них кое-где будет просачиваться вода. Они защищают от непогоды и практически не требуют дополнительной работы по их обустройству, за исключением изготовления каменного барьера или плетня, которые закроют вход. В пещерах могут обитать ди-

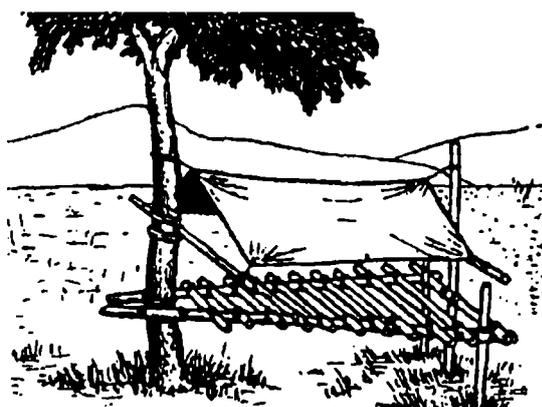
кие звери, поэтому приближайтесь к ним, соблюдая меры предосторожности. Подстилка из сухих растений обеспечит теплоизоляцию. Большой костер заставит животных покинуть пещеру (оставьте им путь для бегства). Разводите костер в глубине пещеры, таким образом дым будет подниматься вверх к своду. Дым от костра, разведенного у входа в пещеру, будет задуваться ветром внутрь. Если вы наглухо закрываете вход, то не забудьте оставить отверстие для выхода дыма.



Проверьте, существует ли вероятность обвала внутри или снаружи пещеры. Иначе можно попасть в ловушку или пострадать при падении камней.

*Легкие конструкции.* Следуйте указаниям, которые были даны ранее для строительства укрытия-навеса. Увеличьте его за счет менее покатой крыши и передней стены либо постройте вертикальные стены и накройте их крышей с большим свесом, который создаст дополнительную тень и обеспечит защиту от дождя. В условиях жаркого климата в стенах можно предусмотреть зарешеченные отверстия-окна, которые обеспечивают нормальную циркуляцию воздуха. С помощью травы и грязи заделайте щели. В тех районах, где часто идут проливные дожди, для покрытия крыши используйте листья или «черепицу» из березовой коры.

*Если вы находитесь в субтропиках и имеете в своем распоряжении бамбук или другие прочные материалы, подни-*



*мите пол своего укрытия выше уровня земли, чтобы избавиться от насекомых и прочих неприятных тварей.*

**Укрытие из дерна.** Вырежьте куски дерна размером 45x15 см и выкладывайте из них стенки, как из кирпичей. Высота конструкции должна обеспечивать возможность сидеть, но не стоять. Одна сторона должна быть открытой и обращенной к огню. Боковые стенки следует складывать со скосом, чтобы обеспечить крыше, поддерживаемой деревянными перекладинами, необходимый наклон. Сверху крышу также покройте дерном или травой.



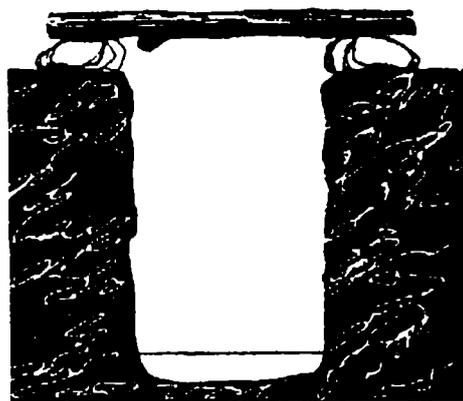
## ГИГИЕНА В ЛАГЕРЕ

В лагере повсеместно должна соблюдаться строгая гигиена.

- Отхожие места надо располагать ниже лагеря и в стороне от источника воды, чтобы не допустить его загрязнения.
- Обозначьте место, где берется вода для питья. Примите меры, чтобы никто не мылся выше по течению. Ниже по течению выберите место для купания и стирки, еще ниже — для мытья посуды.

- Отхожие места и свалка для мусора должны находиться на некотором удалении от лагеря — желательно с подветренной стороны, — но не настолько далеко, чтобы это доставляло неудобства.
- Никогда не отправляйте нужду возле источника питьевой воды.
- Отхожее место следует устраивать даже для одного человека.
- Не используйте дезинфицирующие вещества — после опорожнения большой нужды присыпайте фекалии землей. Чтобы не привлекать мух, сделайте для отхожего места крышку и после опорожнения естественных потребностей не забывайте класть ее на место. Если отхожее место начинает испускать неприятный запах, выкопайте новое, а старое засыпьте землей и на этом месте сожгите валежник.

*Отхожее место типа «глубокая щель». Выкопайте щель глубиной 1,25 м и шириной 45 см. Нарастите ее края бревнами, камнями или землей, сделайте дырки. Поперек щели уложите бревна, оставив только небольшое отверстие для опорожнения естественных потребностей. Бревна посыпьте древесной золой, чтобы закрыть щели и воспрепятствовать доступу мух к фекалиям.*



*Закройте отверстие деревянной крышкой, плоским камнем или большим листом, придавленным камнями.*





*Писсуар. Выкопайте яму глубиной 60 см. Наполните ее на три четверти крупными камнями и сверху засыпьте землей, установив посередине воронку из березовой коры.*

**Мусоросжигатель.** Мусор следует сжигать. Для этого используйте в качестве мусоросжигателя большую металлическую емкость, установленную рядом с отхожим местом. Несгоревшие остатки пересыпайте в яму и засыпайте землей.

## ПОРЯДОК В ЛАГЕРЕ

- Не занимайтесь разделкой дичи в лагере: спускайте кровь, потрошите и свежайте добычу рядом с западнями, чтобы привлечь животных к ним, а не к лагерю.
- Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях на деревьях.
- Закрывайте емкости крышками сразу же после пользования ими.
- Храните одежду, брезент и снаряжение в месте недоступном для влаги и огня. Содержите вещи в чистоте и порядке: котелки и кухонные принадлежности развешивайте на ветках деревьев.
- Никогда не оставляйте костер без присмотра.

**Мыло.** При мытье с мылом удаляется тонкий слой жира, который покрывает кожу, в результате чего она легче смачивается водой и становится более чувствительной к воздействию микробов. Однако мыло является антисептиком, который обладает даже лучшими свойствами, чем многие другие средства, на-

пример йод, уничтожающий не только микробы, но и клетки эпидермиса и других тканей. Мыло — идеальное средство для чистки рук перед оказанием первой помощи. Сохраните запас мыла для этой цели.

*Изготовление мыла.* Для этого необходимы два ингредиента — масло и щелочь. В качестве масла можно использовать животный или растительный жир, но только не минеральный. Чтобы получить щелочь, достаточно сжечь дерево или морские водоросли. Получившаяся зола — это и есть то, что вам надо.

Для того, чтобы сделать мыло, золу следует залить водой, затем процедить и варить с жиром на малом огне до тех пор, пока не выпарится излишняя жидкость. Получившуюся массу охладите. Это мыло не является антисептическим, и чтобы сделать его таковым, в него следует добавить корень хрена или сосновую смолу. Помните, что повышенное содержание щелочи в мыле сушит кожу и делает ее более чувствительной к различного рода раздражениям.

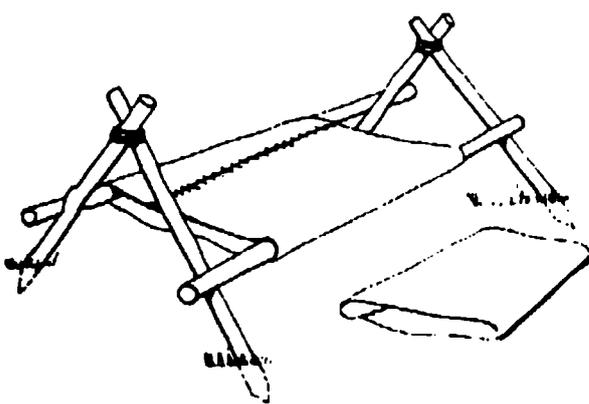
## ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ

Ни в коем случае не ложитесь спать на холодную сырую землю. В районах с холодным климатом поддерживайте костер всю ночь и постройте стенку-экран, которая будет отражать тепло туда, где вы устроите спальное место. Если грунт сухой, то можно накалить камни на костре, а затем сложить их в углубление, вырытое на месте ночевки, после чего присыпать тонким слоем земли. Сверху положите спальный мешок. Такое ложе будет греть всю ночь.

*Кровати из А-образных рам.* Вбейте в землю две пары кольев, установленных под углом. Расстояние между ними должно быть немного больше вашего роста. Верхние концы кольев крепко свяжите. В ме-

стах с твердым грунтом придется дополнительно сделать поперечины между ножками А-образных рам и между обеими рамами.

*Сделайте трубу из прочного материала, сшив или иным образом скрепив его края. Подойдет большой пластиковый мешок, предназначенный для перевозки тяжелых грузов. Не используйте такие материалы, которые не выдержат вашего веса и края которых нельзя надежно соединить.*



*Найдите две прямые жерди, длина которых слегка превышает расстояние между А-образными рамами, и просуньте их в сшитую трубу. Опустите все это на рамы таким образом, что-*

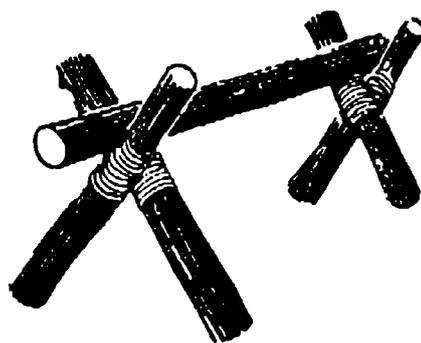
*бы жерди легли на образующие их наклонные колья. Труба из прочного материала растянется в ширину и не даст жердям опуститься ниже.*

**Ложе из веток.** Слои еловых лапок, уложенных то в одну, то в другую сторону, образуют удобную и ароматную постель.

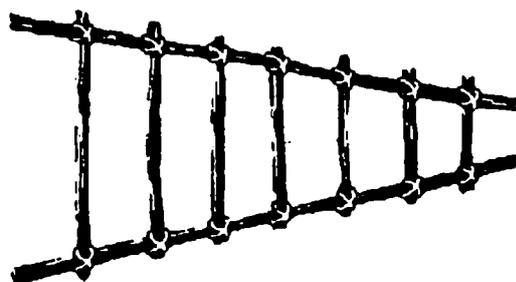
**Кровать-лестница.** Сделайте и надежно установите А-образные рамы. Из жердей, длина которых несколько больше расстояния между рамами, и нескольких поперечин сделайте лестницу. Для этого лучше всего подойдут тонкие упругие стволы молодых деревьев. Лестницу положите на А-образные рамы и привяжите к ним концевые поперечины так, чтобы они выступали по обе стороны рам. Эти поперечины должны быть более толстыми и прочными.

Сверху лестницу покройте ветками, папоротником или листьями.

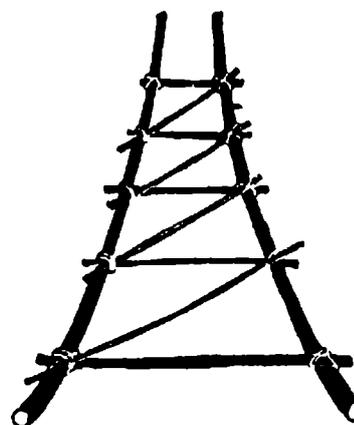
**Сидения.** Никогда не сидите на сырой земле. Используйте бревно или низкие козлы, сделанные из X-образных опор и лежащего на них бревнышка.



**Лестница.** Привяжите перекладины к двум длинным жердям, уложенным под углом друг к другу. В этом случае перекладины-ступеньки не будут сползать вниз.



**Волокуша.** Найдите два длинных слегка изогнутых сука и, как к лестнице, привяжите к ним поперечины. Добавьте дополнительные распорки, чтобы обеспечить конструкции большую жесткость. На такой волокуше можно тянуть груз, как на санях.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРЯ

Если в группе людей, попавших в экстремальную ситуацию, не существует служебно-иерархических отношений, то следует сформировать организационный комитет, на который будут возложены конкретные обязанности. Для выполнения рутинных работ необходимо составить расписание дежурств. Все здо-

ровые члены группы должны по очереди принимать в них участие, если только нет особой потребности в их профессиональных навыках.

Занятость поддерживает дисциплину и моральное состояние людей. Больные и травмированные должны выполнять легкие работы. В лагере постоянно должен быть человек, способный обеспечить подачу сигналов при появлении поискового самолета (вертолета). Если людей в группе достаточно, то старайтесь не выходить за пределы лагеря по одиночке.

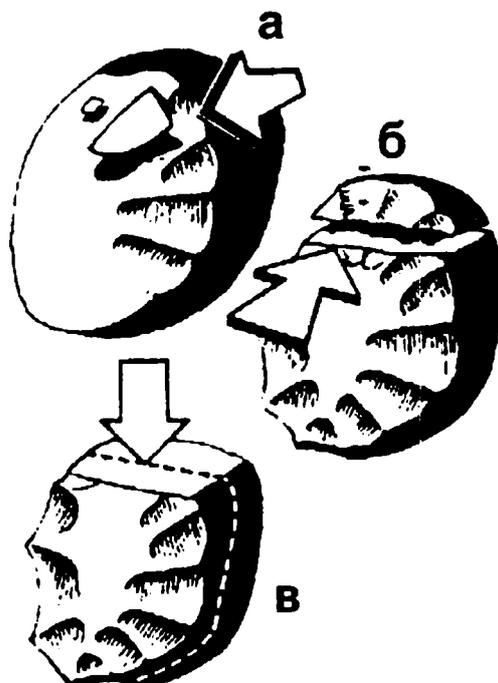
Ежевечернее собрание обеспечит сохранность дисциплины, позволит обмениваться мнениями и обсуждать текущие планы.

Скука особенно опасна для одиночки, который пытается выжить, поэтому каждый день человек должен ставить перед собой задачи практического или хотя бы развлекательного характера. Рутинная работа, выполняемая по заведенному порядку, способствует поддержанию морального духа.

## ЧАСТЬ 4. ОРУДИЯ ТРУДА И ВЕРЕВКИ

### ОРУДИЯ ТРУДА

**Каменные орудия.** Ударом твердого гладкого камня расколите булыжник так, чтобы образовалась плоская поверхность. Удар следует наносить под углом менее  $90^\circ$ . Обработайте скол ударами другого камня (а), затем с одной стороны сделайте площадку (б), нанося удары по которой, можно отбить ряд вертикальных пластин (в).

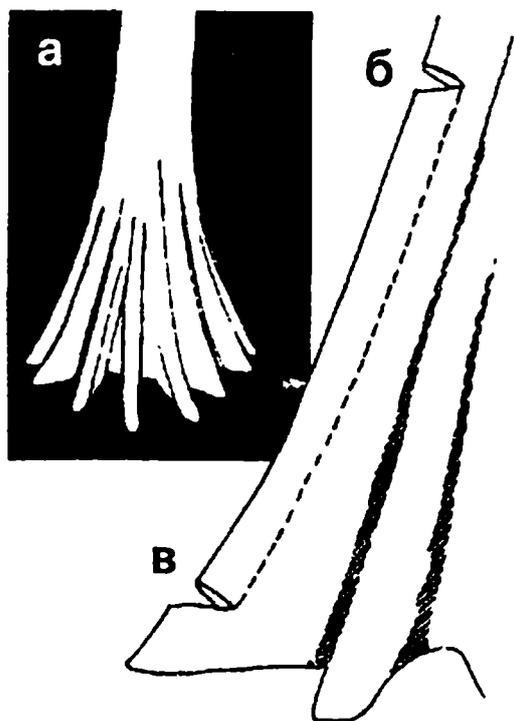
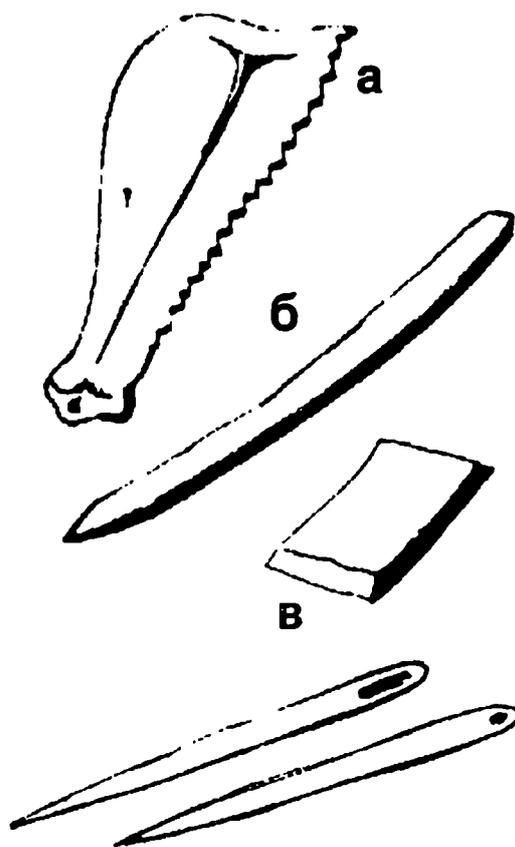


Затем, пользуясь более мягкими камнями, костями или куском твердого дерева, отбейте маленькие пластинки, которые следует использовать в качестве скребков, режущих инструментов, наконечников стрел и копий.

**Костяные орудия.** Из костей и рогов можно сделать полезные инструменты: копалки, долота и молотки. Вырежьте их каменными инструментами или заточите на шершавых камнях. Из плечевой лопатки

получается хорошая пила (а). Сначала расколите ее пополам, а затем ножом вырежьте на ней зубья. Можно сделать также небольшой костяной скребок с остро заточенной кромкой (б). Из ребер получают хорошие резцы или шила (в).

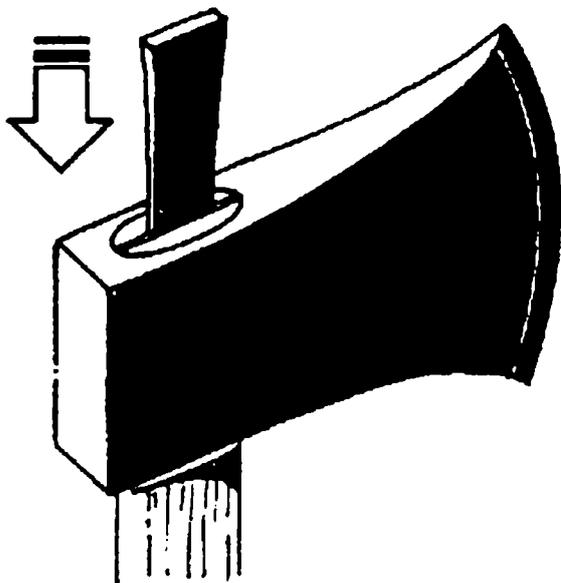
Чтобы сделать костяную иглу, выберите кость подходящего размера и заточите ее. Прожгите ушко куском раскаленной проволоки или процарапайте отверстие кончиком ножа либо острым кусочком кремня. Не нагревайте в огне лезвие ножа.



## ТОПОРЫ

Для изготовления топорща следует использовать любое твердое дерево, которое не имеет трещин и сучков. Для этой цели идеально подходят комлевые гребни-контрфорсы (а) некоторых деревьев. Древесина в этих местах слегка изогнута, имеет прямую структуру волокон и легко обрабатывается. На комлевом

контрфорсе сделайте два выреза, расположенных на нужном расстоянии один от другого (б, в). Ударьте по деревянному гребню у самых вырезов: помеченный вами кусок древесины отколется на их глубину.



**Насаживание топора.** Обстрогайте полученную деревяшку, чтобы придать ей форму топорища, и на одном его торце сделайте пропил для клина. Надев топор на ручку, загоните в пропил клин, после чего положите топор в воду на всю ночь, чтобы древесина топорища разбухла — это обеспе-

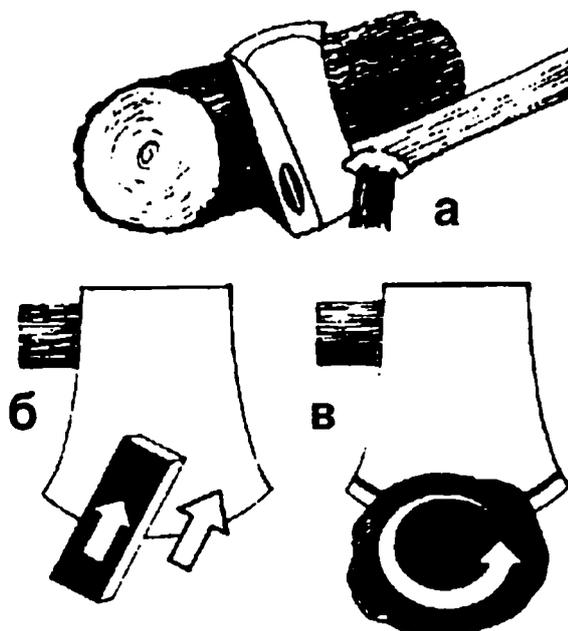
чит более плотную посадку топора. Всегда проверяйте плотность посадки топора на топорище.

**Прилаживание каменного топора.** Сделайте топорище из твердой древесины. Обвяжите его веревкой на расстоянии 20—25 см от одного из концов. С помощью ножа или клина расщепите топорище до того места, где оно перевязано. В расщеп вставьте кремневый топор и сверху стяните топорище веревкой.

**Заточка топора.** С помощью напильника устранили заусенцы, а точильным камнем поправьте острие. Помните, что напильник — это инструмент, который работает при движении от себя, а не к себе.

**Закрепите топор между бревном и вбитым в землю колышком (а).** Во избежание образования заусенцев заточку всегда производите по направлению от лезвия к обуху. Прежде всего удалите

заусенцы напильником или грубым камнем (б). Доводку производите мелкозернистым камнем, делая круговые движения (в). Переверните топор и повторите процесс заточки с другой стороны.



**Пользование топором.** Крепко держа топор в руках, выполняйте размашистые рубящие движения, всегда направленные в сторону от тела, рук и ног. Следите за тем, чтобы топор не попал в вас или кого-нибудь другого, если вы вдруг промахнетесь мимо цели. Никогда не бросайте топор на землю — кладите его в чехол или втыкайте в бревно.

### ВАЛКА ЛЕСА

Проверьте, чтобы над головой не было сухих сучьев и гнезд шершней. Обрубите ползучие растения и ветви, которые могут мешать работе, отклоняя или ослабляя удары топора. Срубите ветки со стороны, противоположной надрубам.

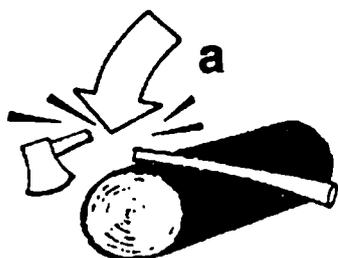
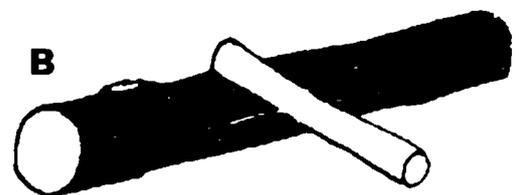
Рубите дерево с обеих сторон: сначала сделайте один надруб под углом  $45^\circ$ , затем другой на противоположной стороне ниже первого — в эту сторону, и будет падать дерево (а).



*Когда начнете рубить дерево с другой стороны, первый надруб не должен быть глубже середины ствола.*

Дерево, у которого большинство веток осталось только на одной стороне ствола, упадет именно в этом направлении, независимо от расположения надрубов.

Работайте в постоянном ритме. Если вы будете прикладывать к топору чересчур большие усилия, то очень быстро устанете. Чередование углов нанесения ударов позволит избежать заклинивания топора в надрубе. Слишком крутой угол является причиной отскока топора, а удары под прямым углом приводят к заклиниванию топора в стволе и являются неэффективными. Наносите удары под углом  $45^\circ$



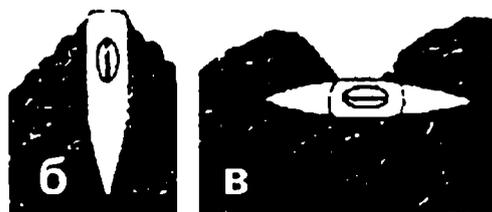
*Рубка бревен. Расположитесь перед бревном, ноги поставьте шире плеч. Рубите дальнюю от вас сторону бревна (а).*

*Не наносите ударов под прямым углом (б).*

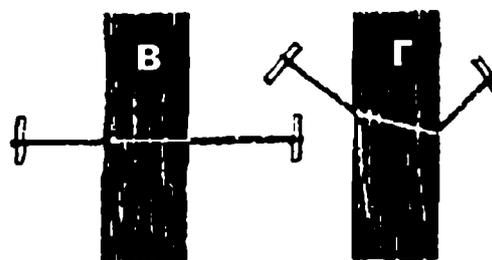
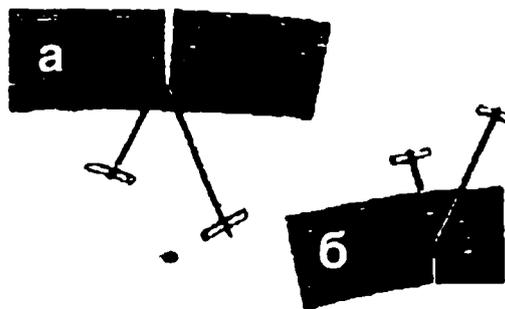
*Чтобы перерубить тонкое бревно, положите его одним концом на другое бревно (в). Ни в коем случае не ставьте на него ногу.*

*Сломанные топоры. Ручка топора ломается, когда топор не попадает в цель и удар приходится непосредственно на топо-*

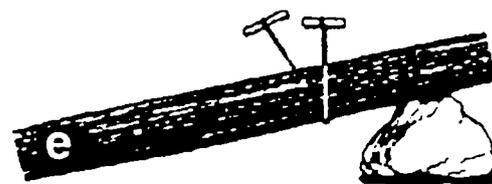
рище (а). Чтобы удалить обломок ручки из топора, положите его в костер и засыпьте лезвие землей, чтобы не допустить отпуска металла — обычный топор (б), обоюдоострый топор (в).



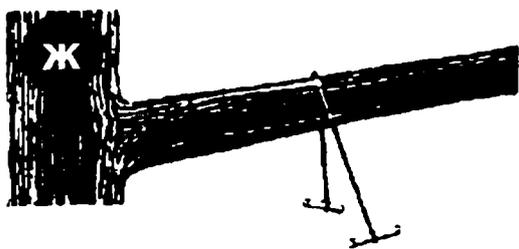
**Использование пилы-струны.** Всегда работайте этой пилой таким образом, чтобы распил открывался (а), а не смыкался (б), заклинивая струну. Следите за тем, чтобы при работе пила находилась в натянутом положении (в) в одной плоскости с распилом, но старайтесь не ставить ее под углом (г). При работе вдвоем поддерживайте постоянный ритм. Если пила перекрутится, образовав петлю (д), то при неосторожном движении она может порваться.



Как правило, один человек довольно легко перепиливает бревно, пропустив под ним пилу и производя распил снизу вверх (е).



Один конец бревна положите на какую-нибудь опору, чтобы приподнять его над землей и тем самым не допустить смыкания распила. И наоборот, ког-



да вам нужно отпилить сук, перебросьте через него пилу и, стоя внизу, пилите так, чтобы распил шел сверху вниз (ж).

При работе соблюдайте осторожность. Ветки, расположенные очень высоко, можно отпилить, привязав к ручкам пилы веревки. Следите за веткой и будьте готовы отскочить в сторону, когда она начнет падать.

## ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

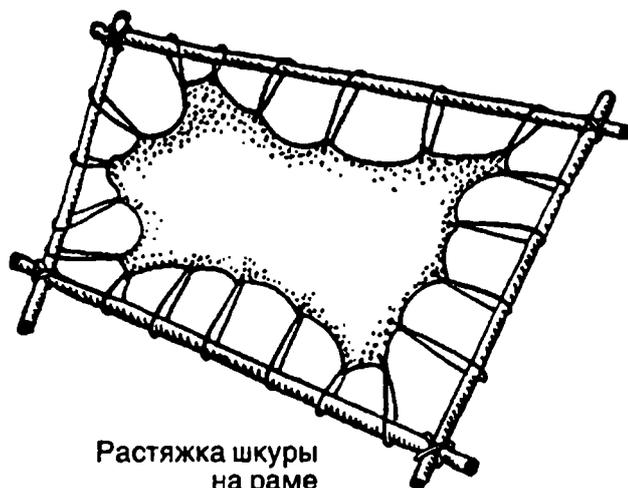
### ШКУРЫ И МЕХА

Правильно обработанные шкуры отличаются мягкостью, прочностью и сопротивляемостью на разрыв. Они обладают хорошими теплоизоляционными свойствами и вместе с тем пропускают воздух и водяной пар. Для изготовления обуви, тентов, шнурков, ремней, бурдюков для воды и каноэ лучше подходят те шкуры, с которых удален мех, но теплую одежду, спальный мешок или подстилку следует делать из меховых шкур.

Прежде всего соскоблите со шкуры жир и мясо, используя для этой цели скребок из кости, кремня или дерева. Следите за тем, чтобы не порезать шкуру. Удалите все мясо до мельчайшего кусочка. В этом вам помогут муравьи и другие насекомые, если оставить шкуру на земле. Следите за тем, чтобы они не начали поедать саму шкуру.

Для консервации натяните шкуру как можно туже и оставьте ее сушиться на солнце. Натирание солью или древесной золой способствует процессу консер-

вазии. До тех пор, пока он не будет закончен, берегите шкуру от сырости. Если солнца нет или почти нет, сушите шкуру над огнем в тепле и дыму костра, но только не на пару от кипящих котелков.



Растяжка шкуры  
на раме

**Шнурки и ремни.** Короткие шнурки отрезайте прямо от шкуры по ее длине. Чтобы получить шнурок большой длины, его следует вырезать по спирали, соблюдая при этом такую ширину, которая не позволит ему легко порваться.

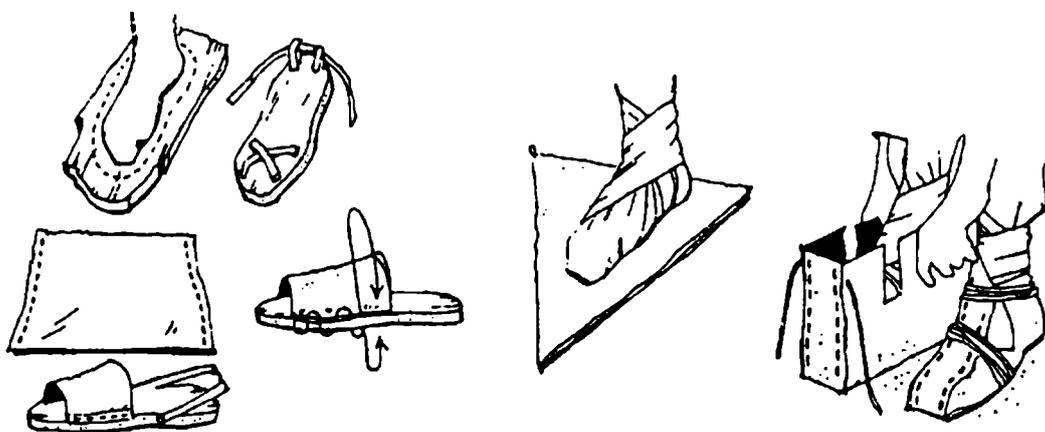
**Сухожилие как нить.** Подколенное сухожилие и основные сухожилия конечностей можно высушить и использовать в качестве ниток, тетивы, коротких веревок и шнурков для крепления наконечников к стрелам и копьям. Внешне они похожи на крепкие белые веревки. Липкие в мокром виде, при высыхании они стягиваются и твердеют.

**Мочевой пузырь.** Мочевой пузырь большого животного, как и его желудок, можно использовать в качестве емкости для переноски воды. Чтобы закрыть отверстия, просто перевяжите их.

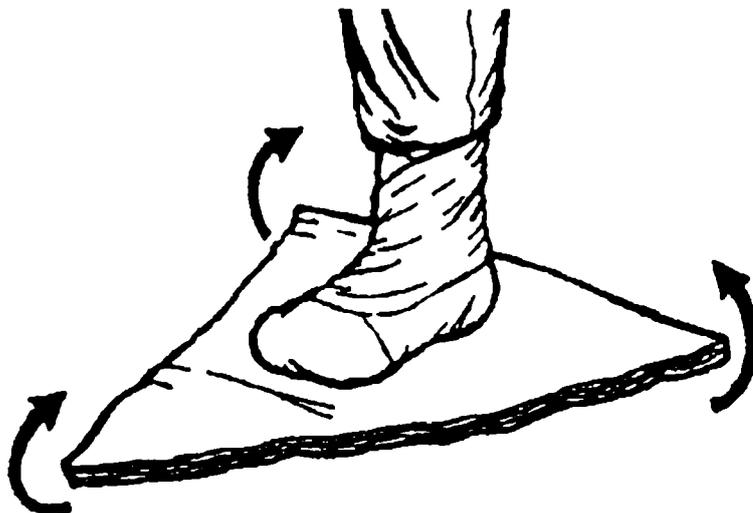
## ОДЕЖДА

- Полотенца, одеяла, чехлы с сидений, занавески, брезент и прочие ткани с потерпевших аварию транспортных средств можно использовать для изготовления предметов одежды, постели, крыши и стен укрытия.

- Увеличивая количество слоев ткани, можно улучшить теплоизоляцию. Чтобы ноги были в тепле, надевайте две пары носков с прокладкой из сухой травы или мха между ними. Траву, бумагу, перья, шерсть животных и т. д. можно прокладывать между слоями одежды.
- Пластиковые мешки и пленку можно использовать для изготовления импровизированных непромокаемых плащей или накидок. Применение находят и большие куски березовой коры: удалите верхний слой коры, а оставшийся нижний подложите под верхнюю одежду.
- Водоотталкивающие качества одежды можно улучшить, натирая ткань животным жиром или нутряным (почечным) салом. Но не делайте это при сильном морозе, так как снижение теплоизоляции будет слишком дорогой ценой за непромокаемость ткани.
- Вырежьте подошвы из резиновых шин либо любого другого плотного материала, сделайте вдоль краев отверстия для ремешков и привяжите их к замотанным в обмотки ногам или пришейте их к тканевым гамашам.



- Обмотайте ноги несколькими слоями портянок и закрепите их ремешками, либо используйте портянки треугольной формы. Один конец портянки отогните назад, закрывая пальцы и делая впереди длинные щели. Другие концы заведите из-за пятки вперед, пропустите через щели и завяжите вокруг щиколотки.



- Привяжите к поясному ремню или шейной повязке длинные листья или траву. Свисая вниз, они образуют травяную юбку, рубашку, плащ-накидку.
- Прорежьте в центре одеяла или шерстяного пледа отверстие, сквозь которое может пройти голова, и используйте его в качестве пончо. Его можно завязать на талии, сшить или любым иным способом скрепить на боках.

## ВЕРЕВКИ И ТРОСЫ

Тип, толщина и длина веревки должны соответствовать тем потребностям и надеждам, которые вы возлагаете на нее. Нейлон имеет ряд преимуществ в

районах с очень влажным климатом, а также в тех случаях, когда нельзя взять с собой ни одного лишнего грамма. Вместе с тем нейлоновая веревка может расплавиться, оказавшись вблизи костра, а намокнув, становится очень скользкой.

Веревка диаметром 9—10 мм больше всего подходит для связывания, метания и скалолазания. В последнем случае ее используют в основном для страховки на подъемах и спусках. Дело в том, что взбираться на отвесный склон по такой веревке неудобно и довольно опасно.

Альпинистская веревка должна быть достаточно эластичной, чтобы поглощать любые рывки и толчки, не передавая при этом испытываемое напряжение падающему человеку.

### **УХОД ЗА ВЕРЕВКОЙ**

- Веревку следует предохранять от сырости и прямого солнечного света, а в том случае, если она изготовлена из природных волокон, то еще и от грызунов и насекомых.
- Если веревка все же намокла, не сушите ее перед огнем. Лучше всего веревки сушатся на ветру. Не волочите ее и не оставляйте на земле: грязь забьется между волокнами и повредит их.
- Старайтесь использовать веревку по назначению: не применяйте бельевую веревку для скалолазания, а альпинистскую веревку для связывания, хотя в экстремальных условиях нередко приходится использовать одну и ту же веревку для различных целей.

### **МЕТАНИЕ ВЕРЕВКИ**

Веревку, свернутую кольцом, бросать легче, чем

свободный конец. На бросаемом конце сделайте большой узел или прикрепите к нему грузило. Прежде чем бросать веревку, позаботьтесь о том, чтобы другой ее конец остался при вас! Всегда бросайте спасательный конец как можно дальше, чтобы человек, принимающий трос, имел больше шансов на успех, если не сможет поймать сразу его.

**Как метнуть веревку.** Половину веревки сверните кольцами на пальцах и ладони правой руки, поднимите указательный палец и сверните остаток веревки только на остальных пальцах. Второй моток переложите в левую руку. При броске отпустите тот моток, который держите в левой руке, на долю секунды раньше того, что находится в правой руке.

**Как метнуть веревку на большое расстояние.** К концу веревки привяжите подходящий груз. Аккуратно сверните веревку кольцами на земле или повесьте свободными петлями на другой руке, чтобы она могла легко разматываться.

Чтобы не потерять конец троса, привяжите его к какому-нибудь якорю, например тяжелому камню. Для этого используйте узел, называемый удавка со шлагом (см. стр. 102).

Перебрасывая утяжеленную веревку через сук дерева, не стойте на траектории полета веревки, так как ее конец, сделав оборот, вернется к точке броска. Бросая спасательный конец, следите за тем, чтобы не сбить того человека, которого пытаетесь спасти.

## **ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВЕРЕВОК**

Для изготовления веревок или канатов подходят лианы, трава, тростник, лыко и шерсть (волосы) животных.

Из стеблей крапивы получают отличные веревки, а из свитых стеблей жимолости выходят прочные концы для связывания жердей, кольев и т. д. Чем прочнее волокно, тем крепче веревка. Некоторые жесткие волокна можно сделать гибкими, обработав паром или кипятком. Гибкие лианы и другие растения с длинными стеблями служат непродолжительное время, так как быстро высыхают и становятся ломкими. Веревка из свитых или сплетенных между собой растительных волокон служит значительно дольше.

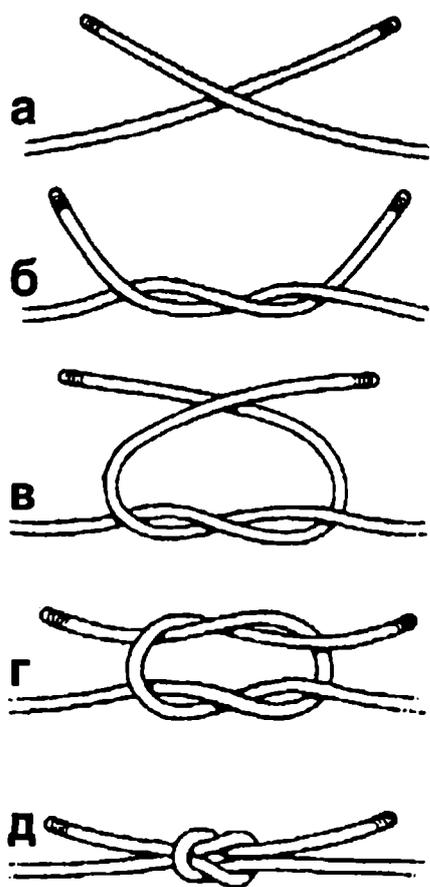
Из сухожилий животных тоже получают хорошие веревки, но при высыхании они становятся очень жесткими (они хороши для крепления наконечников к древкам стрел и копий.)

## УЗЛЫ

Узлы должны соответствовать той задаче, которую вы ставите перед собой. Завязать узел может понадобиться в любой момент, поэтому изучите их предназначение и научитесь вязать и развязывать каждый из них.

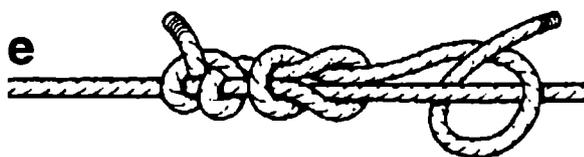
В приведенных ниже инструкциях тот конец веревки, который используется для вязания узлов, называется рабочим, в отличие от другого конца — пассивного.

*Рифовый узел.* Используется для связывания веревок и тросов одинаковой толщины. Хорошо выдерживает нагрузку и в то же время легко развязывается. Не подходит для соединения веревок различной толщины и сделанных из нейлона. Может вязаться из других материалов. Удобен при оказании первой помощи так как является плоским и не мешает раненому.



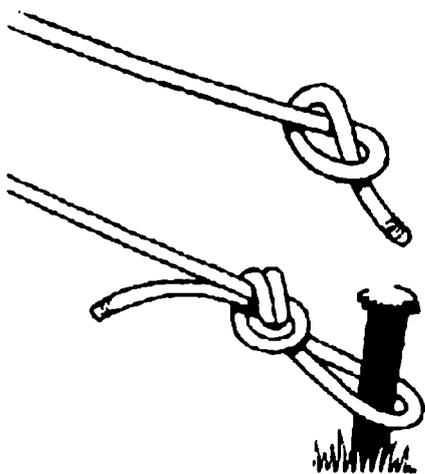
Правый конец веревки располагается над левым (а), а затем заводится под него (б). Левый конец заводится на правый (в), а затем под него (г).

Проверьте — обе петли должны легко скользить одна по другой. Затяните узел, потянув обе стренги (пряди) веревки в противоположные стороны (д). Для гарантии надежности по обе стороны узла завяжите, используя рабочие концы, по полустыжку (е).



## ПРОСТЫЕ УЗЛЫ

Эти узлы вяжутся очень быстро и помогут разобраться в более сложных узлах, которые описываются ниже.



**Простой узел.** Сделайте петлю и пропустите через нее рабочий конец веревки.

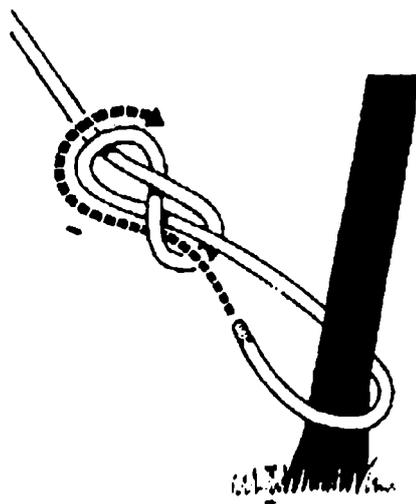
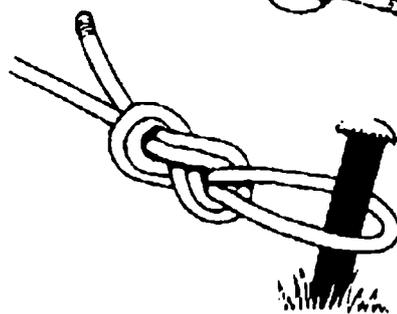
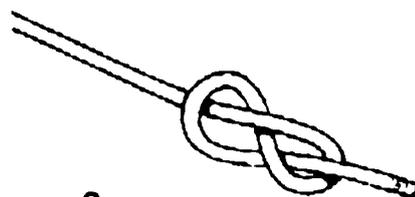
**Простая петля.** Фиксированная петля для перебрасывания через якорь — вбитый костыль, кол, пень, камень и т. д. Конец веревки сложите вдвое и завяжите простой узел с петлей.

**Восьмерка.** Концевой огра-

ничитель. Сделайте петлю. Рабочий конец сначала заведите под пассивный конец, а затем оберните вокруг него. Протащите его вперед через петлю.

**Петля с восьмеркой.** Вяжется так же, как и восьмерка, но конец веревки складывается вдвое и петля используется как рабочий конец. Может применяться для крепления веревки к якорю-костылю.

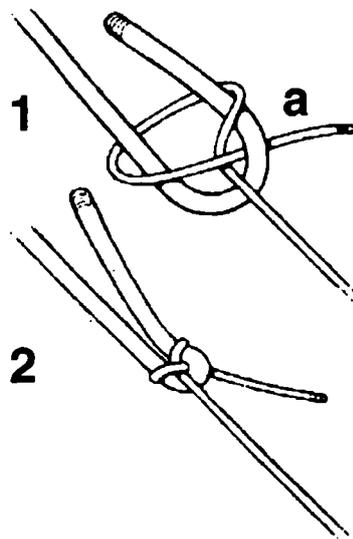
**Переплетенная восьмерка.** Применяется, когда верхний конец якоря находится вне пределов досягаемости. Сделайте на веревке восьмерку и не затягивайте ее. Рабочий конец заведите вокруг якоря, а затем просуньте в петлю и точно повторив контур восьмерки, затяните. Узел тяжело развязывается.



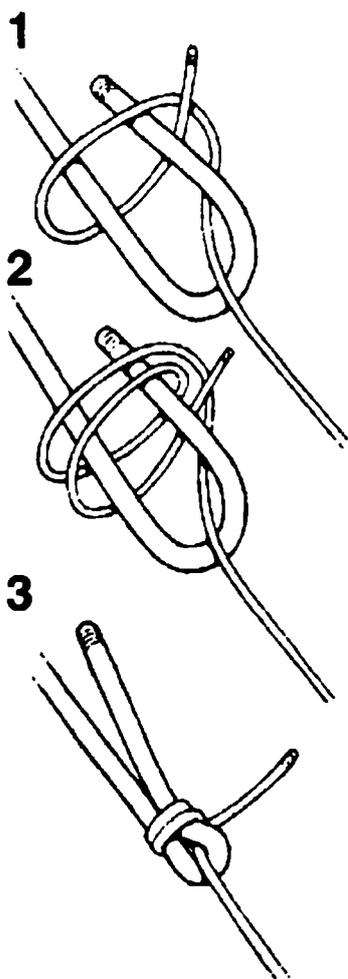
## СОЕДИНЕНИЕ ВЕРЕВОК

**Шкотовый узел.** Если этот узел завязан правильно и подвергается постоянной нагрузке, то он не развяжется.

1. Сделайте петлю на конце одной из веревок. Рабочий конец другой веревки (а) заведите под петлю, поднимите наверх, заведите над самой собой и протащите в петлю.



2. Затяните узел, придавая ему правильную форму при увеличении нагрузки.



**Двойной шкотовый узел.** Более надежный вариант шкотового узла — используется для сращивания мокрых тросов и в тех случаях, когда они подвергаются непостоянным нагрузкам.

1. Сделайте петлю на конце более толстой веревки. Рабочий конец тонкой веревки (а) заведите в петлю под рабочий конец толстой и оберните вокруг петли. Тонкий рабочий конец протащите наверх между самым собой и петлей.

2. Еще раз оберните тонкий рабочий конец вокруг петли и выведите наверх в том же месте снаружи от толстой петли.

3. Затягивая узел, придайте ему правильную форму.

*Если эти узлы не затянуты как следует, то они могут развязаться. Не следует использовать их для соединения гладких концов, например нейлоновой рыболовной лески.*

**Рыбацкий штык.** Идеальный узел для соединения упругих лиан, проводов, скользких веревок и лесы из кишки (сначала размочите кишку, чтобы она стала гибкой). Этот узел очень надежен, но тяжело развязывается. Не рекомендуется для соединения толстых веревок и нейлоновых шнуров.

1. Положите веревки рядом так, чтобы их концы были направлены в противоположные стороны. Ра-

бочий конец одной веревки заведите вокруг второй и сделайте обычный простой узел.

2. То же самое повторите с рабочим концом другой веревки.

3. Узлы, затянутые не до конца, сведите вместе. Расположите их вплотную друг к другу и окончательно затяните.

### *Двойной рыбацкий штык.*

Более надежный вариант рыбацкого штыка. Не используйте этот узел для соединения нейлоновых лесок, нейлоновых или толстых веревок.

1. Заведите рабочий конец одной веревки вокруг другой, затем вокруг обеих.

2. Рабочий конец протяните назад через обе петли.

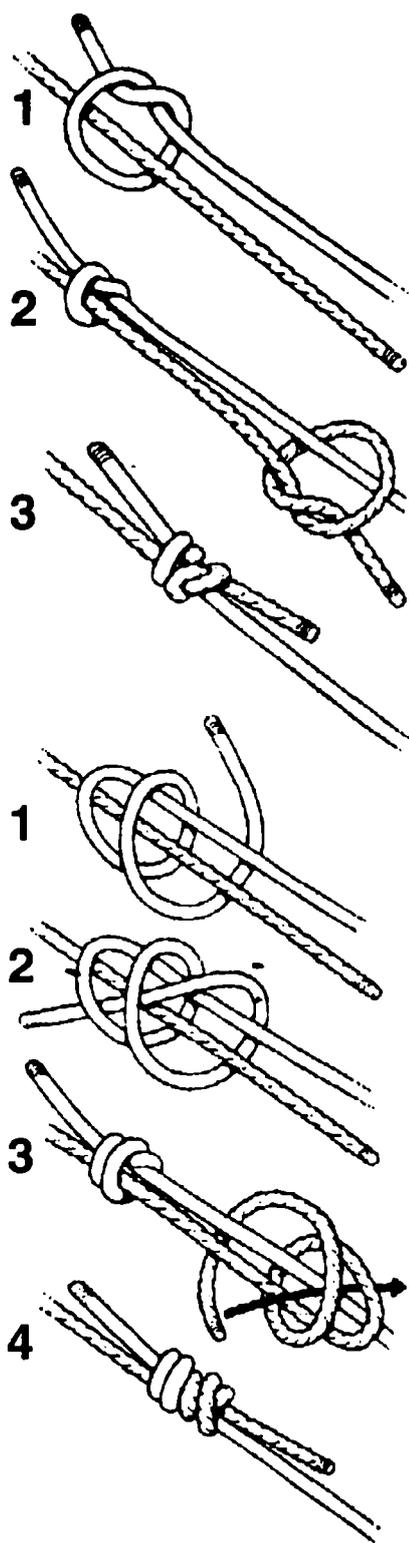
3. Прodelайте то же самое с рабочим концом другой веревки.

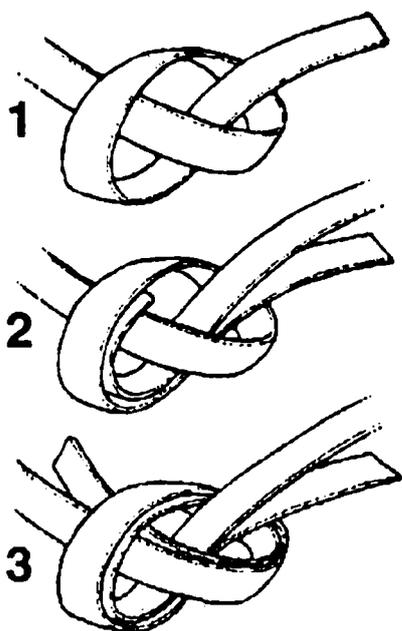
4. Сведите вместе оба узла и затяните их, следя за тем, чтобы они находились вплотную друг к другу. Постепенно увеличивайте нагрузку.

### *Ленточный узел.*

Применяется для соединения плоских материалов, например кожи, тесьмы, ленты и т. д.

1. Сделайте простой узел на конце одной ленты, но не затягивайте его.



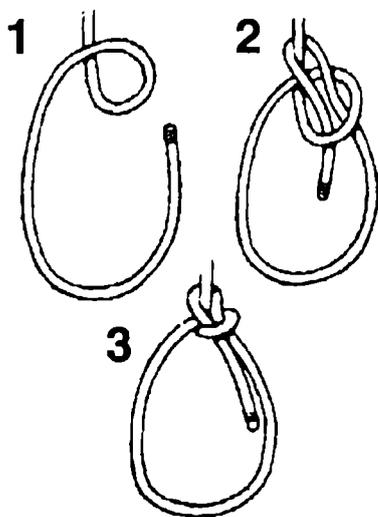


2. Просуньте сквозь него другую ленту так, чтобы она повторила форму первого узла.

3. Рабочие концы должны как следует выступать по обе стороны узла, чтобы при затягивании они не выскользнули из него.

### ВЯЗАНИЕ ПЕТЕЛЬ

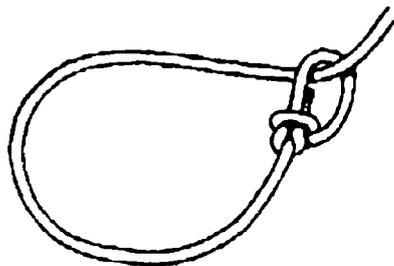
*Беседочный узел.* Это фиксированная петля, которая, будучи под нагрузкой, не затянется и не развяжется. Вяжется на конце спасательного конца.



1. Недалеко от конца веревки сделайте маленькую петлю.

2. Рабочий конец веревки пропустите в петлю, затем оберните вокруг пассивной части и снова пропустите в петлю.

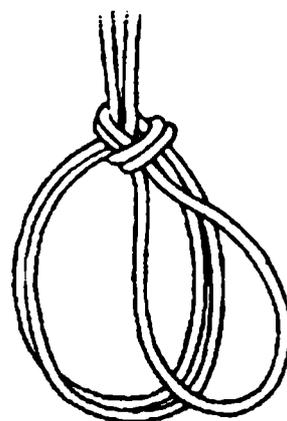
3. Потянув за рабочий конец, затяните узел, придавая ему надлежащую форму. Закончите контрольным полуштыком.



*Затяжной беседочный узел.* Это петля, которая легко затягивается. Сделайте маленький беседочный узел и пропустите длинный конец веревки через петлю.

Никогда не завязывайте затяжной беседочный узел вокруг талии. Он действует словно петля виселицы, и его неправильное использование может закончиться трагически.

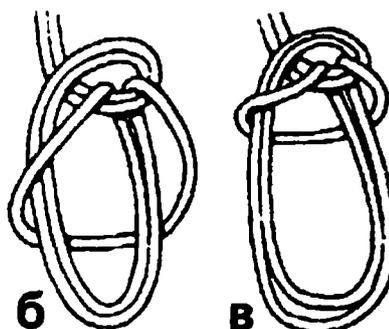
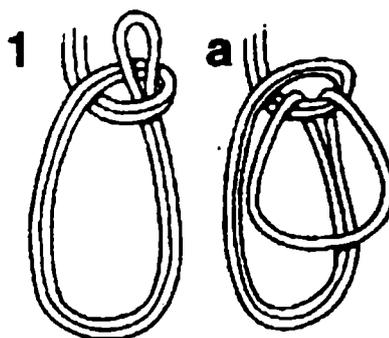
**Тройной беседочный узел.** Это беседочный узел, связанный на сложенной вдвое веревке. Сделайте петлю, двойной рабочий конец протяните через нее, заведите под пассивную часть и снова пропустите через петлю. В результате получаются 3 петли, которые можно использовать для транспортировки снаряжения или подъема людей (в виде петли-сидения и подвесной системы: в две петли просовывают ноги, а третью затягивают вокруг груди). Вязание этого узла требует опыта — освойте его прежде, чем он вам пригодится.

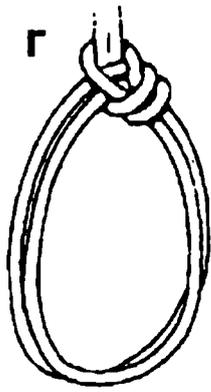


**Двойной беседочный узел.** Используется для подъема человека, провалившегося в трещину. Петли ни затягиваются, ни сдавливают, образуя «боцманский стульчик» — одна петля охватывает ягодицы, другая торс. Освойте этот узел прежде, чем он вам понадобится.

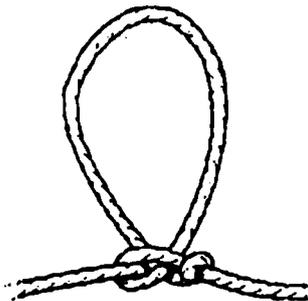
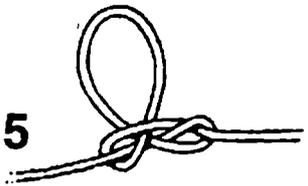
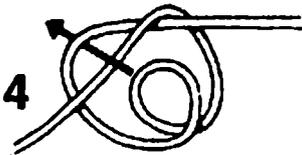
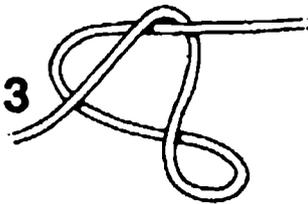
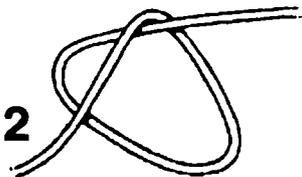
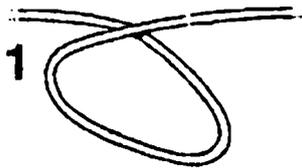
1. Используя сложенную вдвое веревку, сделайте петлю и пропустите через нее рабочий конец.

2. Опустите этот конец вниз (а) и заведите на конец образовавшейся большой двойной пет-





ли (б). Затяните его позади пассивной части (в). Потяните большую двойную петлю, чтобы затянуть узел (г).



*Узел для завязывания буксировочного конца при спасении человека.* Это неразвязываемая петля. Она может быть сделана в любом месте по всей длине веревки без участия рабочего конца. Для буксировки или подъема людей на веревке могут быть сделаны несколько петель. Кроме того, это хороший способ подготовки веревки к восхождению. Такие петли используют в качестве опоры для отдыха: в одни можно вставлять ноги, за другие — держаться.

1. Сделайте на веревке петлю (внимательно посмотрите на рисунок).

2. Левую ветвь веревки набросьте на петлю.

3. Перекрутите петлю.

4. Протянув ее над левой ветвью веревки, пропустите под верхнюю часть исходной петли.

5. Аккуратно придайте узлу правильную форму, затем туго затяните его и проверьте.

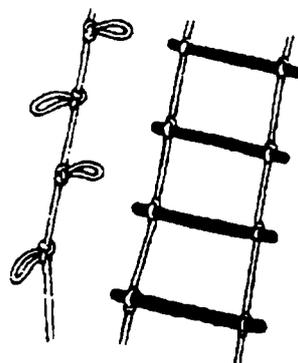
**Внимание:** если узел затянут неправильно, петля может развязаться.

Существуют варианты завязывания этого узла и без перекручивания

ния петли (3). На прочности петли это никоим образом не сказывается, как и то, что образующаяся при перекручивании исходной петли маленькая петелька со временем распрямляется.

## ЛЕСТНИЦЫ

Завяжите на веревке для буксировочного конца столько узлов, сколько нужно опор для рук и ног. К веревке можно привязать перекладины из прочных палок или из обломков потерпевшего аварию транспортного средства.

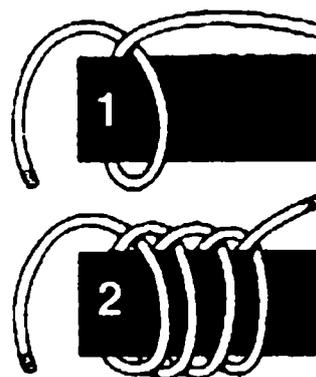


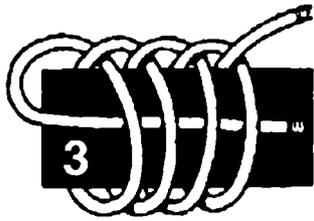
Используя две веревки либо одну длинную, сложенную вдвое, можно сделать веревочную лестницу. Для этого по всей длине веревок через одинаковые интервалы завяжите узлы для вязки буксировочных концов (см. выше). Завязывая петли, расположенные на одном уровне, вставляйте в них палки и, чтобы обеспечить надежную фиксацию последних, туго затягивайте узлы. Следите за тем, чтобы палки на несколько сантиметров выступали по обе стороны от веревок. Проверьте готовую веревочную лестницу на прочность.

**Веревочная лестница с узлами.** Ряд простых узлов, с равными интервалами завязанных на гладкой веревке, существенно облегчает подъем по ней.

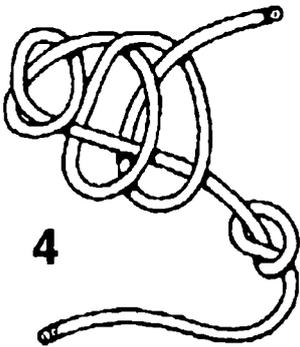
1. Оставляя достаточно длинный свободный конец, завяжите полуштык возле конца короткой деревяшки.

2. Продолжайте вязать свободные полуштыки вдоль деревяшки, диаметр которой определит интервалы между узлами.

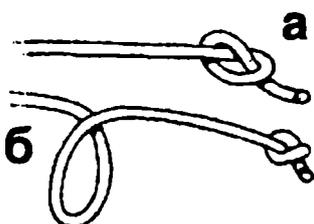




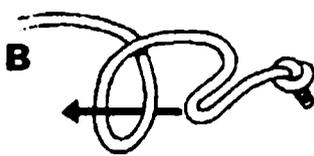
3. Протяните начало веревки через все петли и затем снимите их с деревяшки.



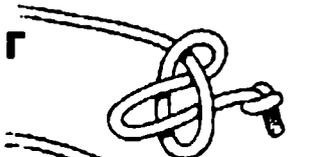
4. При прохождении через петли каждого витка веревки на другом ее конце будет затягиваться полуштык. Придайте каждому узлу правильную форму и как следует затяните его.



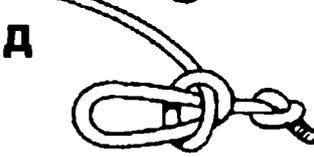
**Узел хонда.** Самозатягивающееся лассо с круглой петлей — идеальное средство для ловли животных. Однако, если в вашем распоряжении имеется только одна веревка, не используйте ее в качестве аркана — от этого веревка быстро изнашивается и портится.



а. Начните с простого узла.



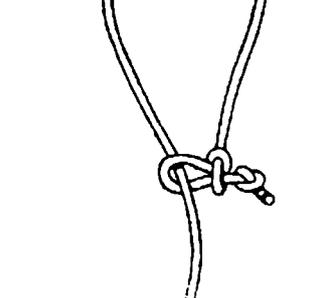
б. На некотором расстоянии ниже узла сделайте петлю.



в. Веревку между петлей и узлом сложите вдвое.



г. Сложенный вдвое участок веревки просуньте в петлю.



д. Затяните петлю вокруг сложенного вдвое участка веревки.

е. Протяните длинный конец веревки через маленькую петлю, образовавшуюся из сложенного вдвое участка веревки.

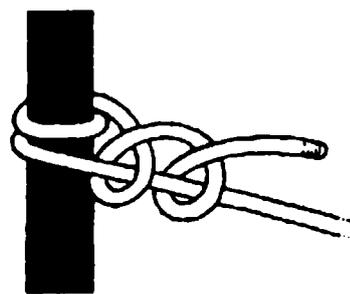
Перед тем как заарканить животное, взвесьте его физические возможности. Большое животное может вырвать веревку из рук, разом лишив вас и веревки и пищи. Если вы обя-

зались веревкой, то животное может повалить и протащить за собой, что чревато серьезными травмами. Чтобы избежать подобных неприятностей, используйте надежный якорь — дерево или большой камень, — который примет на себя всю нагрузку.

### УЗЛЫ ДЛЯ ПРИВЯЗЫВАНИЯ ВЕРЕВОК К СТОЛБАМ, ШЕСТАМ, ЖЕРДЯМ, ПЕРЕКЛАДИНАМ И Т. Д.

#### *Петля с простым штыком.*

Это наилучший способ привязать веревку к стойке. Такой узел позволяет выдержать нагрузку с любой стороны. Заведите веревку за вертикальную стойку, затем сделайте вокруг нее один виток. Рабочий конец веревки наложите на ее пассивную часть, опустите вниз и протяните вверх через образовавшуюся таким образом петлю. Затяните узел и сделайте еще один полуштык, чтобы закрепить узел.

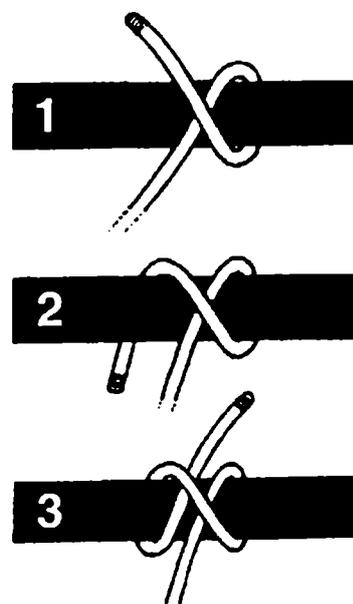


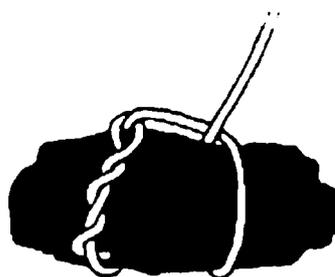
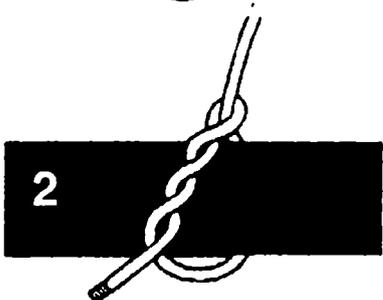
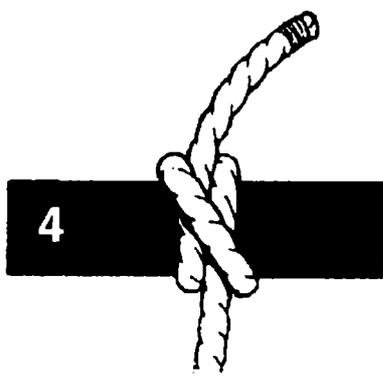
*Выбленочный узел.* Он эффективен, когда нагрузка направлена перпендикулярно горизонтали, но не так хорош, когда нагрузка приложена под углом или когда вектор ее приложения постоянно меняется.

1. Рабочий конец веревки набросьте на перекладину и сделайте один виток.

2. Перекрестите его с самим собой и сделайте еще один виток вокруг перекладины.

3. Поднимите рабочий конец вверх и пропустите его под себя,





направляя в сторону, противоположную пассивной части веревки.

4. Сведите витки веревки вместе и затяните узел.

**Удавка.** Используется как начальный узел для привязи, подъема, волочения или буксировки тяжелых бревен.

1. Обмотайте рабочий конец веревки вокруг круглой части бревна и заведите его, не затягивая, вокруг пассивной части.

2. Подтяните рабочий конец вперед и пропустите его под веревкой, охватывающей бревно. Сделайте вокруг веревки столько витков, сколько поместится. Аккуратно потянув за пассивный конец веревки, затяните узел так, чтобы веревка плотно обхватила бревно.

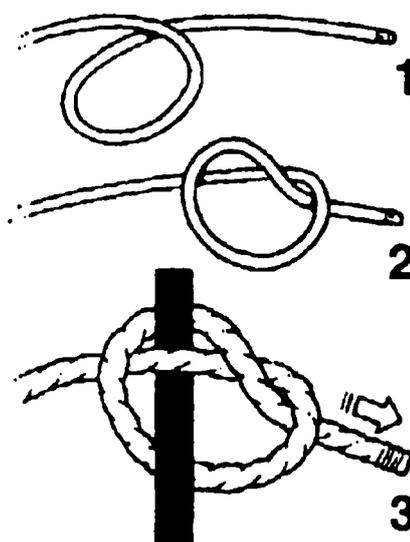
**Удавка со шлагом.** Чтобы привязать веревку к грузу, служащему якорем, завяжите вокруг одного из концов груза удавку и затяните ее. Протяните веревку вдоль груза и завяжите полуштык.

**Шлюпочный узел.** Это временный узел для привязывания швартовного конца к стойке или для набрасывания на вертикальный столбик. Привязав короткую прочную палку к веревке, можно получить дополнительный выигрыш в силе при затягивании узла.

1. Сделайте на веревке простую петлю.

2. Одну сторону петли наложите на пассивную часть веревки (внимательно рассмотрите иллюстрацию).

3. Набросьте ее на стойку так, чтобы стойка прошла между вытянутой петлей и пассивной частью веревки. Потянув за рабочий конец веревки, затяните узел.



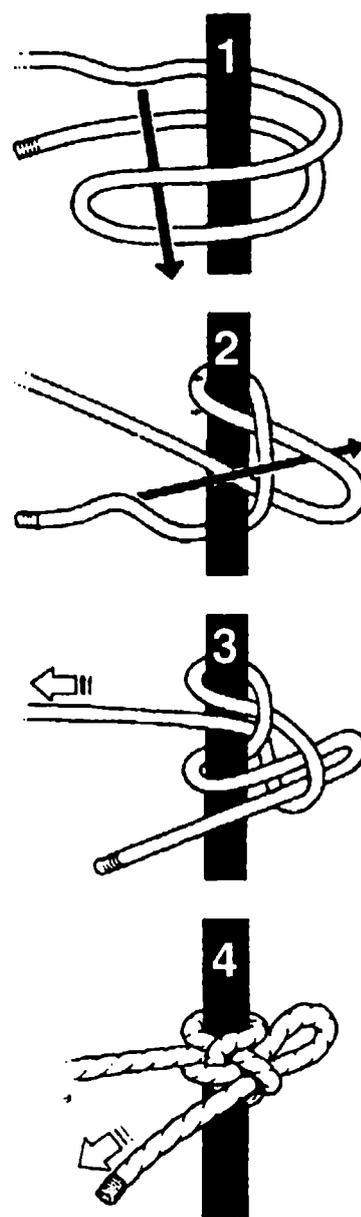
**Быстроразвязываемый узел.**  
Это прочный узел, который легко развязывается резким рывком за рабочий конец веревки. Рекомендуется для завязывания временно удерживающих концов.

1. Сложенный вдвое конец веревки (шлаг) заведите вокруг стойки или поперечины.

2. Шлаг, сложенный на пассивной части веревки, протяните через первый шлаг.

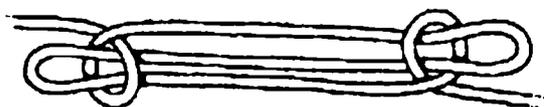
3. Сделайте на рабочем конце еще один шлаг и пропустите его через петлю второго шлага. Потянув за пассивную часть веревки, затяните узел.

4. Чтобы развязать узел, резко дерните за рабочий конец веревки.



## УКОРАЧИВАНИЕ ВЕРЕВКИ

**Кольшка.** Сложите веревку вдвое. На одинарных концах веревки завяжите полуштыки и заведите их на соседние изгибы веревки. Есть вариант завязывания кольшки без полуштыков: в петлю, сложенную на пассивной части веревки, протяните шлаг и заведите его на



изгиб веревки. При усилении натяжения узлы затягиваются.



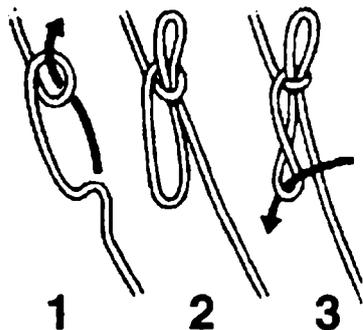
Кольшку можно сделать более надежной, пропустив палку в изгиб веревки и позади ее пассивной части (а). Или, если вы достаете до конца веревки, пропустите палку через шлаг (б).

Без особой нужды никогда не режьте веревку: связанная веревка вдвое слабее целой. Используйте кольшку для того, чтобы укоротить веревку или убрать из-под нагрузки ее поврежденный участок.

Без особой нужды никогда не режьте веревку: связанная веревка вдвое слабее целой. Используйте кольшку для того, чтобы укоротить веревку или убрать из-под нагрузки ее поврежденный участок.

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ ГРУЗОВ

**Транспортный узел вакос.** Используется для закрепления высоко расположенного груза и привязывания крыши-тента. Натяните веревку, приложив к ней вес всего тела, и закрепите ее двумя полуштыками. Если веревка будет провисать, развяжите узлы, снова натяните ее и закрепите.



1. Сделайте на веревке петлю. Ниже петли, ближе к концу веревки, сделайте шлаг.

2. Пропустите шлаг через петлю.

3. Перекрутите новую нижнюю петлю. Заведите конец веревки во-

круг точки крепления, а затем пропустите его через перекрученную часть петли.

4. Затяните веревку.

5. Закрепите веревку у точки крепления двумя полуштыками. Для подгонки и натягивания веревки эти узлы развязываются.

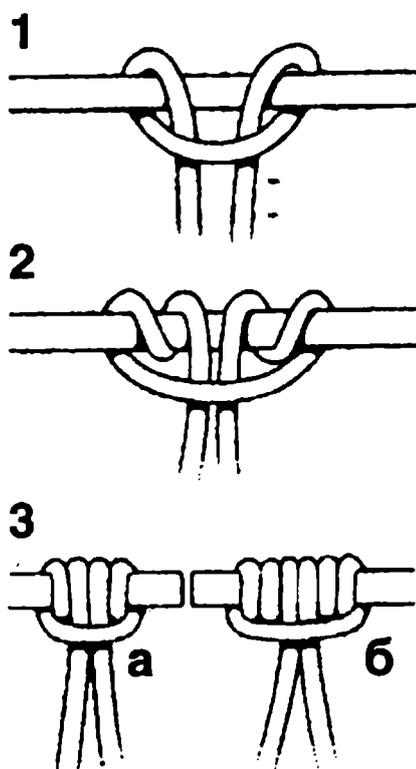
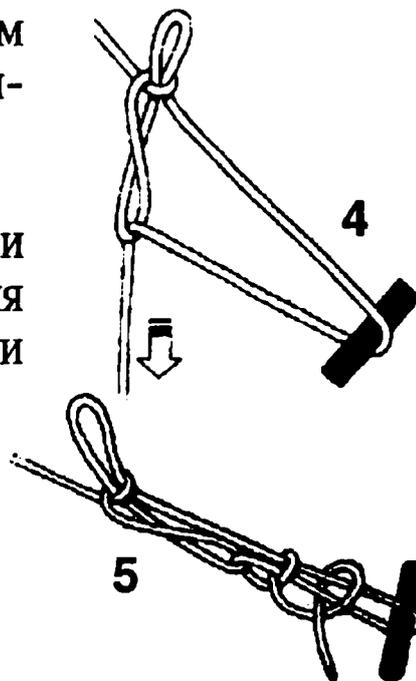
**Схватывающий узел.** Это скользящая петля, которая не развязывается, будучи под нагрузкой, зато может скользить из стороны в сторону, когда нагрузки нет.

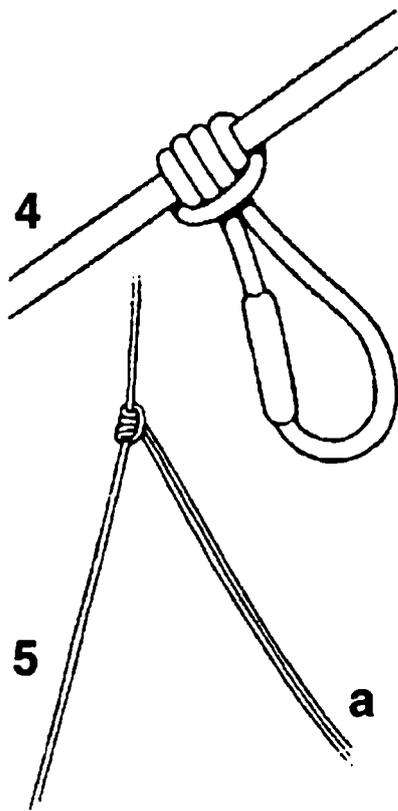
1. Оберните основную веревку петлей другой веревки, сложенной вдвое, и пропустите ее концы в петлю. Не затягивайте петлю.

2. Концы веревки еще раз накиньте на основную веревку и снова пропустите в петлю. Затяните узел. Следите за тем, чтобы витки не накладывались друг на друга.

3. Глядя на узел, можно подумать, что вокруг основной веревки сделано четыре витка другой веревки (а). Альпинисты пропускают свободные концы веревки в петлю еще раз, отчего создается впечатление, что вокруг основной веревки сделано шесть витков (б).

4. Схватывающий узел можно вязать, используя сращенную петлю: оберните ее вокруг основной веревки и





пропустите через саму себя, затем повторите еще раз.

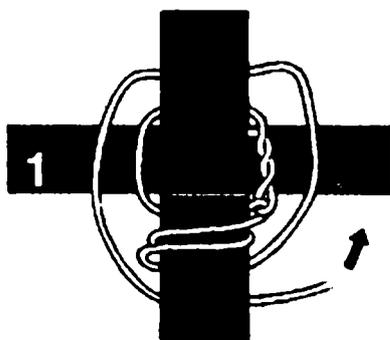
5. Для использования в качестве натяжного конца привяжите к оттяжке веревку и закрепите ее концы (а) на якорь.

При подъеме или движении вдоль веревки наиболее безопасной является сращенная петля (4). Если у вас нет сращенной петли, соедините концы после того как будет завязан узел. Тщательно проверьте соединения перед использованием петель.

### ПРИВЯЗЫВАНИЕ (КРЫЖЕВАНИЕ)

Методы крыжевания различаются в зависимости от расположения связываемых элементов. Описываемые ниже приемы весьма эффективны при изготовлении плотов, укрытий и т. д.

**Крыжевание по квадрату.** Этот вид крыжевания используют для связывания перекладин, пересекающихся под прямым углом.



1. Завяжите удавку таким образом, чтобы веревка попеременно обвивала обе перекладины то сверху, то снизу. Закрепите ее после того, как будет сделан полный оборот. Затем таким же образом протяните веревку против часовой стрелки.

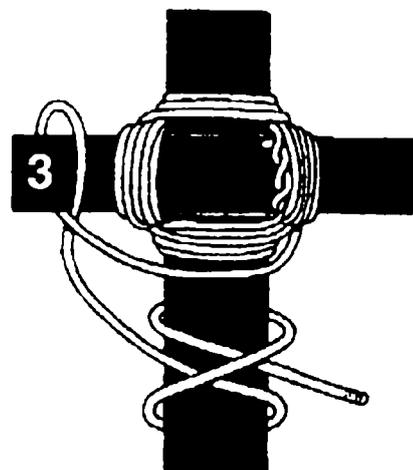
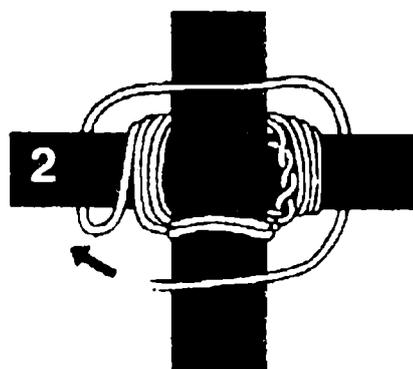
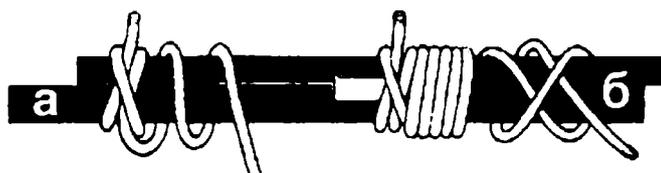
2. После трех—четырёх полных оборотов сделайте виток вокруг перекладины и ведите веревку в

противоположном направлении.

3. Завершите оббивку перекладин полуштыком вокруг одной из них и закрепите веревку выбленочным узлом на другой перекладине, перпендикулярной к первой.

**Крыжевание по кругу.** Используется для связывания сложенных вместе реек, брусков и жердей или для их удлинения.

Сначала свяжите обе рейки выбленочным узлом (а), затем обмотайте их веревкой. Завершите вязку выбленочным узлом с другой стороны (б). Под веревку забейте клин, чтобы обмотка была действительно тугой. Если рейки располагаются вертикально, то клин забивается сверху вниз.

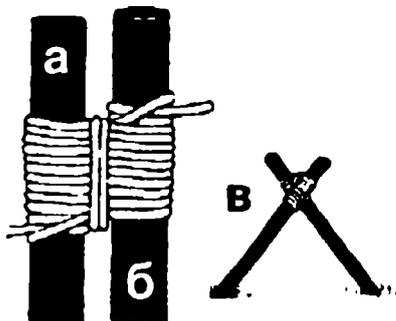
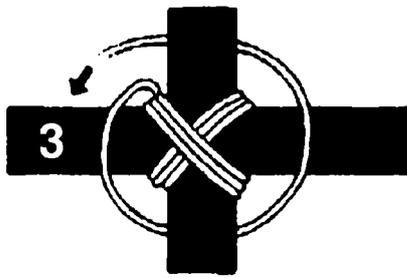


**Крыжевание по диагонали.** Применяется в тех случаях, когда перекладины пересекаются не под прямыми углами или тогда, когда перекладины необходимо притянуть друг к другу, чтобы затем связать.

1. Вокруг двух перекладин завяжите по диагонали удавку.

2. Скрепите обе перекладины несколькими витками верев-





ки поверх удавки, затем сделайте полный виток вокруг нижележащей перекладины.

3. Свяжите перекладины по другой диагонали, затем заведите веревку назад поверх одной перекладины и сделайте два или три оборота над верхней перекладиной и под нижней.

4. Крыжевание завершается выбленочным узлом на ближайшей перекладине.

#### *Крыжевание со смещением.*

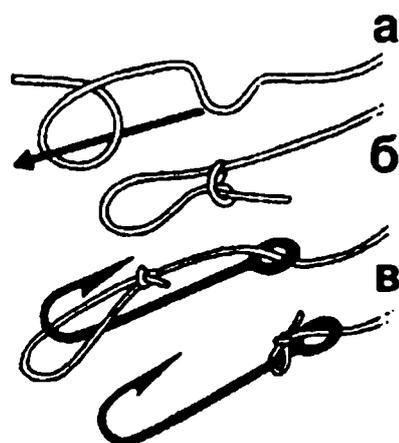
Применяется для связывания под углом концов двух стоек, образующих, например, А-образную раму. Вокруг одной из стоек сначала завяжите выбленочный узел (а). Не слишком туго обмотайте веревку вокруг

обеих стоек. Протяните ее между ними и несколько раз оберните вокруг перевязи. Завершите крыжевание выбленочным узлом, завязанным вокруг другой стойки (б). Затяните перевязь, разведя стойки в стороны (в). Этот же прием можно использовать для связывания трех стоек, образующих треногу. Обматывайте веревку вокруг всех трех стоек и связывайте их попарно. Чтобы стойки А-образных рам или треножника не разъезжались, их следует забить в землю.

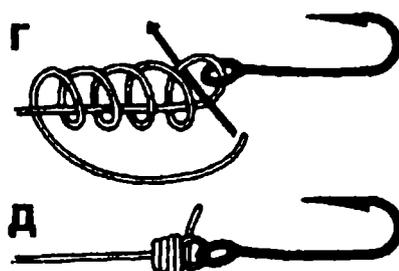
### **РЫБАЦКИЕ УЗЛЫ**

*Привязывание крючка к леске из кишки.* Размотайте леску, протяните ее через ушко крючка. Сделайте на леске простую петлю и протяните через нее

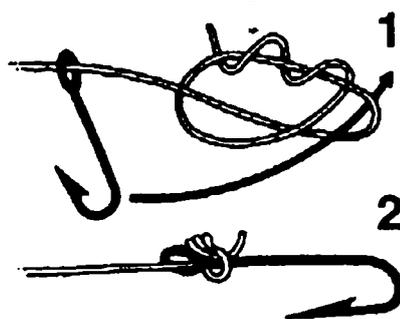
сложенный вдвое участок лески (а), чтобы получился простой затяжной узел (б). Проденьте крючок в этот узел (в) и туго затяните его вокруг ножки крючка.



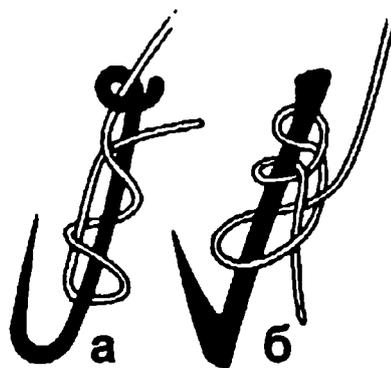
**Привязывание крючка к нейлоновой леске I.** Протяните конец лески через ушко крючка. Сделайте четыре оборота вокруг пассивной части лески. Протяните рабочий конец лески через первую от крючка петлю (г). Туго затяните узел и обрежьте леску у самого узла (д).



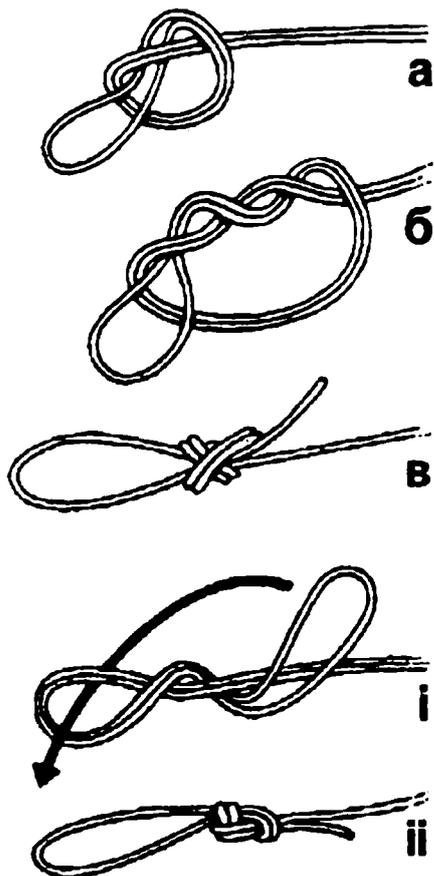
**Привязывание крючка к нейлоновой леске II.** Протяните леску через ушко крючка. Обвейте рабочий конец лески вокруг ее пассивной части, чтобы получилась петля, а затем протяните леску через петлю. Дважды оберните рабочий конец лески вокруг одной стороны петли. Держа петлю, туго затяните витки. Проденьте крючок через петлю (1). Потяните за пассивную часть лески, чтобы затянуть петлю на крючке (2).



**Сдавливающие узлы.** Используются для привязывания к леске импровизированных (самодельных) крючков. Если крю-

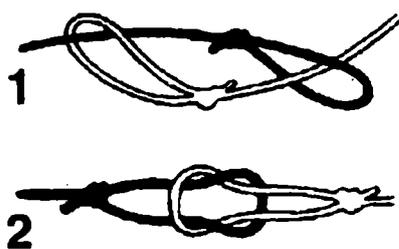


чок имеет ушко, проденьте в него леску. Сделайте два витка вокруг крючка и протяните через них рабочий конец лески (а). Затяните леску и испытайте узел на прочность. Если у крючка нет ушка, сделайте петлю вокруг нижней части его ножки. Завяжите два полуштыка сверху вниз и пропустите рабочий конец лески через нижнюю петлю (б). Потянув за пассивную часть лески, затяните узел.



**Петля на нейлоновой леске I.** Это двойная простая петля. Сложите леску вдвое. Завяжите простой узел (а). Сделайте еще один виток, повторив тем самым простой узел (б). Затяните узел (в) и обрежьте конец лески.

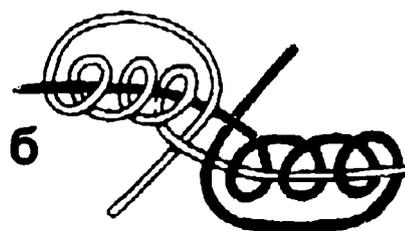
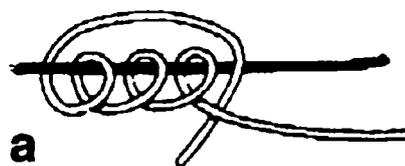
**Петля на нейлоновой леске II.** Сложите леску вдвое. Отогните рабочий конец с петлей назад и оберните его вокруг пассивной части лески (i). Теперь проденьте рабочий конец лески в новую петлю (ii). Затяните узел и обрежьте свободный конец лески.



**Сращивающие петли.** Свободный конец одной лески проденьте в петлю другой и наоборот (1). Затяните петли (2). Если в вашем распоряжении имеется только один свободный конец, сделайте петлю на одной леске. Проденьте

рабочий конец другой лески в петлю, сделайте виток вокруг нее и снова проденьте в петлю, после чего завяжите любым узлом для привязывания крючка к нейлоновой леске.

**Сращивание нейлоновой лески.** Сложите вместе направленные в противоположные стороны рабочие концы двух лесок, а затем один из них трижды оберните вокруг другого. Заведите этот рабочий конец назад и, накрыв им вторую леску, подведите его под собственную пассивную часть (а). То же самое



повторите в противоположном направлении с другой леской. Рабочие концы обеих лесок направьте в противоположные стороны (б). Затяните узел.

## ЧАСТЬ 5. КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Этот раздел не является подробным обзором всемирной географии, в нем лишь коротко описаны особенности климата некоторых местностей. Изучение особенностей тех районов, куда вы планируете отправиться, крайне необходимо для успешного завершения похода. В то же время знание особенностей климатических зон поможет, если волею случая вы будете заброшены на незнакомую территорию.

Зоны умеренного климата охватывают большую часть земного шара и дают возможность для выживания без особых знаний и навыков. Кроме того, территории, входящие в эти зоны, в значительной степени урбанизированы. Однако в холодное время года могут понадобиться специфические навыки и умения выживания в полярном климате.

### КЛИМАТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ

*Полярные районы.* Арктика, Антарктика, северная часть Аляски, Канада, Гренландия, Исландия, Скандинавия и северная часть бывшего СССР. Умение выживать в условиях холодного климата может пригодиться повсюду в высоких широтах.

*Тундра.* Безлесная зона, расположенная южнее

северного полярного круга. Характерной особенностью тундры является вечная мерзлота. Растительность чахлая и низкорослая.

**Северный хвойный лес (тайга).** Эта зона, ширина которой достигает 1300 км, простирается между арктической тундрой и зоной умеренного климата. Зимы тут долгие и суровые. Деревья и прочая растительность пышно произрастают вдоль русел больших рек, впадающих в Северный Ледовитый океан. Леса изобилуют животными — от лося и медведя до белки и птиц. Во время короткого лета талый снег образует болота. Упавшие деревья и густой подлесок существенно затрудняют продвижение, дополнительной помехой являются комары. Продвижение облегчается в зимний период. Путешествуйте по рекам, богатым рыбой, на плотах, сделанных из поваленного леса.

**Лиственный лес.** Дуб, бук, каштан и липа наиболее распространены в Евразии. Богатая почва способствует росту многих растений. Проблема выживания не стоит так остро, как в более высоких широтах в условиях тундры и толстого снежного покрова.

**Лесостепь и степь.** Эта зона расположена в центре континентальной части Евразии. Жаркое лето, холодная зима и умеренные осадки способствовали ориентации этих районов на развитие крупного сельскохозяйственного производства.

**Субтропики.** Эти территории являются относительно засушливыми. Для них характерно продолжительное жаркое лето и короткие сухие зимы. Деревьев мало, ощущается дефицит питьевой воды.

**Пустыня.** Одна пятая часть земной поверхности является пустыней, лишь малая часть которой покрыта песком. Большинство пустынь каменистые. Как

правило, это плоский гравий, обкатанный пересохшими водными потоками. Очень высокая дневная температура ночью падает ниже нуля. Выживание в пустыне представляет собой серьезную проблему.

## **ПОЛЯРНЫЕ РАЙОНЫ**

Зимой температура опускается здесь значительно ниже нуля, а ураганные ветры поднимают снег на высоту до 30 м. При скорости ветра 32 км/ч температура воздуха  $-14^{\circ}\text{C}$  реально соответствует  $-34^{\circ}\text{C}$ . Продолжительность светового периода варьируется от полной темноты в середине зимы до круглосуточного дня в середине лета.

## **ПУТЕШЕСТВИЕ**

Устройте укрытие как можно ближе к обломкам самолета или к машине. Начинайте движение только в том случае, если рассчитывать на спасателей невозможно. Холод притупляет деятельность мозга — планируйте свои действия тогда, когда вы еще ясно соображаете.

Ориентирование затруднено в тех районах, ландшафт которых лишен характерных черт, а продвижение опасно. Отправляться в путь во время снежной бури чрезвычайно опасно. Кроме того учтите, что летом морской лед превращается в шугу, а тундра становится болотистой.

Не устраивайте укрытие вблизи воды — это места распространения мошки, комаров, слепней и оводов. Закрывайте открытые участки кожи, носите противомоскитную сетку, жгите сырое дерево и зеленые листья — это отпугивает насекомых.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Поблизости от полюсов на показания компасов нельзя полагаться, поэтому ориентируйтесь по звездам и передвигайтесь в ночное время. Днем используйте метод тени (см. стр. 266).

Не ориентируйтесь по айсбергам и отдаленным объектам местности: плавучие льдины постоянно движутся и их относительное положение меняется. Если ломающийся лед вынуждает вас перебраться на другое ледяное поле, перепрыгните на него, стараясь приземлиться не ближе 60 см от края.

**Избегайте айсбергов: они могут внезапно перевернуться, особенно в том случае, если вы нарушите его равновесие собственным весом.**

**Плывя в лодке, держитесь подальше от ледяных утесов — большие массы льда могут обрушиться в любую минуту.**

Наблюдайте за птицами: с наступлением оттепели береговые птицы летят к берегу; днем морские птицы направляются в сторону открытого моря, а к ночи возвращаются.

Нижняя поверхность облаков, висящих над открытой водой, лесом или землей, лишенной снежного покрова, выглядит темной; облака над ледовыми и снежными полями снизу белые. Молодой лед дает сероватые отблески, паковый лед и снеговые наносы — крапчатые.

Следуйте по течениям рек: передвигайтесь вниз по течению на плотках или по льду. Исключение в этом случае представляет Северная Сибирь, где реки текут на север. На замерзших реках держитесь ближе к берегу, на излучинах — подальше от середины реки. В местах слияния рек придерживайтесь внеш-

него края или перейдите на дальний берег. Если у реки много излучин, идите по берегу.



**ЛЕДЯНАЯ ВОДА СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНА!** Падение в ледяную воду нарушает дыхание, тело теряет контроль над мышцами, сознание постепенно угасает, смерть наступает через 15—20 минут. Сопровляйтесь! Начинайте действовать. Быстро выбирайтесь на берег. Катайтесь в снегу — он впитывает воду. Найдите убежище и сразу же просушите свой набор для выживания.

### **ОДЕЖДА**

Сильный холод за считанные минуты замораживает открытые участки тела. Следите за тем, чтобы вы всегда были полностью укрыты. Носите затягивающийся на шнурок капюшон; при выдохе меховая опушка не дает влаге замерзнуть на лице и предохраняет кожу. Если в одежде нет завязок, перевяжите рукава повыше обшлагов, а низ штанин сверните и заправьте в обувь, чтобы предотвратить потерю тепла. Если вы потеете, расслабьте завязки воротника и рукавов либо снимите что-нибудь из нижней одежды.

Верхняя одежда должна быть непродуваемой, но не водонепроницаемой. Последняя удерживает влагу и не обеспечивает должной вентиляции. Идеальным материалом для верхней одежды являются шкуры животных. Нижняя одежда должна удерживать воздух для обеспечения теплоизоляции тела. Лучшим материалом для этой одежды является шерсть. Она не поглощает воду и сохраняет тепло, даже намокнув. Хлопок же поглощает влагу и, отсырев, быстро теряет тепло.

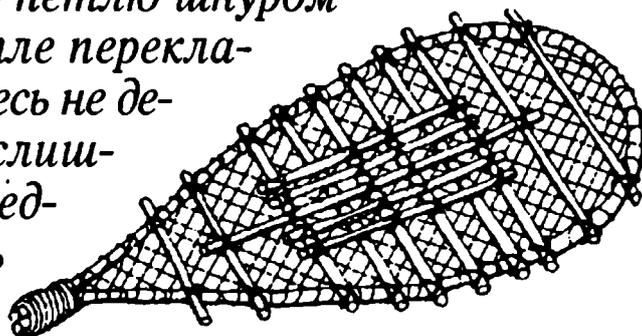
## ОБУВЬ

Идеальной обувью являются брезентовые сапоги с резиновой подошвой и теплоизолирующей стелькой внутри.

Наденьте три пары носков, отличающихся по размеру, чтобы их можно было свободно натянуть друг на друга без образования морщин и складок. Для импровизированной обуви используйте ткань, сложенную в несколько слоев. Отличные сапоги получаются из брезентовых чехлов от сидений.

**Снегоступы.** Лыжи хороши для плотного слежавшегося снега, но на рыхлом мягком снегу более удобны снегоступы. Поднимайте каждую ногу, не поворачивая ее под углом и стараясь держать снегоступ как можно более параллельно земле.

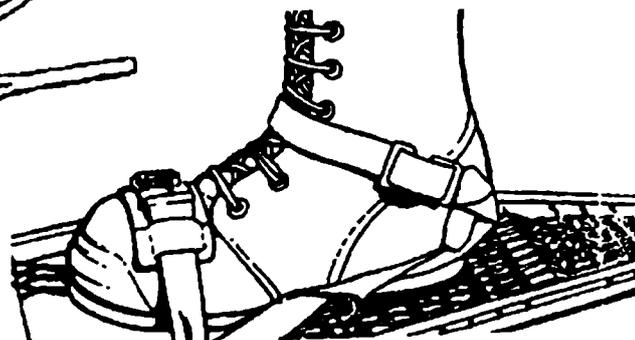
*Согните петлей длинную зеленую ветку или ствол молоденького деревца, надежно свяжите концы. Оплетите деревянную петлю шнуром и прикрепите к петле перекладины, но постарайтесь не делать снегоступы слишком тяжелыми. Средняя усиленная часть снегоступа крепится к ноге.*



Снегоступ с подвязками



Способ подвязки снегоступа к ботинку



## УКРЫТИЕ

Обязательно укрывайтесь от ветра! Ищите естественное укрытие, которое можно приспособить для защиты от непогоды, но избегайте таких мест, где может наступить снежная лавина, обвал или камнепад. Не устраивайтесь под засыпанными снегом деревьями (толстые ветки могут обломиться), если нижние сучья не имеют подпорки.

Не затыкайте все отверстия укрытия, стремясь избежать сквозняка. Вентиляция обязательно должна быть, особенно если вы разводите огонь.

### ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТЕПЛО, СЛЕДУЕТ:

- следить за чистотой тела и одежды — грязь и жир не дают циркулировать воздуху!
- избегать перегрева — обеспечьте циркуляцию воздуха!
- носить свободную одежду — воздух должен свободно циркулировать!
- содержать одежду — как верхнюю, так и нижнюю — сухой!

## ОГОНЬ

Источники топлива ограничены: плавник, тюлений и птичий жир, топливо разбитого транспортного средства — при сильном холоде слейте масло из маслосборника прежде чем оно замерзнет. Масло можно использовать в твердом виде, если оно сливалось на землю. Высокооктановое топливо лучше оставить в баках.

В тундре можно найти иву, карликовую березу и можжевельник.

## ВОДА

Летом недостатка в воде нет. В некоторых водоемах она может иметь коричневатый оттенок и не-

приятный вкус, но водная растительность сохраняет ее свежей. Если есть сомнения в качестве воды, вскипятите ее.

Зимой растапливайте лед и снег. Не ешьте колотый лед, он может поранить рот и стать причиной еще большего обезвоживания. Перед тем, как сосать снег, слегка нагрейте его и придайте ему форму шарика.

Помните — если вы замерзли и устали, то употребление снега приведет к еще большему охлаждению тела.

## ПИЩА

Наибольшие шансы на выживание имеются на побережье, богатом запасами пищи — рыбой, тюленями, морской птицей.

*Арктика.* Иногда песцы следуют за белыми медведями и питаются остатками их добычи. Представители северной фауны ведут кочевую жизнь, поэтому возможность добыть зверя зависит от времени года.

*Тундра и лес.* Растения и животные доступны здесь круглый год. Растения, произрастающие в тундре, значительно мельче растений умеренной зоны.



### ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Большинство арктических растений съедобны, однако следует избегать водного болиголова, воронца колосистого и северного лютика. К ядовитым растениям относятся также волчий боб, борец, шпорник, вика, чемерица и зигаденус ядовитый. Остерегайтесь есть грибы — убедитесь, что вы способны отличать их от лишайников!

## **ЖИВОТНЫЕ, ПРИГОДНЫЕ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ**

В Арктике обитают такие крупные животные, как карibu (северный олень), овцебык и лось, а также волки, бобры, норки, росомахи и ласки. Лисы, обитающие летом и зимой в тундре на открытых безлесных пространствах, свидетельствуют о наличии другой, более мелкой живности — зайцев, белок и грызунов, живущих в норах.

Медведи и моржи очень опасны. Если вы не вооружены, их следует избегать.

### **ОХОТА И ЛОВЛЯ ЖИВОТНЫХ**

По следам на снегу очень легко преследовать дичь, но оставляйте за собой яркие флажки, по которым сможете найти обратную дорогу на базу. Флажки следует устанавливать достаточно высоко, чтобы их не скрыл свежавыпавший снег.

Карibu можно приманить, размахивая куском ткани и двигаясь на четвереньках. Суслики и сурки могут бежать в вашу сторону, если вы находитесь между ними и их кладовыми. Целуя тыльную сторону руки, производите звуки, похожие на те, которые издает раненая мышь или птица, и тем самым привлекайте хищников, питающихся ими. Устройте засаду в скрытом месте с наветренной стороны. Будьте терпеливы и настойчивы.

Если у вас есть метательное оружие (дротик, лук, праща и т. д.), которым можно пользоваться, лежа на земле, залягте за барьером из снега или экраном из ткани.

Совы, вороны, белые куропатки относительно доверчивы и зимой являются легкой добычей. Многие птицы летом линяют и по этой причине временно не

могут летать. Птичьи яйца съедобны на всех этапах развития зародыша.

Тюлени дают пищу, кожу для шитья одежды и ворвань. Они наиболее уязвимы на льду в окружении своего потомства (бельки появляются на свет в марте—июне). Новорожденные тюленята не могут плавать. До и после периода рождения и выкармливания детенышей тюленей следует ловить в конусообразных прорубях (сужающихся к поверхности льда), проделанных ими для дыхания. На толстом льду следы лап и зубов указывают то место, где тюлень держал прорубь открытой. Оглушив тюленя палкой, расширьте прорубь, чтобы вытащить животное на лед.

Белые медведи питаются тюленями и рыбой. В большинстве своем они любопытны и могут приблизиться к вам. В обращении с белыми медведями соблюдайте почтительность и осторожность.

Всегда подвергайте мясо термической обработке: мышечные ткани заражены трихинеллезом. Ни в коем случае не ешьте печень тюленя и белого медведя, которая может содержать смертельную дозу витамина А.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА**

Спустите кровь, выпотрошите и освежите убитое животное, пока оно еще теплое. Скатайте шкуру в рулон, пока она не замерзла. Разрежьте мясо на приемлемые порции и заморозьте. Не разогревайте его повторно — ешьте остатки холодными. Оставляйте жир на мясе всех животных, кроме тюленей. Тюлений жир удалите: вытопите его прежде, чем он прогоркнет и испортит мясо.

Грызуны — белки и зайцы — являются переносчиками туляремии, которую они под-

хватывают от клещей и больных животных. Освеживая животных, работайте в перчатках. Обязательно подвергайте мясо тепловой обработке.

## **ЗДОРОВЬЕ**

Обморожение, гипотермия и снежная слепота — это основные опасности, подстерегающие на севере. Попытки устранить сквозняки в убежище могут привести к нехватке кислорода и отравлению углекислым газом.

Мышление становится вялым. Держитесь настороже и сохраняйте активность, однако старайтесь не переутомляться и сохраняйте энергию для полезных целей. Спите как можно больше: во сне вы не замерзнете, если только не истощены до такой степени, что не способны воспроизводить тепло, которое отдаете в окружающую среду. Шевелите пальцами рук и ног, чтобы обеспечить в них нормальное кровообращение. Примите все возможные меры против обморожения.

Старайтесь не проливать топливо на открытые участки тела — оно моментально охлаждается и повреждает кожу.

Не сдерживайте потребность к испражнению, так как это может стать причиной запора. Старайтесь приурочить дефекацию ко времени выхода из убежища, чтобы сразу вынести фекалии наружу.

Сверкание снега может вызвать снежную слепоту. Защищайте глаза темными очками либо полоской ткани (кору) с узкими прорезями для глаз. Чтобы приглушить чересчур яркий свет, зачерните кожу ниже глаз древесным углем.

## ГОРЫ

На покрытых снегом вершинах практически невозможно найти пищу и убежище. Подъем в гору и преодоление ледяных полей требует навыков, которые приобретаются в альпинистских школах.

Если в результате катастрофы вы оказались на горном склоне и появление спасателей маловероятно, спускайтесь в дневное время в долину, где можно найти пищу и укрытие. В ночное время и в условиях плохой видимости это слишком опасно. Найдите тогда укрытие на месте и оставайтесь в нем до тех пор, пока видимость не улучшится.

Укрыться можно среди скал или в обломках потерпевшего крушение самолета (вертолета). Соберите одеяла и укройтесь ими. Из пластикового мешка можно сделать импровизированный спальный мешок. На каменистой почве следует спать на животе; устраиваясь на ночевку на склоне горы ложитесь так, чтобы голова была обращена в сторону вершины.

### ОЦЕНКА МЕСТНОСТИ

При спуске трудно видеть, что находится внизу. Старайтесь идти по отрогу, чтобы видеть расположенную ниже местность. Дальняя сторона долины даст вам представление о том, что у вас сбоку. Земля может постепенно уходить вниз между отдаленным склоном и ближайшим утесом. Каменистые склоны очень обманчивы, они кажутся сплошными до тех пор, пока вы не подойдете к крутому обрыву или отвесной скале вплотную.

### СПУСК

Спуск по крутому склону без веревки очень опасен. Ни в коем случае не предпринимайте подобных попыток. В случае авиакатастрофы вы подвергнете

себя большей опасности при спуске, чем оставаясь на месте в ожидании спасателей.

По крутому склону следует спускаться, обратившись лицом к скале. Двигаясь по менее крутым склонам с большими выступами, идите боком, при необходимости используя для опоры ладонь. Спускаясь по пологим склонам, можно идти как обычно, слегка откинув назад корпус и неся груз перед собой (если это возможно).

### **СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ**

С помощью веревки можно спускаться с отвесных скал. В том случае, если наверху не остается никого, кто мог бы после спуска отвязать веревку, то сложите ее вдвое и перебросьте через опору. Если же вы готовы оставить веревку, то используйте ее не складывая, чтобы спуститься вдвое ниже.

*Спуск.* Перебросьте веревку через надежную опору (испытайте ее весом всего тела). Избегайте острых краев. Оба конца веревки пропустите спереди между ног, обведите их слева вокруг тела, перебросьте через правое плечо и опустите по спине вниз. Спереди держите веревку левой рукой, а сзади правой. Станьте на склоне и, расставив ноги примерно на 45 см, отклонитесь назад всем корпусом. Пусть веревка, обмотанная вокруг тела, примет на себя его вес. Не пытайтесь поддерживать себя той рукой, которая находится вверху. Медленно начинайте спускаться. Рука, расположенная внизу, контролирует скорость спуска. Веревку следует травить поочередно каждой рукой.

Перед тем, как стянуть веревку вниз, убедитесь, что под ногами имеется надежная опора и что вы точно спланировали свой следующий шаг. Ведь как

только веревка окажется у ваших ног, путь назад будет отрезан.

Такой спуск может быть опасен. Трение повреждает ткань и кожу. Прибегать к этому способу спуска можно только в присутствии специалиста или в безвыходном положении.

## **ПОДЪЕМ**

При подъеме лучше видно, за что можно ухватиться, но все же обойти препятствие безопаснее, чем преодолевать его. Наметьте маршрут с самого низа; не прижимайтесь телом к скале, ноги ставьте ровно, смотрите вверх. Не перенапрягайтесь. Следите за тем, чтобы у вас всегда были три точки опоры. Тянитесь к точке опоры одной рукой или ногой, проверяйте ее надежность, затем ищите опору для другой руки.

Чтобы выбраться из расщелины, прижмитесь спиной к одной стенке, а ногами упритесь в другую, затем начинайте медленно подниматься.

## **ПОДЪЕМ С ПОМОЩЬЮ ВЕРЕВОК**

В этом случае один человек поднимается с тонкой веревкой, привязанной вокруг пояса беседочным узлом, и затем вытаскивает наверх трос. На каждом этапе подъема должен быть выступ, где могут поместиться все члены группы, а также дерево или скала, которые могут служить в качестве якоря. Закрепите веревку петлей, завязанной восьмеркой или другим подходящим узлом.

Поднявшийся первым обвязывается веревкой (или двумя) для надежности, пропускает трос для восхождения над головой и вниз к бедрам и, обернув его вокруг ближней к якорю руки, выбирает слаbinу.

Поднимающийся вслед за ним обвязывает веревку вокруг талии с помощью беседочного узла и начинает восхождение. Человек, находящийся наверху, подтягивает веревку, чтобы она постоянно была натянута. Якорь, страхующий и восходитель должны находиться на одной линии.



*Чтобы выбирать веревку, ее следует тянуть правой рукой, отбрасывая левой за спину. Правая рука скользит вперед, чтобы ухватиться за новый участок веревки.*

*Сведите руки вместе и, держа обе части веревки в правой руке, перемещайте левую к себе, чтобы выбрать слабинку. Будьте готовы застопорить веревку, если вдруг восходитель сорвется. Для этого плотно обвейте веревкой тело, сведя руки вместе.*

Падение со скалы может закончиться смертельным исходом. На ненадежной скале всегда с осторожностью проверяйте точки опоры и ни в коем случае не надейтесь на них, если они шатаются. Следите за тем, чтобы веревка не сорвала с места камни. Даже небольшие камни при падении могут нанести серьезный ущерб. Если все же камень срывается с места и летит вниз, криком предупредите об опасности тех, кто находится внизу.

## СНЕГ И ЛЕДНИКИ

Если у вас нет хорошего ледоруба, шипованной обуви и навыков их использования, старайтесь избегать ледников. По крутым склонам поднимайтесь зигзагом, пробивая ступеньки. Чтобы сохранить равновесие, ледоруб или шест ставьте чуть в сторону. На покатых склонах вбивайте в слежавшийся снег каблуки и пользуйтесь шестом. При спуске с крутых склонов двигайтесь спиной вперед, опираясь на воткнутый в снег шест. Если вы поскользнетесь, он работает как тормоз и поможет вам удержаться на месте. Но ни в коем случае не используйте этот метод, если существует угроза схода лавины.

**Страховка.** Члены группы, пересекающей ледник, должны идти в одной связке с интервалами не менее 9 метров. Идущий во главе группы должен прощупывать перед собой снег шестом в поиске трещин. Веревки, прикрепленные к надежным якорям с обеих сторон, могут предотвратить падение: завяжите короткий фал беседочным узлом вокруг пояса, а другой его конец привяжите к основной веревке специальным узлом. Он будет скользить по веревке, позволяя спускаться, но остановит любое падение.

Если один из членов группы провалился в трещину, то его следует поднимать на поверхность с соблюдением всех мер предосторожности: сдавливание веревкой грудной клетки может привести к удушью. Опустите вниз веревку с петлей, которая воспримет всю нагрузку, когда человек вставит в петлю ногу. Если упавший потерял сознание, то для его подъема потребуются совместные усилия трех человек со страховочным снаряжением. Необходимо действовать как можно быстрее: в трещинах температура очень низкая, и пострадавший быстро замерзнет.

## **СНЕЖНЫЕ ЛАВИНЫ**

В высокогорных районах серьезную опасность представляют снежные лавины. Обычно они происходят на склонах крутизной от 30° до 45° после 24-часового снегопада. После сильного снегопада, длившегося несколько часов, следует подождать день, чтобы снег слежался. Дождь и повышение температуры после снегопада увеличивают опасность схода лавины как и сильный снегопад при низких температурах, так как снег не успевает слежаться.

### **УЧАСТКИ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ**

- Покрытые снегом выпуклые склоны.
- Подветренные склоны, где собрались большие массы снега.
- Заполненные снегом глубокие овраги.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

- Наиболее безопасными являются склоны неправильной формы или поросшие лесом.
- Солнечное тепло, вызывающее таяние снега, может стать причиной схода лавины, поэтому до полудня следует идти по затененным участкам, избегая освещенных солнцем мест.
- После полудня держитесь склонов, которые ранее были освещены солнцем, и избегайте тех участков, которые впервые оказались под солнечными лучами.
- Избегайте небольших оврагов, лоцин и долин с крутыми склонами.
- Идите вдоль горных гребней и возвышенностей выше путей схода лавин. При этом, правда, увеличивается вероятность того, что вы спровоцируете сход лавины, однако в

этом случае есть хорошие шансы остаться на поверхности снежных масс или вовсе не быть увлеченным ими вниз.

- Постоянно помните о возможности схода лавины, даже если сами никогда не были ее свидетелем. Старайтесь определить, где начинались лавины, их направление и как давно они сошли. Это укажет те места, где следует ожидать их схода.

## МОРСКОЙ БЕРЕГ

Побережье, как правило, является богатым источником пищи и обеспечивает высокие шансы на выживание.

*Песчаные пляжи.* После отлива на пляже остаются зарывающиеся в песок виды — моллюски, крабы, черви, которые привлекают кормящихся птиц.

В дюнах вполне возможно найти свежую питьевую воду, там же растут различные растения. Но обычно в дюнах водится множество насекомых, поэтому разбивать там лагерь не следует.

*Илистые берега и устья рек.* В том месте, где река впадает в море, скапливаются наносы, образующие обширные илистые отмели. Там обитают различные виды червей и моллюсков, что превращает такие отмели в кормушки для птиц и животных.

*Скалистые берега.* Если скалы не очень крутые, то в них могут образоваться заводи, изобилующие различной живностью. Скалы являются основой для растений и морских ежей, а в расщелинах могут обитать осьминоги и другие головоногие.

Такие мягкие скальные породы как мел, мергель и известняк быстро выветриваются и приобретают глад-

кие поверхности. Твердые же породы раскалываются на пласты, в которых птицы устраивают свои гнезда.

*Каменистые пляжи.* Постоянные перемещения гальки делают их малопригодными для обитания животных и роста растений.

*Приливы* зависят от широты местности и времени года.

### УКАЗАТЕЛИ ВЫСОТЫ ПРИЛИВОВ

- Линия наносов вдоль пляжа.
- Изменение плотности песка.
- Растительность, ракушки и изменение цвета поверхности скал.

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА БЕРЕГУ

- Определите время приливов и изучите их характер, чтобы не оказаться отрезанным от берега поднимающейся водой и не быть унесенным в море отливом.
- Всегда проверяйте подходы с песчаного пляжа и скалистого берега. Следите за приливом, чтобы не оказаться отрезанным от берега.
- Опасайтесь сильных течений, особенно за мысами. Песчаные отмели и скрытые под водой скалы также представляют собой большую опасность. В тех местах, где пляж круто обрывается и уходит в глубину, обычно бывает сильный откат прибоя. Перед тем, как войти там в воду, обвяжитесь страховочным фалом и убедитесь в надежности якоря на берегу.

### ПЛАВАНИЕ

Во время рыбной ловли и купания время от времени нащупывайте ногами дно и пережидайте большие

волны, которые могут сбить с ног. Если вас захватил откат сильной прибойной волны, отталкивайтесь от дна и стремитесь к поверхности. Плывите к берегу по впадине между волнами. При приближении следующей волны разворачивайтесь к ней лицом и ныряйте под нее. После того, как волна пройдет, снова плывите к берегу по следующей впадине между волнами.

Если вас уносит от берега сильным течением, не пытайтесь сопротивляться ему — плывите поперек течения брассом и направляйтесь к берегу в другом месте. Брасс — не самый сильный и быстрый стиль плавания, но он наименее утомителен.

Если вас несет на скалы, развернитесь лицом к берегу и примите сидячее положение, чтобы ноги смягчили удар. Плавайте в обуви.

Расслабленное тело имеет лучшую плавучесть, поэтому сохраняйте спокойствие. Утонуть в соленой воде не так уж просто. Старайтесь не наглотаться воды — это главная опасность. Женщины обладают большей плавучестью чем мужчины и легко держатся на поверхности, лежа на спине. Мужчины легче держатся на плаву, лежа на животе, однако не забывайте поднимать голову для дыхания!

## ВОДА

- Питьевую воду лучше брать из маленьких речных рукавов — большие реки как правило загрязнены илом и промышленными отходами.
- Ищите водоемы среди дюн.
- Скопление питьевой воды в прибрежных скалах можно обнаружить по зеленым морским водорослям, которые не объели мол-

люски (морские моллюски не могут жить в пресной воде).

- Ищите воду, просачивающуюся сквозь скалы, особенно в тех местах, где растут мхи и папоротники — ее можно использовать для питья.

Если вы оказались на скалистом островке вдали от берега, то единственным источником воды является море. Ни в коем случае не пейте морскую воду не подвергнув ее предварительно дистилляции. Ее можно использовать для приготовления пищи, однако воздержитесь от еды до тех пор, пока не обеспечите себя запасом питьевой воды.

## ПИЩА

Ловите рыбу и собирайте моллюсков в скальных затонах при низком приливе. Моллюсков и прочих обитателей морского берега можно искать в песке.

Есть можно только тех моллюсков, которых найдете живыми. Двухстворчатые моллюски (устрицы, мидии и другие) обычно наглухо закрываются. Брюхоногие моллюски (береговички, трубачи) имеют люкообразный доступ в раковину, который плотно закрывается, если ее потрясти. Блюдечки и морские ушки прикрепляются подошвой к скалам. Отделяйте их от основания с помощью ножа. Если их тяжело оторвать, значит они годятся в пищу — легко отрываются только больные и мертвые моллюски.

В районах, загрязненных промышленными отходами, двухстворчатые моллюски могут аккумулировать токсичные вещества в опасных для жизни количествах. В летнее время в субтропиках мидии ядовиты, особенно тогда, когда морская вода имеет крас-

новатый оттенок или фосфоресцирует. В Арктике черные мидии ядовиты круглый год.

Опасайтесь паразитов и яда: варите моллюсков не менее пяти минут, отвар сливайте.

На большинстве побережий лучшее время для рыбалки с берега наступает, как правило, через два часа после прилива. Сделайте ловушки для рыбы и поставьте прилив себе на службу.

Охотиться на осьминогов следует ночью: привлечите их светом, а затем бейте острогой. Чтобы убить осьминога, его следует вывернуть наизнанку: засуньте руку в мясистую мантию, возьмитесь за внутренности и сильно дерните их. Можно поступить иначе: заколоть ударом ножа между глаз или сильно ударить о скалу. Мясо осьминога жесткое, но питательное. Тело можно варить, а щупальца жарить или печь.

Прибрежная флора зависит от климатических условий. Собирайте растения, если погода или прилив не позволяют добывать пищу в море.



Морские водоросли являются ценным морским продуктом питания, но сине-зеленые водоросли, которые иногда встречаются в пресноводных водоемах, очень ядовиты.

Морские огурцы живут на морском дне или в песке. Они выглядят как черные бородавчатые огурцы, достигающие в длину 20 см. Варите их 5 минут. Морские ежи цепляются к скалам чуть ниже линии отлива. Сварите их, раскройте и ешьте похожую на яйцо внутренность. Не собирайте морских ежей, у которых при прикосновении не шевелятся иглы, и не употребляйте их в пищу, если после вскрытия они дурно пахнут.

Вы можете также охотиться на морскую птицу, оставляя на плоских скалах среди птичьих отбросов крючки с наживкой либо подбрасывая вверх леску с наживленными крючками, чтобы птица «клюнула» на лету. Ищите на земле яйца: собирать их так гораздо легче, чем с риском для жизни обшаривать птичьи гнезда на скалах.

### **ПОМНИТЕ ОБ ОПАСНОСТИ!**

***Будьте осторожны в мутной воде.*** Добывая пищу, носите обувь, чтобы защитить ноги от шипов, которые могут нанести болезненные раны. Если вы укололись, и шип обломался, то попытки извлечь его загонят обломок еще глубже. В большинстве случаев через несколько дней шипы сами выходят наружу.

***На дне могут лежать опасные существа, обладающие хорошей способностью к маскировке*** (как скаты-хвостоколы): прощупывайте дно палкой, разгребайте перед собой песок и камни. Боль от раны, нанесенной скатом-хвостоколом, можно успокоить примочкой из очень горячей воды.

***Не суйте руки в подводные расщелины*** — вас могут укусить.

***К коралловому рифу всегда приближайтесь с соблюдением мер предосторожности.*** И риф и его обитатели — например, конусы (брюхоногие моллюски), которые выставляют ядовитый шип, — могут представлять собой опасность.

***Рыба в лагуне зачастую ядовита*** — даже те виды, которые водятся в открытом море и считаются съедобными. Рыбачьте с той стороны рифа, которая обращена в сторону моря.

**Если вас обожгла медуза**, то не пытайтесь удалить ее стрекала или стереть слизь голй рукой — вы обожжетесь еще больше. Для этого используйте морские водоросли, ткань или песок.

**Осьминоги обладают твердым клювом**, а укусы некоторых видов ядовиты. К числу таких относится сине-кольчатый осьминог. **Акулы нападают даже на мелководье**. Соблюдайте бдительность!

**Остерегайтесь водяных змей** — они очень ядовиты. Если же вы найдете такую змею на берегу, заколите ее палкой-рогатиной — из нее получится отличное блюдо.

## ОСТРОВА

Человек, попавший на остров, сталкивается с рядом специфических проблем, среди которых особое место занимает полное одиночество. Исследуйте остров и установите распорядок дня. Если ранее остров был обитаем, то остатки строений послужат вам убежищем. В том случае, если найдете пещеру, убедитесь, что она расположена не в полосе прилива и не будет затоплена (или отрезана от суши) весенними приливами, которые выше нормальных.

Убежищем на бесплодном скалистом островке может просто быть такое место, которое способно укрыть от ветра. Пищей послужит то, что пристает к скалам и что удастся добыть из моря.

## РЕСУРСЫ

Экономно относитесь к своим ограниченным ресурсам. Отсутствие воды — это главная причина, по

которой многие острова являются необитаемыми. Собирайте и храните дождевую воду, дистиллируйте морскую. Пышная растительность указывает на наличие ключей и ручьев.

Дистиллирование морской воды требует много топлива: плавника, сухих морских водорослей или тюленьей ворвани. Разводите огонь только тогда, когда это необходимо. В поисках плавающих грузов, смытых с судов, осматривайте берега острова после каждого прилива.

### **ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ**

- Выложите сигнальные знаки из камней, водорослей или любых других материалов, контрастирующих с окружающей средой.
- Отполируйте куски металла песком, чтобы сделать из них сигнальные зеркала.
- Подготовьте сигнальные костры и будьте готовы зажечь их в случае появления в поле зрения корабля или самолета.

### **ПЕРЕБАЗИРОВАНИЕ**

Если неподалеку находятся другие острова, то желательно перебраться на любой из них, когда запасы на вашем острове подойдут к концу. Если земля расположена в пределах прямой видимости, изучите характер приливов и течений. Бросьте в воду плавающий предмет, за которым вы можете наблюдать, и следите за его перемещениями. На другой остров можно отправиться вплавь, но при этом следует использовать вспомогательные плавсредства, например пустой ящик или пластиковую канистру. Выберите время для отплытия таким образом, чтобы отлив отнес

вас от старого острова, а прилив прибил к новому. В условиях холодного климата постройте плот. Для этой цели можно использовать тела мертвых тюленей — с осени до весны они сохраняют плавучесть. Свяжите вместе несколько тюленьих туш, чтобы этот импровизированный плот выдержал ваш вес.

## **ПУСТЫННЫЕ ОБЛАСТИ**

Чтобы выжить, здесь надо пользоваться малейшей тенью, сделать укрытие от солнца, свести к минимуму потерю влаги и ограничить всякую деятельность в жаркое дневное время.

В тех местах, где существуют большие перепады между дневной и ночной температурами, источником воды является конденсация.

Когда случается дождь — на протяжении нескольких лет может не выпасть ни капли — он обрушивается яростным потоком, который на короткое время затапливает местность прежде чем уйти в землю.

Пылевые и песчаные бури ухудшают видимость. Необходима защита от песка, который проникает даже в малейшие отверстия.

### **ВОДА**

. Вода имеет жизненно важное значение. Если она у вас есть, немедленно нормируйте ее употребление. Если при пересечении пустыни на транспортном средстве подвела техника, вам придется планировать свой дальнейший маршрут с учетом местонахождения оазисов, колодцев и прочих источников воды.

Чтобы достать воду из колодца понадобится, возможно, опустить в него емкость на веревке. Малень-

кие ключи в вади (высохших руслах) зачастую являются сезонными. Обычно они находятся под камнем или в кустарнике.

В отсутствие известных родников копайте углубление в самой низкой точке внешнего изгиба сухого русла или в самой низкой точке между дюнами. Не работайте днем на солнцепеке — потея, вы потеряете жидкость, которую, возможно, не сможете возместить. Всегда взвешивайте возможность компенсации потерянной жидкости.

Вероятность выживания в пустыне прямо зависит от наличия воды и способности свести до минимума потерю жидкости организмом. При температуре 48°C вы протянете 2 суток, если будете находиться в тени, ничего при этом не делая. Если надо куда-то идти, то расстояние, которое вы сможете пройти, будет определяться количеством имеющейся воды. При температуре 48°C, без воды и при условии, что будете идти по ночам и отдыхать днем, вы сможете преодолеть около 40 км. Идя днем, вы сможете покрыть 8 км прежде чем потеряете сознание. При 48°C и с 2 литрами воды вы сможете пройти 56 км и протянуть 3 дня.

Выпивайте 1,5 л воды на каждые 2 л потерянных. Меньшее количество выпитой жидкости не означает, что вы будете меньше потеть. Поэтому, если выпить большее количество жидкости, чем необходимо, она будет выведена из организма и, таким образом, бесцельно потеряна.

## **УКРЫТИЕ И ОГОНЬ**

Найдите ближайшую тень. Когда опустится вечерняя прохлада, соорудите укрытие. Не оставайтесь в металлическом кузове автомобиля или фюзеляже са-

молета. Используйте их в качестве опоры для укрытия либо укрывайтесь в тени под крылом самолета. Из камней сложите стенку, которая защитит от ветра, или используйте стенки высохшего русла (за исключением тех случаев, когда возможен дождевой паводок). С целью лучшего охлаждения сделайте укрытие двухслойным. При использовании ткани нижние края тента в дневное время оставляйте поднятыми для лучшей циркуляции воздуха. На ночь опускайте их и прижимайте камнями. Не лежите непосредственно на горячей земле: под приподнятым ложем будет циркулировать воздух.

Чтобы греться в ночное время и кипятить воду, в пустыне тоже понадобится огонь. Кроме того, дым от костра необходим для подачи сигналов. Пустынный кустарник как правило сухой и хорошо горит. Если земля абсолютно бесплодна, то в качестве топлива можно использовать автомобильное горючее и масло, перемешанные с песком в какой-либо емкости. Неплохо горит и помет животных.

## ОДЕЖДА

Одежда помогает уменьшить потери жидкости, защищает от солнечных ожогов и укусов насекомых, а также согревает в ночное время. Одежда должна быть легкой и свободной, так чтобы между ней и телом оставалась воздушная прослойка. Попробуйте сделать нечто похожее на арабские бурнусы, ниспадающие свободными складками. Брюки лучше защищают ноги от насекомых и серьезных солнечных ожогов. Не снимайте головной убор и обувь.

Не снимайте одежду! Помимо того, что вы рискуете сильно обгореть на солнце, с тела будет испаряться пот. Следите за тем, что-

## ЗАЩИТА ГЛАЗ И ГОЛОВЫ В УСЛОВИЯХ ПУСТЫНИ



1

Прикройте шею и затылок куском ткани, наброшенным на голову; темные очки просто необходимы



2

Если прижать ткань кепкой или другим головным убором, то накидку не придется без конца поправлять



3

Из большого куска ткани сделайте подобие куфии, которую носят арабы — жители пустыни: набросьте ткань на голову и обвяжите ее веревкой



4

Свободные концы получившейся куфии обмотайте вокруг лица и подоткните под веревку — теперь защита будет практически полной



5

Если у вас нет темных очков, обязательно сделайте «очки альпиниста» — маску из полоски ткани с прорезанными в ней отверстиями



6

Если нет ни головного убора, ни ткани, наденьте на голову футболку с прорезанными отверстиями для глаз и завяжите рукава сверху или сзади

бы одежда была свободной и между ней и телом оставался слой теплоизолирующего воздуха. В этом случае потоотделение будет лучше охлаждать ваше тело.

*Головной убор.* Шляпа с прикрепленным сзади куском ткани защитит голову от солнца, но лучше сделать подобие арабского головного убора: скомкайте носовой платок и положите его на макушку, сложите по диагонали кусок ткани площадью около 120 см<sup>2</sup> и покройте им голову таким образом, чтобы длинная кромка была обращена вперед, и, наконец, закрепите накидку веревкой, обвязав ее вокруг головы. Под таким головным убором остаются воздушные карманы, и он служит хорошей защитой от песка. Чтобы ночью было теплее, концы накидки можно обернуть вокруг лица.

*Защита глаз.* Солнцезащитных очков может быть недостаточно. Яркий свет смягчит сажа от костра, нанесенная ниже глаз. Полоской ткани с прорезанными в ней щелями прикройте глаза от солнца и песка, который несет ветер.

*Обувь.* Не ходите босиком до тех пор, пока подошвы ног как следует не огрубеют. В противном случае вы заработаете ожоги и волдыри. Не оставляйте открытыми подъемы ног. Обмотки не позволяют песку попасть в ботинки; ими же следует обернуть ноги поверх открытых сандалий.

## ПИЩА

Жара вызывает потерю аппетита — не заставляйте себя есть насильно. Белковая пища усиливает теплоотдачу и потерю жидкости. Если воды недостаточно, старайтесь есть как можно меньше и, по возможности, только влагосодержащую пищу, например

фрукты и овощи. В пустыне пища портится очень быстро. Открыв банку, ее содержимое следует съесть за один раз либо недолго хранить закрытой в тени.

Растительность в пустыне весьма скудная, однако ее животный мир довольно разнообразен: это насекомые, рептилии, грызуны и некоторые мелкие млекопитающие, которые в дневное время скрываются в норах. Крупные млекопитающие указывают на близость воды.

## **ЗДОРОВЬЕ**

Большинство заболеваний в пустыне связаны с продолжительным нахождением на солнце и перегревом. Их можно избежать, если не снимать головной убор и одежду и оставаться в тени.

- Наиболее распространенными являются запоры, боль при мочеиспускании, а нарушение солевого баланса может привести к коликам.
- Сильное потоотделение в сочетании с неудобной одеждой, натирающей кожу, может нарушить функционирование потовых желез и привести к неприятному раздражению кожи, известному как потница.
- Серьезную опасность представляют тепловые судороги, ведущие к тепловому истощению, тепловой удар и сильные солнечные ожоги. Постепенное увеличение дневной активности и продолжительности пребывания на солнце обеспечит защиту, при условии, что вы располагаете большими запасами питьевой воды.
- Следите за чистотой влажных участков тела: подмышечных впадин, паха и пальцев ног. Периодически насухо протирайте их, чтобы предупредить инфекцию.



## ПУСТЫННЫЕ БОЛЯЧКИ

Даже самые простые царапина или укол могут инфицироваться, если немедленно не предпринять надлежащие меры. Как можно скорее извлеките колючки из ранки. В том месте, где кожа была повреждена, может возникнуть большая болезненная язва, которая помешает продолжать путь. перевяжите все порезы чистой тканью, используйте имеющиеся антисептики и лекарства.

## ПОМНИТЕ ОБ ОПАСНОСТИ!

**Атака насекомых.** Если вы потревожили гнездо пчел, ос или шершней, бегите! Старайтесь ничего не потерять — вам не захочется возвращаться обратно. Очки защитят глаза. Насекомые, которые обожают соль, попытаются добраться до тех участков тела, где потоотделение происходит сильнее всего. Защищайте подмышечные впадины и пах от их болезненных укусов.

**Защита от комаров.** На рассвете и закате солнца набрасывайте на голову противомоскитную сетку или футболку. Лучше, однако, взять полосу ткани шириной 45 см и длиной достаточной для того, чтобы обмотать ее вокруг головы. Сделайте вертикальные надрезы, чтобы получилась бахрома, которая будет покачиваться вокруг вашего лица и шеи, тем самым отгоняя насекомых.

Следите за тем, чтобы лицо и руки были закрыты всю ночь. Масло, жир или грязь, нанесенные на руки и лицо, отпугивают насекомых.

В качестве подпорки для тента из ткани ис-

пользуйте палку или молодое деревце, верхнюю часть тела прикройте большими листьями.

Отогнать насекомых поможет сильно дымящий костер.

***Берегите ноги.*** Большое значение имеют хорошая обувь и защита ног. Оберните ноги тканью или обвяжите их древесной корой. Такие импровизированные краги защитят их от пиявок и многоножек.

***Опасайтесь непрошенных гостей.*** Одежду и обувь не оставляйте на земле, чтобы в них не заползли скорпионы, змеи и пауки. Прежде чем одеться, вытряхните одежду и проверьте обувь; соблюдайте осторожность, засовывая руки в карманы. Просыпаясь, будьте особо бдительны: в поисках тепла многоножки заползают в самые чувствительные места, в том числе в область половых органов. Защищайте подмышки и пах от жалящих насекомых, которых привлекает запах пота.

***Пиявки.*** Их укус неприятен, но не вызывает боли. Если пиявку не трогать, то она отвалится сама, когда насосется крови. Не старайтесь оторвать эту тварь, так как челюсти могут остаться в ранке и инфицировать ее. Пиявку можно снять с помощью соли, алкоголя, огонька горячей сигареты, горячей золы или открытого пламени.

## **ЧАСТЬ 6. ДОБЫЧА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПИЩИ**

Человек, стремящийся выжить, должен понимать потребности своего организма в пище и уметь удовлетворять их. В этой главе рассказывается о том, как ловить рыбу, охотиться, добывать дичь с помощью силков и ловушек, а также приводится краткий справочник по съедобным растениям.

### **КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ**

Здоровый организм может существовать какое-то время за счет запасов, накопленных в тканях, однако не более трех-четырех недель. Поэтому необходимо обеспечить регулярное питание. Пища дает организму тепло и энергию. Семьдесят калорий в час необходимы для одного только дыхания и выполнения организмом его основных функций. Тяжелая физическая работа сжигает свыше 5500 калорий в день.

Сбалансированность диеты важна не меньше, чем количество употребляемой пищи. Разнообразьте свое питание: в его состав должны входить элементы, которые обеспечивают потребности организма в жирах, белках, углеводах, минеральных веществах и витаминах.

**Углеводы.** Легко усваиваемые, являющиеся первичным источником энергии, они предотвращают кетозис (головокружение, вызванное распадом жиров, содержащихся в организме). Углеводы существуют в двух видах: сахарозы (содержащейся в сахаре, сиропе, меде, патоке и фруктах) и крахмала, входящего в состав корнеплодов, клубней и зерновых продуктов. Один грамм углеводов дает 4 калории.

**Жиры.** Это концентрированная форма энергии. Длительный процесс их усвоения требует много воды. Жиры содержатся в мясе животных, рыбе, яйцах, молоке, орехах, некоторых видах овощей и грибах. Один грамм жиров дает 9 калорий.

**Белки.** Основными источниками белков являются мясо, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, зерновые, бобовые и грибы. Один грамм белков дает 4 калории.

**Минеральные вещества.** Фосфор, кальций, натрий, калий, хлор, магний и сера необходимы организму в довольно больших количествах. И напротив, потребности во фторе, железе и йоде гораздо менее существенны. Однако и те и другие жизненно необходимы для поддержания хорошего здоровья.

**Микроэлементы.** В их число входят стронций, алюминий, мышьяк, золото и небольшие количества других химических веществ.

**Витамины.** Жизненно необходимы человеку примерно двенадцать видов витаминов. Витамины D и K синтезируются организмом, но большинство поступают в него извне. Результатом нехватки витаминов являются цинга, авитаминоз, рахит и пеллагра. Витамин А улучшает зрение и предотвращает заболевание глаз.

## СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

На земле не так уж много мест, где совсем не растут съедобные виды растений. Они содержат витамины, минеральные вещества, белки и углеводы. Некоторые растения содержат жиры, но все они являются грубой пищей.

Не стоит полагать, что те растения, которыми питаются птицы или млекопитающие, подходят в пищу и человеку. До некоторой степени можно ориентироваться на обезьян, но нет никакой гарантии, что растения, выбираемые ими, безопасны для человека.

### ПРОВЕРКА НОВЫХ РАСТЕНИЙ

Каждый раз, проверяя новое растение в качестве пищи, придерживайтесь нижеописанной процедуры. Ни в коем случае не сокращайте ее. Тестирование следует проводить в полном объеме. Если у вас возникнут сомнения на любом этапе тестирования какого-либо растения, не ешьте его.

### ТЕСТ НА СЪЕДОБНОСТЬ

**Осмотр.** Постарайтесь идентифицировать растение. Убедитесь, что оно не покрыто слизью и не изъедено червями. Не берите старые, вялые растения.

**Запах.** Разомните пальцами небольшой кусочек растения. Если оно пахнет горьким миндалем или персиком, выбросите его.

**Раздражение кожи.** Выдавите немного сока или слегка потрите растением участок тела с более нежной кожей (например, внутреннюю сторону предплечья). Если почувствуете жжение, заметите возникновение сыпи

или отечности, то это будет свидетельствовать о том, что данное растение не годится для употребления в пищу.

**Губы, рот, язык.** Если на предыдущем этапе раздражение не возникло, переходите к следующему этапу, делая 15-секундные паузы между каждой пробой, чтобы определить реакцию организма:

- положите небольшой кусочек растения на губы;
- положите небольшой кусочек в уголок рта;
- положите небольшой кусочек на кончик языка;
- положите небольшой кусочек под язык;
- пожуйте маленький кусочек.

Во всех случаях, почувствовав неприятные ощущения, например боль в горле, раздражение или жжение, не употребляйте проверяемое растение в пищу.

**Проба.** Проглотите небольшое количество зелени и наблюдайте за своим самочувствием в течение 5 часов. В это время не ешьте ничего другого и не пейте.

**Еда.** При отсутствии неприятных ощущений, например, жжения во рту, повторяющейся отрыжки, тошноты, боли в желудке или кишечнике растение можно считать съедобным и употреблять в пищу.

При возникновении боли в желудке пейте как можно больше горячей воды; ничего не ешьте до тех пор, пока боль не пройдет. Если боль очень сильная, вызовите рвоту, сунув в рот два пальца и надавив на маленький язычок. Кусочек проглоченного древесного угля также вызовет рвоту и в то же время абсорбирует яд. Белая древесная зола, замешенная с водой до тестообразного состояния, снимет боль в желудке.

## СБОР РАСТЕНИЙ

Собирайте растения методично. Отправляясь за ними, берите с собой какую-либо тару, чтобы урожай не перемялся и не пришел в негодность.

*Листья и стебли.* Молодая поросль вкуснее и нежнее. Старые растения отличаются жесткостью и горчат. Отщипывайте листья возле самого стебля — при обрывании вы можете повредить их.

*Корни и клубни.* Выбирайте крупные корнеплоды. Если они с трудом извлекаются из земли, их следует обкопать и поддеть заостренной палкой.

*Фрукты и орехи.* Собирайте только зрелые, ярко окрашенные плоды с больших растений. Твердые зеленые плоды вызывают расстройство желудка. Фрукты с жесткой горькой кожурой следует чистить. Когда орехи созревают, они начинают падать с дерева. Потрясите дерево или бросьте палку, чтобы сбить другие плоды.

**ВНИМАНИЕ!** Некоторые семена и зерна содержат смертельный яд. Попробуйте их на язык, но не глотайте. Проведите тест на съедобность и выбросьте те зерна, которые обладают неприятным, горьким, острым или жгучим вкусом, если только вы не уверены, что имеете дело с перцем либо прянощами.

*В колосьях некоторых злаковых растений вместо нормальных зерен образуются крупные черные рожки, содержащие ядовитые галлюциногенные алкалоиды, которые при попадании в организм человека могут привести к смерти.*



**Грибы.** Грибы среднего размера легче поддаются опознанию, а кроме того, их не всегда успевают повредить насекомые. Для правильного опознания берите только целые грибы. До идентификации держите их отдельно — ядовитые грибы могут заразить другую пищу.

### ИДЕНТИФИКАЦИЯ РАСТЕНИЙ

Из всего разнообразия растений здесь можно описать и показать лишь их небольшую часть. Знание хотя бы одного или двух широко распространенных растений, растущих на протяжении большей части года, может спасти от голода и помочь выжить. Для начала как следует запомните следующие растения:

**Умеренные зоны:** одуванчик, крапива, щавель, подорожник;

**Полярные зоны:** ель, ива (север), лишайники (север и юг), многие виды растений из умеренных зон, произрастающие здесь в летнее время;

**Морское побережье:** ламинария (бурая водоросль) и красная водоросль.

### ИЗБЕГАЙТЕ НЕЗНАКОМЫХ РАСТЕНИЙ

- Не употребляйте в пищу растений с млечным соком до тех пор, пока уверенно не опознаете их как безопасные (например, одуванчик).
- Избегайте растений красного цвета, если затрудняетесь с их опознанием.
- Не ешьте тех фруктов, которые делятся на пять сегментов, до тех пор, пока уверенно не опознаете их как безопасные.
- Избегайте растений с мелкими колючками

на стеблях и листьях — они вызовут раздражение ротовой полости и желудочно-кишечного тракта.

- Не употребляйте старых или вялых листьев — в процессе увядания в них вырабатываются смертельно опасные токсины. К таким растениям относятся ежевика, малина, слива, персик и вишня. Вы можно спокойно есть как молодые, свежие листья, так и засушенные.
- Не ешьте зрелый папоротник орляк — он уничтожает в организме витамин В и может привести к смертельному исходу. Употребляйте в пищу только плотно свернутые головки. Все папоротники, произрастающие в северной части умеренных зон, съедобны пока молодые, однако некоторые из них слишком горькие, с других перед едой приходится срывать волосоподобные усы. Чтобы удалить «волосы», оборвите молодые верхушки, сомкните пальцы вокруг стебля и протяните лист через сжатый кулак.



#### ВНИМАНИЕ, ЯД!

В растительном мире наиболее распространены два вида ядов, которые можно легко распознать:

**гидроциановая кислота (синильная кислота)** — имеет запах и вкус горького миндаля или персика. Наиболее характерным примером является лавровая вишня. Разотрите в пальцах лист и запомните его запах. Избегайте всех растений, обладающих этим запахом.

**щавелевая кислота** — ее соли (оксалаты) содержатся в таких растениях, как дикий ревень и кислица обыкновенная. Она узнает-

ся по резкому, жгучему или обжигающему ощущению, когда растение прикладывают к коже или языку. Избегайте всех растений, подходящих под это описание.

## СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

*Весной и летом молодые побеги растений отличаются особой нежностью. Некоторые из них можно есть сырыми, но большинство растений следует варить: промойте их в чистой воде, оборвите «волосы» и варите в небольшом количестве воды, чтобы растения готовились на пару. Листья богаты витаминами и минеральными веществами. Не варите их долго.*



1. *Белая горчица.* В высоту достигает 60 см. Произрастает на целинных травянистых просторах Евразии. Обладает ворсистым стеблем. Морщинистые листья имеют ярко выраженную дольчатую форму. Цветы бледно-желтые. Употреблять в пищу следует молодые растения. Варите растение целиком. Горьковатые листья и цветы можно также есть сырыми.

2. *Пастушья сумка.* В высоту достигает 60 см. Произрастает на необрабатываемых землях. Копьевидные дольчатые листья образуют розетку.

Цветы маленькие, белого цвета. Употребление в пищу: листья варят и смешивают с другими растениями.

3. *Примула*. Растет в травянистых затененных местах. Морщинистые листья к концу суживаются, в основании образуют розетку. Пятилепестковый цветок от палевого до ярко-желтого цвета (у некоторых разновидностей розового) имеет длинную ножку. В пищу годятся все части растения, но лучше всего молодые листья. К примуле относятся также первоцвет весенний (3а) и первоцвет высокий (3б).

4. *Одуванчик*. Растет повсеместно. Листья, имеющие ярко выраженную дольчатую форму, образуют розетку. Цвет крупных цветков варьируется от желтого до оранжевого. Молодые листья употребляют в пищу сырыми; старые листья варят, при этом следует менять воду, чтобы избавиться от горечи. Для кофе стебли варят или жарят (пекут).

5. *Цикорий*. Растет на необрабатываемых травянистых землях. В высоту достигает 1,3 м. Глубоко изрезанные листья с острыми выступами возле основания толстые и ворсистые. Голубые



цветы похожи на цветы одуванчика. Готовится так же, как одуванчик.

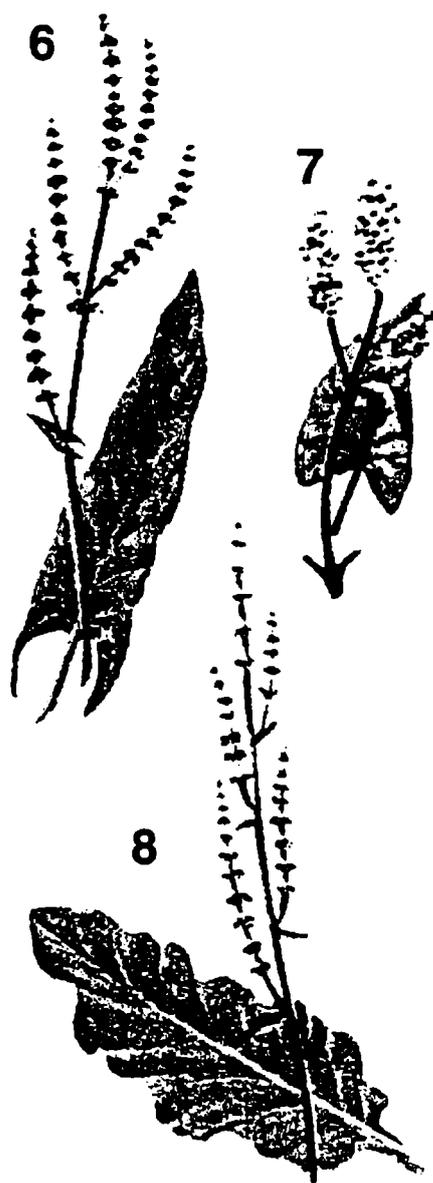
**6. Дикий щавель.** Растет на необрабатываемых травянистых землях. В высоту достигает 1 м. Длинные остроконечные листья похожи на наконечник стрелы. Колосовидные соцветия состоят из множества крошечных красно-зеленых цветков. Молодые листья варят для уменьшения резкого кислого вкуса.

**7. Гречиха.** Произрастает на открытых травянистых участках в пределах умеренной климатической зоны. Стебель красного цвета достигает высоты

60 см. Листья имеют копьевидную форму. Мелкие розовые или белые цветочки образуют соцветия. Из семян образуются зерна.

**8. Щавель курчавый.** Растет на необрабатываемых травянистых землях. В высоту достигает 1 м. Длинные узкие листья имеют волнистый край. Крошечные зеленые цветочки растут кольцами вокруг стебля. Молодые листья следует варить, меняя воду, чтобы избавиться от горечи. Натирание листьями щавеля успокаивает ожоги от крапивы. Существует множество разновидностей щавеля. Все они готовятся точно так же. Употреблять в умеренных количествах.

*Некоторые растения имеют съедобные стебли. Если*



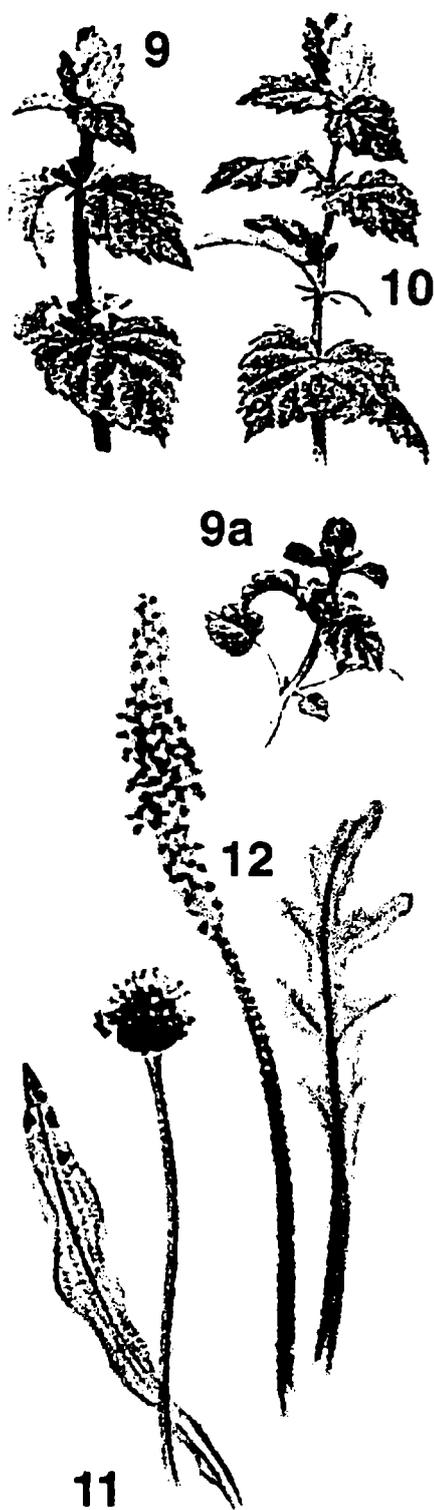
они мягкие, снимите с них внешнюю волокнистую оболочку, разрежьте и варите. Сердцевину стеблей некоторых растений, например бузины, можно достать, расщепив их. Из волокнистых стеблей можно вить веревки.

9. *Яснотка (все разновидности)*. Эти растения меньше крапивы жгучей. Листья сердцевидной формы не имеют обжигающих ворсинок. Цветы белые (9) или розово-фиолетовые (9а). В пищу употребляют вареные листья.

10. *Крапива жгучая*. Растет повсеместно. Молодые растения достигают высоты 15—20 см. Узкие зубчатые листья овальной формы покрыты обжигающими волосками. Маленькие цветочки образуют колосовидные соцветия. Варить следует не менее 6 минут, чтобы уничтожить кислоту. Листья можно сушить и хранить.

11. *Подорожник ланцето-видный* или *ланцетолистный*. Растение имеет копьевидные листья и цветы-колосья, которые короче, чем у подорожника большого. Растет на сухих землях. Готовится так же, как подорожник большой.

12. *Подорожник перистый*. Растет на сухих песча-



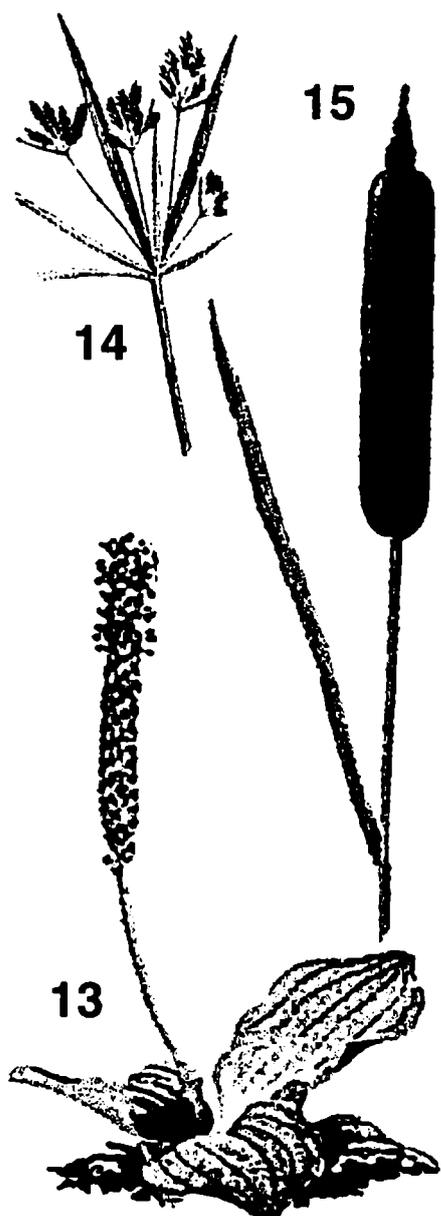
ных и каменистых участках. Небольшое растение имеет узкие зубчатые листья. Цветы представляют собой короткие колосья. Готовится так же, как подорожник большой.

13. *Подорожник большой*. Произрастает на травянистых необрабатываемых землях. Листья широкие, овальной формы. Крошечные желтовато-зеленые и коричневые цветочки собраны в ярко выраженные колосовидные соцветия. Довольно горькие молодые листья готовят так же, как шпинат. Выжатый сок используется

для лечения ран, отвар целого растения применяется при грудных заболеваниях.

14. *Сыть желтоватая, земляной миндаль или чуфа*. Обычно растет в водоемах с пресной водой и вокруг них. Высота растения достигает 1,5 м. Стебель в сечении имеет треугольную форму. Листья длинные, ремнеобразные. Разветвленные оливково-коричневые соцветия при созревании плодов становятся желтыми. Клубни следует очистить и сварить, либо высушить и размолоть на муку. В молотом виде можно использовать как заменитель кофе.

15. *Рогоз или рогоз широколистный*. Растет в водоемах с пресной водой и вокруг них. Высота растения достигает 2—5 м. Сероватые

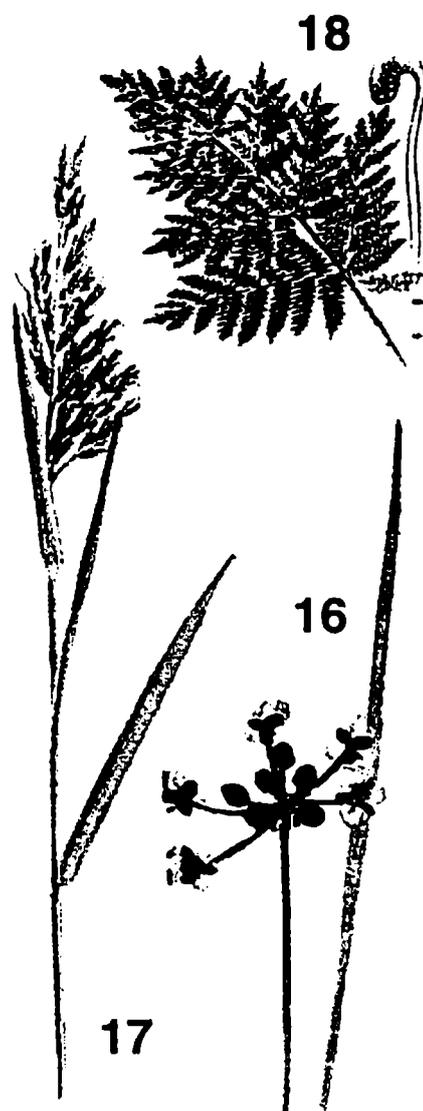


листья узкие и длинные. Темно-коричневые цветы по форме похожи на сосиску. Корневище и стебель употребляют в пищу сырыми или вареными. Листья приготавливают так же, как шпинат, побеги — как спаржу. Пыльца смешивается с водой для получения густой массы, которую можно запекать на конце палки.

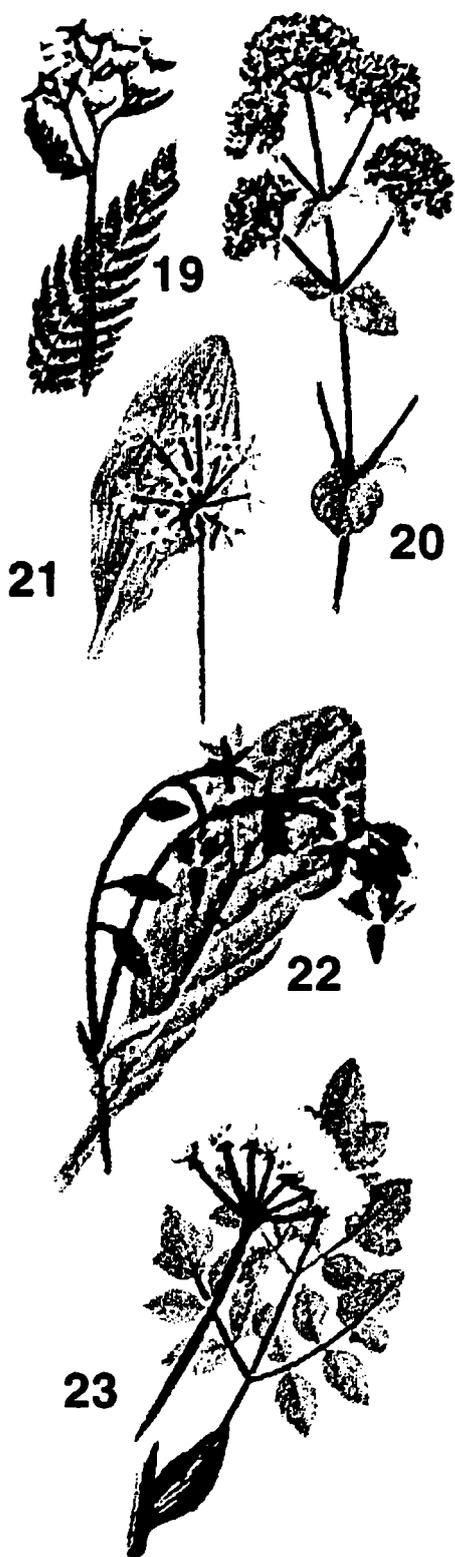
16. *Тростник*. Растет в водоемах с пресной водой и вокруг них. Высота растения достигает 4 метров. Листья серо-зеленые. Коричнево-фиолетовые соцветия-метелки распускаются на длинных тонких стеблях. В пищу употребляется вареный корень. Из надразов в стеблях выступает съедобная камедь.

17. *Сусак зонтичный*. Растет на Евроазиатском континенте в водоемах с пресной водой и вокруг них. Высота растения достигает 1,5 м. Очень длинные ремнеобразные листья треугольного сечения растут от корней. Цветы розовые, трехлепестковые. В пищу употребляется очищенное и сваренное корневище.

18. Многоножка обыкновенная. Растет повсеместно. Старые листья опасны для здоровья: употреблять в пищу можно только отваренные в течение 30 минут молодые побеги или туго свернутые верхушки растений, предварительно удалив волокнистые части. Употреблять в ограниченных количествах. Корни можно варить или печь.



На необрабатываемых землях растет множество трав. Большинство из них можно сушить, но не на прямом солнечном свете.



19. *Пижма*. Растет на необрабатываемых травянистых землях. Высота растения достигает 90 см. Перьевидные зубчатые листья окрашены в темно-зеленый цвет. Ярко-желтые цветы по внешнему виду похожи на кнопки. В большом количестве растение ядовито. Листья и цветы используют для заваривания глистогонного чая. Сильный запах отпугивает мух.

20. *Душица*. Произрастает на Евроазиатском континенте в теплых районах с сухой травянистой почвой. Высота растения достигает 60 см. Маленькие овальные листья крепятся к стеблю черенками. Мелкие фиолетово-розовые цветочки образуют соцветия. Настой душицы используется при кашле и заболеваниях органов пищеварения. Жевание листьев снимает зубную боль.

21. *Черемша*. Произрастает в лесных массивах на Евроазиатском континенте. Листья имеют ярко-зеленую ок-

раску. На вершине стебля располагаются белые звездообразные цветы. Это дикий чеснок. Используются все части растения.

22. *Бурачник*. Произрастает на Евразийском континенте на травянистых необрабатываемых землях. Высота растения достигает 30—60 см. Листья остrokонечные, овальной формы. Цветы голубые, звездообразные. Растение имеет огуречный запах. В пищу можно употреблять все части растения как в сыром, так и вареном виде. Отвар бурачника используется при повышенной температуре. При приготовлении стебли выделяют соль.

23. *Дудник лесной*. Растет на влажных травянистых землях и в лесах. Высота растения достигает 1,5 м. Стебли полые, иногда имеют фиолетовый оттенок. Широкие зубчатые листья расположены попарно друг против друга. Крошечные зеленовато-белые или розовые цветы образуют зонтичные соцветия. Обладающие сильным ароматом листья, стебли и корни варят и употребляют в пищу. Отвар дудника лесного используется при простуде или наружно при онемении мышц. Не путать с вехом пятилистным.

## КОРНИ И КЛУБНИ

*В период между осенью и весной содержание крахмала в корнях является максимальным. Все корни следует тщательно готовить. Хорошо промойте их в чистой воде и варите до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем пеките их на горячих камнях в последних красных угольках костра. Для более быстрого приготовления нарежьте корни кубиками. Степень готовности проверяйте тонкой заостренной палочкой.*



1. *Вех пятнистый*. Растет на травянистых не обрабатываемых землях. Высота растения достигает 1 м. Ворсистые и зазубренные листья имеют острый вкус. Крошечные желтые цветы собраны в плотные шарообразные соцветия. В пищу употребляют сырые или вареные корни.

2. *Окопник лекарственный*. Растет в канавах и других влажных местах. Высота растения достигает 1 м. Листья копьеобразной формы сужаются к стеблю. Соцветия состоят из кремовых или лиловых цветков в форме колокольчика. В пищу употребляют сырые или вареные корни. Не путать с наперстянкой.

3. *Козелец или козлобородник пореелистный (овсяный корень)*. Растет на сухих необрабатываемых землях. Высота растения достигает 60—90 см. Листья длинные, похожие на траву. Крупные фиолетовые цветы похожи на цветы одуванчика. В пищу употребляют вареные корни и молодые листья.

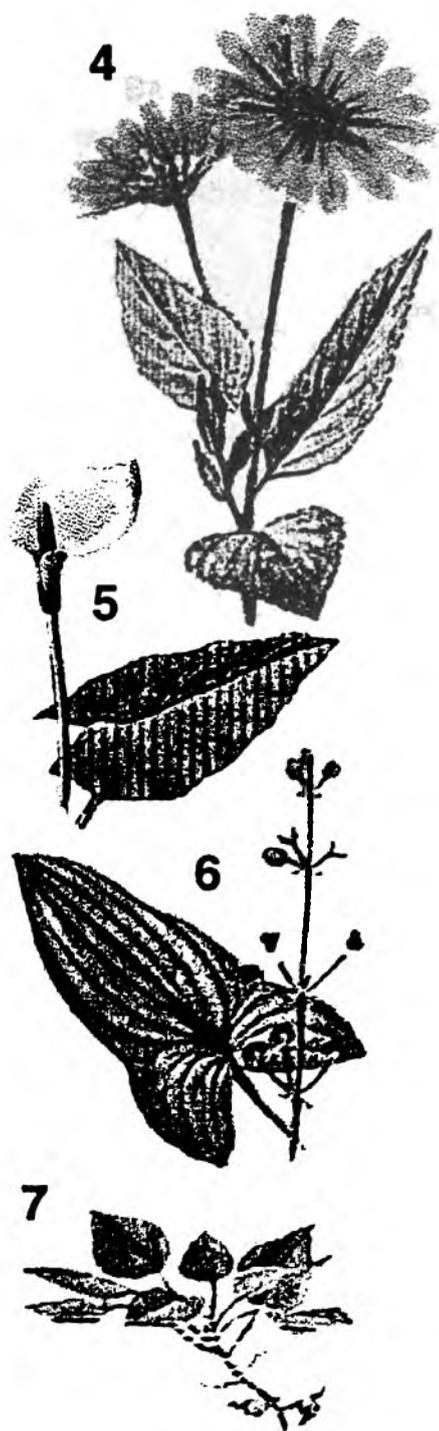
4. *Топинамбур (земляная груша)*. Произрастает на нео-

брабатываемых землях. Растение очень высокое, ворсистое, напоминает подсолнух. Листья крупные, почти овальной формы. Цветы крупные, желтого цвета. Перед приготовлением кожуру с клубней не снимать.

5. *Белокрыльник болотный*. Растет возле воды. Растение маленькое, его листья в форме сердца крепятся к стеблю на длинных черенках. В середине бледно-желтого лепестка, похожего на лист, находится зеленая пальцеобразная сердцевина цветка, из которой появляются красные ягоды. В пищу употребляют только вареные корни. Все другие части растения для еды не пригодны.

6. *Стрелоллист (дикий картофель)*. Растет в воде, достигая в высоту 30—90 см. Крупные листья в форме наконечника стрелы или копья находятся над водой. Листья, находящиеся ниже уровня воды, имеют ремнеобразную форму. Цветок состоит из трех округлых лепестков. Клубни можно употреблять в пищу сырыми, но они будут лучше, если их сварить.

7. *Водяной каштан*. Растет в воде на территории Евразийского континента. Ромбовидные листья ле-



жат на поверхности воды. Цветы мелкие, белого цвета. Серые, твердые семена с двумя рожками достигают длины 2,5 см. В пищу их употребляют сырыми или печеными.

*Съедобными являются также цветы некоторых растений, например лайма настоящего, липы, розы, хмеля, бузины, первоцвета, ромашки. Лучше всего их использовать для приготовления чая и лечебных отваров.*

## ФРУКТЫ

*Многие фрукты знакомы по обычным садовым видам. С приходом лета они становятся важным источником пищи.*



1. **Барбарис.** Кустарник, растущий в болотистой местности. Высота растения достигает 3 м. Листья овальные, цветы желтые. Шипы растут на стебле группами по три штуки. Очень кислые ярко-красные ягоды богаты витамином С.

2. **Шиповник.** Растет в зоне умеренного климата. Имеет сходство с широко разрастающейся бледной садовой розой. Цветы белые или розовые. Семенные коробочки (плоды шиповника) богаты витамином С. При жевании они дают сок, а при варке измельченных плодов получается сироп.

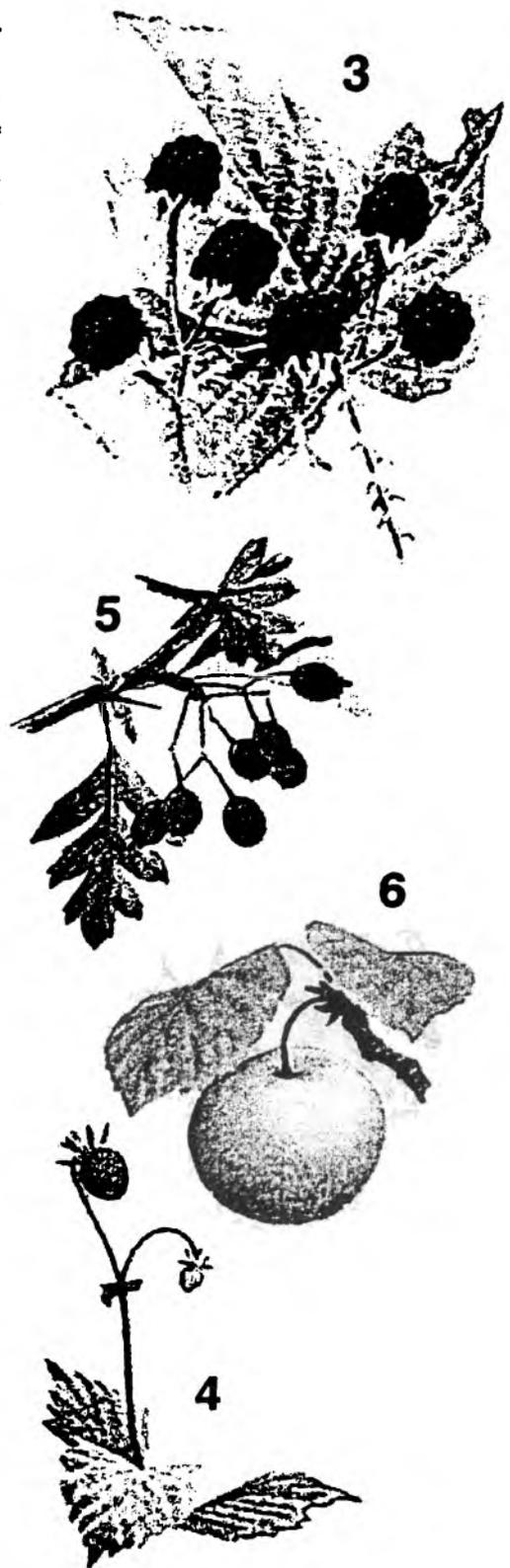
3. **Ежевика и малина.** Кустарник, растет в лесах на открытых полянах. Листья зазубренные, цветы

белые, иногда розоватые. Ягоды сочные, сегментированные, при созревании меняют цвет от зеленого до красного и фиолетово-черного поздним летом. Кусты малины разрастаются меньше. Ягоды созревают ранним летом и приобретают красный цвет. В пищу употребляются сырыми.

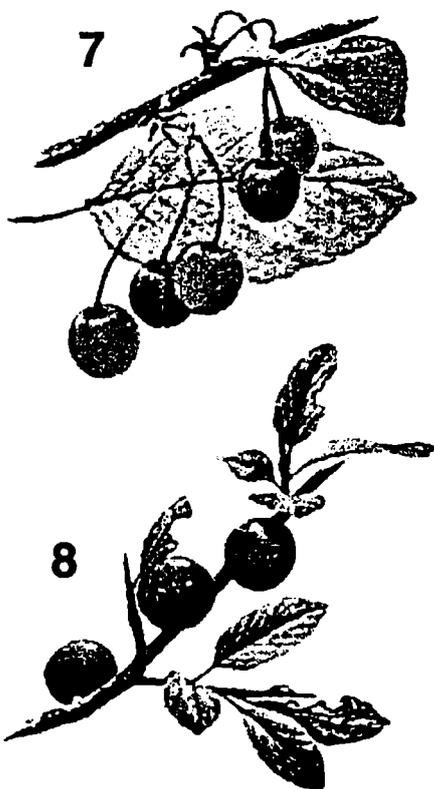
4. *Земляника лесная*. Растет в лесах на сухих травянистых участках. Маленькое, цепляющееся растение. Ягоды (прячущиеся под листьями) похожи на мелкую садовую клубнику и употребляются свежими.

5. *Боярышник*. Колючий кустарник или небольшие деревья, растущие на необрабатываемых землях. Листья имеют ярко выраженную дольчатую форму. Белые или желтые цветы образуют соцветия. Ягоды красного цвета имеют кремовую мякоть. В пищу употребляют сырыми. Молодые весенние побеги также съедобны.

6. *Яблоня дикая*. Невысокие колючие деревья растут в лесах и на участках, поросших кустарником. Листья овальные, зазубренные, ворсистые. Веточки красновато-коричневые.



Цветы белые, розовые или красные. Плоды выглядят, как садовые яблоки, но имеют кисло-горький вкус. Их чрезмерное употребление вызывает понос. Лучше всего варить яблоки-дички с другими фруктами.



7. *Вишня дикая*. Растет в лесистой местности. Высота дерева достигает 24 м. Цвет маленьких листьев может варьироваться от бледно-зеленого до красного. Кора блестящая, красно-коричневая. Цветы белые или розоватые. Плоды окрашены в красный или черный цвет. Некоторые разновидности имеют кислый вкус.

8. *Терновник* или *слива колючая*. Растет на территории Евразийского континента в лесных районах и на участках, поросших кустарником. Высота куста достигает 4 м. Темно-коричневые ветки усеяны длинными шипами. Листья овальные. Цветы белые. Маленькие черно-синие плоды имеют очень кислый вкус, употребляются в пищу в виде желе.

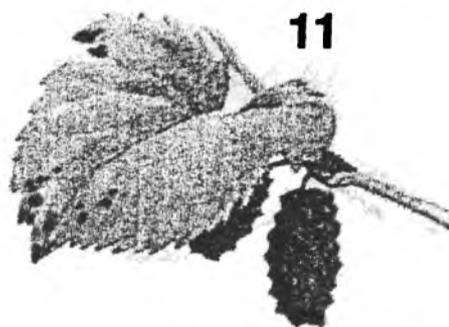
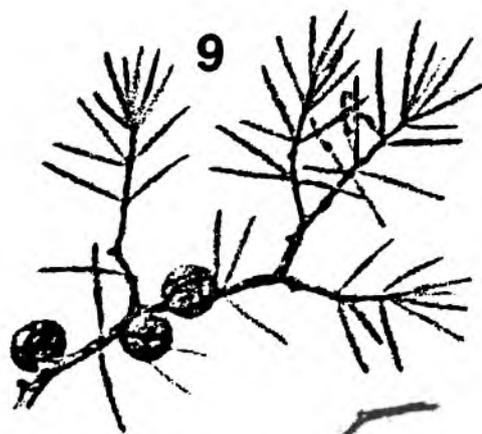
*Чтобы сделать желе, плоды следует сварить и держать на медленном огне до тех пор, пока они не станут совсем мягкими. Дайте желе остыть, а затем переложите его в плотно закрывающуюся емкость. К фруктам с низким содержанием пектина можно добавлять другие плоды, богатые этим веществом, например яблоки-дички.*

9. *Можжевельник*. Растет в горных и северных районах. Высота растения, представляющего собой высокий или низкий стелющийся кустарник, может достигать 5 м. Листья серо-зеленые, иглоподобные. Не ешьте молодые зеленые ягоды. Зрелые черно-синие плоды следует варить с другой пищей.

10. *Рябина*. Растет в лесах и гористых районах. Дерево с гладкой сероватой корой достигает высоты 15 м. Листья маленькие, зазубренные. Цветы белые. Маленькие оранжевые ягоды образуют кисти. В сыром виде они имеют острый вкус. Из рябины лучше всего готовить желе.

11. *Шелковица дикая*. Растет в лесах. Высота дерева достигает 6—20 м. Листья овальные, иногда имеют ярко выраженную дольчатую форму. Красные или черные плоды в виде сережек похожи на 5—7-сантиметровые ягоды ежевики. Употребляются в пищу сырыми.

12. *Виноград дикий*. Широко распространен в районах с теплым климатом. Раскидистое, высоко ползущее растение. Большие листья в форме сердца

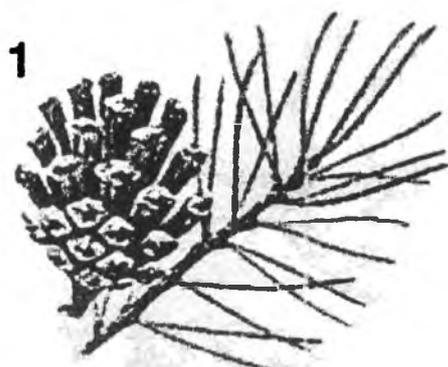


по краям изрезаны крупными зубчиками. Цветы зеленоватые. Окраска ягод варьируется от янтарной до фиолетовой. В пищу употребляют свежие ягоды и молодые сваренные листья.

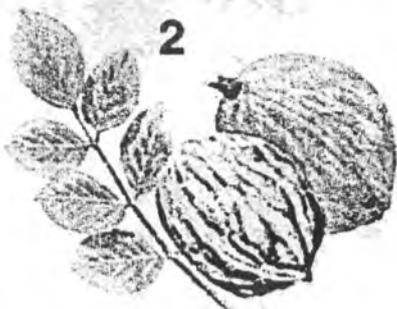
*Некоторые фрукты можно сушить для продолжительного хранения. Уложите их в один слой на куске ткани в месте, укрытом от прямого солнечного света и защищенном от влаги (дождя или росы). Процесс сушки длится 10 дней.*

## ОРЕХИ

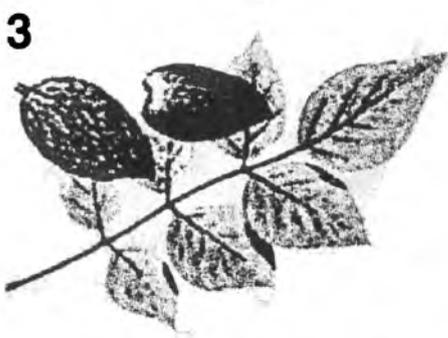
*Орехи содержат много белков и жира.*



1. *Сосна*. Растет в зоне умеренного климата и северных районах. Шишконосное дерево с тонкой вечнозеленой хвоей. Чтобы добыть семена, зрелые шишки следует нагреть. Семена съедобны в сыром виде, но жареные вкуснее (и лучше сохраняются). Иголки и кора также съедобны.



2. *Ореховое дерево (грецкий орех)*. Произрастает в зоне умеренного климата. Высота дерева достигает 30 м. Множество узких, зубчатых листьев попарно располагаются на черенке. Кора морщинистая. Черновато-коричневые орехи заключены в толстую зеленую оболочку.

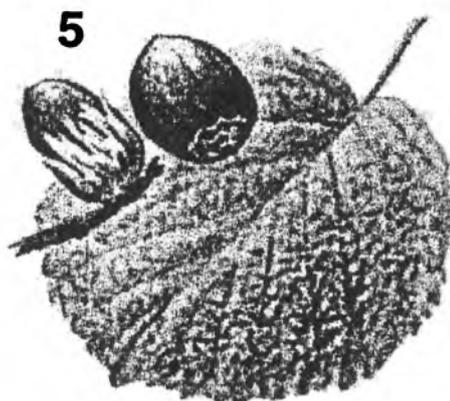
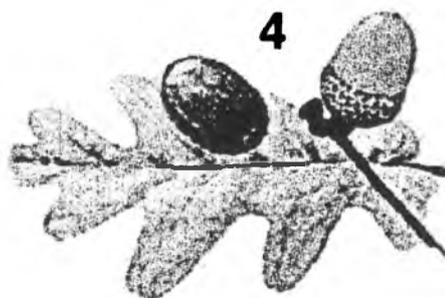


орехи заключены в толстую зеленую оболочку.

3. *Фисташковое дерево*. Произрастает в теплых

районах от восточного побережья Средиземного моря до Афганистана. Деревья достигают высоты 10 м. Листья маленькие, имеют овальную форму. Плоды, растущие гроздьями, имеют светло-зеленое ядро с красноватой оболочкой. Их употребляют в пищу сырыми или слегка поджаренными на углях.

4. *Дуб*. Существует множество разновидностей этой породы. Листья большинства из них имеют дольчатую форму. Все дубы приносят плоды — желуди. Очищенные от жесткой оболочки, желуди варят в нескольких водах для удаления горечи либо на 3—4 дня замачивают в холодной воде. Кроме того, желуди можно зарыть в землю с пеплом и древесным углем и время от времени поливать. После этого их можно печь или жарить.



5. *Лещина (орешник обыкновенный)*. Растет в лесах и на необрабатываемых землях. Зубчатые листья этого высокого кустарника имеют овальную или сердцевидную форму. Цветы представляют собой коричнево-желтые сережки. Орехи созревают в яйцевидной жесткой оболочке.

## ДРУГИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Ниже приводится еще несколько съедобных растений. Если вы не можете найти ни одного из растений, описанных здесь, применяйте стандартный тест на съедобность. Будьте осторожны: несмотря на то, что одна

часть растения съедобна, другая может оказаться ядовитой. Проверяйте листья, стебли, корни и т. д. отдельно.

**Смородина и крыжовник.** Густой кустарник. Растет в лесу, подлеске и на необрабатываемых землях. Зубчатые листья по форме похожие на кленовые. Цветы маленькие, пятилепестковые. Их окраска варьируется от зелено-белой до фиолетовой. Ягоды красные, фиолетово-черные или желтые. Смородина употребляется в сыром виде, крыжовник варят.

**Дикий лук.** Длинные, похожие на траву листья. На верхушке стебля распускается соцветие шестилепестковых бледно-фиолетовых, розовых или белых цветков. Легко распознается по запаху. Съедобная луковица может находиться на глубине до 25 см.

**Чертополох.** Стебли колючие и ребристые. Листья копьевидные, колючие. Цветы фиолетовые. С молодых листьев удаляют колючки, после чего листья варят. Нежные побеги чистят и употребляют в пищу сырыми или вареными. Корни молодых растений, не имеющих стебля, варят. Есть можно также орех, который находится в основании головки цветка.

**Клевер.** В изобилии растет на травянистых участках. Листья трехлепестковые. Мелкие цветки, окраска которых варьируется от белого до зеленовато-кремового или оттенков красного цвета, образуют плотные шарообразные головки. Листья лучше варить.

**Дикий ревень.** Произрастает на травянистых участках от южной Европы до Китая. Напоминает культивируемый ревень, но имеет шероховатые и иссеченные листья. В пищу

употребляет только сваренный стебель, остальные части растения опасны для здоровья. **Фиалки.** Растут во влажных лесах. Морщинистые сердцевидные листья испещрены прожилками. Цветы фиолетового, желтого или белого цвета. В пищу употребляют варенные молодые листья.

## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

### *Ядовитые при попадании в желудок*

1. **Дурман вонючий.** Широко распространен в зоне умеренного и тропического климата. Высота растения достигает 90 см. Листья глубококороткие, пальчатые, яйцевидно-заостренные. Белые цветки одиночные, крупные, длиннотрубчатые. Плоды — яйцевидные коробочки с многочисленными шипами. Растение издает неприятный запах. Все его части смертельно опасны.

2. **Наперстянка.** Произрастает на необрабатываемых землях. Высота растения достигает 1,5 м. Крупные овальные листья образуют прикорневую розетку. Цветки крупные, в виде наперстка со слегка выдающейся нижней губой, снаружи пурпуровые, внутри розовые или желтые. Все части растения крайне ядовиты.

3. **Монашеский капюшон.** Растет во влажных лесах, на затененных участках. Листья пальчатые, сегментированные. Волосистые цветки в форме капюшона окрашены в сине-фиолетовый или желтый цвет. Растение ядовито.

4. **Болиголов пятнистый (омег).** Растет на необрабатываемых травянистых землях. Высота растения достигает 2 м. Стебли полые, покрытые фиолетовыми пятнами. Листья крупнопальчатые, снизу более

светлые. Крошечные белые цветочки собраны в плотные зонтичные соцветия. Корни белые. Растение дурно пахнет и очень ядовито.

5. *Вех пятнистый (цикута)*. Растет возле воды. Высота растения достигает 0,6—1,3 м. Стебель ветвящийся с фиолетовыми прожилками. Корневой побег полый. На длинных черешках листьев сидят маленькие 2—3 дольчатые листики. Крошечные белые цветочки собраны в плотные зонтичные соцветия. Растение обладает неприятным запахом и смертельно при употреблении даже в малой дозе.

6. *Воронец колосистый*. Растет в лесах. Высота растения достигает 30—60 см. Листья тройчатые с пильчатыми листочками. Маленькие цветочки, обычно белого цвета, распускаются на верхушке стебля. Плоды белые или черные. Все части растения вызывают головокружение и рвоту.

7. *Красавка (белладонна)*. Растет на Евроазиатском континенте в лесах и на участках, поросших кустарником. Высота растения достигает 1—2 м. Крупные листья эллиптические, а парные к ним — мелкие, яйцевидной формы, заостренные. Фиолетовые или зеленоватые цветки одиночные, правильной колоколообразной формы. Плоды — блестящие черные сочные ягоды величиной с вишню. Все части растения ядовиты, особенно ягоды.

Некоторые ядовитые растения легко спутать со съедобными видами. Не рискуйте: тщательно идентифицируйте их. В дополнение к вышеописанным растениям научитесь распознавать еще некоторые:

**Лютик.** Растет повсеместно. Существует множество разновидностей этого растения, которые отличаются размерами. Все люти-

ки имеют блестящие желтые цветки. Для употребления в пищу не годится: вызывает сильное воспаление желудочно-кишечного тракта.

**Люпин.** Произрастает на травянистых землях и лесных полянах. Высота растения достигает 30—90 см. Синие, фиолетовые, розовые, белые или желтые цветки, похожие на цветки гороха, собраны в колосья. Все части растения вызывают сильнейшее воспаление желудочно-кишечного тракта.

**Вика** или **астрагал.** Произрастает на травянистых землях и лугах. Высота растения достигает 15—45 см. Маленькие копьевидные листики растут супротивными парами. Желто-белые, розовые, лиловые, фиолетовые пятилепестковые цветки собраны в колосья.

**Ложный пыльцеголовник.** Чаще всего произрастает на влажных, заболоченных участках, травянистых землях. Высота растения достигает 0,6—2,6 м. Листья ланцетовидные. Белые или зеленовато-желтые цветки собраны в повислые соцветия. Употребление растения может привести к смертельному исходу.

**Белена.** Растет по всему умеренному поясу. Овальные пильчатые листья покрыты большим количеством липких волосков. Цветки довольно крупные, желтого цвета с сетью темно-фиолетовых прожилок. Растение обладает тяжелым одуряющим запахом, очень ядовито.

**Плющ пятилистный.** Лианоподобное вьющееся растение. Листья в форме ладони с длинным черешком и пильчатыми листиками. Плоды в виде мелких синих ягод, усту-

пающих размером дикому винограду, образуют гроздья. В принципе, растения со съедобными синими ягодами не бывают лианоподобными и с усиками.

**Жостер (крушина слабительная).** Кустарник, реже небольшое деревце, растущее в лесах и зарослях кустарников. Листья эллиптические, мелкопильчатые. Плод — сочная шаровидная черная костянка. Растение обладает сильным слабительным действием.

## ДЕРЕВЬЯ

Внешняя грубая кора несъедобна, но весной, когда начинается движение соков, тонкая внутренняя кора некоторых деревьев может употребляться в пищу. Чтобы добраться до внутреннего слоя, следует отдрать кору возле комля дерева или с выходящих на поверхность корней. Внутреннюю кору можно есть сырой, но при варке она превращается в студенистую массу, которую можно запечь и смолоть, а затем использовать вместо муки.

**Деревья с лучшей внутренней корой:** вяз ржавый, лиственница американская, липа, береза, осина, тополь, клен, ель, ива (в том числе ее низкорослые северные разновидности), сосна.

**Другое использование внутренней коры.** Березовую кору можно снимать большими листьями и использовать при строительстве укрытия, лодки или изготовлении тары. Из бересты, разорванной на полосы, получают веревки.

**Камедь и смола.** Из надрезов на стволах некоторых деревьев выделяется сок, который застывает в виде бугров или комков. Если эта масса растворяется в воде, значит — это камедь; если же нет, то смола. И то и другое обладает питательными свойствами. Некоторые виды камеди и смолы очень хорошо горят и идеально подходят для разжигания костров.

**Березовый и кленовый сироп.** Сделайте на стволе дерева V-образный надрез и собирайте вытекающий сладкий сок. Для этого под надрезом сделайте в стволе дырочку и вставьте в нее лист, по которому, как по желобу, сок потечет в емкость. Собранный за день сок надо кипятить до загустения и превращения в сироп.

**Еловый чай.** Свежие зеленые еловые иголки варятся в воде, в результате чего получается чай, богатый витамином С. В качестве альтернативы можно жевать нежные молодые иголки, крахмалистые зеленые кончики которых особенно приятны весной. Ель растет в умеренном поясе и встречается далеко на севере, являясь важным источником питания.

## ЯДОВИТЫЕ ДЕРЕВЬЯ

Перечисленные ниже деревья содержат раздражающие или ядовитые вещества. Ни в коем случае не употребляйте в пищу никаких частей этих деревьев.

**Тис.** Раскидистое вечнозеленое дерево или кустарник с чешуйчатой корой, темно-зелеными иголками и плодами в виде красных ягод.

**Кипарис.** Вечнозеленое пахучее дерево по форме напоминающее конус.

**Конский каштан.** Высокое дерево с супротивными, на длинных черешках, пальчатосложными листьями из пяти—семи сидячих листочков. Цветки розовые или желтые, собраны в прямостоячие метелки. Не путать ядовитые плоды в виде округлых зеленых коробочек, усаженных шипами, со съедобными плодами каштана европейского.

**Золотой дождь обыкновенный.** Маленькое дерево с широкими тройчатыми листьями и длинными метелками желтых цветков.

**Белая акация.** Североамериканское дерево с темно-серой корой, овальными листочками, сидящими супротивными парами, соцветиями белых цветков и семенными коробочками в форме бобов.

## ГРИБЫ

**Приготовление грибов.** Вырежьте подозрительные, обесцвеченные или червивые части. Как следует промойте грибы, нарежьте ломтиками, залейте водой и поставьте варить. Многие грибы-трутовики отличаются твердостью и горьким вкусом: готовить их следует особенно тщательно. Нежные почвенные грибы можно добавлять в супы и другую пищу.

Перед употреблением в пищу грибы следует правильно опознать. Для них не существует надежного теста на съедобность — ядовитые грибы не всегда имеют неприятный вкус, и болезненные симптомы могут проявиться не сразу, а лишь спустя довольно продолжительное время после еды. Не стоит верить в слу-

хи о том, что после чистки и отваривания ядовитые грибы, якобы, становятся безопасными, или что при варке они меняют цвет.

*Хранение грибов.* После сбора грибов отделите шляпки от ножек. Разложите их на камнях на солнце, при этом шляпки переверните нижней стороной вверх. С нижней поверхности шляпок трубчатых грибов удалите губчатую ткань. Высушив грибы, храните их в плотно закрывающейся таре. Для употребления в пищу размочите их в воде и ешьте сырыми или добавьте в суп.

### КАК ОПОЗНАТЬ ЯДОВИТЫЕ ПОГАНКИ

Чтобы не спутать поганки со съедобными грибами, не берите грибы с белыми пластинками под шляпкой, вольвой (чашеобразное образование вокруг основания ножки) и юбкой вокруг ножки. Избегайте червивых и перезрелых грибов, находящихся на грани разложения. Если затрудняетесь точно определить съедобен ли гриб, не берите его.

### ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБОВ

Из многих грибов-трутовиков получается отличный трут. Березовый трутовик может использоваться для заточки ножей. Гигантский дождевик останавливает кровь и облегчает боль при порезах. Древесные грибы могут использоваться для лечения ожогов.

### СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

*Научитесь распознавать тот небольшой перечень грибов, что приведен ниже и старайтесь собирать только их.*



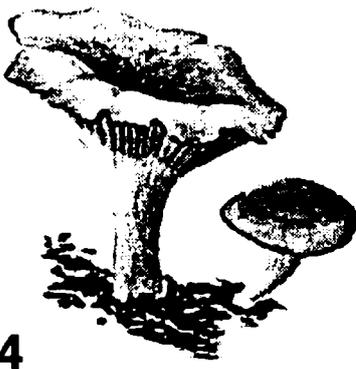
1. *Печеночный гриб*. Древесный гриб с грубой текстурой. По внешнему виду напоминает большой язык. Сверху шляпка красноватая, снизу розоватая. Выделяет кроваво-красный сок. Осенью его можно найти на дубах. Для употребления в пищу лучше всего подходят молодые грибы. Их следует размочить в воде, а затем долго тушить.



2. *Настоящий опенок*. Растет на широколиственных деревьях, хвойных деревьях и пнях с весны по осень. Темно-желтые шляпки с коричневыми крапинками достигают в поперечнике 3—15 см. Пластинки под шляпкой белого цвета. Мякоть белая. Корни шнуровидные.



3. *Гигантский дождевик*. Растет на земле в лесах и на травянистых участках с позднего лета по осень. По внешнему виду напоминает футбольный мяч диаметром около 30 см. Гриб гладкий, белый, кожистый, со временем желтеет. Его вес может достигать 9 кг. Молодые грибы долго варят на малом огне или жарят.



4. *Лисичка*. Ярко-желтый воронкообразный пластинчатый гриб с абрикосовым запахом. В

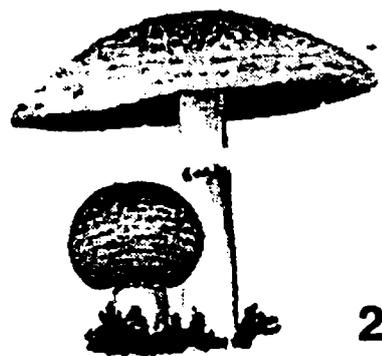
поперечнике достигает 3—10 см. Пластинки ярко выраженные, вильчатые. С середины лета растет группами под деревьями, особенно под буком. Для употребления в пищу надо варить не менее 10 минут.

*Семейство шампиньоновых. Избегайте грибов, которые в месте разреза или повреждения окрашиваются в желтый цвет или пахнут карболкой. Некоторые молодые грибы с шаровидными шляпками тяжело отличить от смертоносных поганок.*

**1. Шампиньон настоящий.** Растет осенью в травянистых местах, реже около деревьев. Белая шляпка вырастает до 10 см в поперечнике и со временем приобретает легкий коричневатый оттенок, а розовые пластинки становятся темно-коричневыми. В пищу употребляют сырыми или вареными.



**2. Шампиньон королевский.** Летом и осенью растет кучками на лесных полянах. Имеет запах аниса. Чешуйчатая светло-коричневая шляпка достигает в поперечнике 20 см. Пластинки у молодых грибов розовые, со временем темнеют. Вокруг ножки имеется юбка.



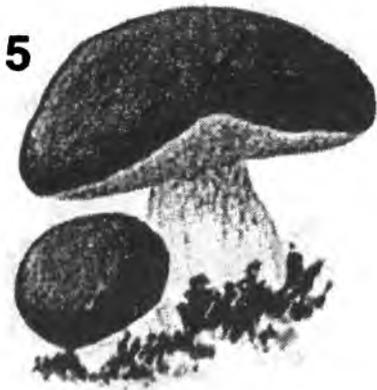
**3. Гриб-зонтик пестрый.** Летом и осенью растет в широколиственных лесах и на травянистых полянах. Пахнет миндалем или американским орехом. У молодых грибов шляпка коричневатая, со временем на ней появляются темные





чешуйки, пластинки кремово-белые. В поперечнике шляпка достигает 30 см. Ножка высокая и тонкая с двойной белой юбкой и коричневыми полосками.

**4. Навозник белый.** С лета до осени растет группами на открытых травянистых участках. Цилиндрическая шляпка покрыта белыми или бледно-коричневыми чешуйками. У молодых грибов пластинки белые, постепенно они становятся розовыми и, наконец, превращаются в чернильно-черное месиво. Собирать следует только молодые грибы с бледными пластинками. Ядовиты при употреблении с алкоголем.



**5. Боровик, или белый гриб.**

Растет осенью на лесных полянах. Ножка толстая, мякоть белого цвета. Нижняя поверхность шляпки трубчатая. Хорошо хранится в сухом виде. Избегайте похожих грибов с розовым или красным низом шляпки.

## ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



*Ни в коем случае не употребляйте в пищу те грибы, в которых вы не уверены.*

**1. Поганка бледная.** Гриб белого цвета с широкой вольвой и чешуйчатой ножкой, обладает сладким тошнотворным запахом. Шляпка достигает в поперечни-

ке 12 см. Растет в лесах летом и осенью. Смертельно опасна.

**2. Поганка коническая.** Растет в лесах, особенно дубовых и буковых. Зеленовато-оливковая шляпка достигает в поперечнике 12 см. Ножка бледная с широкой вольвой, белыми пластинками и мякотью. Смертельно опасна.

Симптомы отравления поганками проявляются через 8—24 часа после еды: это рвота, понос, жажда, обильное потоотделение, судороги. Спустя день наступает видимость выздоровления с последующим рецидивом, который в 90 % случаев заканчивается смертельным исходом из-за отказа печени. Противоядия не существует.

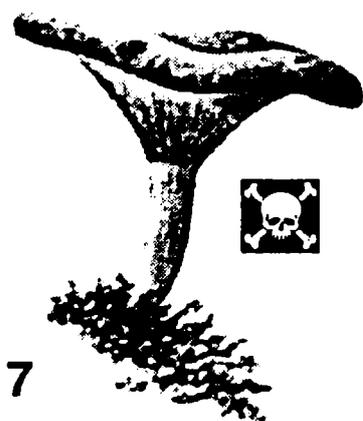
**3. Пятнистый мухомор.** Растет в лесах, особенно буковых. Коричневатые шляпки с белыми пятнышками в поперечнике достигают 8 см. Пластинки белые. У основания ножки имеются 2—3 кольца. Употребление этих грибов может иметь летальный исход.

**4. Красный мухомор.** Растет осенью в сосновых и березовых лесах. Шляпка ярко-красная с белыми пятнышками, в поперечнике достигает 22 см. Вызывает сильное желудочно-кишечное расстройство, бредовое состояние, галлюцинации, судороги, затем сон, похожий на кому.



Жертва отравления, как правило, обычно поправляется.

5. *Розовопластинник*. Летом и осенью растет группами на травянистых участках и в лесах, особенно буковых и дубовых. Сильно выпуклая шляпка матового серо-белого цвета достигает в поперечнике 15 см. Желтоватые пластинки постепенно становятся розовыми. Плотная белая мякоть пахнет мукой крупного помола, горьким миндалем и редиской. Юбки вокруг ножки нет. Смертельно опасен.



6. *Иноцибелатерария*. Растет в широколиственных лесах, особенно буковых. Молодой гриб имеет беловатый цвет, который постепенно становится желто-коричневым. Шляпка достигает в поперечнике 7 см, по краям часто трескается. Беловатые пластинки становятся оливково-коричневыми. Место повреждения гриба краснеет. Молодой гриб легко спутать с шампиньоном, но в отличие от последнего у него нет вокруг ножки юбки. При употреблении в пищу вызывает головокружение, слепоту, обильное потоотделение, расширение зрачков, бредовое состояние. Может стать причиной смерти.

7. *Paxilus involutus*. У этой поганки и следующей есть только латинские названия. Растет в лесах, особенно березовых. Плот-

ная желто-коричневая шляпка с завернутыми вовнутрь краями достигает в поперечнике 12 см. Пластинки желто-коричневые, ножка плотная, прямая. Смертельно опасен. Не путать с лисичкой!

8. *Cortinarius speciosissimus*.

Осенью растет в хвойных лесах.

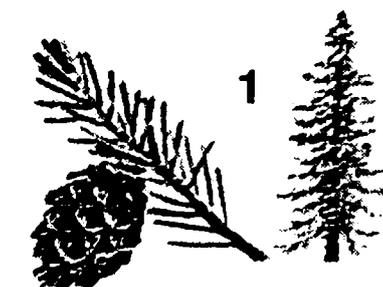
Цвет грибов от красноватых до темно-коричневых. Плоская шляпка достигает в поперечнике 2—8 см. Пластинки ржаво-коричневого цвета. Также ядовитый *Cortinarius orelanus* имеет более светлую окраску и растет в широколиственных лесах. Обе разновидности пахнут редиской и смертельно опасны.



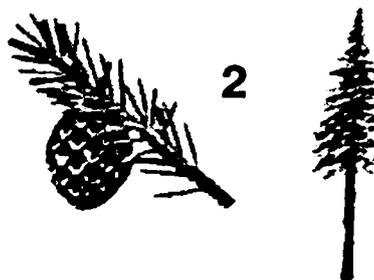
### ПОЛЯРНЫЕ И СЕВЕРНЫЕ РАСТЕНИЯ

*Помимо выносливых полярных растений, летом в северных широтах встречаются многие из тех видов, которые обычно растут лишь в умеренном поясе.*

1. *Ель красная*. Растет в сухих районах северной Евразии. Высота дерева достигает 23 м. Ворсистые ветки усеяны темной или желто-зеленой хвоей. Кора дерева грубая, темная. Плоды — свисающие вниз шишки. В пищу употребляются молодые побеги в сыром или вареном виде. Хвоей можно настаивать для получения отваров. Съедобную внутреннюю часть коры следует варить.



2. *Ель черная*. Растет во влаж-



ных районах северной Евразии. Ниже красной ели, хвоя короче. Подобные виды встречаются и на севере Американского континента. Используется так же, как красная сосна.



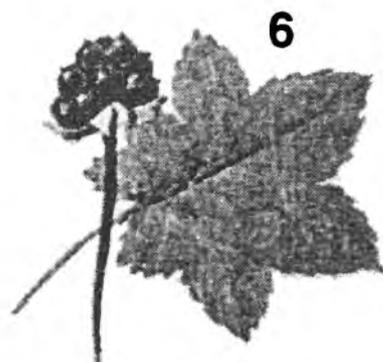
3. *Багульник гренландский*. Растет в северной Евразии. Высота растения достигает 30—90 см. Листья узкие с загнутыми краями, внизу беловатые или ворсистые. Пятилепестковые цветки белые. Листья завариваются для чая.



4. *Ива полярная*. Растет в тундре. Высота этого растения не превышает 30—60 см. Кустарник с округлыми, блестящими сверху листьями растет в форме подушки или коврика. Цветки в виде желтых сережек. В пищу употребляются весенние побеги, листья, внутренний слой коры, молодые очищенные корни. Ива полярная богата витамином С.



5. *Папоротники*. Летом растут на влажных участках в северных лесах, граничащих с тундрой. В пищу употребляются только молодые завитки, достигающие высоты 15 см. Перед приготовлением удалить «волосы», а затем варить на пару.



6. *Морошка*. Высота этого растения, похожего на ежеви-

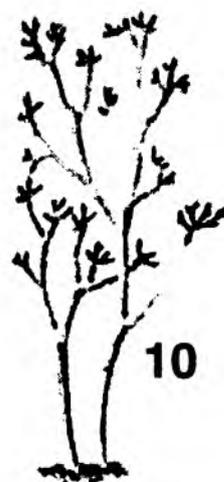
ку, не превышает 30 см. Листья ладонеобразные, цветки белые. На верху растения появляются розовые ягоды. Созревая, они становятся оранжевыми или янтарными. Употребляют в пищу в свежем виде.

**7. Малина мелкоцветковая.** Растет в Северной Америке и Европе. Похожа на маленькую щетинистую малину. Колючек нет, листья тройчатые. Цветки фиолетово-красные. Ягоды красные или желтые. Их употребляют в пищу в свежем виде.

**8. Толокнянка обыкновенная.** Произрастает в северных районах. Низкорослое древовидное вечнозеленое растение, растущее в виде подушки или коврика. Листья булавовидные. Цветки розовые или белые. Ягоды красные, растут кистями. Их употребляют в пищу в вареном виде.

**9. Исландский мох.** Этот лишайник образует пучковатый серо-зеленый или коричневатый ковер высотой до 10 см, состоящий из лентообразных веток. Для употребления в пищу следует на несколько часов замочить в воде, затем как следует отварить.

**10. Олений мох (ягель).** Лишайник высотой 5—10 см. Часто растет большими купами. Стебли се-



рые, полые, округлые. Ветки по форме напоминают оленьи рога. Для употребления в пищу следует на несколько часов замочить в воде, затем как следует отварить.

## РАСТЕНИЯ ПУСТЫНИ

*Вода жизненно необходима для выживания в пустыне. Запомните некоторые водосодержащие растения. Ешьте их только в том случае, если у вас есть вода.*

1. **Опунция обыкновенная.** Толстые, соединенные, лапообразные листья. Цветки красные или желтые. Плоды яйцевидные, мясистые. В пищу употребляют сырой очищенный плод, а также очищенные от колючек и кожуры вареные молодые листья. Семена пережаривают на муку. Из стебля добывают воду. Будьте осторожны: растение густо усеяно колючками. В Африке не путать с молочаем, который имеет млечный сок.

2. **Лофофора Вильямса.** Растет в Африке, Азии, Европе и Америке — в сырых тропических лесах и пустынях. Толстые остроконечные листья образуют прикорневую розетку, из которой поднимается длинный стебель с цветками. Стебли, которые еще не зацвели, можно употреблять в пищу вареными.

3. **Дикая тыква (горлянка).** Растет в пустынях Азии, Ближнего и Среднего Востока. Лианообразное растение, образующее густой ковер. Плод размером с апельсин. В пищу употребляют жареные семечки, вареные молодые листья и свежие цветки. Воду извлекают при жевании стеблей и побегов.

4. **Финик пальчатый.** Растет возле воды повсеместно от Индии до северной Африки. Высокая стройная пальма, увенчанная кроной из длинных — до 4 м —

листьев. Плоды и верхушку роста употребляют в пищу сырыми. Молодые листья следует варить. Сок из ствола можно выварить до сиропа.

5. *Акация*. Растет повсеместно от Африки до северной Австралии. Существует множество разновидностей акации, все они колючие, невысокие, с маленькими листочками. Шаровые соцветия, достигающие в диаметре 1 см, окрашены в белый, розовый или желтый цвет. Из корней добывают воду. В пищу употребляют жареные семена и сваренные молодые листья и побеги.

6. *Кароб*. Растет в районе Средиземного моря, Сахаре, распространен от Аравийского полуострова до Индии. Высота этого вечнозеленого дерева достигает 15 м. Листья блестящие, парные, 2—3 пары на черешке. Цветки мелкие, красные. Плоские кожистые семенные коробочки содержат сладкую мякоть, которую можно есть сырой. Твердые коричневые зерна можно перемолоть и из полученной муки варить кашу.

*Имея дело с неизвестными растениями, всегда проверяйте их тестом на съедобность, пользуясь при этом очень маленьким количеством растительного материала.*

## **РАСТЕНИЯ МОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ**

*Приведенные ниже растения прекрасно растут вблизи соленой воды, но неподалеку от берега встречаются и другие съедобные растения.*

1. *Лебеда*. Растет на соленых землях, встречается вдали от морского побережья. Стебель бледный. Листья бледно-зеленые, копьевидные. Мелкие зеленова-



то-белые цветки собраны в колосья. В пищу употребляют вареные молодые листья.

2. *Свекла приморская*. Растет на европейских побережьях. Стелющееся красноватое растение с темно-зелеными листьями на длинных стеблях. Мелкие зеленые цветки собраны в соцветия. В пищу употребляют вареные или сырые листья.



3. *Какиле приморский*. Растение с мясистыми сине-зелеными листьями достигает высоты 30 см. Цветки лиловые или фиолетовые. Семенные коробочки имеют яйцевидную форму. Острые на вкус листья и молодые семенные коробочки употребляют в пищу сырыми или используют в качестве приправы.



4. *Солянка или солерос европейский*. Растение широко распространено в районах с засоленной почвой, растет на илистых отмелях. Толстые зеленовато-желтые коленчатые стебли достигают высоты 30 см. Очень мелкие цветки едва заметны в узлах стебля. (Каменная солянка, не относящаяся к этому виду, растет на гальке и скалах. Ее мясистые голые стебли и серо-зеленые листья можно варить или сосать сырыми.)

5. *Ложечная трава*. Высота растения достигает

25 см. Темно-зеленые листья имеют форму сердца или почки. Цветки мелкие, белые или розовые. Растение очень горькое, выщелоченное в воде. Богато витамином С.

## МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ

*Растут на дне мелких водоемов либо плавают в открытом море. Для прибрежных водорослей зачастую характерно напластовывание: зеленые водоросли растут на поверхности воды, красные — в мелкой воде, коричневые — чуть глубже. Перед употреблением в пищу водоросли следует промыть в пресной воде, чтобы удалить соль.*

1. **Ульва.** Растет на скалах и камнях на берегах Тихого и Атлантического океанов и особенно в местах впадения в них рек. Светло-зеленые листья. Перед употреблением в пищу их моют и варят.

2. **Энтероморфа интестиналис.** Скальные заводи и соленые отмели в холодных водах. Бледно-зеленые, стручковидные неветвящиеся листья-стебли длиной до 50 см. Ранней весной в пищу употребляется все растение в сыром или в сушеном и измельченном виде.

3. **Бурая водоросль.** Растет на скалистых берегах. Короткий цилиндрический стебель с тонкими, длинными, волнистыми листьями, цвет которых варьируется от олив-





ково-зеленого до коричневого. Есть надо только вареной.

4. *Красная водоросль.* Растет в Атлантическом и Тихом океанах. Тонкие шелковистые листья красного, фиолетового или коричневого цвета следует варить до тех пор, пока они не станут мягкими, затем размять в пюре. Можно использовать как гарнир или, смешивая с крупой, печь лепешки.

*Некоторые водоросли обладают слабительными свойствами. Применяйте тест на съедобность.*

## **ЖИВОТНЫЕ, ПРИГОДНЫЕ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ**

Врожденные инстинкты человека-охотника должны быть усилены потребностями выживания. Изучите повадки каждого животного: где оно ночует, что ест и куда ходит на водопой. Научитесь, как лучше всего добыть зверя, какую ловушку на кого поставить. Чем моложе животное, тем более постное у него мясо. Перед наступлением зимы большинство видов животных нагуливает дополнительный жир.

### **ПОИСК ДИЧИ**

*Следы и признаки.* Если вы сможете читать малейшие следы, которые оставляют животные, то поймете, какие приемы охоты и ловли следует использовать.

Днем выходят только крупные, сильные млекопитающие. Большинство мелких млекопитающих питается по ночам, как и те животные, которые на них охотятся. Следы между местами водопоя, кормежки и

обитания лучше всего видны на влажной земле, снегу и сыром песке. Определяйте возраст следов по их четкости и количеству скопившейся влаги: чем четче следы, тем более свежими они являются.

Ранним утром проверяйте следы на уровне земли. Если сбита роса и порвана паутина, значит следы оставлены совсем недавно. Проходы в подлеске и сломанные ветки вдоль следа укажут на размер прошедшего животного. Если примятые листья не завяли, а сломанные ветки — зеленые и гибкие, то это признак свежести следа.

**Признаки кормежки.** Обглоданная кора, пищевые отбросы и остатки добычи свидетельствуют о присутствии животных и подсказывают, какую приманку можно использовать для ловушек на них.

**Помет животных.** Размер и количество помета указывает на вид животного. Старый помет твердый и не пахнет, тогда как свежий — влажный и обладает запахом. К такому помету привлекают внимание вьющиеся над ним мухи.

Разгребите кучу помета, чтобы проверить, чем питалось животное, а затем кладите соответствующую приманку в ловушку. Большое количество птичьего помета указывает на близость гнездилищ. Помет зерноядных птиц как правило мелкий и преимущественно жидкий (что свидетельствует об относительной близости источника воды). Катыши хищных птиц содержат неперевариваемые части добычи.

**Взрытая земля.** Некоторые животные роют землю в поисках насекомых, съедобных корней и клубней. Свежая взрыхленная земля говорит о том, что недавно ее копали. Грязевая лужа — признак того, что в этом районе обитают дикие свиньи.

**Движение по следу.** Прислушивайтесь к звукам и

улавливайте запахи. В холодную погоду от дыхания крупных животных образуются заметные издалека клубы пара.

**Норы и логова.** Прибежище некоторых животных найти нетрудно. Скрытые норы и логова выдают, как правило, следы и лежащие неподалеку кучи помета.

## МЛЕКОПИТАЮЩИЕ

*Приведенные ниже следы немасштабные. В большинстве своем они являются типичными для того или иного семейства животных, хотя имеют видовые различия. В том случае, если показаны два следа, то первый (1) — это отпечаток правой передней лапы, а второй (2) — правой задней.*

### КЛАСС ЛАСОК



Горностаи, норки, куницы, хорьки и т. д. являются хищниками и ведут скрытный образ жизни, очень быстры, обладают острыми зубами.

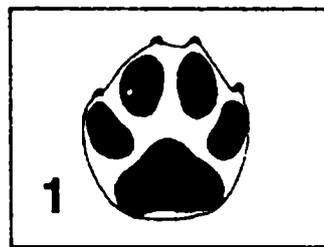
**Ловушка.** Пружинная западня с местом для приманки и падающим грузом. В качестве приманки можно использовать требуху или птичьи яйца.

**Следы.** Различимы только на мягкой почве. Пять далеко разнесенных когтей и пальцев, шерсть на основной подушечке часто пачкается. Передние и задние отпечатки накладываются друг на друга.

### СЕМЕЙСТВО СОБАЧЬИХ

Лисы, волки и прочие представители семейства собачьих обитают на всей территории,

простирающейся от южных пустынь до арктических снегов. Ареал обитания волков ограничивается северными просторами. Эти животные могут быть чрезвычайно опасны. Их великолепное чутье делает бессмысленным выслеживание и подкрадывание. Перед приготовлением следует удалить анальные железы. Мясо подлежит длительной варке.



**Ловушки.** Лис лучше ловить силками разной конструкции, но в любом случае должна быть приманка. Постарайтесь свести до минимума человеческий запах.

**Следы и признаки.** Представители семейства собачьих ходят на пальцах. На отпечатках следов заметны четыре подушечки и кончики когтей, причем внешняя подушечка короче, чем внутренняя. Сзади расположена большая основная подушечка. В удлиненном, суживающемся к одному концу помете заметны остатки шерсти, кости, насекомые. Лисам присущ довольно едкий запах. В мягкой земле лисы и волки выкапывают себе норы.

## СЕМЕЙСТВО КОШАЧЬИХ



Представители семейства кошачьих обитают на всех континентах за исключением Австралии и Антарктиды. Ведут скрытный и преимущественно ночной образ жизни. Можно воспользоваться плодами охоты больших кошек при условии, что их нет поблизости.

Мясо маленьких животных семейства кошачьих по вкусу напоминает кроличье, но требует основательной термической обработки. **Ловушка.** Мощные пружинные силки с приманкой из требухи, крови или мяса. Животные семейства кошачьих обладают очень быстрой реакцией и могут выскочить из западни.

**Следы и признаки.** Животные семейства кошачьих ходят на пальцах, втянув при этом когти (за исключением гепардов). Помет удлиненный, часто закапывается животными. Моча обладает сильным едким запахом.

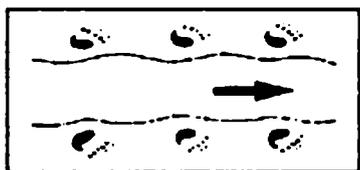
## ОБЕЗЬЯНЫ

Эти животные обитают в тропиках; живут, как правило, большими группами, часто устраивают гнезда на деревьях. Даже маленькие обезьянки могут сильно укусить. Животные умные, подкрасться к ним очень сложно. Мясо обезьян годится для употребления в пищу.

**Ловушка.** Шест или западня с настороженным копьём и наживкой, пружинный силок или петля. В качестве наживки используйте фрукты или какие-либо ярко окрашенные предметы.

**Признаки.** Редкие обезьяны заботятся о маскировке, в большинстве своем они очень шумные.

## ТЮЛЕНИ



Между отпечатками лап виден след от брюха. Стрелка указывает направление движения.

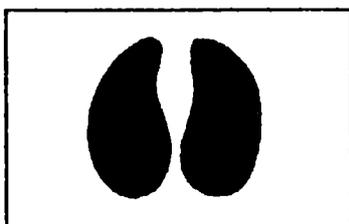
## ЛЕТУЧИЕ МЫШИ

Обитают повсеместно, кроме районов с очень холодным климатом. Ведут ночной образ жизни, зимой впадают в спячку. Кровососущие летучие мыши могут передавать вирус бешенства, поэтому укрывайтесь как следует, если вам приходится ночевать в местах их обитания. Хорошей пищей являются толстые фруктовые летучие мыши. Удалите крылья и ноги, спустите кровь и освежите, как кролика.

**Ловушка.** Палкой сбивайте летучих мышей с их насестов во время дневной спячки.

**Признаки.** Найти места обитания колоний летучих мышей не составляет труда. Как правило, для этой цели они выбирают пещеры.

## КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ

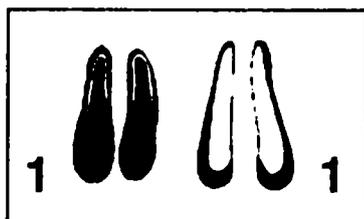


Эти животные (лоси, быки, зубры, яки и др.) в основном одомашнены. В диком состоянии они кое-где живут стадами возле воды в различных уединенных местах Евразии.

**Ловушки.** Учитывая размеры и большую силу таких животных, требуется применять мощные силки, пружинные западни, капканы.

**Следы и признаки.** Глубокие отчетливые отпечатки копыт, которые сужаются спереди и расширяются сзади. Помет напоминает коровьи лепешки. В сухом виде он прекрасно горит и может быть отличным топливом для костра.

## ДИКИЕ ОВЦЫ И КОЗЫ



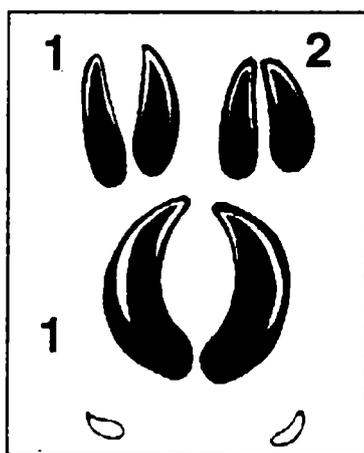
Обычно овцы живут небольшими группами в труднодоступных местах. Козы великолепно карабкаются по скалам,

подобраться к ним практически невозможно.

**Ловушки.** Силки или пружинные силки на тропах. В горных районах естественные препятствия способствуют устройству падающих ловушек.

**Следы и признаки.** Раздвоенные копыта, два остроконечных не соединяющихся отпечатка, у овец и изредка у коз острые концы скошены. На иллюстрации: домашняя овца (слева), серна (справа). Помет в виде круглых катышков, как у домашних овец.

## ОЛЕНИ И АНТИЛОПЫ



Различные виды оленей — от крупного американского лося до крошечного тропического лесного оленя — встречаются на всех континентах, за исключением Австралии. Не менее распространены являются многочисленные

разновидности антилоп и газелей. Все они чрезвычайно пугливы, неуловимы, обладают прекрасным чутьем и слухом. Большинство этих животных активны на рассвете и закате солнца и — за исключением видов, обитающих в засушливых районах, — никогда не уходят далеко от воды. Мясо хо-

рошо коптится. Не пренебрегайте их шкурой и рогами, которые можно использовать в качестве колющего оружия или долота.

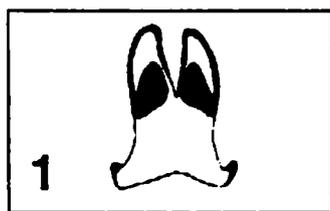
**Ловушки.** Для небольших животных используйте силки и падающие западни. Для крупных животных больше подходят пружинные силки с настороженным копьём и падающие западни. В качестве приманки подойдут свежие растения.

**Следы и признаки.** Раздвоенные копыта образуют след из двух продолговатых отпечатков. У северного оленя следы имеют более округлую форму. На иллюстрации показаны в относительном масштабе следы косули — передний правый и задний правый (сверху) и след северного оленя (снизу).

Обратите внимание на следы, оставленные рудиментарными отростками, имеющимися на копыте северного оленя. При ходьбе передние и задние отпечатки перекрываются, но когда олень бежит, между отпечатками появляется интервал. Помет имеет форму продолговатых или круглых катышков, оставленных обычно кучками.

Ищите молодые деревья с обглоданной и ободранной корой, а также длинные царапины, оставленные оленьими рогами.

## ДИКИЕ СВИНЬИ



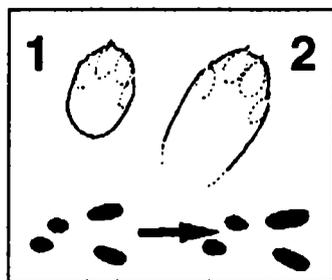
Внешне эти животные напоминают обычных свиней, но в отличие от них имеют густую темную щетину и клыки. К ним трудно подобраться, единственный шанс — подкрасться к громко храпящим животным во

время сна. Перед употреблением в пищу мясо должно быть как следует сварено. Клыки диких свиней могут нанести тяжелую рану в области бедренной артерии. Соблюдайте осторожность!

**Ловушки.** Мощные пружинные силки, падающие западни, ловушки с настороженным копьём.

**Следы и признаки.** Раздвоенные копыта оставляют отпечатки, похожие на олени. Помет зачастую бесформенный, никогда не бывает длинным, плотным или конусообразным. Ищите лужи грязи и взрытую землю.

## КРОЛИКИ И ЗАЙЦЫ



Кролики распространены повсеместно и являются легкой добычей. В большинстве случаев они живут в норах многочисленными семьями и бегают хорошо протоптанными

тропками, на которых следует ставить силки. Зайцы не живут в норах и не бегают по одним и тем же маршрутам.

**Ловушки.** Простые силки. Пружинный силочек уменьшает вероятность того, что вашу добычу стащит какой-нибудь хищный зверь.

**Следы и признаки.** Покрытые шерстью лапки оставляют на мягкой земле малозаметный след, но комбинация отпечатков длинных задних и коротких передних лап совершенно отчетлива. Зайцы имеют по пять пальцев на передних лапах, но внутренний палец слишком короткий и редко оставляет след.

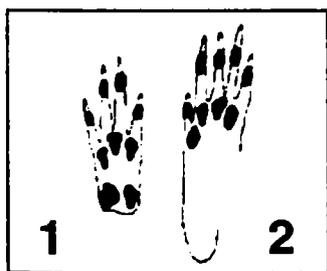
Задние лапы уже, они имеют по четыре пальца. Кроличьи отпечатки похожи на заячьи, но по сравнению с последними меньше размером. Помет представляет собой маленькие твердые круглые катышки. Внизу на деревьях обглодана кора, отчетливо видны следы двух резцов. Передавая сигнал тревоги, кролики гулко стучат лапами.

*«Кроличье голодание».* Выжить на одном лишь кроличьем мясе невозможно, при этом не имеет никакого значения количество съеданного мяса. Организм нуждается в минеральных веществах и витаминах, которых нет в мясе кролика. Сбалансируйте свой рацион с помощью растительной пищи.

## МЕЛКИЕ ГРЫЗУНЫ

Крыс, мышей, морских свинок, нутрий и других представителей семейства грызунов предпочтительнее ловить в ловушки-клетки, так как в большинстве своем эти животные слишком малы для силков. Различить их следы очень трудно. Крысы являются переносчиками инфекции. При потрошении, удаляя внутренности, старайтесь не повредить их. Мясо следует готовить как можно более тщательно — сначала отварить, потом запечь.

## БЕЛКИ



Встречаются повсеместно за исключением австралийско-азиатского региона и полярных зон. В условиях холодного климата зимой впадают в спячку.

Настороженные и проворные, эти животные

активны и днем, и ночью. Следует опасаться их острых зубов — обороняясь, животные могут причинить серьезные неприятности. Разновидности, обитающие на земле, роют норы. Большинство этих животных представляет собой отличную пищу.

**Ловушки.** Маленькие пружинные силки с приманкой. В качестве приманки используйте разрезанный фрукт или яйцо. Для белок, живущих на деревьях, устраивают ловушки в виде прислоненных к стволу шестов с 5-сантиметровыми петлями.

**Следы и признаки.** Лежащие под деревьями кучки обглоданной коры, ореховой скорлупы и пустых шишек, неаккуратно сложенные из веток гнезда.

## ЕНОТ



Отличительным признаком этого животного размером с кота является пушистый полосатый хвост и черная маска на мордочке.

Еноты ведут ночной образ жизни, широко распространены в Евразии.

**Ловушки:** пружинные силки.

## ВЕРБЛЮД

Дикие животные обитают в пустынных районах. Может оплевать и серьезно кусать. Чтобы добыть верблюда требуется крепкое копье или мощное метательное оружие.

## РЕПТИЛИИ

**Ящерицы.** Некоторые ящерицы ядовиты. В большинстве своем они пугливы, но боль-

шие вараны могут сильно покусать, кроме того они вооружены мощными когтями. Маленькие особи очень подвижны, тем не менее попытайтесь ловить их за хвост. Иногда они попадают в западню, но легче всего их поймать, когда они впадают в солнечное оцепенение.

**Черепahi.** Большинство черепах обитает в воде. На сушу они выходят для того, чтобы отложить яйца. Однако некоторые виды черепах живут и на суше. Вытащив черепаху из воды, ее следует перевернуть на спину, стараясь избегать ударов плавников и острых челюстей. Убить черепаху можно ударом по голове. У убитой черепахи вскрывают живот, удаляют внутренности, голову и шею. Мясо лучше всего варить. Оно очень питательное, поэтому его следует употреблять в пищу в небольших количествах. Сухопутные черепахи в момент опасности втягивают голову. В этом случае заколите ее и пеките на выпотрошенной на углях. Когда панцирь лопнет, это значит, что мясо готово.

**Амфибии.** Все лягушки съедобны, но их кожа может быть ядовитой, поэтому перед приготовлением ее следует снимать. Лягушки особенно активны ночью, вблизи воды. Сначала их следует ослепить светом, а затем оглушить ударом палки.

Жабы отличаются бородавчатой кожей и встречаются далеко от воды. Кожа большинства жаб очень ядовита — ее ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

**Змеи.** Не пытайтесь ловить ядовитых и слишком крупных змей. Палкой с развилкой на конце прижмите змею позади головы к земле. Другой палкой нанесите ей смер-

тельный удар по голове. Змей, обитающих на деревьях, удар может сбить на землю. Но для гарантии собственной безопасности ударьте змею еще раз.

Никогда не подходите к змее и не берите ее в руки, если не уверены, что она мертва. Некоторые змеи умеют очень убедительно имитировать свою смерть. Мясо змей совершенно безвкусно.

## ПТИЦЫ

Все птицы съедобны, отличие состоит лишь в том, что мясо одних вкуснее, чем других. Дичь пригодна для употребления в пищу, но она очень осторожна и умело маскируется. Мясо хищных птиц следует варить значительно дольше.

**Ловушки.** Для птиц, которые берут приманку, можно использовать клетки-западни, капканы и силки. Петли на ветвях применяют для ловли птиц, которые устраиваются там на ночевку. В лесных районах ловушки следует устанавливать на полянах или вдоль речных берегов. Мелких птиц легко ловить на приманку, смазав ветви птичьим клеем (см. стр. 217).

**Следы и признаки.** В пустыне и на снегу следы помогают найти птиц, прячущихся где-то поблизости. Помет указывает на место ночевки. Крики тревоги могут помочь найти и других животных.

**Осенняя линька.** Птицы полностью линяют осенью и в это время могут летать только на короткие расстояния. В период линьки легко ловить уток, гусей и другую мелкую птицу.

**Гнезда.** Яйца легко добывать из гнезд, расположенных на земле. К птичьим гнездам следует приближаться очень осторожно — ползти, а не идти, — чтобы подобраться на расстояние броска камня или удара палки. Некоторые птицы бдительно стерегут свои гнезда и готовы яростно защищать их. Будьте готовы к атаке.

**Нелетающие птицы.** Имея дело с большими птицами, например, страусами, следует соблюдать особую осторожность: своими клювами и ногами они могут нанести очень сильные удары.

## НАСЕКОМЫЕ

Насекомые богаты жиром, белками и углеводами. Преодолейте свою брезгливость. Заглядывайте во все укромные уголки, в щели деревьев, в сырые темные места. Ищите личинки жуков — они отличаются бледной окраской и тремя короткими ножками — на деревьях с отслаивающейся корой и в старых трухлявых пнях. Собирайте только живых личинок, не берите тех, которые выглядят больными или мертвыми, плохо пахнут или после контакта вызывают появление сыпи на руках. Будьте осторожны: скорпионы, пауки и змеи тоже прячутся в укромных местах.

Большинство насекомых можно употреблять в пищу сырыми, но приготовленные они вкуснее и безопаснее. Варка — наиболее надежный способ приготовления. В качестве альтернативы, насекомых можно жарить на горячих камнях или печь в горячей золе костра. Перед едой удалите с больших насе-

комых крылья и лапки, так как тонкие волоски раздражают желудочно-кишечный тракт. Волосатых гусениц следует есть, выдавливая их внутренности, кожа таких гусениц в пищу не употребляется. С жуков необходимо снимать хитиновый панцирь. Мелких насекомых можно растолочь и приготовить, высушить и перемолоть в порошок, а затем использовать в качестве добавки к другим блюдам — супам или мясу.



Не собирайте насекомых, обитающих на падали, отбросах и помете, так как они являются переносчиками различной инфекции. Не берите личинки, найденные на нижней поверхности листьев: очень часто они вырабатывают токсины. Используйте насекомых и их личинки в качестве приманки для рыбы. Ярко окрашенные насекомые и гусеницы обычно ядовиты. Большие жуки вооружены мощными челюстями.

## ПЧЕЛЫ, ОСЫ И ШЕРШНИ

Пчелы съедобны на протяжении всего жизненного цикла. Их мед легко усваивается и отличается высокой питательностью, но его трудно собирать. Обычно пчелы устраивают свои гнезда в дуплах деревьев, пещерах или под нависающей скалой. Выходите на промысел ночью: из пучка травы сделайте факел, подожгите его и поднесите к входу в гнездо, чтобы оно наполнилось дымом. Затем заткните отверстие. Пчелы погибнут, и вы получите готовую пищу и запас меда. Перед едой удалите у пчел крылья, лапки и жала. При жарке или варке вкус пищи улуч-

шается. Соты можно есть, а воск использовать для пропитки ткани или изготовления свеч. В некоторых районах существует небольшая опасность того, что мед может содержать определенную долю растительных ядов. Полагайтесь на свое обоняние и не забывайте применять тест на съедобность для растений.

Осы и шершни опасны для человека. Последние жалят свою жертву едва лишь та попадает в их поле зрения. Укусы шершней чрезвычайно болезненны, поэтому ищите себе более безопасную пищу.

## **МУРАВЬИ**

Большинство муравьев кусается, при этом некоторые из них впрыскивают в место укуса муравьиную кислоту. Чтобы разрушить ее, муравьев следует варить не менее шести минут.

## **САРАНЧА, СВЕРЧКИ И КУЗНЕЧИКИ**

Все эти насекомые имеют полное тельце и мускулистые лапки. Прихлопните их веткой с листьями или куском ткани. Удалите крылья, усики и лапки. В пищу употребляются и сырыми, но лучше поджарить, чтобы убить паразитов.

## **УЛИТКИ, СЛИЗНЯКИ И ЧЕРВИ**

Употребляются в пищу свежими после специального приготовления.

Улитки водятся в пресной, соленой воде и на деревьях. Они богаты белками и минеральными веществами. Улитки с ярко окрашенными раковинами обычно ядовиты. Мор-

ских улиток можно брать только в том случае, если вы абсолютно уверены, что они относятся к числу съедобных. В течение нескольких дней поморите улиток и слизняков голодом, либо кормите их съедобными травами и растениями, чтобы вывести скопившиеся токсины из их тканей. Поместите их в солевой раствор, чтобы очистить внутренности. Варить в течение 10 минут, добавив для запаха травы.

Особенно богаты белками черви. Поморите их голодом в течение дня или выдавите пальцами скопившуюся в них гадость. Червей следует высушить на солнце либо горячих камнях, а затем растереть в порошок, который можно добавлять в другую пищу.

## **СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ**

Многочисленные заболевания, переносчиками которых являются комары, клещи и другие насекомые; паразиты, которыми можно заразиться через пищу или воду; болезни, возбудители которых находятся в воде — все это представляет собой гораздо более серьезную угрозу жизни, чем нападение диких животных.

## **ОПАСНЫЕ ВСТРЕЧИ**

- Животные редко нападают на человека, но крупные звери представлять собой серьезную опасность, поэтому держитесь от них подальше. Сохраняйте самообладание, старайтесь не спровоцировать нападение случайно.
- Если вы вдруг столкнетесь с крупным животным, замрите. Медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Не делайте резких движений и помните, что звери чуют запах страха — многие охотники накладывали в штаны и тем самым выдавали себя. Старайтесь держать себя в руках.

- Если животное готовится к нападению, то причиной этому может быть то, что вы, возможно, перекрываете ему путь к отступлению. Уйдите в сторону.
- Если животное преследует вас (вы не смогли застыть или сделать шаг в сторону), бегите зигзагом. Некоторые животные обладают плохим зрением или атакуют только по прямой линии.
- Ночные хищники прекрасно видят ночью, но их цветовое зрение оставляет желать лучшего. Они плохо видят неподвижные предметы. Замрите, если животное еще не увидело вас.
- Крики и суматоха могут отпугнуть хищника.
- Поиск спасения на дереве является последним средством, так как существует вероятность того, что просидеть на нем вам придется очень долго. Если есть возможность выбора, то избегайте деревьев с колючками: вы можете сильно пораниться и оказаться в западне на очень неудобном «наседле».

## **ЛОВУШКИ И ЛОВЛЯ ЗВЕРЕЙ С ИХ ПОМОЩЬЮ**

Мелкую живность легче всего добывать с помощью ловушек, а не обычной охоты. В этом случае особое значение приобретает выбор приманки и места установки ловушки. Пищи может не хватать, но то небольшое количество, которое используется в

качестве приманки, может компенсировать все ваши жертвы. Будьте терпеливы. Животные будут настроены до тех пор, пока не привыкнут к ловушкам. Тогда они обязательно попадут в них.

Необходимо регулярно проверять ловушки. Если этого не делать, агония животного продлится долго или же оно сможет освободиться, перегрызая конечность. Кроме того, его могут съесть хищники.

Установите как можно более широкую сеть ловушек. Собирайте дичь и вновь настораживайте ловушки, при необходимости исправляя их и снимайте те из них, которые постоянно остаются пустыми. Определенное количество неудач следует принимать как должное, но если приманка исчезла, а механизм ловушки не сработал, то это свидетельствует о том, что он либо чересчур тугой, либо приманка плохо закреплена. Повторно настораживая ловушку, проверьте то и другое.

Ловушки следует устанавливать на дорожках следов и на тропках, протоптанных дичью. Ищите естественные узости, то есть такие места, где следы проходят под препятствием. Не устанавливайте ловушки рядом с логовом животного — необычные предметы настораживают его. Учтите также, что потревоженные животные спасаются бегством и, чтобы скрыться, выбирают кратчайший путь. В этом случае сработает даже самая грубая и плохо замаскированная западня.

## ПРИНЦИПЫ ДЕЙСТВИЯ ЛОВУШЕК

Падающие ловушки работают по ударному принципу — они бьют, пронзают либо давят попавшую в них жертву. Силки удушают. Согнутые молодые деревца поднимают добы-

чу вверх и она свободно качается в воздухе. Чем выше деревце, тем эффективнее оно поднимает животное. В сети добыча запутывается. Некоторые ловушки сочетают в себе два и более вышеуказанных принципов действия.

## ПРАВИЛА УСТРОЙСТВА ЛОВУШЕК

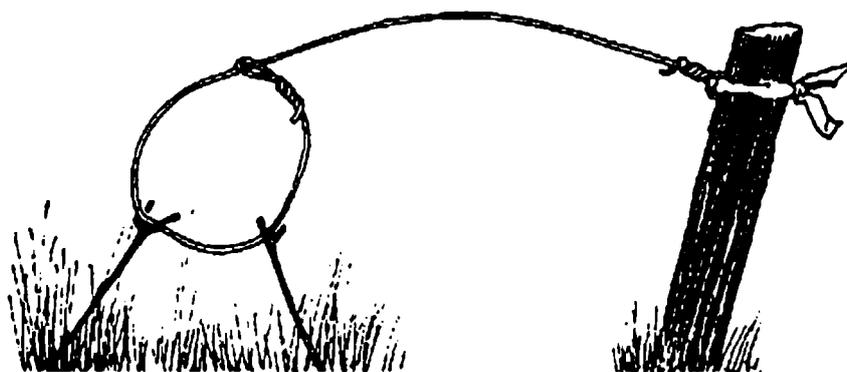
1. **Старайтесь не нарушать окружающую обстановку.** Не затапывайте следы, оставленные животными, и не оставляйте следов своего пребывания в данном месте.
2. **Скрывайте запах.** Старайтесь как можно меньше прикасаться к ловушкам и, если это возможно, пользуйтесь перчатками. Не устанавливайте ловушку из соснового дерева в зарослях орешника. Маскируйте человеческий запах, окуривая приманку дымом костра.
3. **Соблюдайте маскировку.** Свежие срезы дерева замазывайте грязью. Силки, установленные на земле, маскируйте подручными естественными материалами — ветками и листьями.
4. **Ловушки должны быть прочными.** Пойманное животное будет стараться освободиться. В этом ему поможет любой дефект ловушки.

## СИЛКИ

Силки можно изготавливать из шнурка, веревки, шпагата, но лучше всего — из мягкой проволоки, сделанной из цветного металла. На одном конце проволоки делается петелька и в нее пропускается другой конец, который надежно крепится к вбитому в землю колышку, камню или дереву. Силок представ-

ляет собой петлю-удавку, которая затягивается вокруг горла мелкой дичи либо вокруг лап крупной.

*Проволочный силок можно устанавливать над землей с помощью небольших веточек, которые, помимо этого, позволяют удерживать петлю при поднятого силка в открытом виде. Для ловли кроликов силок следует устанавливать на расстоянии длины ладони от препятствия.*



#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТОГО СИЛКА ДЛЯ ЛОВЛИ МЕЛКОЙ ДИЧИ.

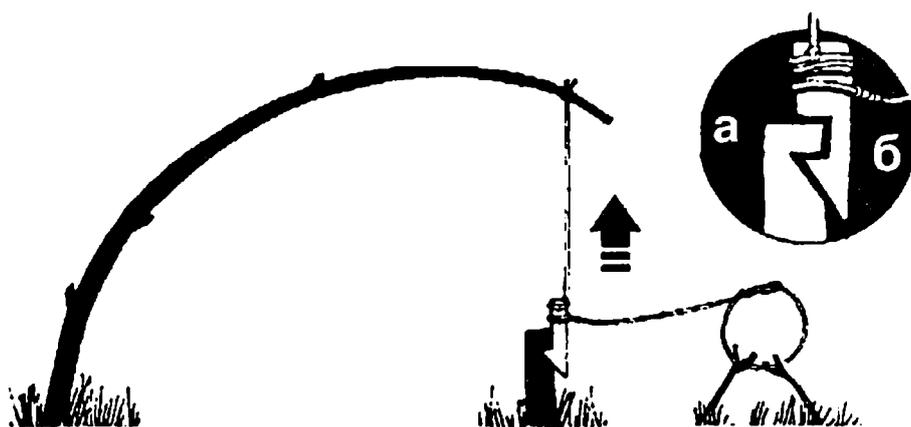
- Сделайте петлю такого диаметра, чтобы в нее проходил кулак.
- Установите силок на высоте четырех пальцев над землей и на ширине ладони от препятствия.
- Надежно закрепите силок.
- При необходимости, подоприте петлю веточками.

Изготавливая натяжной силок, используйте молодое деревце для подъема вверх пойманной дичи. В этом случае ловушка будет более эффективной: животное лишается шансов освободиться, а хищники не смогут добраться до него. Для этой цели идеально подходит лещина.

*Пружинный силок.* Хорошее средство для ловли

кроликов и лис. Устанавливается на тропе возле естественной узости, образованной буреломом или камнями.

*В собачке (б) сделайте вырез, в который будет входить зубец фиксирующего колышка (а). Забейте фиксатор в землю. Прикрепите силок к собачке, а ее в свою очередь привяжите веревкой к верхушке согнутого деревца. Когда сработает собачка, дерево распрямится, и дичь взлетит в воздух.*



**Пружинный силок с приманкой.** Идеальное средство для ловли дичи среднего размера.



**Пружинный силок-стойка с приманкой.** Забейте в землю разветвления деревянной рогатины (либо концы двух связанных вместе палок). Шнур от согнутого дерева привязывается к небольшой палочке и к силку. Затем палочка, которая будет фиксировать

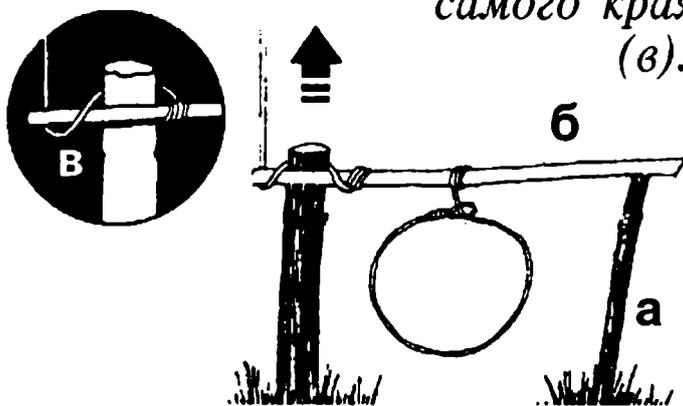
приманку, пропускается под развилку. Приманка привязывается к другой палке. Эта ловушка — идеальное средство для ловли крупной дичи: оленя, представителей семейства кошачьих, медведя. При ловле оленя используйте в качестве приманки кровь или пахучие железы, которые способны пробудить его любопытство.

*Верхний конец палочки-фиксатора прижимается к рогатине, а нижнему не дает выйти из развилки палка с приманкой, установленная между ветвями рогатины и фиксатором.*



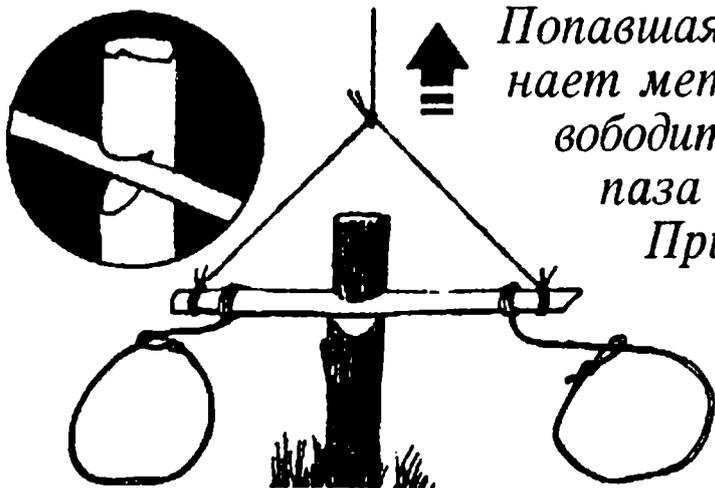
**Натяжной пружинный силок.** Используется для ловли мелких животных. Устанавливается на тропе.

*Подъемный шнур фиксирует одно плечо коромысла силка (б), тогда как другое плечо крепится на подпорке (а). Подъемный шнур должен располагаться у самого края коромысла силка (в). Когда дичь попадает в силок, коромысло соскакивает с подпорки, и подъемный шнур слетает с его другого конца.*



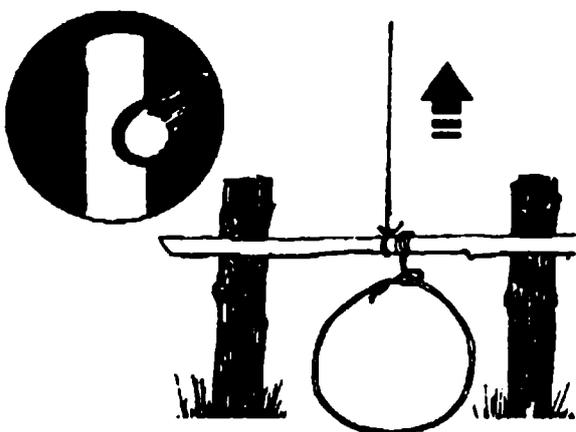
ет в силок, коромысло соскакивает с подпорки, и подъемный шнур слетает с его другого конца.

**Пружинный силок-трапеция.** Используется для перекрытия двух следовых дорожек на открытой местности.



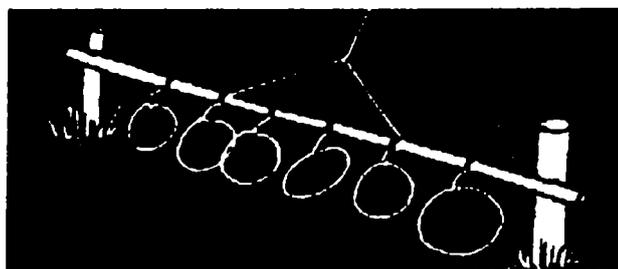
*Попавшая в силок дичь начинает метаться, чтобы освободиться, и вышибает из паза коромысло силка. При этом совершенно не имеет значения с какой стороны дичь подошла к ловушке.*

*Роликовый пружинный силок. Хорошее средство для ловли кроликов и лис.*



*Коромысло силка устанавливается в круглом пазу. Подъемный шнур протягивается назад под небольшим углом, чтобы удержать коромысло на месте.*

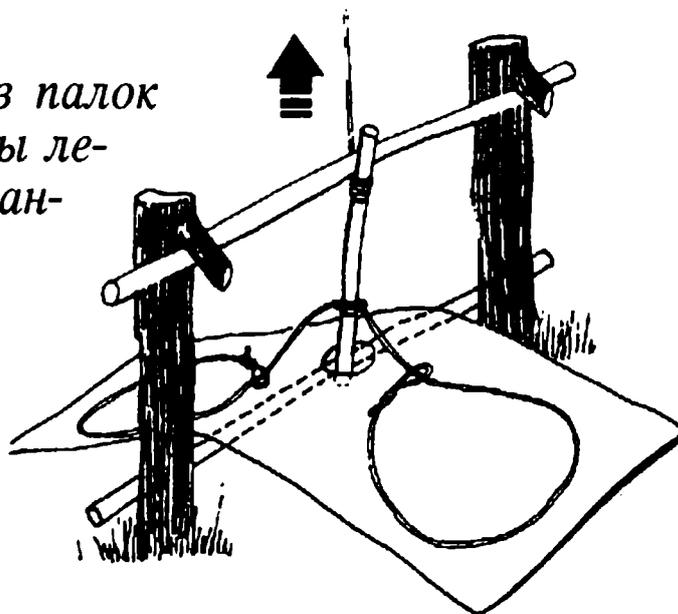
*Несколько силков на длинном горизонтальном шесте могут перекрыть достаточно широкий участок. Такая ловушка используется в том месте, где следы дичи широко расходятся.*



*Ловушка-платформа. Устанавливается в небольшой низине на следовой дорожке, протоптанной дичью. Силки располагаются на платформах с обеих сторон ловушки. Когда платформа опускается, сра-*

батывает собачка фиксатора, и дичь оказывается пойманной за ногу. Идеальная ловушка для ловли оленя, крупных представителей семейства кошачьих, медведя.

*Платформа из палок или жесткой коры лежит на нижней планке. Верхняя планка заходит в выемки.*



*Силок с соскакивающей приманкой. Устанавливается на полянах. Отлично подходит для ловли мелких хищников и диких свиней.*

*Два кола с развилками удерживают фиксирующую перекладину, соединенную пазовым замком с держателем приманки (привязанным к натянутому шнуру), к которому привязаны силки. На фиксирующей перекладине делается квадратный вырез, в который должен входить квадратный выступ держателя приманки.*

### ЛОВУШКИ УДАРНОГО ДЕЙСТВИЯ

Принцип действия ловушек этого типа весьма прост: когда животное берет приманку, на него обрушивается груз.



Многие ловушки самых разных типов представляют опасность и для человека. Стоит лишь слегка задеть

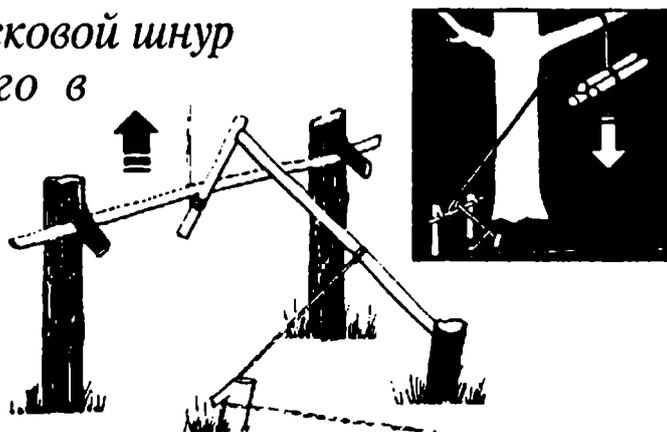
механизм срабатывания ловушки, как произойдет несчастный случай.

Находясь в экстремальной ситуации, убедитесь, что все члены группы знают места установки ловушек. На занятиях по выживанию держите людей подальше от ловушек и никогда не оставляйте ловушку настроенной после завершения занятий.

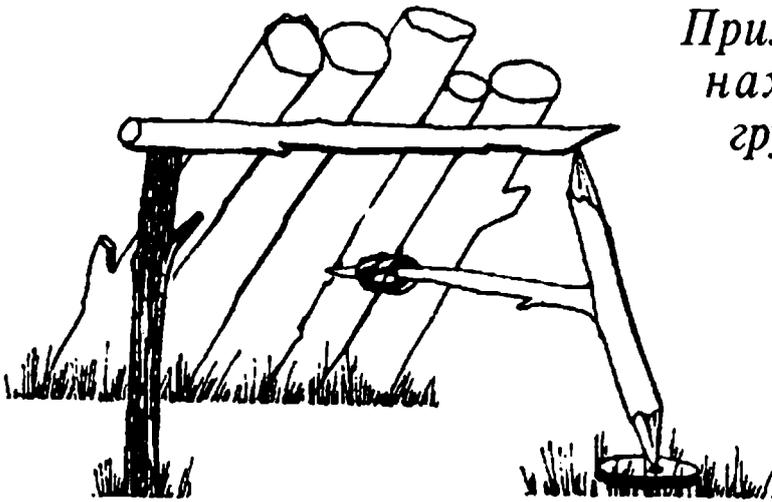
Установка ловушки ударного действия — довольно опасное дело. В одиночку с этой работой вы не справитесь. Механизм срабатывания устанавливают рядом со звериной тропой — в отдалении от падающего груза. Уравновешивание груза и механизма срабатывания — дело очень тонкое и с первого раза трудно добиться успеха.

*Ловушка с рычажно-спусковым механизмом.* По своему устройству эта ловушка напоминает силостойку с механизмом фиксации, с той лишь разницей, что деблокирующий рычаг, который удерживает на месте фиксатор, прижимает один его конец кверху. Шнур от фиксатора перебрасывается через сук дерева и держит груз (например, связку бревен) над звериной тропой. Спусковой шнур проходит над землей под подвешенным грузом и крепится к якорю (дерево, пень, камень, вбитый в землю кол).

*Пропустите спусковой шнур под сучком вбитого в землю кола. Когда животное заденет за шнур, он потянет деблокирующий рычаг в сторону.*

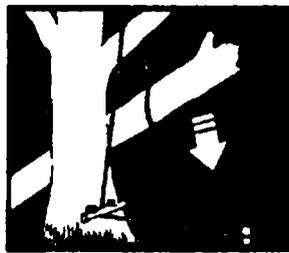


**Ловушка с подпоркой.** Кол с ответвляющимся суком и заостренный с обеих сторон, что облегчает его смещение, поддерживает один конец перекладки, другой конец которой лежит на неподвижной опоре. Перекладка удерживается в этом положении опирающимися на нее тяжелыми бревнами или валуном. Ловушка срабатывает, когда животное берет приманку.



*Приманка должна находиться под грузом.*

**Падающая западня.** Груз, подвешенный над звериной тропой, притягивает веревку, на которой он висит, к фиксатору, удерживаемому на месте короткими колышками, забитыми в ствол дерева с незначительным наклоном вниз. Убедитесь, что веревка достаточно длинна, а фиксатор легко соскакивает с колышков, что позволит грузу упасть на землю.

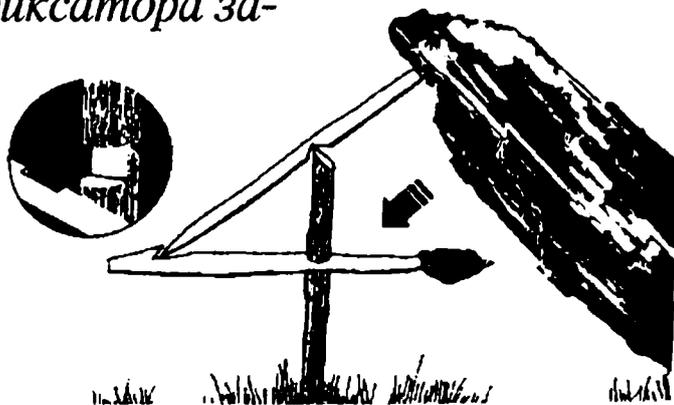


ка достаточно длинна, а фиксатор легко соскакивает с колышков, что позволит грузу упасть на землю.

**Падающая западня в виде цифры 4.** Горизонтальную перекладку с приманкой установите под прямым углом к вертикальной опоре с помощью рычага-фиксатора, поддерживающего груз, нависающий

над приманкой, и опирающегося на заостренный конец вертикальной опоры.

*На конце перекладины с приманкой делается клинообразный вырез для установки рычага-фиксатора, примерно посередине и сбоку вырезается прямоугольный паз для стыковки с вертикальной опорой. Один конец рычага-фиксатора заостряется для более легкого смещения, а посередине делается вырез для опоры на вертикальный столб.*

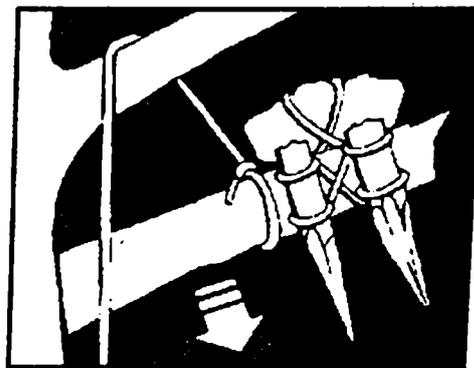


### ПРОНЗАЮЩИЕ ЛОВУШКИ

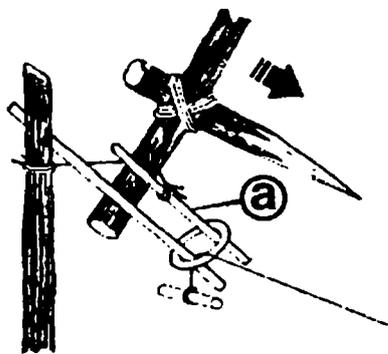


Эти капканы представляют для людей смертельную опасность. Настораживая ловушку, необходимо всегда находиться позади заостренных элементов, а также обозначать ее местонахождение знаками, понятными людям. За исключением экстремальных ситуаций никогда не оставляйте острожные капканы взведенными и без надзора.

*Падающий острожный капкан.* Устройство этого капкана точно такое же, как у обычной падающей ловушки, но камень увеличивает вес, а заостренные колья наносят жертве смертельный удар.

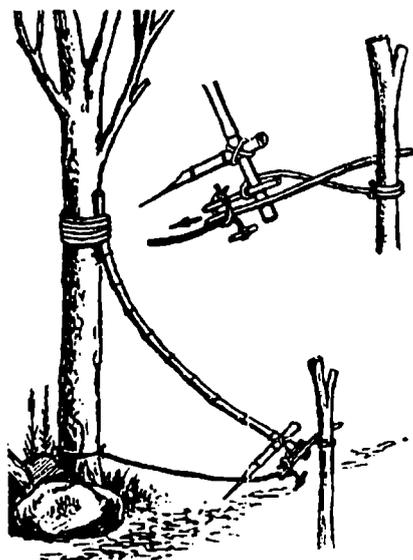
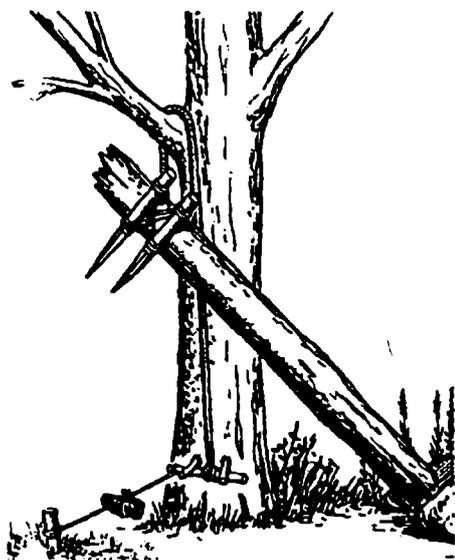


**Пружинный острожный капкан.** Упругая палка с привязанным к ней заостренным колом-острогой фиксируется в оттянутом положении над звериной тропой. Скользящее кольцо из гладкого материала, соединенное с ловчим шнуром, действует как спусковой механизм.



Фиксирующий стержень (а) соединяется с помощью короткой веревки с вбитым в землю колом. Дополнительный стержень входит в кольцо и заводится между ближней стороной палки с острогой и дальней стороной вбитого в землю кола, тем самым настораживая капкан.

роной вбитого в землю кола, тем самым настораживая капкан.



## ЛОВУШКИ ДЛЯ ПТИЦ

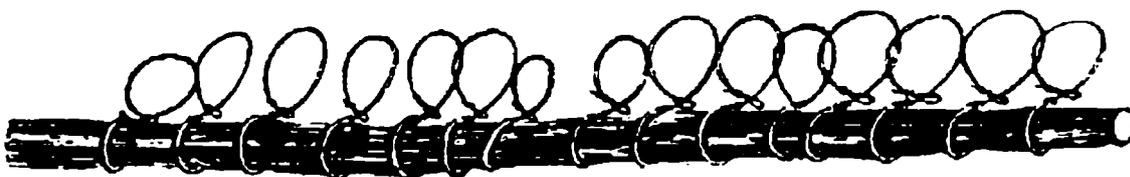
**Сети.** Натяните мелкоячеистую сеть между деревьями, на которых гнездятся птицы. Если нет сети, то тонкие ветки, переплетенные крест-накрест между деревьями на пути пролета птиц, помогут сбивать их на землю, где вы свернете им шею.

**Птичий клей.** Любое зерновое растение, содержащее крахмал, варят в воде до образования клейкой массы. Полученный клей наносят на ветви дерева и другие места, используемые птицами в качестве насеста. Сев на смазанные клеем места, птицы прилипают к ним и не могут улететь.

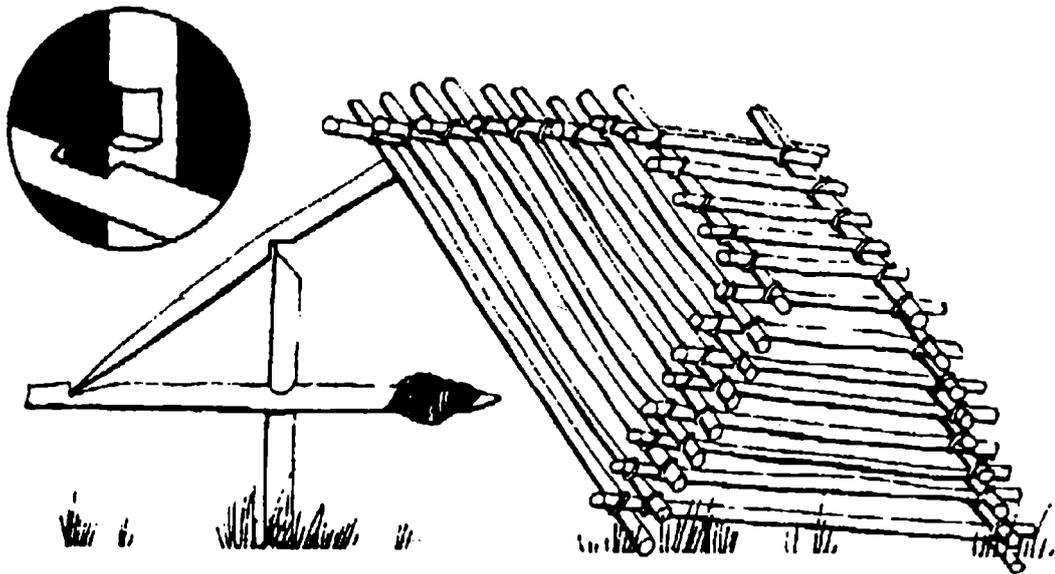
**Подвешенные силки.** Ряд силков подвешивается над рекой чуть выше уровня воды. Такая ловушка лучше всего срабатывает в зарослях тростника или камыша.

**Крючки с приманкой.** Наживите рыболовные крючки кусочками фруктов или другой пищи и разбросайте их на ровном месте. Крючок застревает в горле птицы.

**Палки с петлями.** Из конского волоса свяжите маленькие петли диаметром 1,25—2,5 см. Палка с привязанными к ней петлями размещается в месте гнездилища или ночевки птиц; петли должны быть обращены вверх. Не забирайте палку после того, как в силок попадет первая жертва — она привлечет в ловушку других птиц.



**Ловушка в виде цифры 4.** Это устройство можно использовать в сочетании с похожей на пирамиду клеткой (например, из связанных между собой деревянных прутьев), установленной над приманкой. Делая клетку для ловли мелкой птицы, прутья укладывают на свои места, сверху на них кладут две палки такой же длины и привязывают к нижележащим прутьям, чтобы остальные не разъезжались в стороны. Более крупные птицы и животные облада-



ют большей силой, поэтому в клетке, предназначенной для них, каждый прут должен привязываться отдельно. Чем крепче клетка, тем лучше.

**Скользящая петля.** Для ловли спящих птиц используется длинный шест с привязанной к нему скользящей петлей. Ясная лунная ночь является лучшим временем для охоты. Подкравшись к месту ночевки птиц, вы набрасываете петлю на одну из них, и петля затягивается, когда вы тащите птицу к себе.

**Ловля водоплавающих птиц.** Замаскируйте голову и плечи стеблями тростника или другой растительностью и войдите в воду. Осторожно приблизьтесь к гнездилищу птиц, не забывая о том, что пернатые могут оказать отчаянное сопротивление.

Если поблизости имеются большие тыквы, то одну из них выдолбите, и в ней прорежьте отверстия, через которые можно дышать и смотреть. Подготовленную таким образом тыкву наденьте на голову. Чтобы подготовить птиц, в воду следует бросить несколько других тыкв. Затем охотник входит в воду и, плывя по течению среди птиц, хватает их снизу и под водой сворачивает им шею.



Ловля водоплавающих птиц с помощью силков



Ловля чаек на приманку

## ЧАЙКИ

Чаек можно ловить, подбрасывая в воздух камень, завернутый в пищу. Чайка на лету глотает приманку вместе с камнем, и резкое изменение веса птицы приводит к ее падению. Совершенно очевидно, что этот прием следует использовать над землей, а не над водой. Будьте готовы умертвить птицу, как только она упадет на землю.

*Для ловли мелких животных применяют ловушку-колодец. Глубина колодца и его диаметр определяются в зависимости от того, какого зверя нужно поймать. Животное, учуяв приманку, залезает в колодец и уже не может из него выбраться. Остается только оглушить его, вытащить и убить.*



*Ловчая яма.* В месте обитания птиц, ищущих корм на земле, найдите или выкопайте яму глубиной 90 см. Ширина ямы зависит от вида птиц. Разбросайте зерно или другую приманку вокруг ямы, еще больше корма насыпьте на дно. Склевав приманку сначала вокруг ямы, птица опустится за кормом на дно. Это наиболее подходящий момент для стремительного броска: испуганной птице не хватает места, чтобы полностью расправить крылья и взлететь со дна ямы.

## ОХОТА

Наблюдательность, терпение и знание повадок животных облегчают поиск добычи и позволяют использовать особенности местности.

Действуйте спокойно. Двигайтесь медленно, периодически останавливаясь. Чтобы не спотыкаться и не шуметь, переносите вес тела на опорную ногу, а носком другой ощупывайте то место, куда вы хотите ступить. Приближаться к животному следует с навстречной стороны.

Если животное заметит вас, замрите. Его поведение может быть продиктовано не столько испугом, сколько любопытством. Не шевелитесь до тех пор, пока животное не отвернется или не продолжит кормежку.

Отправляйтесь на охоту на рассвете, поднимайтесь в гору и возвращайтесь в лагерь после полудня. Следы легче читать, двигаясь в гору; за день воздушные массы нагреваются и несут запахи вверх; когда они остывают, то, опускаясь вниз, доносят до вас запах дичи прежде, чем дичь почует ваш запах. Если вы хотите отправиться на охоту вечером, то выхо-

дить следует по меньшей мере за час до наступления сумерек, чтобы развилось ночное зрение, однако даже в этом случае звери будут видеть лучше, чем вы.

Подкрадитесь к животному как можно ближе и прицельтесь в точку позади передней лопатки. Попадание в это место немедленно свалит большинство животных.

Если животное упало, выждите 5 минут прежде чем подойти к нему. Стоя в стороне, наблюдайте за ним. Если животное ранено, то потеря крови ослабит его и оно не сможет убежать, когда вы приблизитесь к нему. Если же раненое животное уходит, то начинайте преследовать его не раньше, чем через 15 минут, в противном случае оно будет бежать весь день.

Не подходите к крупным животным до тех пор, пока не убедитесь, что поразили свою добычу насмерть. В противном случае вы рискуете превратиться из охотника в дичь.

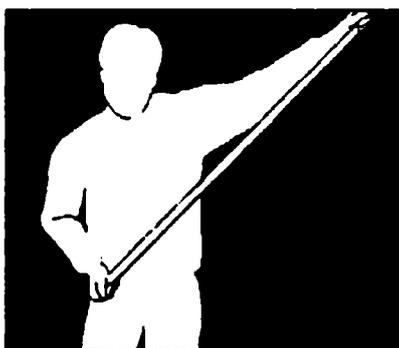
## **ОРУЖИЕ**

### **ЛУК И СТРЕЛЫ**

Это наиболее эффективное из импровизированного оружия: его относительно легко сделать и можно освоить за довольно короткое время.

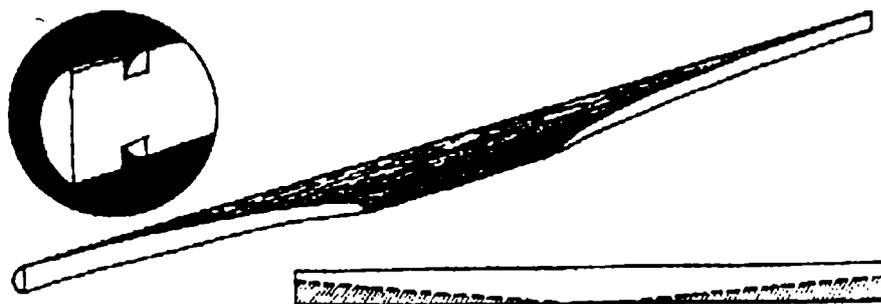
Для лука лучше всего подходит выдержанное дерево. Люди, длительное время находящиеся в условиях дикой природы, отложили бы выбранное дерево, чтобы выдержать его. Напряженность в невыдержанном дереве сохраняется непродолжительное время, поэтому следует сделать несколько луков и менять их с потерей упругости.

Идеальным материалом для изготовления лука является тис, но его с успехом можно заменить можжевельником, дубом, вязом, кедром, березой и ивой.



*Заготовка для лука. Выберите гибкий сук. Чтобы правильно определить размер будущего лука, приложите одной рукой конец сука к бедру, а другую руку выпрямите и отведите в сторону. Отметьте на суку размах руки: это и будет длина лука.*

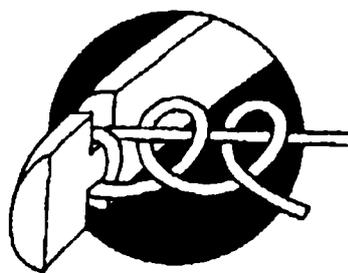
*Придание заготовке нужной формы. Ширина лука по центру должна составлять 5 см, а по концам 1,5 см. На расстоянии 1,25 см от концов лука вырезаются пазы для тетивы. Кору с заготовки следует обязательно удалить. После придания луку надлежащей формы его следует натереть маслом или животным жиром.*



*Тетива. Тетиву можно сделать из полоски сыромятной кожи шириной 3 мм, шнура или скрученных волокон стеблей крапивы. Если лук хорошо гнется, используйте тетиву меньшей длины. Тетива не должна быть тугой — основное напряжение возникает тогда, когда вы натягиваете ее для выстрела.*

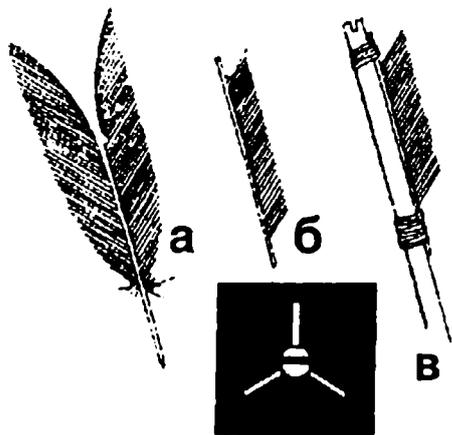
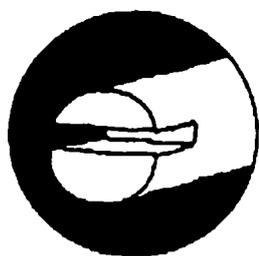
*Тетиву привязывают к луку с обоих концов полным витком и двумя полупетлями. Если дерево, из*

которого сделан лук, невыдержанное, то у неиспользуемого лука тетиву с одной стороны следует отвязать, чтобы ослабить его напряженность.



**Стрелы.** Для стрел годится только ровное дерево. Лучше всего для этой цели подходит береза. Длина стрелы должна составлять 60 см, а ее диаметр — 6 мм. Стрелы должны быть как можно более ровными и гладкими.

В торце хвостовой части стрелы сделайте прорез глубиной 6 мм и шириной, равной диаметру тетивы.



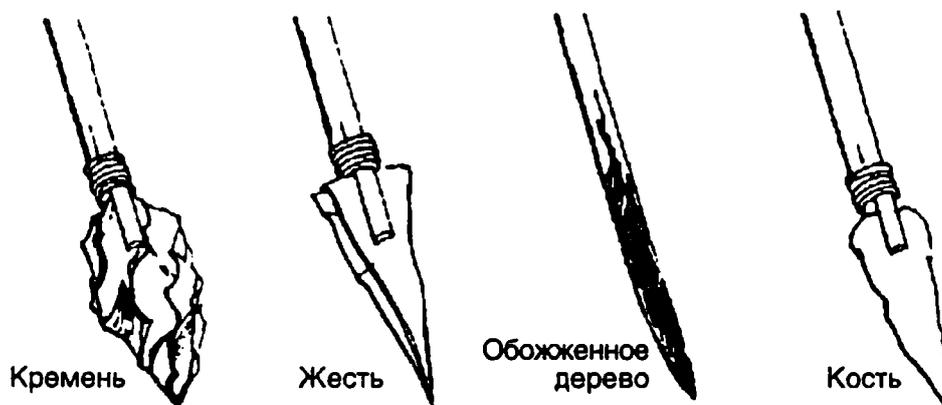
#### **Оперение стрел:**

а. Расщепите перо по середине ствола, начиная с верхушки.

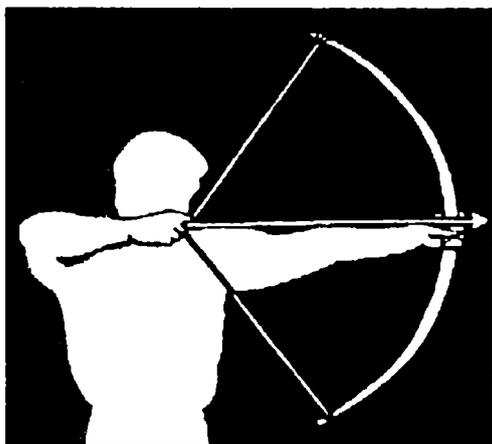
б. Оставьте с каждой стороны по 20 мм перьевого ствола, чтобы половинку пера можно было привязать к древку стрелы.

в. Три половинки пера привяжите к древку стрелы на равном расстоянии друг от друга. Оперение увеличивает точность поражения цели. Оперение стрел можно также делать из бумаги, пластика и жестких листьев.

**Наконечники стрел.** Стрела сама по себе может быть заострена и для прочности обожжена на огне, но все же лучше сделать наконечник из жести от консервной банки, кости или кремня. Расщепите конец древка, вставьте в щель наконечник и туго обмотайте конец стрелы мокрым сухожилием — высыхая, оно сжимается и крепко держит наконечник.



**Техника стрельбы из лука.** Наложите стрелу на тетиву. Поднимите лук на вытянутой руке так, чтобы его середина оказалась на уровне глаз. Держите лук под стрелой. Не сгибая руки, держащей лук, равномерно оттягивайте тетиву так, чтобы она проходила мимо груди. При этом стрела должна находиться на уровне глаз и быть на одной линии с целью. Прицелившись по стреле, отпустите тетиву.



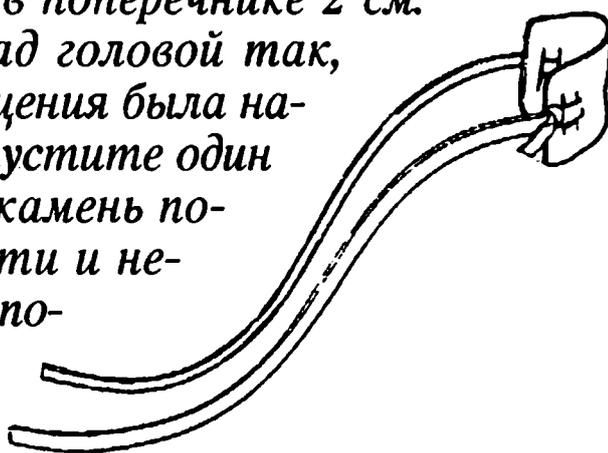
**Ссадины от стрел.** Оперение стрел, задевающее за руку или щеку, при стрельбе может сильно оцарапать кожу. Прикрывайте щеку куском ткани, обмотанным вокруг лица, а для защиты руки от кисти до локтя надевайте кожаную крагу либо накладку.

## ПРАЩА

Праща — это метательное оружие, представляющее собой ремень или веревку с кожаным кармашком посередине (если нет кожи, то подойдет любая прочная ткань). Цельный ремень протягивают через прорези у краев кармашка, или же его половинки привязывают либо пришивают к ним.

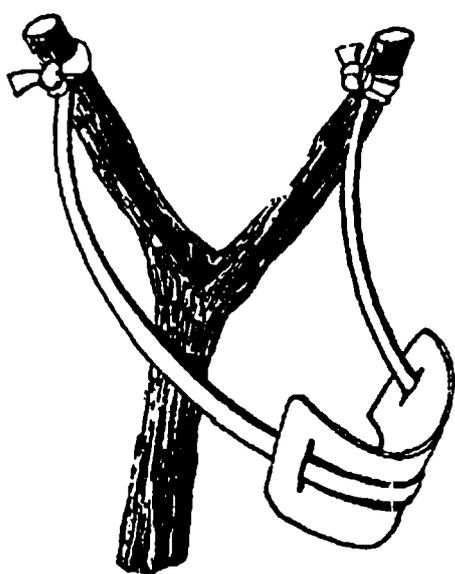
*Техника метания из пращи. В качестве метательных снарядов используйте круглые гладкие камешки, достигающие в поперечнике 2 см.*

*Раскрутите пращу над головой так, чтобы плоскость вращения была направлена на цель. Отпустите один конец ремня, и тогда камень полетит в цель. Точности и необходимой дальности поражения можно добиться путем подбора длины пращи.*



## РОГАТКА

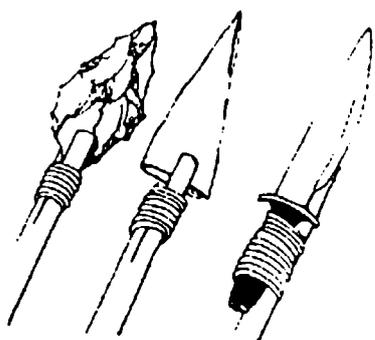
Возьмите прочную упругую ветку с развилкой (для этой цели лучше всего подходит орешник) и кусок эластичного материала (камера от колеса или резинка от одежды). По центру полоски резины закрепите кармашек, а концы полоски привяжите к ветвям развилки. В качестве метательных снарядов используйте небольшие камни.



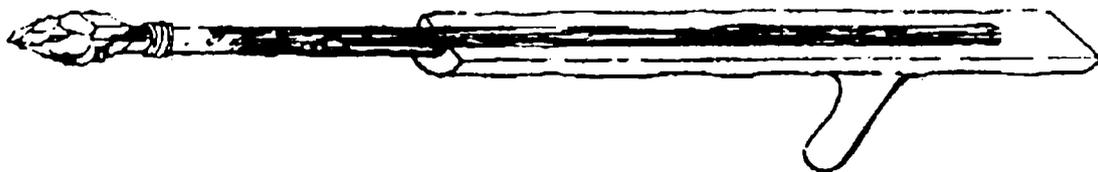
Охотясь на птиц, заряжайте пращу и рогатку сразу несколькими камешками.

## КОПЬЯ

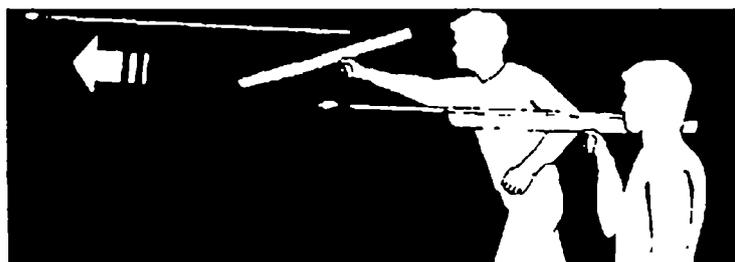
Для колющего копья лучше всего подходит прямая палка длиной 1,8 м, для метательного копья (дротика) — длиной 90 см. Чтобы улучшить точность броска, сделайте деревянное метательное приспособление, которое должно быть вдвое короче копья.



*Наконечник копья можно сделать из кремня, кости или жести консервной банки. Можно также привязать к копьё нож, но если он у вас один, то рисковать не стоит.*



*Метательное приспособление. Найдите кусок дерева с ответвлением, которое послужит в качестве рукоятки. Диаметр деревяшки должен вдвое превышать диаметр копья. Расщепите ее по центру, используя нож в качестве клина. На большей части плоской поверхности метательного приспособления выберите гладкий паз. Нетронутая часть*



*станет упором, который усилит бросок. Держа копье на уровне плеча, направьте его в*

цель, а затем резким движением метните, послав вперед и слегка вниз рукоятку метательного приспособления.

К простейшим приспособлениям для охоты относится также болас, представляющий собой раздваивающуюся веревку, к каждому концу которой привязаны камни. Умело брошенный болас опутывает ноги животного и лишает его способности двигаться.



## ОПАСНОСТИ НА ОХОТЕ

Редкие животные нападают на человека первыми, это происходит только в тех случаях, когда они вынуждены обороняться. Однако никогда не устраивайте лагерь на звериной тропе и вблизи водопоя.

**Избегайте встреч с медведями.** Они охотно употребляют в пищу остатки чужой добычи, поэтому в поисках пищи могут навдаться в ваш лагерь. Не приближайтесь к ним и не пытайтесь поймать: медведь может легко убить человека. Чтобы отогнать медведя, поднимите шум. Тот же способ действует на других животных, питающихся падалью, например гиен и шакалов.

**Раненые или загнанные в угол животные.** Большинство раненых животных пытаются спастись бегством. Мешая им, вы тем самым вынуждаете их драться.

**Соблюдайте меры предосторожности.** От крокодилов всегда следует держаться как можно дальше. Крупные рогатые животные могут ранить вас прежде, чем вы сможете убить их. Многие животные, и не только ко-

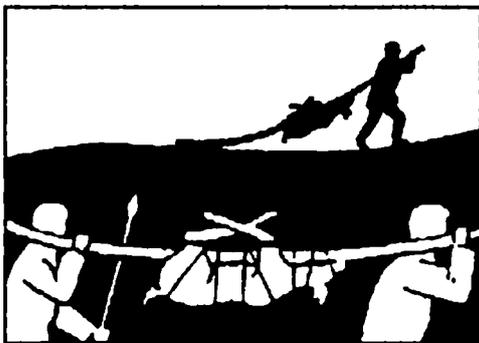
пытные, способны нанести смертельные для человека удары.

**Укусы.** Многие мелкие животные имеют острые зубы и способны яростно атаковать противника. Пребывая в плохом настроении, шимпанзе и другие обезьяны также сильно кусаются. Тщательно промойте любой укус: он может стать причиной заболевания столбняком.

**Змеи и жалящие насекомые.** Возьмите себе за правило проверять одежду, постель и снаряжение на предмет рептилий и насекомых. Если, проснувшись, вы обнаружили в своем спальном мешке опасных соседей, то постарайтесь избавиться от них медленными, спокойными движениями.

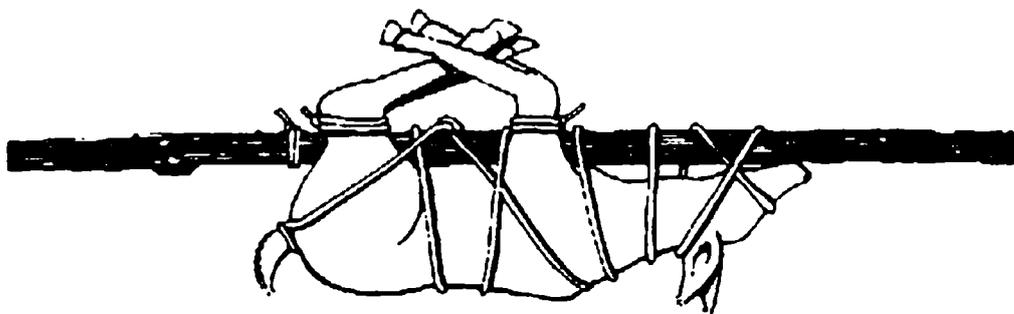
### КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ДОБЫЧЕЙ

Перед тем, как приблизиться к добыче, убедитесь, что она мертва. Копьем или ножом, привязанным к длинной палке, нанесите ей удар в жизненно важное место или в шею. Потеря крови ослабит животное, и тогда вы сможете подойти к нему и добить ударом палки по голове.



*Два человека могут нести крупное животное, привязанное к шесту. Шест укладывают вдоль брюха животного, и ноги попарно связывают выбленочным узлом. Затем добычу привязывают к шесту и фиксируют выбленочным узлом вокруг последнего.*

*Если убитое животное имеет рога, то привяжите их так, чтобы они не мешали при движении либо отрубите.*



Разделявайте добычу на веревке от ловушки. Запах привлечет других хищников, и вполне вероятно, что они попадут в западню. Внутренности используйте в качестве приманки. Забирайте с собой столько мяса, сколько сможете унести без особых усилий: в лагере оно будет лишь привлекать мух и хищников, питающихся падалью. Оставшееся мясо спрячьте, чтобы забрать позже.

### СОХРАНЕНИЕ ДОБЫЧИ

Подвесьте тушу на шесте таким образом, чтобы ее нельзя было достать с ветвей деревьев. Если положить мясо на развилку дерева, то вы сохраните его от наземных хищников, но не скроете от тех, которые умеют карабкаться по деревьям.





## БОЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ — ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В области щек у всех животных имеются лимфатические железы. Если они очень большие и обесцвеченные, это свидетельствует о болезни животного. Мясо любого животного с буграми или обесцвеченными пятнами на голове надо варить подольше (отвар выливать), а в процессе его приготовления необходимо предпринять меры предосторожности: закрыть или заклеить порезы и ссадины на руках.

### РАЗДЕЛКА ДОБЫЧИ

Ничего не выбрасывайте: найдите применение для тех частей, которые не можете съесть. Разделка добычи подразделяется на четыре этапа:

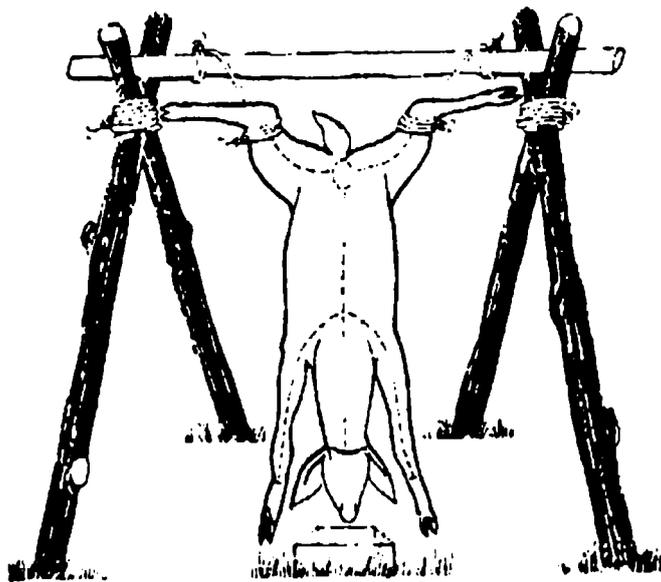
- **спуск крови:** без этой процедуры не обойтись, если мясо требуется сохранить. Кровь является ценным продуктом, богатым витаминами и минеральными веществами, а также солью, которая необходима для выживания. Хранить кровь следует в охлажденном виде в закрытой емкости.
- **свежевание:** шкуру и мех можно использовать в различных целях.
- **потрошение:** удаляются кишки, извлекаются потроха.
- **рубка:** мясо рубится на куски, подходящие для приготовления.

**Спуск крови.** Подвесьте животное головой вниз: вокруг скакательных суставов (а не лодыжек) завяжите веревки и, перебросив их через крепкий сук дерева, подтяните тушу вверх. Для этой же цели можно сделать специальные козлы. На землю под

головой животного поставьте какую-нибудь емкость для сбора крови.

Чтобы сделать козлы, вбейте в землю крепкие колья и сверху попарно свяжите их, чтобы получились Х-образные стойки. Сверху соедините стойки горизонтальной поперечиной.

Для спуска крови перерезают яремную вену или сонную артерию на шее животного. Когда туша висит вниз головой, обе они набухают и отчетливо выделяются. Сделайте разрез либо за ушами — от уха до уха, чтобы перерезать вену одновременно с обеих сторон головы, — либо ниже по горлу, до разветвления артерии. Если у вас нет острого ножа, то последний способ предпочтительнее. Перерезание горла от уха до уха может привести к загрязнению крови содержимым желудка. Особенно важно тщательно спускать кровь из животного, если его мясо предназначается для длительного хранения.



*Свежевание.* Пока туша еще теплая, удалите все пахучие железы (у оленей они находятся за коленями задних ног, у хищников — по обеим сторонам ану-

са). У самцов удалите яички. Чтобы снять шкуру, прорежьте кожу так, как это показано пунктирными линиями на рисунке на стр. 231.

1. Сделайте круговой разрез чуть выше коленной задних ног;
2. Сделайте разрез в этом же месте на передних ногах;
3. Сделайте разрезы, сходящиеся в паху, на внутренней стороне задних ног; сделайте круговой разрез вокруг половых органов;
4. Сделайте длинный разрез от паха до горла по середине брюха. Старайтесь не повредить желудок и органы пищеварения. Приподнимите кожу в месте начала разреза, подсуньте под нее лезвие ножа, режущая кромка которого должна быть обращена наружу, и медленно ведите нож вниз, оттягивая его от туши.
5. Сделайте разрезы на внутренней стороне передних ног.

Теперь снимайте кожу с задних ног, осторожно отделяя ее от мяса. Пользуйтесь ножом как можно меньше. Скатывайте кожу в рулон по направлению к себе, мехом вовнутрь и тяните вниз. Когда шкура будет снята с задних ног, сделайте круговой разрез вокруг хвоста. Просуньте руку в разрез со стороны спины туши и пальцами отделите шкуру от мяса. Затем снимите шкуру с передних ног. Отделите целый кусок шкуры от шеи, сильно крутанув голову добычи. Оставшиеся ткани обрежьте.

При работе в одиночку разместите тушу таким образом, чтобы она лежала под наклоном головой вниз, и выкопайте в земле углубление для имеющейся емкости под кровь.

Мелких животных освежевывайте, делая надрез по

животу (старайтесь не повредить внутренние органы) или спине. Просуньте большие пальцы в разрез и стаскивайте шкурку. Освободите конечности и открутите голову. Если у вас нет ножа, обломайте нижнюю часть лапки и острым краем кости подрезайте кожу.



Снятие шкурки с убитого зверька

**Потрошение.** Брюхо подвешенной туши сожмите рукой как можно выше и в получившемся валике сделайте разрез, достаточный, чтобы в него вошли два пальца. Вставьте пальцы в разрез и используйте их как направляющие для ножа, увеличивая разрез по направлению вверх и вниз. Придерживайте рукой кишки, чтобы они не вывалились из брюшной полости. Вспорите брюхо до самой грудины и дайте кишкам вывалиться наружу. Извлеките почки и печень. Прорежьте мембрану, закрывающую доступ в грудную полость, достаньте оттуда сердце, легкие и тра-

хею. Увидев свет через отверстие ануса убедитесь, что там чисто.

### Способ потрошения тушки дикого кролика



**Рубка мяса.** Туши крупных животных обычно делят на четыре части: сначала их рассекают вдоль позвоночника, а затем каждую половину рубят между десятым и одиннадцатым ребрами. В задней части различают огузок, филе и вырезку — куски мяса для жаренья. Мясо лопаточной части является более волокнистым и, чтобы стать мягким, оно требует приготовления на малом огне. Вырезки различаются в зависимости от вида животных.

### ПОТРОХА

**Печень.** Ее следует съесть как можно раньше. Для приготовления не требуется много времени. Осторожно удалите желчный пузырь, расположенный в центре. Старайтесь не повредить его, чтобы не испортить мясо. Не ешьте печень, покрытую пятнами или белыми точками.

**Желудок (рубец).** Он легко переваривает-

ся. Удалите содержимое желудка (между прочим, это хорошая диетическая пища, которую нужно лишь немного отварить, так как она уже расщеплена), промойте рубец и варите его с травами на малом огне.

**Почки.** Их варят с травами. Окружающий почки белый жир (почечное или нутряное сало) можно вытопить и использовать для приготовления пеммикана.

**Легкие.** Не употребляйте в пищу легкие, испещренные черными и белыми пятнами. Если легкие розовые и без пятен, их можно варить либо использовать в качестве приманки.

**Сердце.** Обычно жарится или добавляется в жаркое.

**Кишки.** Идеальные оболочки для колбас: выверните их наизнанку и вымойте, затем как следует выварите. В равных пропорциях смешайте сало и мясо, добавьте кровь. Начините подготовленные кишки этой смесью и как следует сварите получившиеся колбасы. Если колбасы закоптить, то они будут храниться длительное время.

**Зобная и поджелудочная железы.** Варятся или жарятся.

**Хвост.** С него снимают кожу и варят суп.

**Ноги.** Как следует чистят, моют, а затем тушат. Идут также на холодец.

**Голова.** На головах крупных животных много мяса. Язык становится более нежным, если его сварить, а перед употреблением в пищу снять кожу. Из мозга готовится студень и жидкость для консервации кож. Все, что остается, варится на суп, либо целую голову варят с мелкими животными.

**Кости.** Из них варят супа. Кроме того, из костей можно делать многие орудия.

**Подвешивание.** Потроха следует съесть как можно скорее, но все остальное мясо лучше всего подвесить, чтобы сделать его более нежным и убить паразитов. В районах с прохладным климатом мясо может висеть 2—3 дня. В районах с жарким климатом его следует подвергнуть консервации или сразу же сварить.

**Предварительная обработка животных типа овец.** Следуйте указаниям по разделке крупных животных. Разрубите тушу пополам вдоль спинного хребта. Отделите задние ноги и передние ноги (режьте по суставам). Отрежьте шею и мясо под ребрами. Разрежьте половину туши между ребрами и позвоночником. Филей, находящийся в поясничной части, обрабатывайте одним из способов консервации.

**Предварительная обработка свиньи.** Не освеживайте тушу. Удалите внутренности, затем подвесьте тушу над горячими углями и соскребите щетину (распарьте ее горячей водой, температура которой больше, чем может выдержать ваша рука). Сварите мясо, чтобы убить паразитов.

**Предварительная обработка рептилий.** Удалите внутренние органы. Варите в коже. Отрежьте голову позади ядовитых желез; распорите брюхо до шеи, держа лезвие ножа повернутым наружу, чтобы не повредить внутренности. Подвесьте вертикально и снимите кожу по направлению к хвосту.

**Предварительная обработка птицы.** Птицу режут следующим образом: вытягивают ей шею и перерезают горло или делают разрез под самым языком, чтобы перерезать главную артерию. После этого птицу подвешивают вниз головой, чтобы спустить кровь. Хищные птицы заражены паразитами, поэтому старайтесь поменьше держать их в руках. Перья следует

ощипать, пока тушка еще теплая. Горячая вода облегчит этот процесс, за исключением тех случаев, когда вы имеете дело с водоплавающей птицей. Сделайте разрез от заднего прохода до хвоста, просуньте в него руку и извлеките внутренности. Сохраните сердце и почки. Отрежьте голову и лапки. Мясо старых и хищных птиц следует варить, молодых пернатых можно жарить на вертеле или в очаге. Кожа не снимается и употребляется в пищу вместе с мясом.

## **РЫБА И РЫБАЛКА**

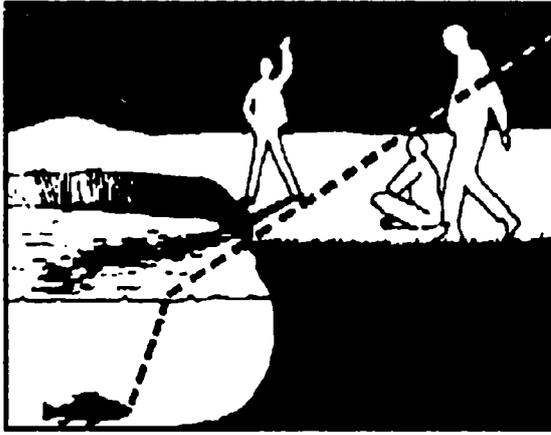
Рыба содержит белок, витамины и жиры. Разные виды рыб отличаются размерами, повадками и употребляемым в пищу кормом, но любую рыбу можно привлечь и поймать на соответствующую наживку. Ужение — не самый эффективный способ рыбалки — перемет и сетка дают гораздо лучший результат, — но если у вас много времени, то можно приятно провести его на рыбалке.

*Где рыбачить.* В жаркую погоду и при низкой воде рыба уходит на глубину в затененных местах. Когда холодно, рыба ищет отмели, где солнце лучше прогревает воду. В любое время рыба любит прятаться под берегом и скалами.

Когда река разливается, рыбу следует ловить в стоячей воде, например на внешней стороне излучины или в маленьком притоке.

*Когда рыбачить.* Забрасывайте снасти на ночь и проверяйте их перед самым рассветом. Если предвидится гроза, рыбачьте до того, как она разразится. После сильного дождя клева почти не будет.

*Преломление тени.* Из того, что происходит на



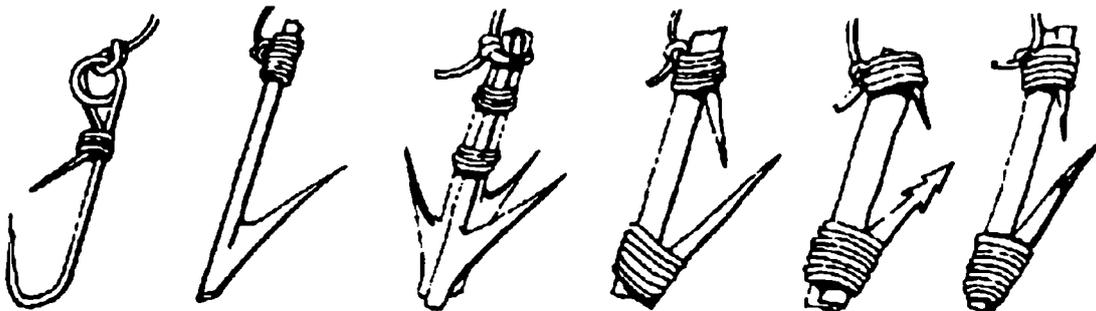
*берегу, рыба видит больше, чем вы думаете. Если во время рыбалки вы будете сидеть, а не стоять, то у вас больше шансов остаться незамеченным. Держитесь подальше от кромки берега и следите за тем,*

*чтобы ваша тень не падала на воду.*

**Признаки поиска пищи.** Когда вы видите рыбу, выпрыгивающую из воды, это свидетельствует о том, что она хватает добычу — мух, комаров и других мелких насекомых. Круги воды, расходящиеся по воде, — еще один признак кормежки рыбы. Там, где множество мальков и мелкой рыбешки мечется из стороны в сторону возле самой поверхности, это означает, что за ней охотится более крупная хищная рыба.

## УЖЕНИЕ РЫБЫ

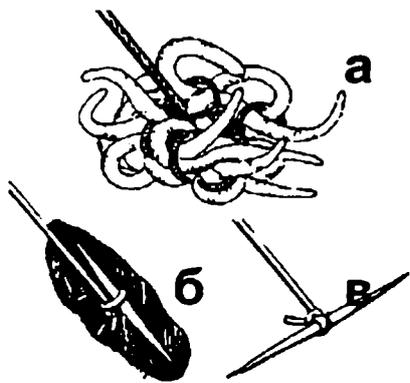
Рыболовные крючки можно сделать из различных материалов. Ниже (слева направо) изображены крючки из булавки, шипа, связки шипов, гвоздей, кости и дерева.



На большие крючки ловится только большая рыба, а на маленькие — и крупная и мелкая. Удилище не

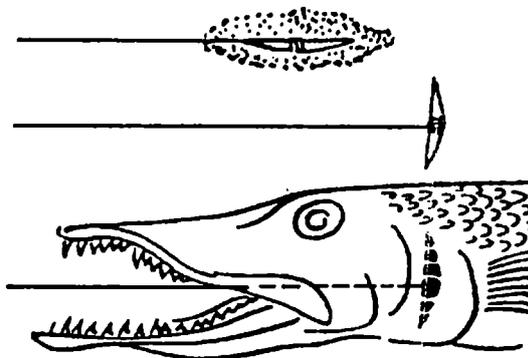
играет особой роли (рыбачить можно, держа леску в руке), но с ним легче вытащить рыбу на берег, а также забросить снасть подальше от берега.

**Ужение без крючков.** Угри и сомы заглатывают наживку без поклевки. Чтобы поймать их, привяжите к леске клубок червей (а) и выбирайте леску, как только рыба проглотит приманку.



*Маленькая заостренная деревянная палочка, привязанная к леске и удерживаемая вдоль нее наживкой (б), развернется и станет поперек горла рыбы (в), когда она проглотит наживку.*

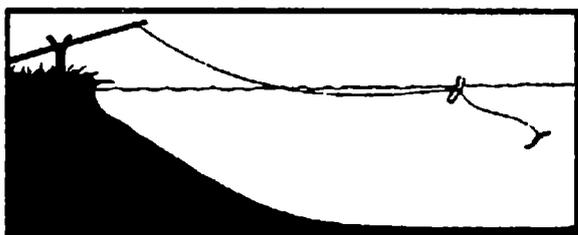
**Наживка.** Рыба предпочитает хватать ту наживку, которая естественна для водоемов, в которых она обитает: это ягоды, свисающие над водой; насекомые, плодящиеся в воде и т. д. Что лучше использовать в качестве наживки, вам подскажет содержимое желудка пойманной рыбы.



### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОПЛАВКОВ И ГРУЗИЛ

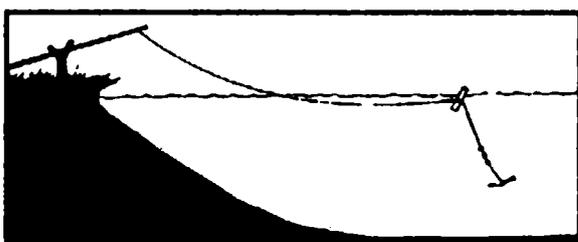
*Небольшой плавучий предмет, привязанный к леске и заметный с берега, даст знать о поклевке. Местонахождение поплавка помогает видеть, где леска уходит под воду.*





*Маленькие грузила, прикрепленные к леске между поплавком и крючком, не позволяют леске болтаться у поверхности воды, и в то же время не лишают подвижности сам крючок.*

*В наборе для выживания имеются маленькие расщепленные свинцовые дробинки. Наденьте одну—две на леску и сожмите половинки, чтобы закрепить грузила на леске.*



*Чтобы погрузить крючок еще глубже, удлините леску так, чтобы грузило находилось ниже крючка.*

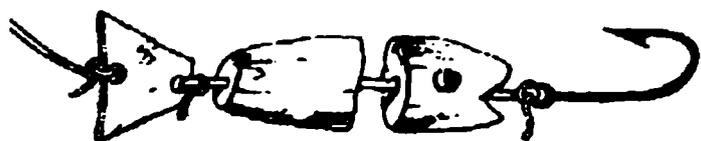
Любая подходящая приманка, высыпанная на воду, привлечет рыбу. Чтобы поймать ее, наживите ту же приманку на крючок. Подвесьте над водой поддон с муравьиной кучей, и падающие насекомые, словно магнит, притянут к себе рыбу.

**Спиннинг.** Хищная рыба бросается на любой блестящий предмет, движущийся под водой: начищенные монеты, пуговицы, кусочек жести или пряжку. Придайте куску проволоки форму пропеллера, и течение воды заставит его вращаться. Вам остается лишь привязать к концу этой импровизированной «блесны» крючок.

**Искусственная наживка.** Перья, привязанные ниткой к крючку, имитируют муху. Постарайтесь сделать так, чтобы искусственная приман-

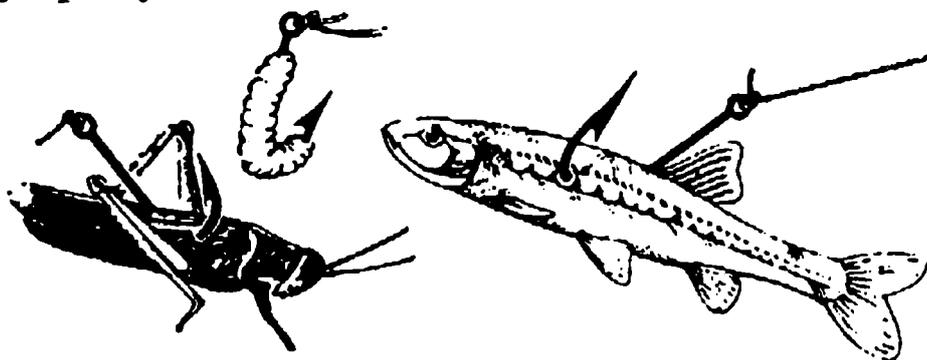


*ка двигалась, как живая: вырежьте из дерева маленькую рыбку, состоящую из двух—трех частей, соедините их нитью или леской, а затем покрасьте*

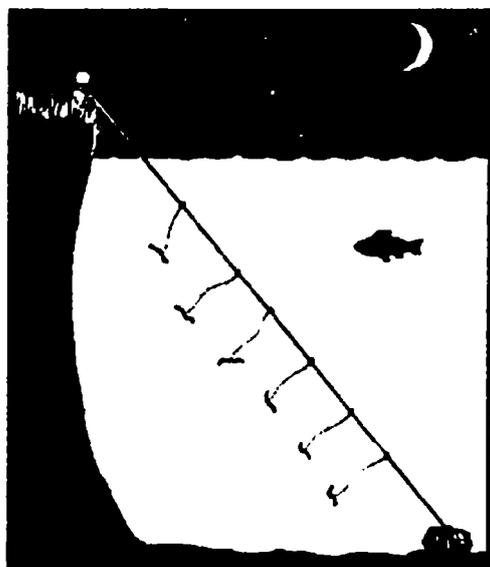


*краской или украсьте чем-либо блестящим.*

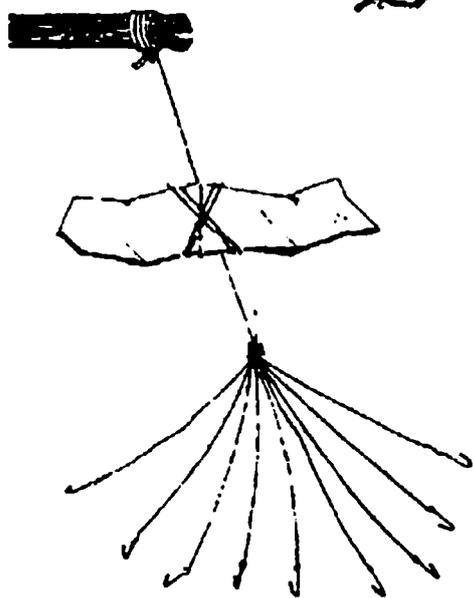
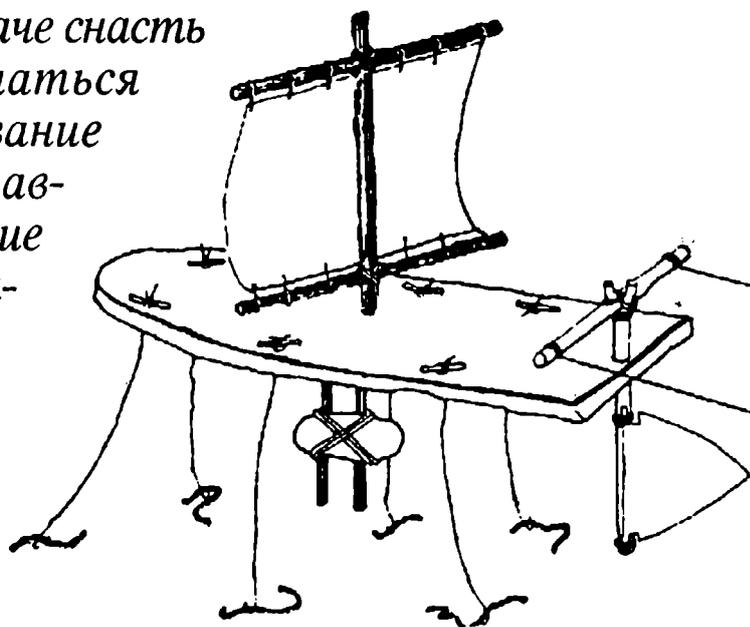
**Живая наживка.** Червей, насекомых, личинок и маленьких рыбок следует надевать на крючок так, чтобы его не было видно. Малька или кузнечика можно надеть на крючок таким образом, чтобы они остались живыми. Судорожные движения наживки привлекают рыбу.



**Перемет.** К одному концу лески привяжите тяжелое грузило, а по всей длине лески через равные интервалы привяжите поводки с крючками. Как следует закрепите свободный конец лески на берегу. Забросьте снасть в воду и оставьте на ночь. Используйте перемет и днем, но регулярно меняйте наживку, так как свежие, извивающиеся червяки лучше привлекают внимание рыбы.



**Кораблик-поплавок.** Чтобы ловить рыбу дальше, чем вы можете забросить удочку, сделайте подобие кораблика с подвижным вращающимся рулем. На оси руля закрепите планку и привяжите к ней две лески, с помощью которых нетрудно управлять направлением движения кораблика-поплавка. К днищу «кораблика» прикрепите поводки с крючками и насадите на них наживку. Теперь спускайте снасть на воду. Если ветер благоприятствует рыбалке, то на «кораблике» можно установить парус, но сначала снабдите снасть килем: проделайте в днище отверстия, вставьте в них два штырька и привяжите к ним плоский камешек (не слишком большой, иначе снасть не будет слушаться руля). Раскачивание снасти и ее неравномерное движение является признаком поклевки.

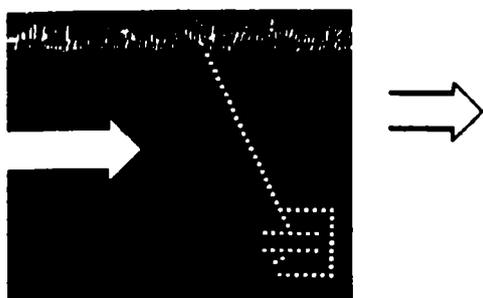


**Блеснение.** Если вы видите рыбу, но она не берет наживку, то привяжите к палке несколько крючков и опустите ее в воду. В 20 см над палкой подвесьте какой-либо блестящий предмет, и когда рыба начнет

*собираются вокруг него, резким движением подсеки-  
те снасть, чтобы крючки зацепили рыбу.*

### ЛОВУШКИ ДЛЯ РЫБЫ

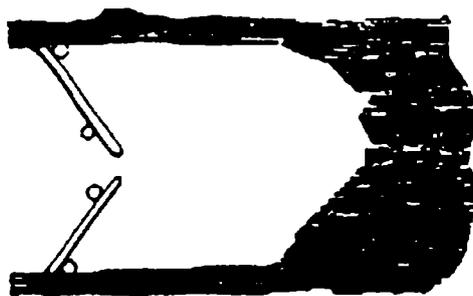
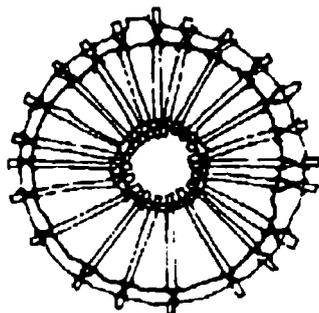
*В мелких речках из кольев или камней строят  
западню, в которую рыба легко заплывает, но не  
может развер-  
нуться, чтобы  
выплыть об-  
ратно (стрелки  
указывают на-  
правление тече-  
ния).*



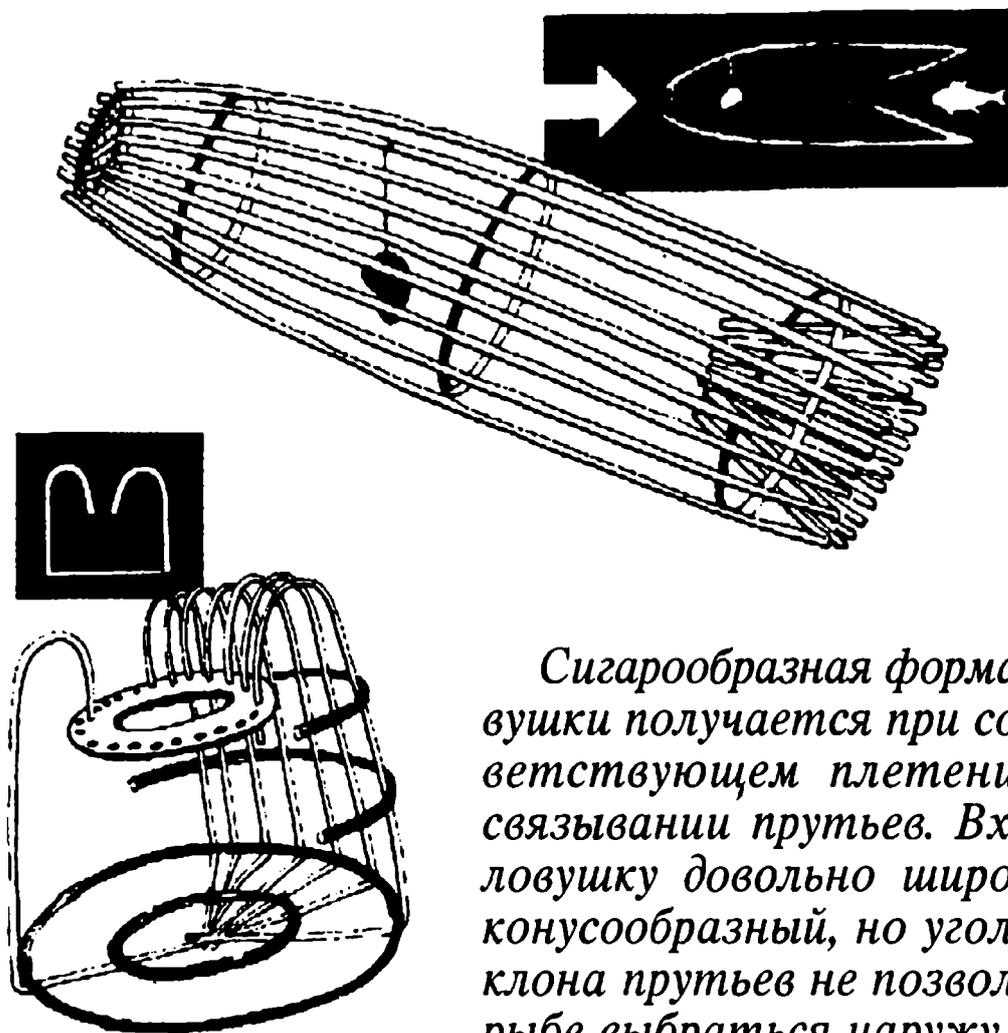
*Ловушка-бутылка. Отрежьте верхнюю часть  
пластиковой бутылки. Отрезанную часть вставь-  
те горлышком внутрь бутылки. Для привлечения  
рыбы положите в бутылку приманку. Попав в ло-  
вушку, рыба уже  
не сможет из  
нее выбраться.*



Подобную ловушку для более крупной рыбы дела-  
ют из полого бревна. Из веток связывают решетча-  
тый конус и вставляют его в бревно, другой конец  
бревна затыкают наглухо.



*Плетеные ловушки (вентери). Прутья орешника и любые другие гибкие ветки можно использовать для изготовления ловушки, которая позволит воде свободно протекать через нее, а в глазах рыбы будет выглядеть не более чем донным мусором.*



*Сигарообразная форма ловушки получается при соответствующем плетении и связывании прутьев. Вход в ловушку довольно широкий, конусообразный, но угол наклона прутьев не позволяет рыбе выбраться наружу. Ловушку устанавливают под водой входом против течения.*

*При изготовлении ловушки-рачевни в верхнем кольце делают отверстия, которые помогают придать ловушке правильную форму. Эту ловушку устанавливают на дне водоема. Для привлечения угрей и раков в нее закладывают приманку — кусочек мяса.*

## ДРУГИЕ СРЕДСТВА ЛОВЛИ РЫБЫ

**Рыбные силки.** Крупную рыбу можно поймать с помощью шнура с затягивающейся петлей, прикрепленного к концу палки, или протянутого внутри бамбукового стебля. Заведите петлю на рыбу со стороны хвоста и резким движением подсеките снасть, чтобы петля затянулась вокруг добычи.

**Мешок для угря.** Положите свежие потроха, солому или папоротник в тканевый (не пластиковый!) мешок и завяжите его. Привяжите веревку и грузило к мешку, погрузите его в воду и оставьте на ночь, а утром поднимите его. Угри прогрызут в мешке дырки и заберутся в него, а утром, когда вы поднимете ловушку на берег, они все еще будут там, стараясь выпутаться из соломы.

**Сеть.** Если у вас есть сеть, привяжите к ней сверху поплавки, а снизу — грузила, затем поставьте ее поперек реки. Сеть довольно быстро может опустошить этот участок реки, поэтому не оставляйте ее в воде надолго.

**Привлечение и глушение.** Свет от факела, горящего над водой в ночное время, привлекает рыбу. Подтяните сети, чтобы не дать рыбе уйти, а затем бейте ее острой или глушите палкой. Зеркало, опущенное на дно реки, отражает солнечный свет днем или лунный ночью и тем самым привлекает рыбу.

**Острога.** Заострите один конец длинной палки, чтобы получилось своеобразное копьё. Постарайтесь расположиться над рыбой и нанесите копьем-острогой стремительный удар. Убедитесь, что ваша тень не падает на рыбу. Цельтесь чуть ниже ее, делая поправку на преломление лучей света в воде.

**Взбаламучивание воды.** Уходящая после паводка вода остается в отдельных низинках, образуя маленькие изолированные водоемы. С помощью палки или же ногами взбаламутьте воду. Рыба будет перемещаться в ту сторону, где вода чище. Там ее и следует вылавливать.

**Взрывчатка.** При использовании взрывчатки погибает рыба, находящаяся поблизости от места взрыва. Рыба, находящаяся дальше от него, оглушается и всплывает на поверхность.

**Ружье.** Рыбу в водоеме можно подстрелить, но ни в коем случае не погружайте в воду ствол ружья — его разорвет, а взрыв будет направлен в вашу сторону.



Мертвая рыба, плавающая на поверхности воды, — если только не вы приложили к этому руку, — является зараженной и непригодной для еды.

## ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА

Подледный лов эффективен на любом замерзшем озере или реке, где лед достаточно прочный, чтобы выдержать вес человека, но не такой толстый, чтобы в нем нельзя было пробурить лунку.

Нацепите наживку на крючок обычным способом. Если леску прижимает к нижней поверхности льда, прицепите к ней ниже крючка грузило. Привяжите к леске несколько поводков с крючками. Сигнализировать о поклевке будет флажок из яркой ткани или любого другого материала, привязанный к легкой палочке. Надежно привяжите ее под прямым углом к другой палочке, длина которой примерно на 30 %

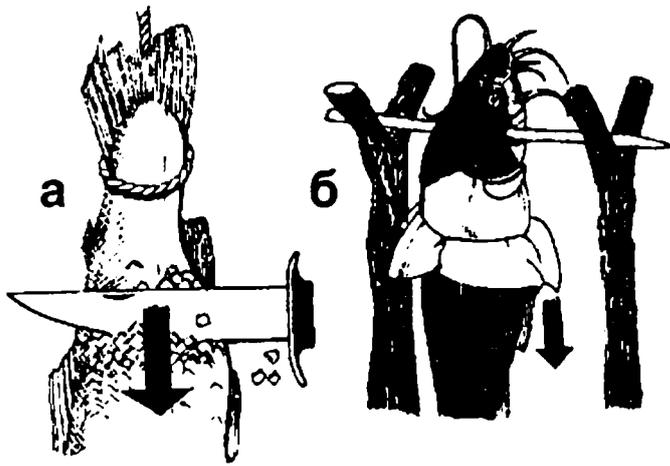
превосходит диаметр лунки. Теперь привяжите леску к нижнему концу флагштока и положите флажок возле края лунки так, чтобы леска находилась в ее центре. Когда рыба клюнет, крестовина упадет в лунку, и флажок примет вертикальное положение. Постарайтесь вытащить добычу раньше, чем до нее доберется тюлень или какое-нибудь другое водоплавающее животное.

*Установка сети подо льдом.* Сделайте несколько лунок шириной 40 см и с расстоянием между ними вдвое превышающим указанный размер. Привяжите удерживающие петли к сети, утяжеленной грузилами, с интервалами, соответствующими расстоянию между лунками. Петлю на одном конце сети наденьте на палку, длина которой превышает размер лунки. Палкой, снабженной крючком, протащите сеть подо льдом до следующей лунки и здесь закрепите ее с помощью другой удерживающей петли. Продолжайте делать то же самое до тех пор, пока сеть не будет развернута полностью.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ**

Любая пресноводная рыба пригодна для употребления в пищу. Рыба, длина которой не превышает 5 см, не нуждается в приготовлении: ее можно есть целиком. Более крупную рыбу требуется выпотрошить.

Пойманной рыбе перережьте горло, чтобы спустить кровь, затем удалите жабры. Чтобы выпотрошить рыбу, вскройте ей брюшко от анального отверстия до горла. Удалите потроха (их можно использовать в качестве наживки). Сохраните икру, которая располагается вдоль брюшка рыбы. Чешую можно не счищать, но при необходимости она снимается ножом по направлению от хвоста к голове (а). Кожу



рыбы можно есть. Чтобы снять кожу с угря или сома, голову рыбы следует проткнуть кольшком, концы которого укладывают на развилки вбитых в землю

кольев. Кожа вокруг головы надрезается и чулком сдирается по направлению к хвосту (б).

**Приготовление ракообразных.** Их следует употреблять в пищу как можно скорее. Улов опускают в воду и варят в течение 20 минут. Некоторые части крабов ядовиты, поэтому клешни и ноги следует оторвать. Большими пальцами упритесь в щиток возле хвоста лежащего на спине краба и нажимайте вверх. Отрывайте щиток от туловища и поднимайте его, таким образом содержимое желудка краба не испортит мяса. Затем по направлению вниз и вперед нажимайте большими пальцами на рот краба. Это позволит удалить рот и желудок единым целым. Легкие в пищу не годятся: выбросьте их.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Термическая обработка делает пищу более вкусной и облегчает ее переваривание. Она уничтожает бактерии и паразитов, которые находятся в мясе и рыбе, а также нейтрализует токсины. Однако при термической обработке пища теряет свою питательную ценность, поэтому ее не следует готовить дольше, чем это необходимо.

- Вскипятите на костре воду, затем дайте огню погаснуть и готовьте пищу на углях и горячей золе.
- Во время приготовления пищи не забывайте присматривать за костром.
- Разведя костер, не забывайте вскипятить воду — за исключением тех случаев, когда ее мало — для питья, обработки ран и т. д.
- Не ставьте банку с консервами прямо в огонь. Устанавливайте котелки на камни или подвешивайте их над огнем.

### СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

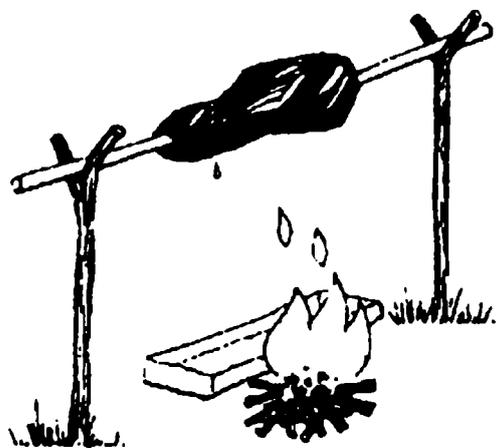
**Варка.** Металлические банки и коробки как нельзя лучше подходят для кипячения воды. Сделайте ручки и вешайте их на перекладине над костром; чтобы снимать или передвигать посуду, используйте импровизированные каминные щипцы. Пробоины в емкостях можно заделать, забив в отверстия маленькие деревянные пробки — намокнув, они разбухнут и ликвидируют течь. Неплохие емкости для кипячения воды можно делать из куска толстого бревна или березовой коры, при этом необходимо следить за тем, чтобы вода в них не выкипала, и чтобы они не прогорали над огнем.

*Чтобы приготовить пищу в таком деревянном сосуде, установите его под углом над костром, подперев с другой стороны воткнутой в землю палкой с развилкой на конце.*

При варке сохраняются натуральные соки — всегда пейте отвар, если только вы не вариваете токсические вещества. Любое мертвое животное, которое еще не начало разлагаться, можно употреблять в

пищу. Для этой цели следует использовать только куски крупных мышц. Нарезьте мясо кубиками по 2,5 см и варите его не менее 30 минут. Съешьте один—два кусочка и подождите примерно полчаса — большинство токсинов начинают оказывать свое действие по истечении этого времени или даже раньше. Если симптомов отравления нет, это мясо можно употреблять в пищу.

**Запекание на вертеле.** Насадите мясо на вертел и поворачивайте его прямо над горячими углями или рядом с горящим костром. Постоянно поворачивайте мясо, чтобы жир не капал на землю, а смачивал поверхность куска.



*Вертел следует устанавливать сбоку от костра, чтобы под ним можно было расположить поддон, в который будет стекать жир. При сильном огне мясо зажаривается снаружи, оставаясь внутри сырым, по этой причине его следует готовить на медленном огне. Срежьте верхний слой мяса и продолжайте обжаривать остальное.*

**Запекание на решетке.** При этом способе приготовления пищи жир пропадает впустую, поэтому готовить на решетке можно только тогда, когда пищи много.

*Решетку из проволоки или зеленых палок положите на камни над горячими углями. Можно также насадить пищу на длинную палку и под наклоном разместить ее над огнем, подперев другой палкой с развилкой на конце.*

**Запекание.** Для этого способа приготовления пищи требуется духовка. Мясо следует положить на поддон и в процессе запекания поливать вытапливающимся жиром. Мясо приобретает особую нежность при приготовлении на медленном равномерном огне. Запекание — лучший способ приготовления корнеплодов.

Большая металлическая коробка с откидной крышкой, оснащенной запором, который может использоваться в качестве ручки, устанавливается таким образом, чтобы крышка открывалась в сторону. Если на крышке нет запора, то коробку можно расположить так, чтобы крышка откидывалась вниз. Спереди положите камни, на которые будет опускаться крышка. Закройте крышку и подприте ее палкой, но не старайтесь закрыть коробку наглухо, так как в ней может опасно повыситься давление. Если подходящей коробки или ящика нет, сделайте из глины купол, разведите под ним огонь, а перед самым приготовлением пищи выгребите угли наружу. Оставьте маленькое отверстие, которое легко заделывается в процессе приготовления пищи.

*Установите коробку на камни, чтобы под ней можно было развести костер. Сзади, сверху и по бокам обложите коробку камнями, засыпьте землей или замажьте глиной, но сзади — между камнями и стенкой коробки — не забудьте оставить небольшое пространство, которое будет соединяться с окружающей средой через дымоход, сделанный с помощью палки.*

**Паровая баня.** Это хороший способ приготовления рыбы и овощей.

Жестянку с пробитыми в ней отверстиями подвесьте внутри другой, более крупной емкости. Мож-

но поступить иначе: на дно большей емкости с водой положите какой-либо предмет — он послужит подставкой для банки с отверстиями, которая должна находиться выше уровня воды. Внешнюю емкость закройте, но не плотно, так как в противном случае ее может разорвать повышенное давление.

Паровую баню можно сделать из куска бамбука: во внутренней перемычке между коленами сделайте отверстие такого размера, чтобы через него вода заполнила нижнюю секцию. Отверстие в верхней секции закройте крышкой (но не плотно). Вода, кипящая в нижней секции, даст пар, необходимый для приготовления пищи в верхней.

**Жаренье.** Это хороший способ разнообразить рацион, особенно в том случае, когда у вас много жира. Любой кусок металла, края которого можно загнуть, послужит сковородкой. Некоторые большие листья (например банановые) содержат достаточно масла, чтобы не высохнуть до конца приготовления пищи. Прежде чем готовить на листьях, хорошенько вымойте их. Для жаренья пищи листья размещают над углями.

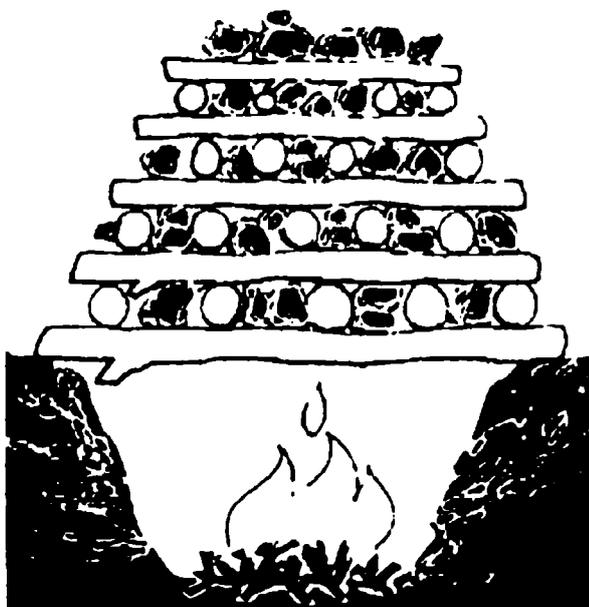
**Приготовление пищи в глине.** Этот способ приготовления вообще не требует посуды. Обмажьте пищу глиной и положите в угли. Тепло проходит сквозь глину, которая не позволяет пище пригореть.

Добыча должна быть вымыта и выпотрошена, больше никакой дополнительной подготовки не требуется. Когда глина снимается, то вместе с ней удаляются колючки, чешуя или перья мелкой птицы. Однако крупных птиц следует ощипывать. Корнеплоды не рекомендуется готовить в глине, так как при этом пропадает кожура, содержащая большое количество витаминов.

**Ханги.** Это еще один способ приготовления пищи

без посуды. Для него требуется растопка, жерди и круглые камни размером с кулак. Не используйте такие камни, которые могут лопнуть с выбросом осколков.

*Выкопайте овальную яму с покатыми краями глубиной 40—60 см. На дно ямы положите растопку. Яму перекройте жердями, сверху поперек них положите следующий слой жердей. Пространство между жердями заполните камнями. Всего следует сделать 5 или 6 таких слоев. На самом вер-  
туже выкладывают камни. От костра, разведенного на дне ямы, загораются жерди, нагревая при этом уложенные на них камни. В конце концов жерди прогорают и все камни обрушиваются в яму.*

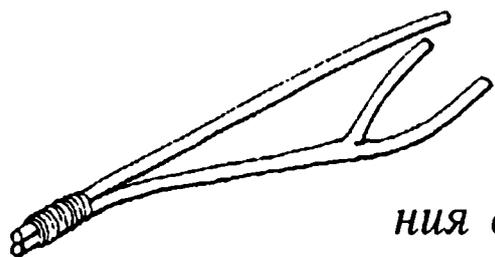


*Очистив горячие камни от углей и пепла, положите на них пищу: мясо в центре, а овощи по краям. Между пищей и землей должно быть некоторое расстояние. Уложите над ямой стволы молодых деревцев, накройте их мешковиной, сверху засыпьте листьями и землей. Через полтора часа, когда вы вскроете яму, еда будет готова.*

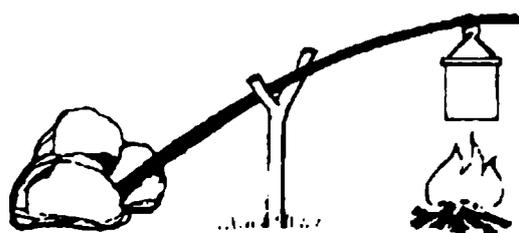
*В ханги можно кипятить воду, налитую в водонепроницаемый мешок, сделанный из материала, который не плавится под воздействием высокой температуры. Завязанный мешок помещают в ханги. Вода закипает в нем через полтора часа.*

В ханги можно кипятить воду, налитую в водонепроницаемый мешок, сделанный из материала, который не плавится под воздействием высокой температуры. Завязанный мешок помещают в ханги. Вода закипает в нем через полтора часа.

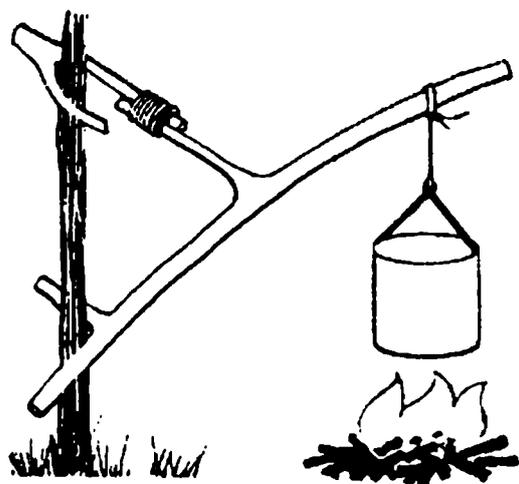
## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ



**Ухват.** Свяжите вместе две ветки так, чтобы их концы расходились — для этого в месте скрепления веток вставьте клин. Ухват такого ухвата будет крепче, если одна из веток имеет на конце развилку. Используется для перемещения горячих предметов.

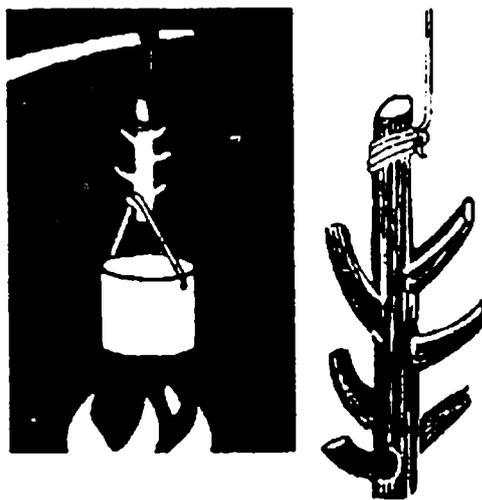


**Кронштейн «удочка».** Вбейте в землю рядом с костром крепкий кол-опору с развилкой на конце. Положите на него длинную палку так, чтобы один конец ее находился над костром. Нижний конец палки воткните в землю и придавите камнями. На конце палки, расположенном над костром, сделайте вырез, который не позволит котелку соскальзывать с «удочки», или привяжите крепкий крючок.



**Поворотный кронштейн.** Свяжите две палки с развилками таким образом, чтобы обращенные в противоположные стороны развилки могли зацепиться за вбитый в землю кол. Такой импровизированный кронштейн будет оставаться на той высоте, на которой вы его установили, вместе с тем его легко отвести в сторону и тем самым убрать с огня подвешенный к нему котелок.

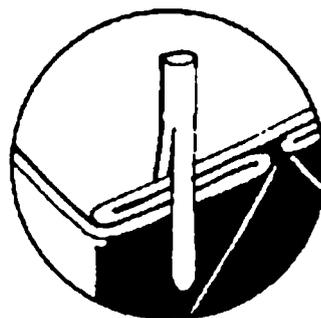
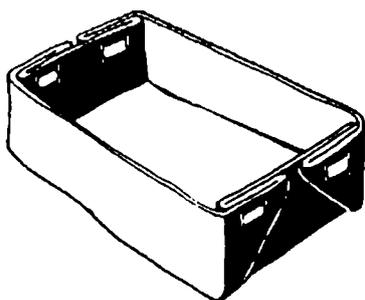
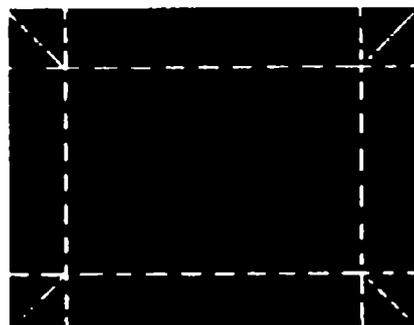
*Регулируемый крючок для котелка. От ствола маленького деревца или куста отрежьте крепкую деревяшку. Отходящие от нее ветви обрежьте, оставив сучки длиной по 10—12 см. Удалите кору — она может скрывать трухлявую древесину.*



*Ложка. Острием ножа процарапайте на плоском куске дерева контур ложки и выстругайте ее. Никогда не направляйте нож к себе.*

*Посуда из бересты. Для изготовления посуды и прочих емкостей используйте внутренний слой березовой коры. Сложенные туески сшейте или свяжите у самого верха, чтобы они не разворачивались. Сделайте второй туесок с более широким основанием — он послужит крышкой.*

*Из круга, сложенного вчетверо, получается конический сосуд, в котором можно кипятить воду, подвесив его над костром.*



## ПОЛЕВАЯ КУХНЯ

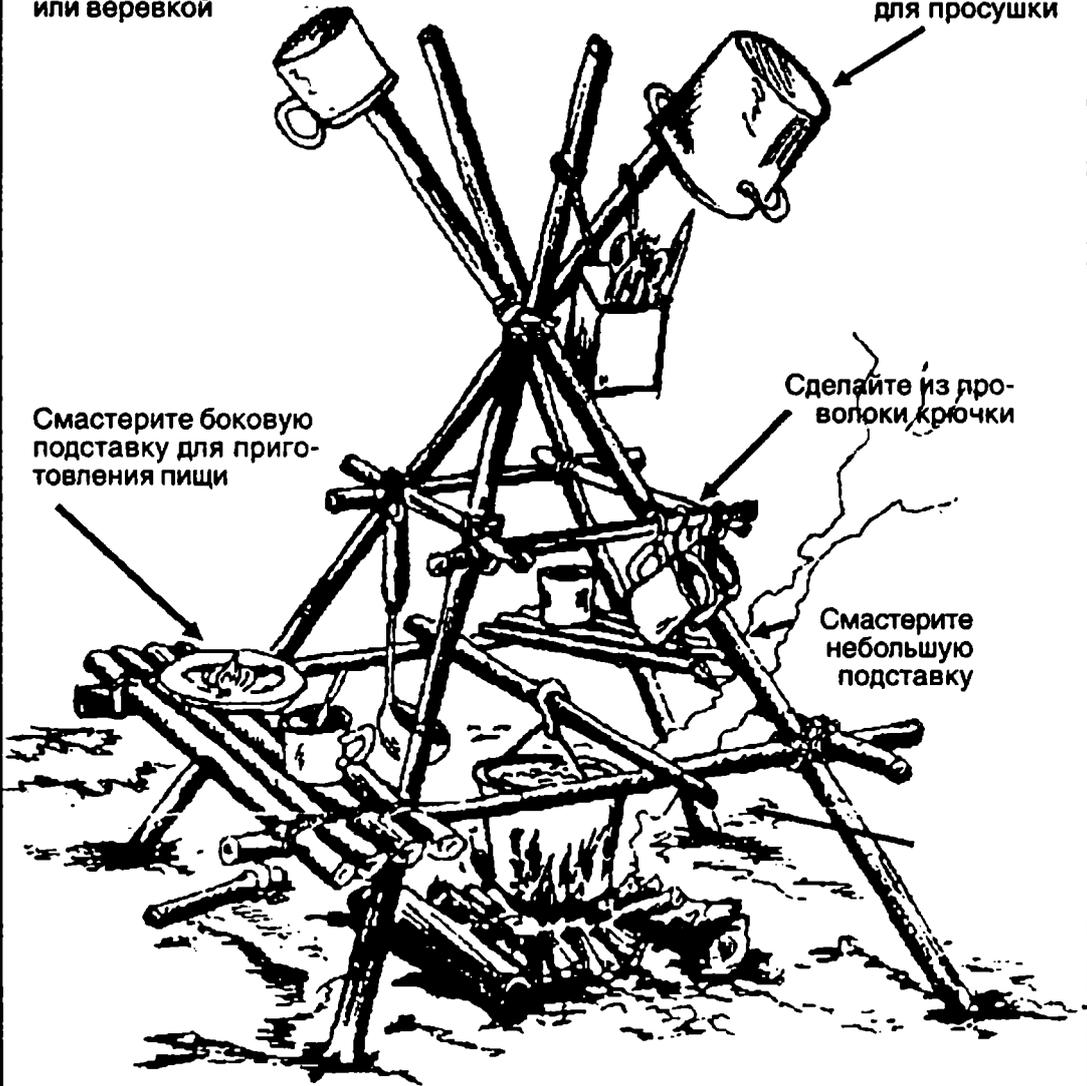
Свяжите четыре свежесрубленные палки проволокой или веревкой

Оденьте кастрюли, банки, кружки на концы палок для просушки

Смастерите боковую подставку для приготовления пищи

Сделайте из проволоки крючки

Смастерите небольшую подставку



## ПОЛЕЗНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

**Мясо.** Порежьте на кубики и варите. Оленина часто бывает поражена червями, свинина — червями и печеночными личинками. Жесткое мясо маринуйте в кислом фруктовом соке в течение 24 часов перед приготовлением.

**Потроха.** Проверьте печень: она годится для употребления в пищу только в том случае, если имеет плотную консистенцию, не пахнет, лишена точек и уплотнений. Печень следует отварить, а затем, по желанию, обжарить. Сердце: слегка отварить, затем запечь. Мозги: снять кожу и варить около 90 минут. Кровь: собрать в емкость, накрыть крышкой и дать отстояться до тех пор, пока на поверхности не появится прозрачная жидкость, затем слить ее. Остаток высушите у костра, чтобы образовалась твердая лепешка. Кусочки ее используйте для заправки супов и жаркого.

**Рыба.** Ее следует тушить или запекать на горячих углях, завернув в листья (не используйте листья ядовитых растений).

**Птица.** Падаль следует подвергать продолжительной термической обработке. Мясо старых птиц жесткое, и его лучше всего варить. Тушки молодых птиц начиняйте травами либо овощами и запекайте.

**Рептилии.** Их необходимо выпотрошить, а затем готовить, не снимая кожи. Положите в горячие угли и постоянно переворачивайте. Когда кожа начинает лопаться, мясо следует снять с огня, залить водой и варить. У некоторых змей на коже бывают ядовитые выделения, другие у основания головы имеют ядовитые железы, поэтому перед приготовлением их необходимо удалить. С лягушек следует снимать кожу (у многих она ядовита), а затем жарить их, надев на прут.

**Акула.** Порежьте акулье мясо на маленькие кусочки и на ночь залейте пресной водой. Чтобы избавиться от запаха аммиака, при варке несколько раз меняйте воду.

**Моллюски.** Наиболее безопасны в сваренном виде. Все морепродукты портятся очень быстро. Опустите их в кипящую соленую воду и варите в течение 10 минут.

**Насекомые и черви.** Употреблять в пищу лучше всего сваренными. Приготовьте и разотрите их в банке или высушите на горячих камнях, а затем разотрите в порошок, который можно добавлять в супы и жаркое.

**Яйца.** Варите или запекайте, предварительно пробив острием ножа (или заточенной палочкой) маленькое отверстие с одной стороны. Для медленного приготовления положите яйца в горячую золу. Если в сваренном яйце находится зародыш, удалите его и запекайте.

**Зеленые овощи.** Вымойте и варите до тех пор, пока они не станут мягкими. Овощи можно готовить и на пару, если вы уверены, что они безопасны. Добавляйте в жаркое после того, как мясо будет готово. Свежую зелень можно есть сырой как салат.

**Корни.** Любые токсины уничтожаются при термической обработке. Варите корни в течение 5 минут, затем положите их в ямку, выкопанную под костром, засыпьте золой и углями и оставьте там до тех пор, пока корни не станут мягкими.

**Лишайники и мхи.** Залейте водой и оставьте вымачиваться на ночь. Добавляйте к жаркому.

**Пальмовый сок.** Выберите толстый ствол со стрелкой цветения (у основания кроны). Отбейте ее палкой, а затем срежьте верхушку. Из места среза потечет сладкий сок. Чтобы стимулировать течение сока, ежедневно отбивайте и подрезайте стрелку цветения.

Сок можно пить сырым или варить. После охлаждения сока образуются комки чистого сахара.

## СОХРАНЕНИЕ ПИЩИ

Если пищи недостаточно или же ее запасы ограничиваются временем года, позаботьтесь о том, чтобы сохранить ее на длительный срок.

- Не храните пищу на солнце, поблизости от источников тепла и влаги, или в тех местах, где до нее могут добраться животные.
- Заворачивайте пищу в воздухо- и водонепроницаемые материалы либо храните ее в плотно закрывающихся емкостях. Пометьте свои запасы и держите различную пищу отдельно, чтобы одни продукты не пропахли запахом других.
- Периодически проверяйте пищевые запасы, чтобы убедиться в их сохранности.

## СУШКА

Ветер и солнце могут высушить продукты, но проще принудительно высушить их над огнем. Сушеные продукты меньше подвержены опасности заражения плесенью и личинками паразитов. Жирное мясо сохранить очень трудно, поэтому жир следует срезать, а мясо натереть солью. Посоленное мясо повесьте в прохладном, проветриваемом месте.

*Копчение.* При этом способе консервации мясо обезвоживается и получает защитное покрытие. Коптить продукты можно с помощью специально сделанного приспособления. Для костра используйте дрова, которые дадут горячие, долго тлеющие угли. Подготовьте запас зеленых листьев.



*Чтобы сделать коптильню-треножник, воткните в землю три палки, которые тем самым образуют треугольник, и свяжите вверху их концы, чтобы образовалась треугольная пирамида. Примерно на половине высоты получившегося треножника сделайте платформу в виде решетки и разведите под ней огонь.*

Лучше всего подходят листья деревьев твердых пород, не используйте только листья ядовитых растений, а также лапки хвойных деревьев, которые могут разгореться и дать высокое пламя.

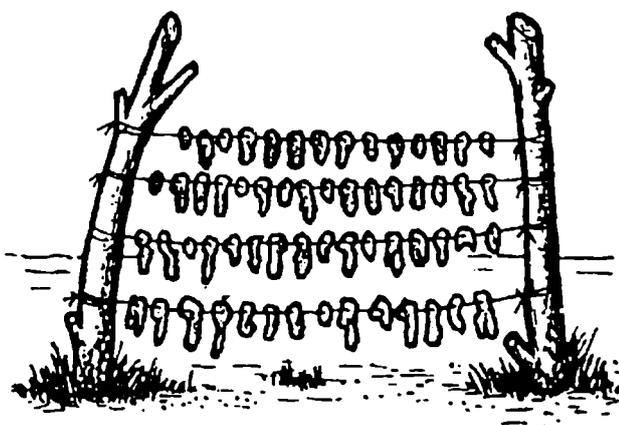
Не используйте траву. Убедившись, что костер не дает пламени, положите на угли листья.

Разрежьте постное мясо на полоски шириной 2,5 см и толщиной 6 мм, рыбу выпотрошите и удалите кости. Чтобы дым не улетучивался, накройте треножник тканью. Если ткани нет, обложите треножник ветками и дерном, плотно заделайте щели. Оставьте мясо коптиться в течение 18 часов; при этом следите за тем, чтобы утечка дыма была минимальной или чтобы ее не было вовсе.

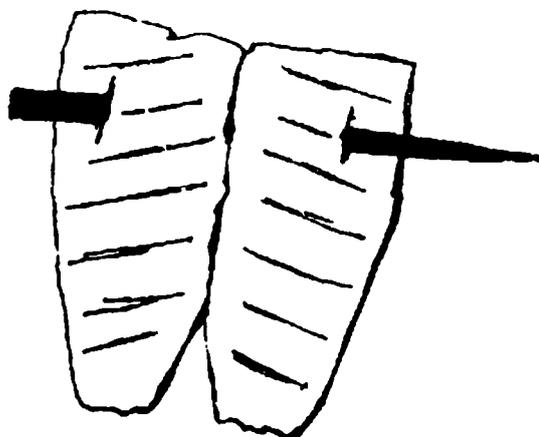
Чтобы предотвратить воспламенения треножника коптильни от углей, устройте норный костер, а коптильню установите над дымовым каналом.

**Вяленое мясо.** Нарезьте мясо полосками, как для копчения, повесьте его на солнце на высоте 2—3 метров над землей, чтобы до него не добрались жи-

вотные. Чтобы мясо провялилось, потребуется две недели. Сделайте все необходимое, чтобы предохранить мясо от дождя и росы. Полоски мяса следует поворачивать, чтобы оно высыхало со всех сторон. Обеспечьте защиту от мух, чтобы они не откладывали на мясе яйца.



*Для вяления рыбы ее следует выпотрошить, отрезать головы и хвосты. Прорежьте рыбу вдоль до самой спинки, разверните тушку и, удалив хребет, сделайте надрезы на внутренней поверхности. Положите рыбу на горячие, накаленные солнцем камни. Рыбу длиной менее 7,5 см можно не потрошить.*



*Рыбу можно также коптить. Ее будет легче подвесить, если после чистки и потрошения не удалять хребет, голову и хвост. Подвешивайте рыбу за одну сторону головы.*

**Пеммикан.** Это концентрат из вяленого мяса, незаменимый при продолжительных переходах. Перед тем, как отправиться в путь, возьмите равные количества (по весу) вяленого мяса и топленого жира. Мясо порежьте на маленькие кусочки и растолките. Растопленный животный жир вылейте на мясо и все как следует перемешайте. Когда жир застынет, упакуйте законсервированное таким образом мясо в во-

донепроницаемый мешок. В таком виде оно может храниться продолжительное время, особенно в районах с холодным климатом.

### **ОРЕХИ И ЗЕРНО**

Рассыпать на горячих камнях и часто переворачивать до высыхания. Хранить в водонепроницаемых емкостях.

### **ФРУКТЫ, ГРИБЫ И ЛИШАЙНИКИ**

Фрукты и ягоды можно сушить как целиком, так и нарезанными на ломтики. Фрукты можно есть сухими. Грибы тоже хорошо подвергаются сушке. Грибы добавляют в супы или на несколько часов замачивают в воде для восстановления их структуры.

Для сохранения лишайников их следует на ночь замочить в воде, отварить подольше, а затем высушить. После этого лишайники растирают в порошок и снова варят до получения густого сиропа, который добавляют к другой пище.

### **МАРИНОВАНИЕ И СОЛЕНИЕ**

Лимонная кислота, содержащаяся в лимонах, может использоваться для маринования рыбы и мяса. Разведите лимонный сок водой в пропорции 2:1 и замочите в нем мясо как минимум на 12 часов. Мясо должно быть полностью покрыто маринадом.

Чтобы сохранить овощи, их следует отварить, а затем залить соленой водой. Чтобы быть уверенным в достаточной крепости рассола, добавляйте соль в воду до тех пор, пока картофель или какой-нибудь другой корнеплод не будет в ней плавать. Другой способ заключается в пересыпании овощей слоями соли. Перед употреблением овощей соль смывают.

## ЧАСТЬ 7. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ. ПОГОДА

Выжить в экстремальной ситуации поможет не только умение читать и составлять карту, но и способность понимать значение природных примет, позволяющих правильно проложить маршрут и предсказать изменения погоды.

### КАРТЫ

Тщательно выбирайте карты. Удостоверьтесь, что их масштаб соответствует вашим потребностям. Кроме того, убедитесь, что вы понимаете значение нанесенных на них цифр и условных знаков.

### ЧТЕНИЕ КАРТ

*Высота.* Поскольку возвышенность нельзя воспроизвести на бумаге, высоты изображают в виде замкнутых линий — горизонталей, представляющих собой ряд точек, расположенных на одной и той же высоте над уровнем моря. Однако эти линии не дают представления о характере рельефа между ними.

*Место на карте, где линии высот сгущаются, соответствует на местности крутому склону. Чем*

*больше расстояние между линиями высот, тем более пологим является склон. Возвышение на местности не соответствует масштабу расстояния между горизонталями (на карте, масштаб которой составляет 1:50000, линии высот, нанесенные через каждые 5 м, будут указывать на то, что превышение составляет 25 м на 1 мм).*

**Масштаб.** Масштаб стандартной походной карты составляет 1:50000. Иными словами, любое расстояние, измеренное по карте, в 50000 раз меньше соответствующего ему расстояния на местности. Существуют некоторые детали местности, которые невозможно изобразить в точном соответствии с масштабом карты. К таким деталям относятся дороги, тропы, ручьи и реки, в изображении которых применяется стандартизированный подход. Изучите условные обозначения и прочно запомните, что обозначают определенные символы (болота, лес, застройку и т. д.).

**Координаты.** В картографии существуют два подхода к нанесению координатных сеток: в соответствии с одним воображаемые линии — параллели и меридианы, — наносят с определенным шагом в градусах по широте и долготе; в соответствии с другим — путем измерений на местности. Именно этот принцип лежит в основе карт, созданных английской артиллерийско-топографической службой: линии сетки образуют участки, расположенные на расстоянии 1 км один от другого и разделенные диагоналями через каждые 1,5 км. Местоположение может быть описано координатами точки пересечения двух линий, опущенных с двух прилегающих сторон карты. Зная это, можно сообщить спасателям свое местонахождение или указать точку встречи.

Точка на пересечении двух пунктирных линий может быть описана как 15,5 x 62,8 на основании координат, указанных по краям этой сетки. Координаты, определенные по карте, обычно выражаются шестью числами: 155628. Любые буквенные коды, обозначающие определенные участки местности и имеющиеся на карте, также должны включаться в ряд чисел, определяющих местонахождение конкретной точки.

**Север на картах.** Если линии координатной сетки не являются меридианами, то они не указывают, где находятся север и юг. Помните, что стрелка компаса указывает не на истинный полюс, а на магнитный — разница зависит от того, в какой точке мира вы находитесь. Если карта не сориентирована на магнитный полюс, то его можно определить по Полярной звезде. Находясь в северном полушарии, направьте стрелку компаса на Полярную звезду. Обратите внимание на расхождение в показаниях стрелки и указанного на карте севера. Совместите компас с координатной сеткой карты, чтобы определить расхождение. Если вам надо идти, ориентируясь на магнитный полюс, придется вносить поправки на величину расхождения. Если нельзя делать соответствующие поправки, то постоянно проверяйте свое местоположение по видимым ориентирам.

**Измерение расстояний.** Прямые отрезки можно измерить ровным предметом, который затем соотносится с масштабом карты. Помните: уклон в 45° добавляет 8,2 м к определенному по карте расстоянию в 200 м.

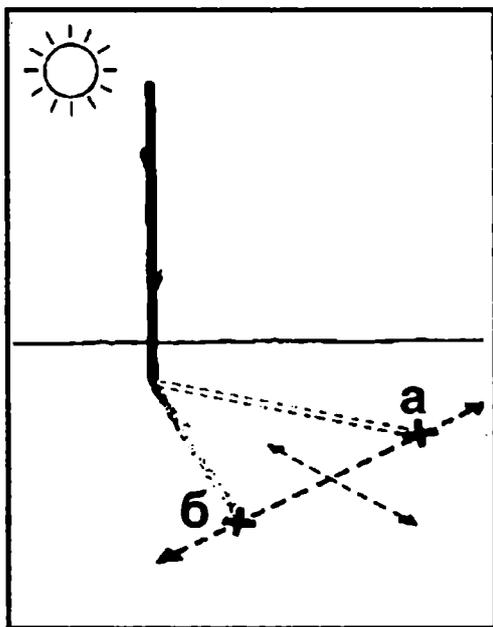
**Самодельные карты.** Если у вас нет карты, сделайте ее сами. Найдите самую высокую точку и изучите оттуда местность. Отметьте число и направление гор и холмов — вы не сможете увидеть, что

находится между ними, поэтому оставьте пробелы, которые можно будет заполнить, поднявшись на другие ключевые точки.

Отмечайте на карте все, что представляет интерес: реки, ручьи, выходы на поверхность скальных пород, бросающиеся в глаза объекты местности, участки покрытые растительностью и т. д. Отметьте местонахождение ловушек, логовищ животных, мест, где можно найти пищу, топливо и камни для изготовления орудий труда. Вам будет намного проще ориентироваться потом по карте, чем полагаться на память.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Говоря по-простому, солнце всходит на востоке и заходит на западе. В северном полушарии в полдень солнце будет находиться точно на юге, в южном полушарии - точно на севере. Полушарие определяется по направлению движения тени: в северном полушарии она движется по часовой стрелке, в южном - против часовой стрелки.

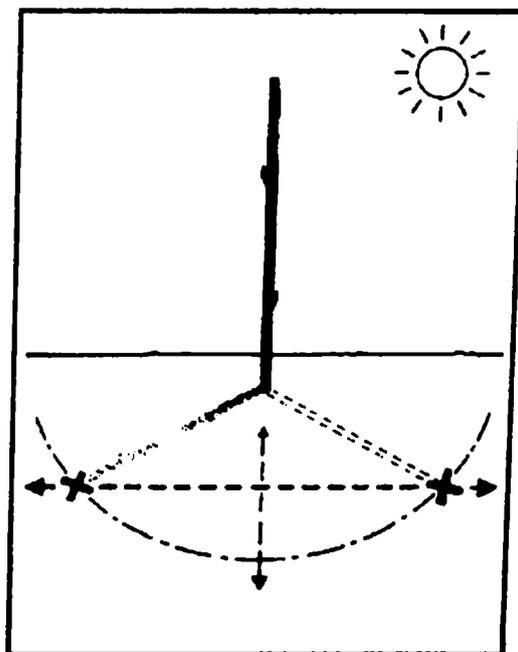


в северном полушарии она движется по часовой стрелке, в южном - против часовой стрелки.

*Метод отброшенной тени I.* На ровном месте воткните вертикально в землю палку длиной 1 м. Отметьте на земле крайнюю точку тени (а). Подождите 15 минут и отметьте место, где теперь будет находиться крайняя точка тени (б). Соедините линией обе точ-

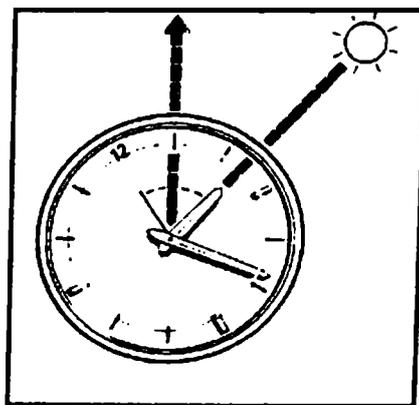
ки, чтобы определить направление восток-запад: первая точка указывает на запад. Направление север-юг соответствует перпендикуляру к линии А—Б.

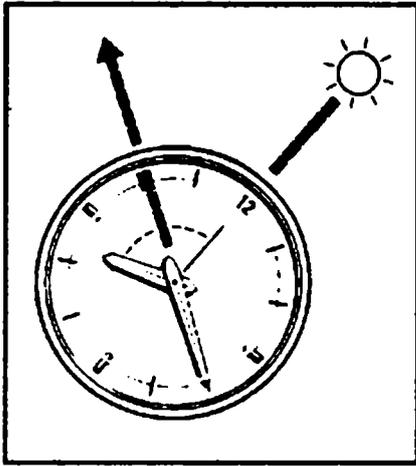
*Метод отброшенной тени II.* Утром отметьте на земле крайнюю точку тени. Используя палку в качестве центра, проведите дугу, радиус которой соответствует расстоянию от основания палки до крайней точки тени. В полдень длина тени уменьшится. После полудня, когда тень удлинится, точно пометьте точку, в которой она коснется дуги. Соединив линией обе точки, вы получите направление восток-запад, при этом утренняя метка будет находиться на западе.



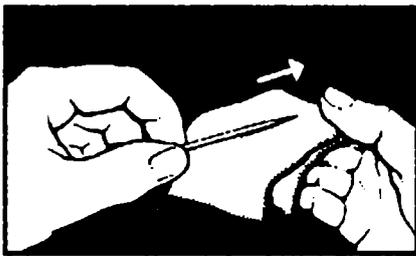
*Определение направления по часам.* Традиционные механические часы с двумя стрелками могут показать направление при том условии, что они точно показывают местное время (без учета сезонного времени и условных временных поясов). Чем ближе к экватору вы находитесь, тем менее точен этот метод.

*Если вы находитесь в северном полушарии, расположите часы горизонтально. Направьте часовую стрелку на солнце. Биссектриса угла, образованного часовой стрелкой и линией, соединяющей центр циферблата с цифрой 12, дает направление север-юг.*

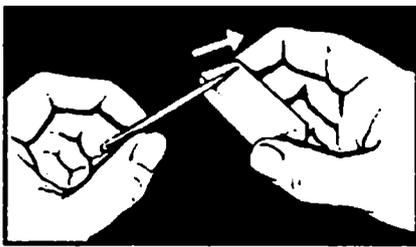




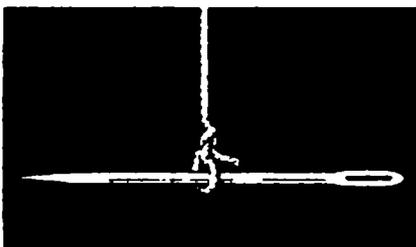
Если вы находитесь в южном полушарии, тоже расположите часы горизонтально. Направьте цифру 12 на солнце. Линия, проведенная через середину дуги между цифрой 12 и часовой стрелкой, даст направление юг—север.



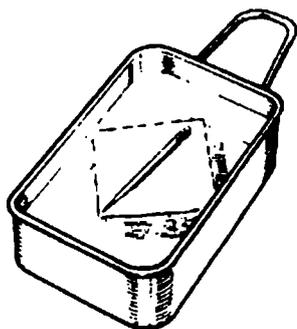
**Самодельный компас.** Если кусочек железной проволоки (например, швейная игла) какое-то время тереть в одном направлении о шелковую ткань, то он намагничивается и, будучи подвешенным, укажет на север.



Вместо шелка лучше всего использовать магнит: касаясь его, равномерно проводите проволоку или иглу от одного конца до другого строго в одном направлении.



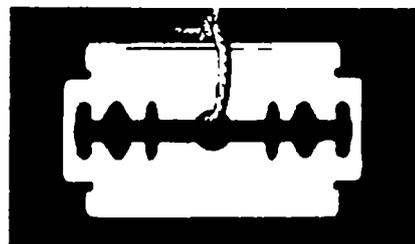
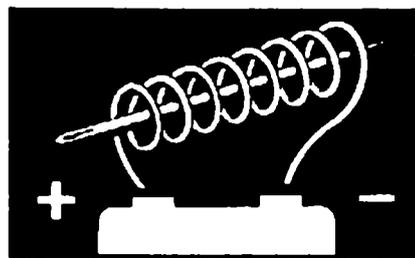
Потом подвесьте иголку на нитке, просунув ее в петлю, и уравновесьте. На нитке не должно быть петель и перекручиваний.



Плавающую иголку можно использовать так же, как и подвешенную. Положите иголку на кусочек бумаги, коры или лист растения и опустите на поверхность воды.

Чтобы намагнитить металл, можно использовать источник

электроэнергии напряжением от 2 вольт и выше, например батарейку, и небольшой кусок изолированного провода. Намотайте провод вокруг иглы. Если провод без изоляции, оберните иголку бумагой либо картоном. Концы провода на 5 минут присоедините к клеммам батарейки.



В качестве стрелки компаса может быть использовано также бритвенное лезвие. Намагнитьте его осторожным трением о ладонь, а затем подвесьте.

Используйте другие методы для определения общего направления на север, затем пометьте тот конец вашего нового «компа-са», который показывает на север. Время от времени повторяйте намагничивание иголки и всегда проверяйте ее показания по солнцу.

### РАСТЕНИЯ-УКАЗАТЕЛИ

Растения тоже могут указывать направление на север или на юг. Как правило, они стремятся к солнцу, поэтому цветы и наиболее пышная растительность направлены к югу в северном полушарии и к северу в южном. Мох на стволах деревьев зеленее и более густой с этой стороны.

Годовые кольца на пнях спиленных деревьев шире с той стороны, которая направлена к экватору.

*Южно-африканское растение, называемое «северный полюс», наклонено в сторону севера.*



*Растение «компас», произрастающее в Северной Америке, ориентирует свои листья в направлении север-юг, поэтому его вид - если смотреть на него с востока или запада - значительно отличается от вида с севера или юга.*

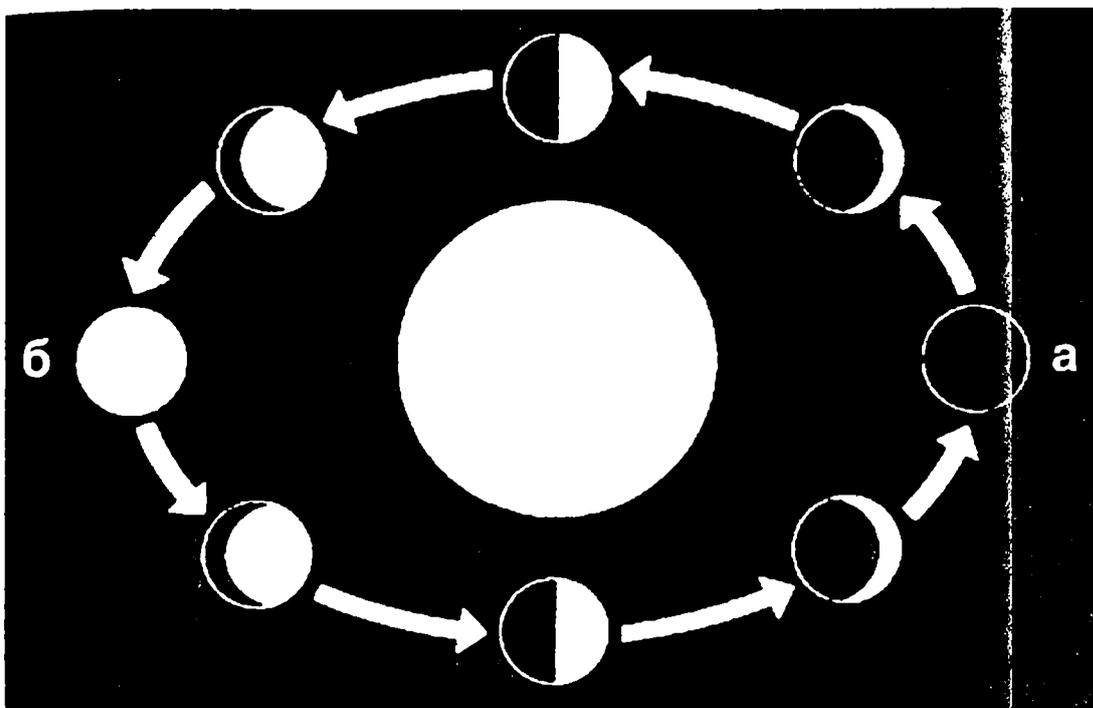
**Ветер как указатель направления.** Если известно преобладающее направление ветра, то его можно использовать в качестве ориентира при движении по маршруту.

Когда сильный ветер постоянно дует в одном и том же направлении, деревья и растения наклоняются в ту же сторону. Птицы и насекомые обычно гнездятся с подветренной стороны.

## **АСТРОНОМИЧЕСКИЕ ОБЪЕКТЫ**

### **ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ЛУНЕ**

Поскольку Луна совершает полный оборот вокруг Земли за 28 дней, форма Луны меняется в соответствии с ее расположением относительно Земли. Когда Луна находится на той же стороне Земли, что и Солнце, свет от последнего не отражается (а): это молодая Луна. Затем, прибывая, она отражает свет своей постепенно увеличивающейся видимой правой стороной. Луна в полной фазе находится на противоположной от Солнца стороне Земли (б), а затем она начинает убывать: отражающая поверхность уменьшается до узкого серпа видимой левой стороны.



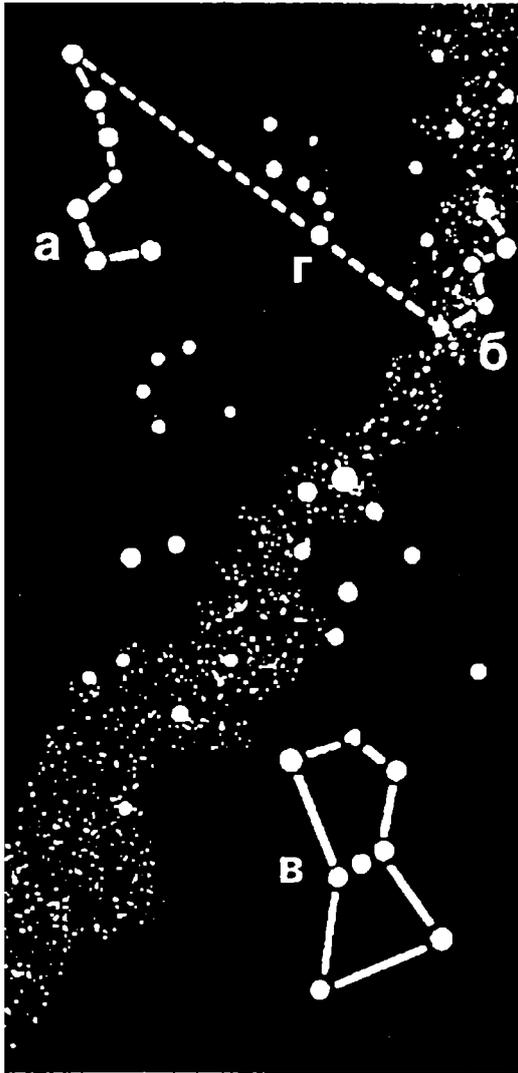
Если Луна восходит до захода Солнца, то ее освещенная сторона обращена на запад. Если она восходит после полуночи, то ее освещенная сторона обращена на восток. Таким образом, ориентируясь по Луне в ночное время, можно приблизительно определить направление восток-запад.

### ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ

Положение звезд относительно друг друга остается неизменным. Каждую ночь они восходят над горизонтом на 4 минуты раньше предыдущей ночи, что за месяц составляет разницу в 2 часа.

В северном полушарии созвездия видны всю ночь, они вращаются вокруг единственной звезды, которая кажется неподвижной — Полярной звезды (это важнейший ориентир, расположенный почти над Северным полюсом).

*Звездное небо северного полушария. Большая*



Медведица (а), Кассиопея (б) и Орион (в) вращаются вокруг Полярной звезды (г), при этом Большая Медведица и Кассиопея представляют собой легко узнаваемые созвездия, которые никогда не исчезают с неба заходят. Используйте их для поиска Полярной звезды.

Из семи звезд, образующих Большую Медведицу (а), две нижние звезды указывают на Полярную звезду, находящуюся на расстоянии, в четыре раза превышающем расстояние между этими звездами.

Кассиопея имеет W-образную форму, находится на противоположной стороне от Полярной звезды на том же расстоянии от нее, что и Большая Медведица. В ясные темные ночи Кассиопея хорошо видна на фоне Млечного Пути, при этом ее центральная звезда указывает на Большую Медведицу. Через Полярную звезду можно провести линию, соединяющую оба созвездия.

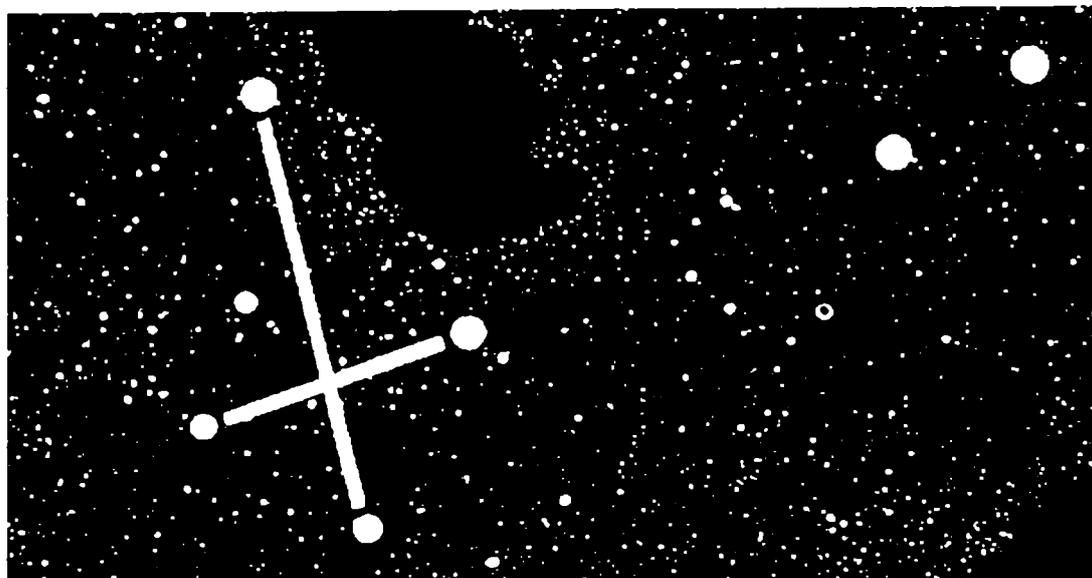
Орион (в) восходит над экватором и наблюдается в обоих полушариях. Он восходит точно на востоке и заходит точно на западе. Это созвездие находится значительно дальше от Полярной звезды, чем Кассиопея и Большая Медведица.

Для ориентирования можно использовать и другие восходящие и заходящие звезды. Воткните в землю два шеста, причем один должен быть короче другого. Расположившись так, чтобы шесты находились на одной линии, смотрите вдоль них на любую звезду, кроме Полярной. На основании видимого перемещения звезды вы можете определить то направление, в котором смотрите:

- заметное восхождение — значит, смотрите на восток;
- заметное понижение — смотрите на запад;
- плоская дуга вправо — смотрите на юг;
- плоская дуга влево — смотрите на север.

Это только приблизительные направления. В южном полушарии они будут противоположными.

*Звездное небо южного полушария.* Поблизости от южного полюса нет звезды, подобной Полярной, но Южный Крест, созвездие из пяти звезд, указывает на юг. Его можно отличить от двух других крестообразных созвездий по меньшим размерам и двум звездам-указателям. Глядя на Млечный Путь, найдите



темный участок (Угольный Мешок) — рядом с ним вы увидите Южный Крест.

Чтобы определить направление на юг, спроецируйте вдоль креста воображаемую линию в четыре с половиной раза длиннее последнего и опустите ее перпендикулярно горизонту. Найдите, если это возможно, заметный ориентир на горизонте или вбейте в землю две палки: днем это поможет вам определить правильное направление.

## **ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ**

Погода локализована гораздо больше, чем климат, поэтому погодные условия в одном районе могут существенно отличаться от погодных условий в другом.

## **ПРИБРЕЖНЫЕ РАЙОНЫ**

Постоянные дневные и ночные изменения в направлении ветра свидетельствуют о близости больших масс воды — океана, внутреннего моря или крупного озера — в том направлении, откуда дует дневной ветер (днем ветер дует с моря на сушу, ночью ветер меняет направление и дует с суши на море).

## **ВЕТРЫ**

Различные ароматы, например запах моря или растительности, которые несет с собой ветер, могут дать информацию о тех местах, откуда он прилетел.

Изучите ветер и погодные условия: ветер, дующий с определенного направления, как правило, каждый раз приносит с собой одинаковую погоду. В тех местах, где ветры постоянно сохраняют одно и то же направление, они помогают придерживаться правиль-

ного курса. Однако не забывайте регулярно проверять направление движения с помощью других способов — по Солнцу, звездам и т. п.

Если ветер сильный и сухой, погода сохранится неизменной до тех пор, пока ветер не утихнет или не изменит направление. Когда это произойдет, может пойти дождь или снег.

Если стоит туман, то, скорее всего, выпадет роса, но дождя не будет. Однако, если поднимется ветер и разгонит туман, то может пойти дождь.

В хороший день заметное увеличение силы ветра указывает на неизбежную смену погоды.

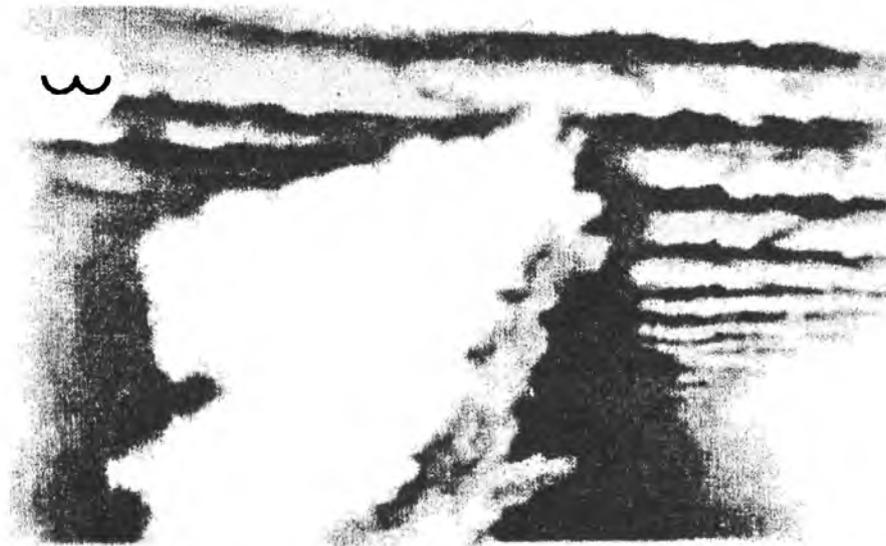
## ОБЛАКА

Облака являются самыми надежными признаками изменения погоды. Различают 10 основных типов облачности. Ниже приводятся приблизительные высоты для каждого типа. Подобные виды облачности в полярных районах формируются и на меньших высотах. Чем выше облака, тем лучше погода.

 *Перисто-кучевые облака. Похожи на волны на песке. Предвестники хорошей погоды, они обычно появляются после грозы и постепенно рассеиваются, оставляя чистое голубое небо. Высота формирования 5-8 км.*

 *Высококучевые облака. Признак хорошей погоды, эти облака плотнее, чем перисто-кучевые, не такие белые и в своей массе имеют тени. Обычно появляются после грозы и плавают на высоте 1,5-6 км.*

 *Кучево-дождевые облака. Низкие грозовые облака. Темные и угрожающие, они имеют*



плоский верх, как у наковальни. Эти облака приносят град, сильный ветер и грозу с громом и молнией. Над ними появляются ложные перистые облака, а под ними — ложные слоисто-дождевые. Высота формирования 1,5-10 км.



**Кучевые облака.** Легко узнаваемые белые пушистые облака. Обычно они широко разбросаны по небу и указывают на хорошую погоду, но если они очень крупные и многоголовые, то могут принести внезапные проливные дожди. Если они наблюдаются в море, когда небо в целом безоблачно, то это признак того, что под ними — суша. Высота формирования 2,5 км и ниже.



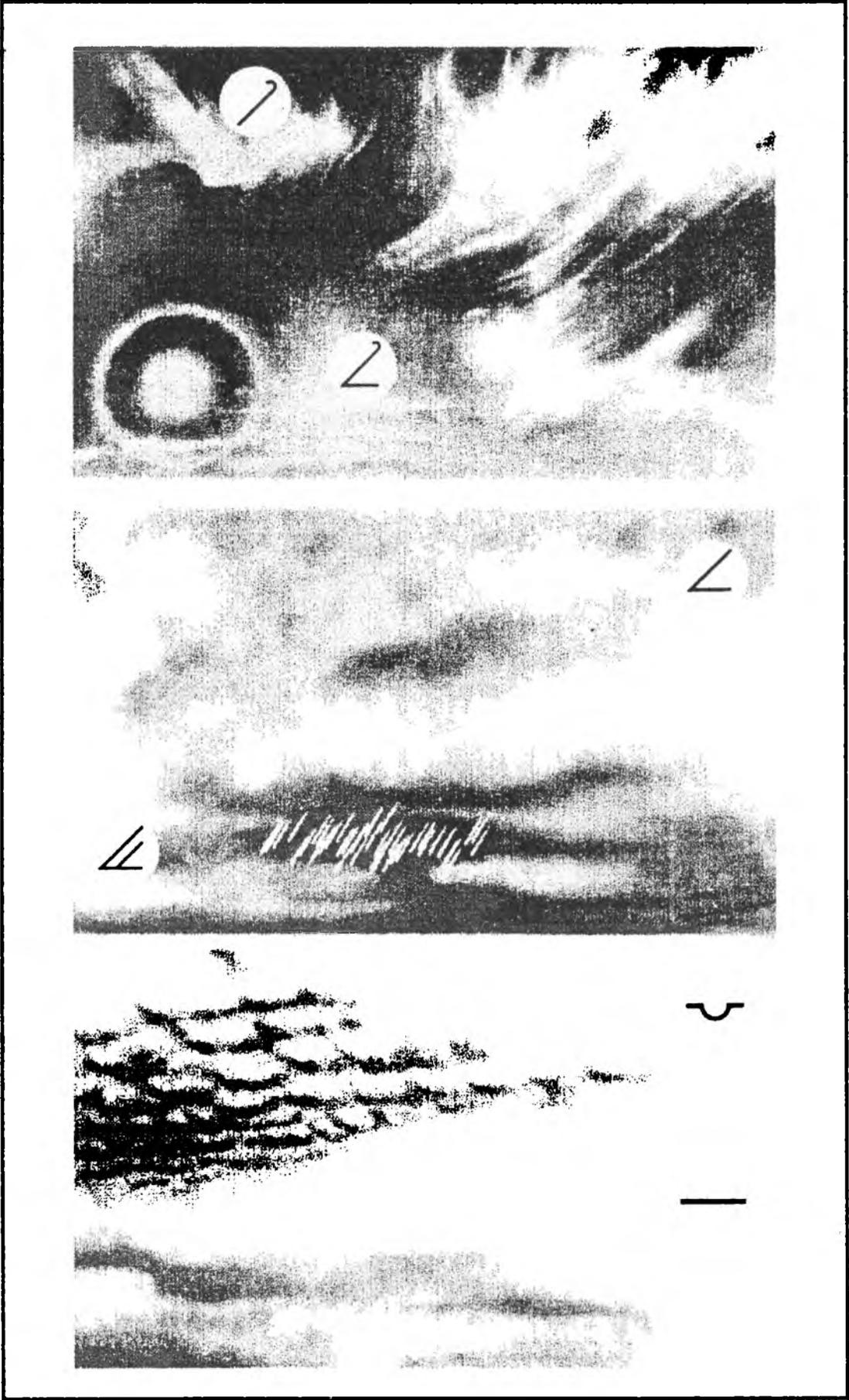
**Перистые облака.** Высокие перистые облака, образованные из кристалликов льда, которые придают им белый цвет. Видны при хорошей погоде. Формируются на высоте 5-9 км.



**Перисто-слоистые облака.** Состоят из частичек льда и выглядят, как белые прожилки. Эти облака вызывают появление гало (круги или пятна) вокруг Солнца и Луны. Если небо, заполненное перистыми облаками, темнеет, и появляются перисто-слоистые облака, то это явный признак того, что скоро пойдет дождь или снег. Перисто-слоистые облака формируются на высоте 5-9 км.



**Высокослоистые облака.** Образуют сероватую вуаль поверх Солнца или Луны. При



приближении дождя эти облака темнеют и разбухают, закрывая Солнце или Луну до тех пор, пока не пойдет дождь. Высота формирования 2,5—6 км.

☞ Слоисто-дождевые облака. Образуют сплошной низкий и темный облачный покров, который является признаком того, что через 4—5 часов пойдет затяжной дождь. Высота формирования 1,5—5 км.

☽ Слоисто-кучевые облака. Образуют низкий бугристый облачный покров, затягивающий обычно все небо, но иногда достаточно тонкий, чтобы пропускать солнечные лучи. Слоисто-кучевые облака могут приносить непродолжительные ливни, однако во второй половине дня они, как правило, рассеиваются, оставляя к ночи чистое ясное небо. Высота формирования — до 2,5 км.

— Слоистые облака. Это самые низкие облака, образующие равномерный покров, похожий на густой туман. Их часто описывают, как горный туман. Хотя слоистые облака не являются дождевыми, они могут приносить с собой мелкий морозящий дождь или изморось. Когда они образуют ночью толстый слой облачности и закрывают утреннее небо, то обычно за этим следует хороший ясный день. Высота формирования менее 2,5 км.

## ПРЕДСКАЗАНИЕ ПОГОДЫ

- Если в пути захватит плохая погода, то это

может иметь самые тяжелые последствия. Поэтому, прежде чем отправиться в путь, обратите внимание на погоду. Понаблюдайте за ветром и перепадами давления. Ведите записи, в которых отмечайте признаки, предшествующие той или иной погоде, а также последствия, к которым она приводит.

- Животные чувствительны к изменениям атмосферного давления, на основании их поведения можно делать краткосрочные синоптические прогнозы. В хорошую погоду насекомоядные птицы летают высоко, но с приближением дождя опускаются ниже. Необычная активность грызунов в течении дня предвещает приближение плохой погоды.
- Люди также иногда чувствуют изменения погоды. У людей с курчавой шевелюрой при приближении плохой погоды волосы завиваются еще туже и заметно хуже расчесываются. Самочувствие тех, кто страдает ревматизмом, мозолями и подобными им заболеваниями, ухудшается при сырой погоде.
- Если дым костра поднимается вверх ровным столбом, то погода, вероятнее всего, останется хорошей. Если же дым начинает завиваться кольцами или, немного поднявшись, опускается вниз и стелется над землей, то это явный признак приближающегося ливня или грозы.
- В сырую погоду звуки разносятся дальше, а запахи растительности становятся более отчетливыми перед началом дождя.
- Красный закат означает, что в атмосфере мало влаги и что дождя не будет по меньшей мере в течение ближайших двух часов.  
Красное небо на рассвете указывает на

приближении грозы. Серое утро возвещает о наступлении сухого дня, а серое вечернее небо — предвестник неизбежного дождя. Гало — радужное свечение, видимое вокруг Солнца или Луны, увеличивается перед наступлением хорошей погоды и уменьшается перед дождем. Радуга во второй половине дня — еще один признак хорошей погоды.

## **ЧАСТЬ 8. ПОХОД И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

В этом разделе описываются умения и навыки, необходимые в походе.

### **РЕШЕНИЕ НА ВЫХОД**

В том случае, если местные опасности, нехватка пищи и воды не требуют немедленного ухода с места аварии, оставайтесь на месте в ожидании спасателей. Если есть раненые и ресурсы ограничены, отправьте двух—трех человек за помощью. Остальные останутся в лагере ухаживать за ранеными и больными.

Но если помощь не приходит в течение длительного времени, ресурсы истощаются, возникает опасность болезней, приходится сворачивать лагерь и отправляться в путь.

Маршрут движения будет определяться стоящими перед вами задачами, наличием продуктов и пресной воды, той информацией, которой вы обладаете, подготовленностью и выносливостью членов группы, а также характером местности. Помните: прямой путь не всегда бывает самым легким. Гораздо важнее степень проходимости местности.

Если есть ясное представление о местонахождении, то направляйтесь к ближайшему населенному

пункту. Если же не знаете, где находитесь, то отправляйтесь вниз по течению рек. Они, как правило, ведут к населенным районам. Переход от старого лагеря к новому должен длиться не менее трех дней, чтобы на новом месте можно было найти нетронутую флору, фауну и запасы топлива.

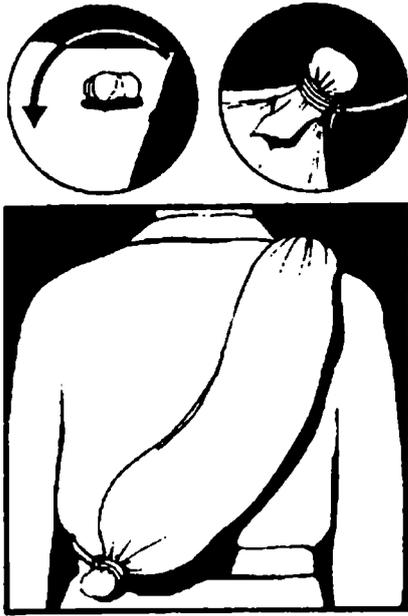
Прежде чем покинуть лагерь, оставьте условные знаки, сообщающие спасателям, что вы перебазировались и в каком направлении эта база. Тогда спасатели смогут последовать за вами.

### ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

- Запаситесь пищей и водой.
- Подготовьте обувь и одежду, а также вьюки для снаряжения и запасов. Соорудите саниволокушу, плот или какое-нибудь другое транспортное средство.
- Возьмите с собой средства сигнализации и материалы для изготовления укрытия. Если по прибытии на новое место вы сможете быстро построить укрытие, у вас высвободится время на поиск пищи и топлива.
- Изучите погодные условия. Отправляйтесь в путь только при устоявшейся погоде.

*Заплечный мешок-скатка типа «Гудзонов залив».* Это удобное и простое средства переноски снаряжения. Для изготовления такого заплечного мешка требуется кусок прочного водонепроницаемого материала площадью 90 см<sup>2</sup>, два небольших камня и веревка или ремень, достаточно длинные, чтобы их можно было завязать поперек тела.

*Положите камни в диагонально противоположных углах ткани и заверните их поверх камней.*



*Ниже камней завяжите веревку, чтобы зафиксировать камни в углах ткани. Тем самым они не позволят веревке соскальзывать. Расстелите ткань на земле и плотно скатайте в нее свое имущество. Наденьте скатку либо за спину, либо вокруг талии.*

Маленьких детей можно переносить, привязав их спереди или за спиной на манер североамериканских индейцев. Для этого завяжите нижние углы прямоугольного полотнища вокруг талии, посадите к себе спереди ребенка и завяжите верхние углы полотнища вокруг шеи. Для транспортировки больных людей или тяжелого снаряжения сделайте сани или волокушу.

### **ИЗГОТОВЛЕНИЕ САНЕЙ**

Сани — идеальное транспортное средство для снега и льда — можно также использовать для перемещения грузов по ровной земле. При изготовлении саней используйте двери, части обшивки, обтекатели разбитой машины или самолета. Для того, чтобы люди могли тащить сани, привяжите к передним полозьям веревки. Лучше всего, когда два человека тащат сани спереди, а два других — толкают их сзади.

*Найдите два разветвляющихся сука, после чего удалите с каждого одно ответвление и сделайте нижнюю часть гладкой. Привяжите к сучьям поперечины. Есть и другой вариант: найдите две длинные гибкие ветви для полозьев, согните и свяжите*

*их, как это показано на рисунке. Какой бы способ вы ни выбрали, не забудьте добавить в конструкцию диагональные перемычки, которые придадут саням прочность.*



## **ПЛАНИРОВАНИЕ МАРШРУТА**

Зачастую видимость может быть ограничена до такой степени, что остается только гадать, что же находится впереди. То, что вы видите перед собой, сплошь и рядом вводит в заблуждение: склон, кажущийся на первый взгляд пологим и легко преодолимым, может оказаться неприступным препятствием, когда подойдешь ближе. Если есть бинокль, пользуйтесь им почаще.

Взобравшись на дерево, вы увеличите дальность обзора, но держитесь ближе к стволу и пробуйте каждую ветку, прежде чем ступить на нее. Падение с высокого дерева во время похода может дорого обойтись.

## **СЛЕДОВАНИЕ ПО ТЕЧЕНИЮ РЕК**

Водные артерии как правило ведут к цивилизации и в то же время обеспечивают пострадавших необходимыми условиями для выживания. За исключением тех редких случаев, когда река внезапно уходит под

землю, водные трассы представляют собой четко определенные пути следования. Однако в тех местах, где русла рек проходят через узкие горные теснины или ущелья, идти вдоль берега оказывается невозможным. В таких случаях следует подняться выше и срезать излучины.

В тропиках растительность вдоль берегов рек обычно бывает более плотной и зачастую непроходимой. Если река достаточно широка, постройте плот из бамбука или поваленных деревьев.

Когда река свободно вьется по равнине, ее внутренние излучины часто затапливаются водой и становятся болотистыми. Если это возможно, избегайте болотистых участков, идите кратчайшим путем через излучину.

## СОХРАНЕНИЕ ИЗБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ

- Выберите удаленный ориентир и двигайтесь к нему.
- Старайтесь обходить участки с плотной растительностью: ориентирование в лесах затруднено и без компаса там не обойтись.
- Если вы двигаетесь группой из трех и более человек в районах, лишенных характерных ориентиров, то для движения по прямой разделитесь и следуйте точно друг за другом с определенным интервалом. Почаще оборачивайтесь: идущие сзади должны находиться точно один за другим на одной прямой линии.

Во время движения сменяйте друг друга: тот, кто шел впереди, может отдохнуть, уйдя назад и уступив лидерство другому члену группы, шедшему до того сзади.

- Если вы идете в одиночку, то проверяйте себя, оглядываясь на свои собственные следы (если они видны), или через определенные интервалы оставляйте за собой расположенные на одной линии маркеры — воткнутые в землю палки, кучки камней и т. д., чтобы всегда можно было проверить, не отклонились ли от избранного направления.
- Оказавшись на высокогорье, оставайтесь там до тех пор, пока не удостоверитесь, что нашли путь вниз, который позволит идти дальше в желаемом направлении.

## **ДВИЖЕНИЕ В ГРУППЕ**

В походе всегда следует двигаться определенным строем. Так легче проверять, нет ли отставших. Перед выходом проведите инструктаж, в ходе которого обсудите маршрут и определите места для привалов и ночевок.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ**

Назначьте разведчика-проводника, который будет выбирать наилучший маршрут и искать обходные пути для преодоления препятствий. Его помощник должен следить за тем, чтобы проводник не отклонялся от избранного направления движения. И того и другого следует часто менять, так как их работа весьма утомительна.

Остальные члены группы должны идти парами. Это гарантия того, что никто не отстанет и не заблудится. После преодоления сложного участка маршрута (сильно пересеченная местность и т. д.) обязательно следует провести перекличку и проверить снаряжение. Зара-

нее указывайте хорошо заметные ориентиры, возле которых надо собираться тем, кто заблудился или отстал от группы.

### **ТЕМП ДВИЖЕНИЯ**

- Большой отряд может выслать вперед авангард для расчистки дороги и устройства лагеря. По расчищенному пути гораздо легче нести груз, а также раненых и больных.
- Разведчик-проводник не должен идти слишком быстро. 10-минутные остановки после каждых 30—45 минут ходьбы являются необходимыми. Преодолев препятствие, разведчик должен дожидаться группы. Дальнейшее движение продолжается после переключки, проверки сохранности и подгонки груза.
- Сохраняйте один и тот же темп ходьбы. Этому способствуют равномерные маятникообразные движения. Руки должны быть свободными для сохранения равновесия. На крутых подъемах шаг короче, на легких участках — длиннее. На спусках старайтесь не оступаться. Преодолевая скользкие участки, используйте для страховки веревку.

### **ДВИЖЕНИЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Движение по маршруту в ночное время — дело довольно опасное, но в ряде случаев необходимое. По причине плохой видимости ночью легко сбиться с пути. Среди деревьев всегда темнее, поэтому старайтесь придерживаться открытой местности. Рассматривая ночью какой-либо предмет, смотрите не прямо

на него, а чуть в сторону: различить что-либо в темноте довольно трудно, но края предметов видны более отчетливо.

Для того, чтобы глаза привыкли к темноте, требуется 30-40 минут. После этого берегите глаза от яркого света, иначе острота ночного зрения резко снизится. Если нужно воспользоваться светом, закройте один глаз, чтобы он сохранил остроту ночного зрения. Если есть возможность, используйте ночью фонарь с красным светофильтром.

Надежными помощниками ночью являются уши. По плеску воды в реке можно приблизительно определить скорость течения. Идентификации помогают также запахи.

Идите медленно. Проверяйте каждый свой шаг прежде чем перенести на ногу вес тела. Спускаясь по склону, идите приставным шагом.

## **ДВИЖЕНИЕ В ГОРНЫХ РАЙОНАХ**

Находясь в гористой местности, старайтесь идти по верху — так легче ориентироваться. Реки, текущие по дну ущелий на крутых склонах, пересекать очень сложно. В таких случаях лучше всего подняться вверх и продолжать путь по хребтам. Спускайтесь вниз лишь за водой и в поисках укрытия, но не идите в долину, если вверху можно найти все, что нужно. На дне долин местами скапливаются массы холодного воздуха, поэтому вам будет теплее и вы меньше устанете, если остановитесь на ночлег где-нибудь повыше. Если несете с собой воду и материалы для строительства укрытия, то оставайтесь на высоко-

рье, только устраивайте лагерь в защищенном от ветров месте. Когда река станет шире и долина откроется, спуститесь вниз и следуйте дальше берегом реки.

### **КРУТЫЕ СКЛОНЫ**

Крутые склоны надо преодолевать зигзагом. Меняя направление, всегда начинайте движение с той ноги, которая находится выше по склону, что позволит избежать скрещивания ног и, как следствие, потери равновесия. Поднимаясь по крутым склонам, после каждого шага сводите колени вместе, чтобы дать отдых мышцам.

При спуске согните ноги в коленях и идите прямо вниз. Если чувствуете, что набираете слишком высокую скорость, то сядьте и упритесь пятками в землю. Старайтесь не наступать на свободно лежащие камни или каменистую осыпь. При подъеме проверяйте любую опору прежде чем поставить на нее ногу. Не наступайте на камни или бревна, которые могут сдвинуться у вас под ногами.

Прыгать вниз можно лишь на рыхлую почву и только в том случае, если ниже нет неожиданных провалов. Расставьте ноги на ширину плеч, приземляйтесь на пятки и скользите вниз. Если при увеличении скорости почувствуете, что теряете контроль над спуском, прыгайте снова. Спускайтесь с крутых склонов с помощью веревки.

### **ВОДНЫЕ ПУТИ**

По широкой реке гораздо легче плыть, чем идти вдоль ее берега. Людям, попавшим в экстремальную ситуацию и не рассчитывающим на скорое спасение,

следует не пожалеть времени и сил на постройку плота из тех материалов, что имеются под рукой (дерево, камыш, водонепроницаемые мешки с сеном, пустые канистры и т. д.)

## ПЛОТЫ

Плот, даже несовершенный по конструкции, довольно устойчив. Для строительства плота используйте поваленные деревья с нормальной, не затронутой гнилью древесиной, верхушки стволов мертвых деревьев. Дополнительную плавучесть плоту обеспечивают бочки, канистры и другие плавучие предметы. Если в вашем распоряжении нет запаса бревен, то можно попытаться обтянуть куском водонепроницаемого материала сплетенный из ивняка каркас лодки.

Строя плот, не полагайтесь на авось. Только по-настоящему прочная конструкция сможет преодолеть пороги, а также гарантировать, что на широких плесах вам не придется добираться до берега вплавь, если плот рассыпется. Перед тем как отправиться в плавание, испытайте плот на мелкой воде рядом с лагерем.

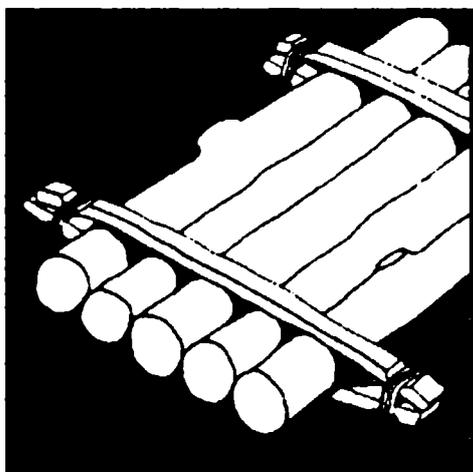
Надежно привяжите все снаряжение к плоту или страховочному концу. Убедитесь, что ничего не выступает и не свисает за края плота — иначе всего этого вы лишитесь на мелководе.

Все люди, находящиеся на плоту, должны быть привязаны страховочными фалами к плоту либо к страховочному концу. Страховочные фалы должны быть достаточно длинными, чтобы обеспечить людям свободное перемещение, но они ни в коем случае не должны свисать с плота и волочиться в воде. На реках с быстрым течением, порогами и каскадами

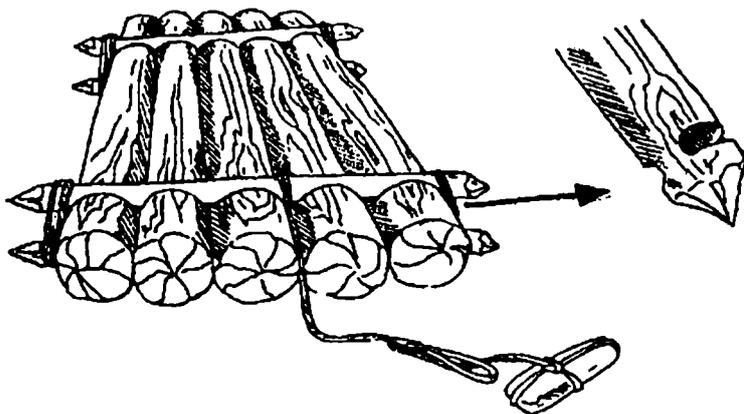
лучше всего не привязываться. Если плот потерял управление, направляйтесь к берегу.

На мелководье управление плотом осуществляется с помощью двух длинных шестов - один человек отталкивается шестом, стоя на одном из углов плота впереди, другой — стоя на диагонально противоположном углу сзади.

Вообще говоря, построить прочный плот достаточной грузоподъемности — дело не простое, особенно, если нет инструментов (топора, пилы, гвоздей). У неопытных строителей плот обычно разваливается через два—три часа плавания. Поэтому заранее освоите приемы постройки плота.



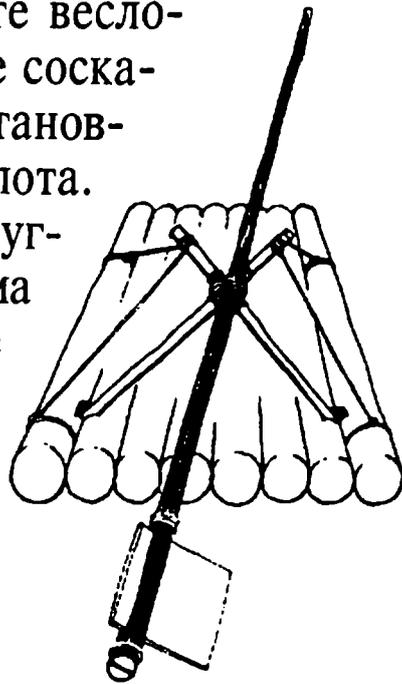
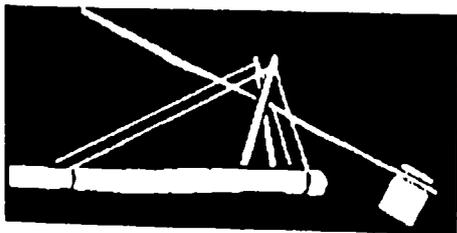
Вариант плота с жердями-зажимами



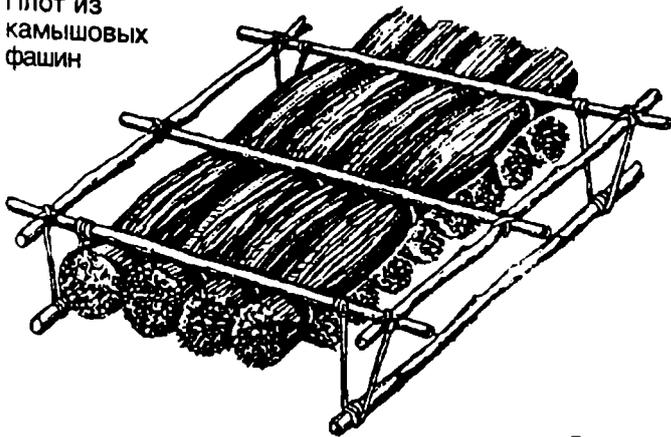
*Плот с перекладинами-зажимами.* Положите две толстые упругие палки на землю - они должны быть шире настила из бревен. Уложите на них бревна. Поверх бревен положите еще две перекладины. Свяжите перекладины попарно с одной стороны плота. Затем, с помощью помощника, который станет на верхнюю перекладину и сведет ее с нижней, свяжите концы перекладин вместе, чтобы бревна оказались зажатыми между ними. Пазы,

вырезанные на концах обжимающих перекладин, не дадут веревкам соскальзывать.

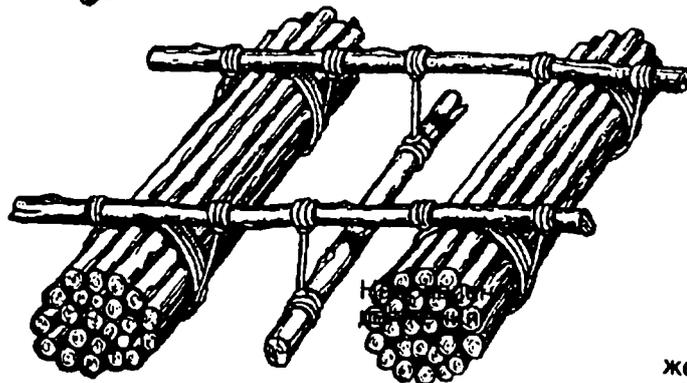
*Рулевой механизм.* Сделайте весло-руль и привяжите его, чтобы не соскакивал, к Х-образной раме, установленной на одном из концов плота. Оттяжками привяжите раму к углам плота. Чтобы Х-образная рама стояла более надежно, вырубите для нее в бревнах плота пазы.



Плот из камышовых фашин



## НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ПЛОТОВ



Плот из жердевых связок

## ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛОТУ

Для большой группы людей требуются несколько плотов. На первом плоту не должно быть снаряжения и запасов провизии — на нем отправляются в путь наиболее подготовленные члены группы, которые выполняют функции разведчиков и предупреждают экипажи следующих за ними плотов о встречающихся опасностях.

На близость водопадов и порогов зачастую указывают стоящие над ними облака водяных брызг. О том же свидетельствует доносящийся издалека шум воды. Если возникают сомнения, лучше всего причалить к берегу и отправиться на разведку пешком.

Приблизившись к опасному месту, разгрузите плот. Перенесите снаряжение и припасы по суше ниже по течению реки и оставьте кого-нибудь в том месте, где течение позволит перехватить плот. Затем вернитесь и отпустите плот в свободный дрейф. Возможно, его понадобится отремонтировать, зато вы все избежите серьезной опасности.

Никогда не сплавляйтесь на плоту в темноте. Привязывайте плот на ночь к берегу и устраивайте ночевку на возвышенности подальше от воды.

### БОЛОТА, ТОПИ И ЗЫБУЧИЕ ПЕСКИ

По возможности, обходите болота и пльвучны стороны. Если это невозможно, пересекайте топи, прыгая с кочки на кочку, обязательно используйте длинный прочный шест. Провалившись в трясины, постарайтесь принять горизонтальное положение, чтобы равномерно распределить вес тела, и с помощью шеста осторожно вылезайте на твердую землю. Не делайте резких движений.

## ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РЕКИ

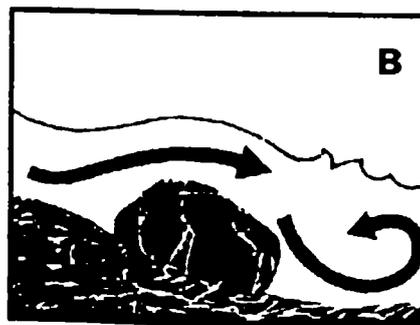
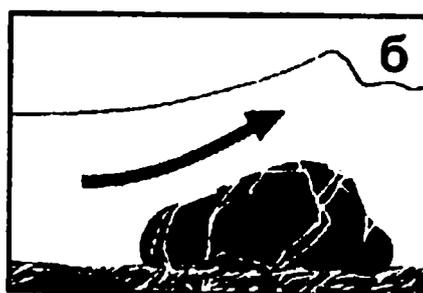
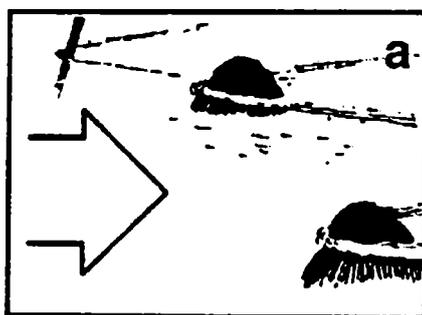
У истоков реки обычно узкие. Поищите там мелководье для переправы вброд. Ямы ищите с помощью шеста. По камням тоже можно перебраться на другой берег, но не забывайте, что, поскользнувшись, легко растянуть связки на ноге.

Устьям присущи быстрые течения и приливы. В этих местах переправляйтесь через реки только в лодке или на плоту. Пройдите вверх по течению, чтобы найти место безопасной переправы. Не начинайте переправляться с того места, которое находится напротив той точки, куда хотите попасть — учтите, что течение снесет ниже.

*Наблюдение за поверхностью воды. Состояние поверхности воды указывает на то, что лежит под водной гладью. Направление течения реки определяйте по V-образным усам, образующимся вокруг любого предмета, выступающего из воды (а). Усы расширяются вниз по течению.*

*Волны, сохраняющие одно и то же положение (б), свидетельствуют о том, что на дне лежит крупный камень.*

*Препятствие, расположенное близко к поверхности воды, создает обратный вихревой поток в том месте, где поверхностная вода движется как бы навстречу основ-*



ному потоку. Если крупный камень лежит на идущем под уклон дне (в), то завихрения создают мощный и очень опасный водоворот позади препятствия.



### ЛЕДЯНАЯ ВОДА - УБИЙЦА

Не плавайте в глубокой воде и не переходите вброд реки и прочие водоемы при очень низких температурах, так как это может иметь фатальные последствия. Переходить холодную реку вброд можно в том случае, если в воду погружаются только ступни ног. Перебравшись на другой берег, как можно скорее высушите ноги и обувь.

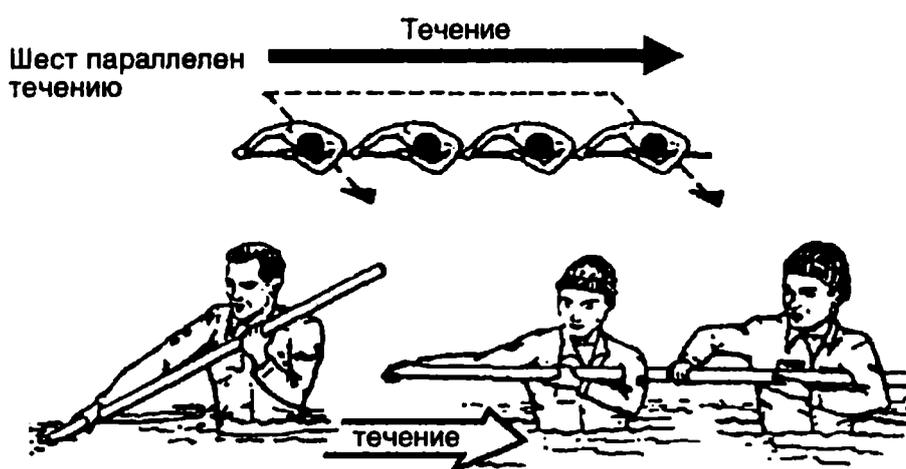
### ПЕРЕХОД ВОДНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ ВБРОД

Не следует недооценивать любое водное пространство, пусть даже мелкое. Используйте шест для сохранения равновесия. Закатайте штанины или разденьтесь полностью, чтобы одеться в сухое на другом берегу. Не снимайте обувь — она обеспечивает лучшее сцепление с дном, чем босые ноги. Расстегните пряжку ремня рюкзака, чтобы сбросить его, если вдруг снесет течением, но не выпускайте рюкзак из рук: постарайтесь с его помощью восстановить равновесие.



Немного развернитесь в сторону того места, куда хотите попасть. Течение само потащит вас туда. Не делайте большие шаги: переставляйте ноги скользящими движениями, ощупывая перед собой шестом дно в поиске ям и испытывая надежность грунта под ногами.

Группа, совместно переходящая реку вброд, должна следовать за самым сильным. Каждый человек должен держать идущего впереди за пояс и следовать за ним след в след. Можно идти и бок о бок, держась руками за шест, который позволит



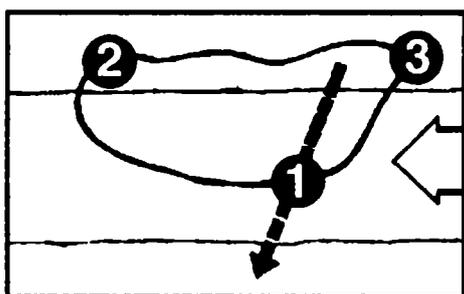
сохранить строй и равновесие. Двигайтесь вперед прямо к берегу. Силу течения будет испытывать на себе только первый человек, идущий в этой сцепке, а группа в целом обеспечит равновесие каждому своему члену.



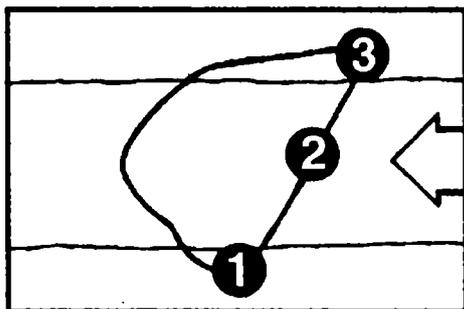
Будьте осторожны с топляком. Вы можете наступить на него и потерять равновесие. Если течение прижмет вас к препятствию, вы в полной мере ощутите его силу и, возможно, не сможете идти дальше.

## ПЕРЕПРАВА С ПОМОЩЬЮ ВЕРЕВОК

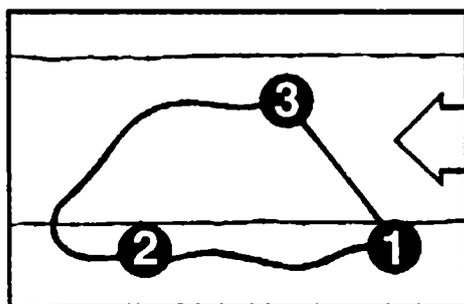
Для переправы через водное препятствие понадобится связанная петлей веревка, длина которой в три раза больше ширины водной преграды, и группа в составе трех человек. Самый сильный из них перебирается на другой берег, тогда как два других человека следят за тем, чтобы веревка как можно дольше не опускалась в воду, и готовы в любой момент вытащить на берег своего товарища, если он столкнется с непредвиденными обстоятельствами.



*Человек, пересекающий водную преграду, обвязывается веревкой, двое других просто держат ее в руках. По мере необходимости они вытравливают веревку.*



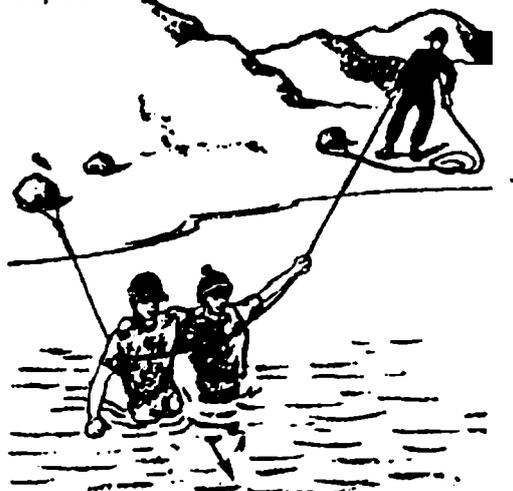
*Когда человек, переходящий реку первым (1), выбирается на противоположный берег, он отвязывается от веревки. Ею обвязывается второй член группы (2) и в свою очередь пересекает реку, страхуемый остальными. Так может переправиться любое количество людей.*



*Когда второй номер (2) тоже выбирается на берег, веревкой обвязывается третий (3). (1) выбирает слабинку веревки. (2) подстраховывает идущего на случай непредвиденных обстоятельств.*



Переправа вброд укороченной шеренгойс одной общей веревкой



## ОПАСНОСТИ НА РЕКАХ

- Никогда не переходите реку вброд, если существуют иные способы перебраться на другой берег. Тщательно выбирайте место для перехода.
- Избегайте высоких берегов, на которые трудно взобраться, выходя из воды.
- Обходите любые препятствия в воде.

- Течение усиливается на внешней стороне излучин, и крутые берега могут быть подмыты, что препятствует выходу из воды.
- Ищите ровный участок речного русла - дно, покрытое галькой, лучше всего подходит для пересечения реки вброд.

### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ РЕКИ ВПЛАВЬ**

Если вы не умеете плавать, не пытайтесь самостоятельно перебраться на другой берег — положитесь на других, либо используйте какой-нибудь плавучий предмет. Даже хорошие пловцы должны пользоваться подручными плавучими предметами, которые позволяют экономить силы и сохранять сухим снаряжение. Переплывая реку, частично разденьтесь: перебравшись на другой берег, вам понадобится одеть что-либо сухое и теплое.

Убедитесь, что на другом берегу в предполагаемом месте выхода из воды не ожидают неприятные неожиданности. Находясь в воде, избегайте топляка, который может превратиться в западню, если вы зацепитесь за него. Войдите в воду выше по течению и дайте ему снести вас к избранной точке.

Проверяйте силу течения, наблюдая за пlyingими по воде предметами. Избегайте различных препятствий и водоворотов. Если наткнетесь на заросли водорослей, то выбирайтесь из них, пlying кролем. За хорошим пловцом, проложившим путь, могут следовать все остальные.

### **ПЛАВАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ — ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕПРАВЕ**

- Используйте все, что держится на воде: канистры из-под топлива, пластиковые мешки, набитые сухой травой, бревна и т. д.

- Упакуйте одежду в водонепроницаемый мешок, оставив побольше пустого места. Завяжите горловину мешка, перегните ее и завяжите снова. Держитесь за мешок и плывите, активно работая ногами.
- В центр куска водонепроницаемой ткани или полиэтиленовой пленки положите ветки и солому, чтобы создать воздушные карманы, сверху уложите и надежно закрепите одежду и снаряжение. Не пытайтесь садиться на эти импровизированные поплавки и даже опираться на них всем телом.
- Группа должна разделиться на пары или тройки, каждая из которых связывает свои мешки вместе и использует их в качестве вспомогательного плавсредства для переправы раненых и не умеющих плавать.
- Если под рукой нет водонепроницаемого материала, постройте маленький плот, чтобы переправить на нем свое имущество. Если вес снаряжения и припасов достаточно велик, сделайте двухнастильный плот: нижний настил погрузится в воду, но имущество останется сухим.

## **ЧАСТЬ 9. СПАСЕНИЕ НА МОРЕ**

Четыре пятых земной поверхности покрыты водой — средой, в которой выживание весьма затруднено. Вода и ветер способствуют быстрому охлаждению организма. Шансы на выживание в холодной воде без специального снаряжения очень невелики. Если вы знаете свое местонахождение, то сможете прикинуть, куда вынесет течение. Теплые течения, например Гольфстрим, обычно богаты всякой морской пищей, точно так же, как и прибрежные воды. В этом случае главной проблемой будет нехватка пресной воды, если нет средств для дистилляции морской воды.

### **ЭВАКУАЦИЯ С КОРАБЛЯ**

Если вы находитесь на борту корабля, то процедура погрузки в спасательные шлюпки должна быть тщательно отработана во время тренировок и учебных тревог. Даже на маленьком судне каждый должен быть ознакомлен со спасательным снаряжением и порядком действий по сигналу тревоги.

Если подан сигнал к оставлению судна, наденьте теплую, предпочтительно шерстяную одежду, включая шапку и перчатки, и оберните вокруг шеи полотенце. Если есть возможность, прихватите с собой фонарик, шоколад и какие-либо консервы. Не пани-

куйте. Упорядоченная посадка в шлюпки проходит быстрее и создает деловую атмосферу, в которой люди не теряют голову. Прихватите с собой все снаряжение, какое только можете.

Спасательный жилет поможет вам держаться на плаву. Не надувайте его, пока не покинули корабль. На маленьких судах спасательные жилеты следует носить постоянно. Если приходится прыгать за борт, сначала сбросьте на воду какой-нибудь плавучий предмет и постарайтесь прыгнуть поближе к нему. Если нет спасательного жилета, то помните, что скопившийся под одеждой воздух добавит плавучести — это веская причина оставаться одетым, вопреки распространенному совету раздеваться перед прыжком в воду.

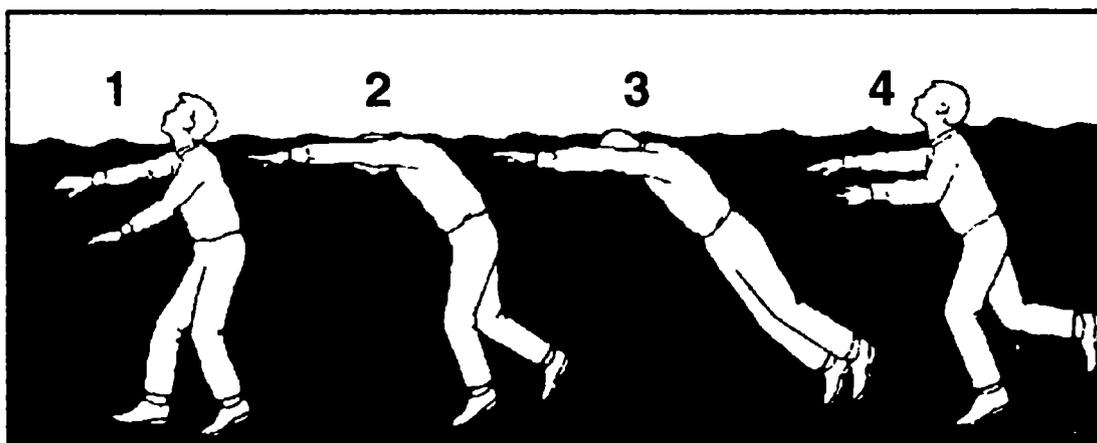
Если вас смыло волной за борт, держитесь на плаву и старайтесь привлечь к себе внимание. Звук — крики и плеск — хорошо распространяются в воде. Размахивайте одной рукой в воздухе (только одной, если вы попытаетесь сделать это обеими руками, то уйдете под воду). Движение делает человека в воде более заметным. Многие спасательные жилеты оснащены свистком и фонариком.

## **В ВОДЕ**

Плывите медленно и ровно. Покидая тонущее судно или самолет, наберите в грудь побольше воздуха, нырните и постарайтесь отплыть под водой как можно дальше от него (под водой человек плывет быстрее). Держитесь в стороне от разлившегося по воде горючего. Если оно уже горит и обойти его нет возможности, прыгайте «солдатиком», набрав побольше воздуха и стараясь под водой вып-

лыть из опасной зоны. Плывите брассом. Если разлившаяся огненная область слишком велика и запаса воздуха не хватает, то когда будете выныривать, чтобы набрать воздуха, разгоняйте рукой горящую жидкость, чтобы сделать окно для головы. Плывите под водой, пока не достигнете безопасной зоны. Если есть вероятность подводного взрыва, плывите на спине, чтобы уменьшить риск серьезного ранения.

Если катастрофа произошла недалеко от суши, а вода теплая, расслабьтесь и дождитесь того момента, когда отлив сменится приливом и поможет добраться до берега.



1. При бурном волнении на море держитесь в воде вертикально, делая глубокие вдохи.
2. Погрузите голову под воду (с закрытым ртом) и вытяните руки вперед, чтобы они покоились на уровне воды.
3. Расслабьтесь в этой позиции, пока вам не нужно будет сделать очередной вдох.
4. Поднимите голову над поверхностью и выдохните, медленно перебирая ногами, чтобы держаться на воде в вертикальном положении. Вдохните и вернитесь в расслабленную позицию.

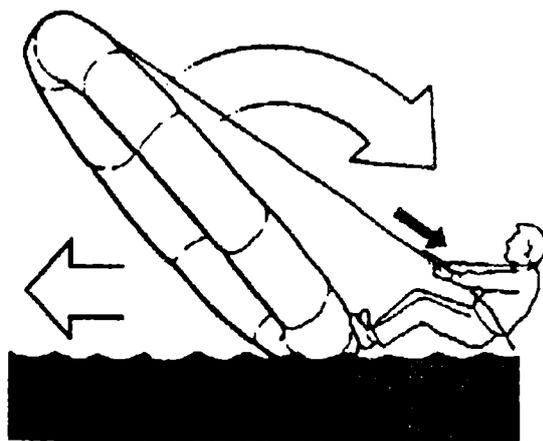
**Плавающий «мешок».** Можно сделать импровизированный, недолговечный надувной плотик из собственных брюк. Завяжите концы штанин, взмахните брюками над головой, чтобы наполнить их воздухом, после чего опустите и держите поясную часть под водой, превратив, таким образом, штанины в надувное плавсредство.

**Незамедлительные действия.** Как только выплывете на место, свободное от обломков, сразу же надувайте надувную лодку. Если таковой у вас нет, наберите побольше плавучих обломков, чтобы использовать их в качестве плота. Свяжите их вместе поясом, шнурками от обуви, жгутами из ненужной одежды. Старайтесь спасти как можно больше плавающего снаряжения.

### НАДУВАНИЕ СПАСАТЕЛЬНОЙ ЛОДКИ

Многие спасательные шлюпки являются самонадувающимися. В противном случае они должны быть снабжены помпой. Спасательные надувные лодки делаются секционными, так что у лодки должно быть несколько клапанов для присоединения надувной помпы.

**Как забраться в надувную лодку.** Если лодка уже находится в воде, подплывите к ее торцу (не к борту), перебросьте ногу через край и перевалитесь в судно. Если лодка уже в воде, а вы еще на борту покидаемого судна, ни в коем случае не прыгайте прямо в лодку — вы можете ее повредить. Большие надувные лодки



снабжены буксировочным линем, прикрепленным в одном из торцов. Схватите конец этого линя, протяните его к противоположному торцу, упритесь ногами в борт лодки с той стороны и тяните лить. Лодка сначала вздыбится вверх, но потом снова вернется в исходное состояние, мгновенно выдернув вас из воды. Правда, при большом волнении или сильном ветре проделать это очень непросто.

Когда нужно затащить в лодку кого-то другого, держите этого человека за плечи, потом тяните вверх одну его ногу и перекачивайте человека через борт внутрь. Не давайте ему обвиться руками вокруг вашей шеи — он может стащить в воду. Когда все находятся уже на борту, всем следует привязаться.

Убедитесь, что лодка надута полностью. Поверхность ее должна быть твердой, но все же не как камень. Если это не так, завершите надувание с помощью помпы или собственного дыхания. Воздух через клапаны проходит лишь в одну сторону, так что он не будет выходить, когда защитные колпачки сняты.

Проверьте оболочку лодки на наличие утечек. Там, где есть прорехи, через которые выходит воздух, под водой видны пузырьки, а над водой слышится характерное шипение. Заткните отверстия с помощью специальных конических завинчивающихся пробок, которые должны находиться в приданном к лодке ящике с инструментами и снаряжением. Там же должен быть клей и набор резиновых заплат.

Ежедневно проверяйте состояние лодки и степень ее заполненности воздухом, чтобы вовремя предотвратить утечку. Чтобы ликвидировать утечку воздуха в подводной части, поднырните под лодку и вставьте затычку.

## ВЫЖИВАНИЕ НА ВОДЕ

- Спасательные плоты, шлюпки и лодки рассчитаны на определенное количество пассажиров, поэтому из соображений безопасности их число не должно превышать установленную норму.
- Разместите на борту детей, раненых и такое количество дееспособных взрослых, какое может выдержать плавсредство. Остальные должны плыть рядом с плотом или лодкой, держась за нее и часто меняясь местами со здоровыми взрослыми, находящимися на борту.
- Храните инструменты и принадлежности надежно закрепленными в специально отведенных для этого местах. Проверьте наличие острых предметов, которые могут повредить оболочку надувного плавсредства. Поместите ценные предметы, которые могут испортиться при соприкосновении с влагой, в водонепроницаемый контейнер.
- Проверьте наличие сигнальных средств — гелиографа (сигнального зеркала), ракет и т.п.
- Если перед катастрофой был послан соответствующий сигнал с указанием координат, попытайтесь установить свое местоположение. Плавающий якорь, выброшенный с плавсредства, будет удерживать его в медленном дрейфе под воздействием ветра и течений. Соорудите импровизированный плавающий якорь из любого тяжелого предмета, надежно привязанного к линю. Например, используйте весло, а в качестве линя жгуты из одежды. Весло надежно привяжите рифовым узлом.
- Если видите берег, плывите к нему.

## ПРИОРИТЕТЫ ВЫЖИВАНИЯ

**Защита** от ветра и солнечных ожогов.

**Местонахождение.** Попробуйте установить, где вы находитесь, и в соответствии с этим предпримите все доступные меры для привлечения внимания спасателей.

**Вода.** Сразу же проведите инвентаризацию ее запасов и установите жесткие нормы распределения. Собирайте дождевую воду.

**Еда.** Ешьте как можно меньше, если нет достаточного запаса воды. Проведите инвентаризацию всех запасов, установите нормы распределения, храните пищу в надежном и безопасном месте. Начните ловить рыбу.

## ЗАЩИТА

Ведите бортовой журнал. Запишите имена спасшихся; дату, время и координаты катастрофы; погодные условия; спасенное снаряжение и оборудование. Записывайте все важные происшествия и условия плавания ежедневно.

**В холодном климате.** Из холодной воды выбирайтесь как можно быстрее. Заботьтесь о том, чтобы внутри лодки было по возможности сухо. Вычерпывайте воду. Если лодка не оборудована укрытием, соорудите экран из любого подручного материала, защищающий от ветра и водяных брызг.

Сушите всю мокрую одежду. Если вообще не осталось сухой одежды, снимите с себя мокрую, выкрутите ее как можно более тщательно и наденьте снова. Сохраняйте тепло тела, кутаясь в любой доступный материал — брезент, парашюты и т. п. Если спасается группа людей, то они должны сидеть как можно более тесно. Чтобы поддерживать правильное кровообращение, следует выполнять плавные физи-

ческие упражнения, но так, чтобы не раскачивать плот или лодку.

*В жарком климате.* Не снимайте одежду даже под палящими солнечными лучами. Прикрывайте голову и шею, чтобы избежать солнечного удара. Защищайте глаза от солнечных лучей. Смачивайте одежду водой, чтобы охладить тело, однако к вечеру она должна быть сухой, поскольку ночи могут быть очень холодными, а в тропиках темнота наступает очень быстро. Длительный контакт кожи с морской водой вызывает язвы.

Воздух при повышении температуры расширяется, так что при очень высокой температуре выпустите часть воздуха из оболочки надувного плавсредства. Вечером, когда похолодает, снова подкачайте его.

## ПЛАВАНИЕ

Если при катастрофе был послан сигнал SOS или вы находитесь вблизи регулярных линий судоходства, оставайтесь в районе бедствия в течение 72 часов. В противном случае немедленно пускайтесь в путь, пока у вас еще есть силы. Определите, где проходит ближайшая линия судоходства и направляйтесь в эту сторону. Ваше плавсредство будет двигаться под воздействием ветра и течений со скоростью до 9—10 км в день. Используйте в качестве руля весло. Если встречный ветер не позволяет двигаться в избранном направлении, станьте на плавучий якорь, чтобы сохранить свое местонахождение.

Приняв решение — плыть или оставаться на месте — внимательно рассмотрите следующие факторы:

- был ли послан сигнал SOS?
- известно ли ваше местонахождение спасателям?

- знаете ли вы его сами?
- благоприятствует ли погода работе поисковой группы?
- есть ли вероятность, что другие суда пройдут вблизи вас?
- на сколько дней хватит запаса еды и воды?

**Использование ветра.** Полностью надуйте лодку и сидите в ней выпрямившись. Если необходимо, соорудите импровизированный парус. Не закрепляйте его нижний край. Держите веревки либо нижний край паруса руками и выпускайте его при резких порывах ветра, чтобы лодка (или плот) не опрокинулась.

**При сильном волнении.** Бросьте с носа лодки якорь, чтобы он удерживал лодку по ветру и предотвращал ее перевертывание. Сядьте или лягте на дно лодки. Не сидите на бортах, не вставайте во весь рост, не делайте резких движений. Свяжите несколько лодок или плотов вместе.

Назначьте дозорных, которые даже в темное время должны следить за появлением кораблей, самолетов, признаков земли, водорослей, рыбы, птиц и обломков кораблекрушений. Они также должны обследовать плавсредство на предмет утечек воздуха и повреждений оболочки. Наблюдатели должны часто меняться ввиду быстрого утомления глаз, потери внимания и бдительности.

### ПРИЗНАКИ БЛИЗОСТИ СУШИ

- Если небо повсюду чистое, а в одной стороне наблюдается скопление кучевых облаков, то скорее всего они сформировались над сушей. В тропических водах отражение солнечных лучей от поверхности мелких вод

- вблизи коралловых рифов придает зеленоватый оттенок нижней кромке облаков.
- Одинокая птица может быть унесена от мест своего обитания сильным ветром, но несколько морских птиц, спящих на воде или кружащих над нею, являются признаком того, что где-то в радиусе около 100 км находится земля. До полудня птицы обычно летят от земли, а вечером возвращаются к ней. Постоянно слышимые крики птиц указывают на то, что земля находится где-то неподалеку.
  - Плавающие растения, например кокосовые орехи, могут означать близость земли (но не обязательно, ибо те же орехи могут переплывать океаны).
  - Изменения в направлении морских течений могут быть вызваны тем, что невдалеке находится остров. Ровный ветер в сочетании с уменьшением волнения служит признаком того, что в том направлении, куда дует ветер, находится суша.
  - Мутная от ила вода скорее всего вытекает из устья большой реки.

### **СИГНАЛЫ НА МОРЕ**

Используйте сигнальные ракеты, маркеры с красителями и всякого рода движения, чтобы привлечь к себе внимание на море.

Если у вас нет никаких сигнальных средств, машите в воздухе одеждой или кусками ткани. При штиле баламутьте вокруг себя воду. Ночью и в тумане используйте свисток, чтобы поддерживать контакт с другими потерпевшими крушение.

Если спасательный плот снабжен радиопередатчиком, то на панели последнего вы найдете инструкцию по его использованию.

Морские маркеры, испускающие красящие вещества, можно использовать лишь в дневное время. Обычно пятно красителя держится на поверхности воды часа три и хорошо заметно издалека, особенно с воздуха.

Пиротехническое снаряжение должно содержаться сухим в безопасном месте. Внимательно изучите инструкции по его использованию и остерегайтесь возгорания на борту. Запуская сигнальную ракету, не направляйте ее вниз, на себя или на кого-нибудь другого. Используйте ракеты только в том случае, когда уверены, что их кто-то заметит. Если увидите самолет, то запускайте сигнальную ракету, когда он летит на вас, а не тогда, когда он уже пролетел.

## **ЗДОРОВЬЕ**

- Главная опасность на воде — это солнечные ожоги и сильное обезвоживание организма.
- Запоры, затрудненное мочеиспускание или слишком концентрированная моча — обычные явления в таких обстоятельствах. Не пытайтесь этому противостоять, иначе спровоцируете дальнейшую потерю жидкости.
- Если вас тошнит, постарайтесь удержать рвоту. Ни в коем случае не провоцируйте искусственную рвоту.
- Продолжительный контакт с соленой водой вызывает появление фурункулов на коже. Ни в коем случае не пытайтесь их выдавить или выщипать. Не злоупотребляйте окунанием в соленую воду в целях охлаждения тела. При появлении на коже язв немедленно прекратите эту практику.
- Защищайте глаза от слишком яркого солнечного света. Если глаза воспалены, смочите

кусок ткани морской водой, положите ее на глаза и дайте им отдохнуть. Однако не держите такую повязку слишком долго — она может вызвать воспаление кожи век.

- При постоянном соприкосновении с морской водой может возникнуть такое явление, как траншейная стопа. Физические упражнения помогут защититься от этого, равно как от солнечных ожогов и обморожений. Во время отдыха хорошо укрывайте ноги и руки, а во время бодрствования выполняйте плавные упражнения.

## **ВОДА**

Даже если имеется хороший запас воды, немедленно установите норму ее выдачи. Соблюдайте жесткое нормирование до тех пор, пока не будете спасены или пока не найдете надежный источник ее пополнения, ибо неизвестно, сколько придется держаться на имеющихся ресурсах.

### **НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ**

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.** Воду не пить. Держаться за счет накопленных телом запасов.

**ДНИ 2—4.** 400 см<sup>3</sup> в день на человека.

**ДЕНЬ 5 и далее.** 55-225 см<sup>3</sup> в день на человека в зависимости от климата и имеющихся в наличии запасов.

Перед тем, как сделать глоток, сначала смочите водой губы, язык и глотку. Пейте медленно и маленькими глотками. Попытка делать крупные глотки может вызвать рвоту.

*Снижение потребности в воде.* Постарайтесь уменьшить потоотделение. Используйте ветер и морскую воду для охлаждения тела. Если очень жарко, а

воды вокруг безопасны, плавайте рядом со своим плавсредством и ныряйте, только прежде проверьте надежность спасательного троса, к которому вы всегда должны быть привязаны. Остерегайтесь хищных и опасных рыб, убедитесь, что сможете быстро вернуться на борт.

Как только почувствуете тошноту, принимайте пилюли против морской болезни, если они у вас есть, ибо рвота уменьшает количество жидкости в организме.

Если воды очень мало, старайтесь максимально ограничить себя в пище.

**Сбор пресной воды.** Собирайте дождевую воду круглосуточно, днем и ночью. Смастерите самодельные водосборники из брезента или пластика. По ночам выставляйте брезентовые полотнища со свернутыми краями для улавливания росы. Запасайте влагу в контейнерах, сколько сможете. В первую очередь пейте воду из лужиц на дне лодки. Но в бурных водах проявляйте при этом осторожность, ибо вода может оказаться смешанной с соленой морской.

Источником питьевой воды хорошо служит морской лед. Летом на старом морском льду могут образовываться лужи пригодной для питья воды (если только это не лужи морской водой, занесенной на льдину волнами). Прежде чем пить, проверьте воду на вкус.

Питьевую воду можно также добывать из рыбы.

**Обработка морской воды.** Снаряжение спасательных плотов должно включать солнечные дистилляторы (см. стр. 32) для опреснения морской воды. Солнечный опреснитель разверните и запустите немедленно. Таблетками же для опреснения пользуйтесь только тогда, когда погода не благоприятствует для работы солнечного опреснителя, а собирание росы и дождевой воды не дает должного результата.

**НЕ пейте морскую воду**  
**НЕ пейте мочу**  
**НЕ пейте спиртное**  
**НЕ курите**  
**НЕ ешьте, если у вас нет воды**

Перенести резкое ограничение потребления воды и пищи помогают сон и расслабленный отдых. Но прежде чем заснуть в дневное время, убедитесь, что вы надежно защищены от прямых солнечных лучей. Если на море шторм, привяжитесь к плоту, закройте и застегните все, что защищает вас от ветра и воды и ждите, пока буря не утихнет. Старайтесь расслабиться.

## **ПИЩА**

Сохраняйте неприкосновенный запас пищи, имеющийся на спасательном плоту, до того момента, когда в нем возникнет настоящая необходимость. Пытайтесь существовать за счет морской живности. Конечно, помимо съедобной рыбы, в море водятся также опасные и ядовитые виды, но они встречаются, как правило, ближе к берегу.

## **РЫБНАЯ ЛОВЛЯ**

- **Никогда не наматывайте рыболовную леску на голую руку и не привязывайте ее к надувной лодке. Осевшие на леске кристаллики соли превращают ее в острый режущий инструмент.**
- **Надевайте перчатки, если они у вас есть, либо наматывайте на руки куски материи, когда обрабатываете рыбу, чтобы не пораниться об острые плавники и жаберные крышки.**
- **Рыбы и черепахи, привлеченные тенью лодки,**

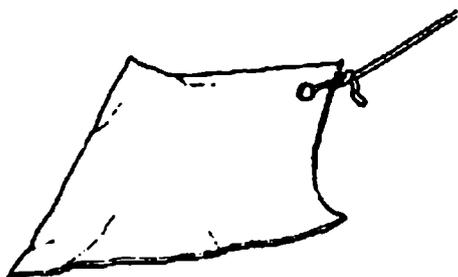
любят плавать под ее днищем. Пропускайте рыболовную сеть под килем от носа до кормы или наоборот (для этой операции нужны два человека, чтобы держать концы снасти).

- Смастерите из подручных материалов рыболовный крючок. Если в качестве блесны используете металлическую ложку или что-нибудь в этом роде, то, отпуская и сматывая леску, заставляйте ее постоянно «играть».

Рыба быстро портится, поэтому есть ее надо свежей. В тех случаях, когда воздух сух, рыбу можно вялить на солнце про запас. Перед тем как вывесить рыбу для сушки, ее следует очистить от чешуи и внутренностей.

**Птицы.** Спасательный плот притягателен для птиц как потенциальное место отдыха. Сидите тихо, когда птицы начнут опускаться на ваше плавсредство, а потом попытайтесь схватить ближайшую.

*Вырежьте из жести (например, из пустой консервной банки) ромб, привяжите его к леске, насадите на него рыбу и пустите ее по воде, чтобы привлечь внимание птиц. Когда птица проглотит рыбу, ромб застрянет у нее в пищеводе.*



**Морские водоросли.** Они бывают плавучие, но чаще растут на мелководье у берегов. Необработанные морские водоросли слишком жесткие и соленые, они с трудом усваиваются организмом. Кроме того, они поглощают влагу, так что не стоит их есть, если у вас мало воды.

Однако в морских водорослях водятся мелкие рыбки, крабы и креветки, которых можно употреблять в пищу.

Разглядеть этих мелких рачков не просто, так как они имеют такую же окраску как и водоросли.

Сделайте «кошку», связав вместе деревянные обломки и металлические фрагменты, оставшиеся после кораблекрушения. Привяжите к «кошке» веревку и, забрасывая ее в воду, собирайте водоросли. Заодно с помощью «кошки» собирайте плавающие обломки, чтобы с их помощью укрепить плот.



## ОПАСНЫЕ РЫБЫ

**Ядовитые рыбы.** Многие рыбы, обитающие среди рифов, ядовиты (особенно опасны их печень, кишки и икра). Никакая тепловая обработка не может нейтрализовать их токсины. Поскольку токсины сами по себе не имеют вкуса, то обычное вкусовое тестирование пищи здесь ничем не поможет. Не успокаивайте себя мыслью, что раз птицы едят какую-то рыбу, то она безвредна и для вас. Кошки и птицы менее восприимчивы к токсинам, чем человек.

Симптомы отравления включают онемение губ, языка, конечностей, сильный зуд и искажение температурного восприятия: холодное кажется горячим и наоборот. Через некоторое время начинаются головокружение, рвота, расстройство речи и, наконец, развивается паралич. Отравление может иметь самые тяжелые последствия, вплоть до смертельного исхода.

**Агрессивные рыбы.** К ним относятся барракуда, нападающая ночью на светлые или светящиеся объек-

ты, гигантский морской окунь и мурены. Морские змеи ядовиты.

## **АКУЛЫ**

Жертвы кораблекрушений особенно уязвимы перед атаками акул. Вообще-то океанские акулы не так уж кровожадны, когда у них полно другой пищи. Многие из них достаточно трусливы, их можно отогнать палкой, стараясь наносить хищникам удары по носу. Однако излишняя активность в воде обычно привлекает внимание акул.

Акулы кормятся у океанского дна, но голодная акула может последовать за рыбой к поверхности и на мелководье; голод делает акул опасными.

Акулы охотятся ночью, на закате и рассвете. Они отыскивают жертву по запаху и вибрациям. Акулы ищут легкую добычу (больных и отбившихся от стаи рыб); их привлекает запах крови, телесных выделений и отбросов (они охотно пожирают отходы, выбрасываемые с кораблей). Слабые движения привлекают внимание акул; сильные равномерные движения и громкий шум отпугивают их.

Человек выглядит очень странно с точки зрения акулы, а одежда делает его облик неопределенным и непостоянным. Группа одетых людей, держащихся в воде вместе, находится в большей безопасности, чем одинокий пловец. Если акула держится на расстоянии, то она просто проявляет любопытство. Если же акула описывает сужающиеся круги и делает резкие движения, то это говорит о том, что она готовится к атаке.

## **ЗАЩИТА ОТ АКУЛ В ВОДЕ**

- Не оставайтесь поблизости от тех мест, где отправляете естественные надобности. Если вам нужно помочиться, делайте это с пере-

рывами, давая моче разойтись в воде, прежде чем испустить следующую порцию. Собирайте фекалии и отбрасывайте их как можно дальше. Сдерживайте рвоту, а если это не удастся, отбрасывайте рвотную массу подальше от себя. Если вам нужно плыть, гребите сильно и ровно. Избегайте рыбьих стай.

- Акулы не могут останавливаться и быстро менять курс. Хороший пловец может ускользнуть от акулы с помощью быстрых изменений направления движения.
- Если в воде оказалась группа людей, держитесь вместе. Соберитесь в круг, повернувшись к центру круга спинами. Чтобы отпугнуть акул, наносите удары ногами и руками. Ладонями громко хлопайте по поверхности воды. Опускайте голову под воду и издавайте громкие крики. Если у вас есть нож, наносите им удары по морде акулы, стараясь попасть ей в глаза или жабры.

## ЗАЩИТА ОТ АКУЛ В ЛОДКЕ

- Не ловите рыбу, когда поблизости плавают акулы. Не выбрасывайте в это время за борт отбросы. Не забрасывайте крючки с наживкой; отпустите их, если не успели вытянуть.
- Не опускайте в воду руки и ноги. Чтобы удержать акулу от атаки, тыкайте ей в морду веслом или шестом. Будьте осторожны: крупная акула может запросто разбить легкую лодку.
- Если вам на крючок попала маленькая акула, подтяните ее к борту лодки так, чтобы голова акулы вышла из воды, и нанесите по ней несколько сильных ударов палкой. Оглушив акулу, поднимите ее в лодку и

окончательно добейте. Не пытайтесь проделать то же самое с большими акулами. Это может обернуться для вас серьезными неприятностями и повреждением лодки. Если на крючок попала крупная акула, то лучше пожертвовать снастью и обрезать шнур, поскольку рывки и метания акулы очень скоро привлекут внимание других хищников.

### **ВЫСАДКА НА СУШУ**

Приближаясь к суше, выберите точку высадки — то место на берегу, до которого легче всего добраться вплавь или на спасательном средстве. Опустите парус; плавучий якорь будет удерживать вас нацеленным на берег и замедлит продвижение. Держитесь подальше от скал и рифов. Не высаживайтесь, когда солнце слепит глаза.

Пологий пляж с небольшим прибоем — идеальное место для высадки. Старайтесь оседлать волну прибоя. Гребите изо всей силы, чтобы вас не захлестнула следующая волна, но в то же время не соскочите вперед с несущего буруна. В сильном прибое направьте лодку в сторону моря и подгребайте к приближающейся волне.

Примечайте топографию суши, на которую высаживаетесь: высокие места, растительность, ручьи и реки. Если вы не один, то оговорите место встречи, на тот случай, если во время высадки вас разбросает на большое расстояние друг от друга. Не пытайтесь высаживаться ночью — это слишком опасно. Подождите до утра.

Если вы вошли в устье реки, старайтесь высадиться на речном берегу. Отлив может вынести вас обратно в море. Выберите плавучий якорь и облегчите

лодку насколько это возможно. Все надувные средства наполните воздухом, чтобы наверняка воспользоваться приближающимся приливом. Если вас относит в море отливом, то, напротив, утяжелите лодку, частично заполнив ее водой, и бросьте за борт плавающий якорь.

Привяжитесь к плоту. Даже если он перевернется или будет поврежден, а вы потеряете сознание, все равно останется шанс выжить. Без страховочного фала вас может бросить волной на камни, что в большинстве случаев приводит к смертельному исходу.

Если вы вплавь добираетесь к берегу при сильном волнении, то оставайтесь в одежде, обуви и спасательном жилете. Плывайте, выставив вперед согнутые в коленях ноги, чтобы смягчить удар о камни.

## **ЧАСТЬ 10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И САМОЛЕЧЕНИЕ**

Примите все меры предосторожности, чтобы избежать ранений и заболеваний, но в то же время убедитесь, что в случае возникновения проблем медицинского свойства, каждый член группы сумеет оказать первую медицинскую помощь. Если в составе группы нет врача, способного оказать квалифицированную медицинскую помощь, то придется самим предпринимать меры для спасения жизни пострадавшего. Некоторые советы, изложенные в этом разделе, приводятся именно на такой крайний случай.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

#### **ПРИОРИТЕТЫ**

Если вокруг много раненых и покалеченных, то в первую очередь помогайте людям с множественными ранениями, с открытыми кровотечениями, с затруднением дыхания и сердечными приступами. Обследуйте ранения и обрабатывайте их в следующей последовательности:

- Помогите раненому восстановить частоту дыхания и сердцебиения.
- Наложите жгуты, чтобы остановить кровотечение.

- Обработайте, а затем перевяжите раны и ожоги.
- Наложите шины для закрепления сломанных конечностей.
- Помогите потерпевшим выйти из шока.



**Внимание!** В виду вероятности заражения СПИДом, будьте предельно осторожны работая с кровоточащими ранами. Наденьте на руки перчатки или пластиковые пакеты.

## **СНИЖЕНИЕ РИСКА**

Перед тем как приблизиться к пострадавшему для оказания помощи, осмотритесь — не угрожают ли вам какие-либо опасности: падающие обломки, утечка газа, движение транспорта и т. п. Прежде чем прикасаться к человеку, пораженному током, отключите электричество.

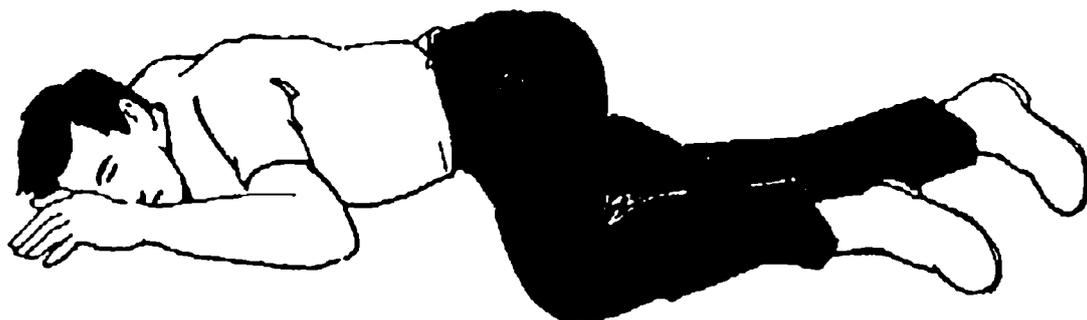
Если возможно, осмотрите пострадавшего перед тем, как транспортировать его, но если ему и вам угрожает опасность, немедленно эвакуируйте его в безопасное место. Учтите при этом, что людей с повреждениями позвоночника переносить с места на место крайне рискованно.

### **ПОСТРАДАВШИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ**

Проверьте, дышит ли пострадавший и, если это необходимо, немедленно начните делать ему искусственное дыхание. Проверьте, есть ли у него раны и кровотечение. Установите причину потери сознания.

*Пострадавший без сознания, но дышит.* Проверьте, нет ли повреждений позвоночника, освободите дыхательные пути, обработайте серьезные крово-

течения. Поверните пострадавшего на бок (держите его за одежду на бедрах). Расстегните слишком тесную одежду.



*Переместите руку и ногу пострадавшего на одну сторону, чтобы он лежал не на спине, а на боку. Согните руку в локте, а ногу в колене. Поверните пострадавшему голову в том же направлении. Другую руку пострадавшего вытяните вдоль туловища. Другая нога должна быть слегка согнута, чтобы обеспечить устойчивость в этом положении. Убедитесь, что дыхательные пути пострадавшего свободны.*

Не укладывайте пострадавшего описанным выше способом, если подозреваете, что у него поврежден позвоночник, а также в том случае, если у него затруднено дыхание.

### **ДЫХАНИЕ И ПУЛЬС**

Дыхание, сопровождающееся громким хрипом и свистом, появлением пены у носа и губ, посинением губ и ушей — все это признаки затрудненного дыхания. Регулярно проверяйте, как дышит пострадавший, прикладывая ухо к области близ носа и губ. Удалите все, что может затруднить дыхание.

Если пострадавший перестал дышать, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание любым

известным вам способом. Проверьте пульс на запястье или на горле пострадавшего.

## ПРЕКРАЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Эта критическая ситуация может быть вызвана следующими причинами:

- удушением вследствие перекрытия дыхательных путей (см. ниже);
- утоплением или электрическим шоком;
- вдыханием дыма, вредных газов или пламени;
- недостатком кислорода;
- давлением на грудь.

## УДУШЕНИЕ И ПЕРЕКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Если у пострадавшего прекратилось дыхание, разожмите ему челюсти, очистите пальцем полость рта и убедитесь, что язык не запал в глотку. Начинайте делать пострадавшему искусственное дыхание.

Если пострадавший может вдыхать и кашлять, заставьте его откашляться, чтобы избавиться от посторонних предметов, попавших в дыхательные пути. Если это не получается, используйте для взрослых прием Хаймлиха.

*Прием Хаймлиха. Встаньте за спину находящегося в сознании пострадавшего и обхватите его руками. Ладонь одной руки сложите в кулак так, чтобы большой палец был прижат к животу пострадавшего выше пупка, но ниже грудины. Ладонь второй руки наложите на кулак сверху. Четыре раза резко надавите вверх и внутрь.*



*Если это не помогло, нанесите пострадавшему четыре резких удара между лопаток и снова повторите вышеописанный прием. Проверьте, вышел ли из дыхательных путей предмет, препятствующий дыханию. Не сдавайтесь: повторяйте описанные действия до тех пор, пока не добьетесь успеха.*

Чтобы очистить дыхательные пути у пострадавшего, находящегося без сознания, положите его на спину и запрокиньте ему голову. Опуститесь на колени рядом с пострадавшим и положите свои ладони — одну поверх другой — на живот пострадавшего так, чтобы основания ладоней упирались в область выше пупка. Пальцы держите естественно. Выпрямив руки, сделайте несколько резких толчков внутрь и вперед, как бы в самый центр грудной клетки. Толчки должны быть достаточно сильными, чтобы вышибить помеху из дыхательных путей. Если это не помогло, перекатите пострадавшего на бок и нанесите



четыре сильных удара между лопаток. Если необходимо, возобновите вышеописанные толчки.

*Самопомощь. Если рядом нет никого, кто мог бы вам помочь, примените прием Хаймлиха, используя для опоры какой-нибудь тупой предмет (например высокий пень, спинку стула и т. п.)*

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УДУШЕНИЯ

**Давление** на грудную клетку может вызвать удушье. Если вы попали в снежную лавину или оползень, старайтесь лежать в позе эмбриона, подвернув под себя согнутые в

локтях руки, чтобы защитить грудную клетку. Сорвавшийся и повисший на веревке скалолаз испытывает затрудненность дыхания, если веревка обвязана вокруг его грудной клетки. В этом случае альпинист должен постараться опустить петлю вниз, чтобы она охватывала его туловище ниже диафрагмы и не давила на грудь.

Если обломок скалы, здания или транспортного средства накрыл человека так, что пострадавшего нельзя из-под него извлечь, то с помощью лома приподнимите обломок и зафиксируйте его в таком положении, чтобы человек мог свободно дышать.

**Дым и газ.** Чтобы в легкие не попадали дым и газы, закройте нос и рот плотной тканью. Пострадавшему необходим свежий воздух. Вынесите его на открытое место или оденьте на него респиратор.

**Недостаток кислорода.** В убежищах, где нет вентиляции, людям может угрожать недостаток кислорода. Открытый огонь увеличивает риск отравления окисью углерода. Пострадавшим необходим свежий воздух.

**Отравление окисью углерода** смертельно в замкнутых помещениях, но обнаружить в воздухе присутствие этого газа очень трудно. Симптомы отравления угарным газом схожи с сильным алкогольным опьянением: наблюдаются нарушение памяти, пропадает способность трезво мыслить, притупляется чувство опасности.

Используя печь, убедитесь в наличии надежной вентиляции. Чтобы проверить уровень содержания кислорода в воздухе, зажгите свечу. Если пламя вытягивается и истончается, это верный признак того, что процент

кислорода в воздухе снизился до опасной черты. Провентилируйте помещение. Пострадавшим необходим свежий воздух.

## **НЕТ НИ ДЫХАНИЯ, НИ ПУЛЬСА**

### **УТОПЛЕНИЕ**

**Симптомы.** Если пострадавший погружен в воду, то нет особой нужды исследовать симптомы, если же пострадавший находится на суше, а его дыхательные пути заполнены водой, то на это указывают следующие симптомы: лицо пострадавшего, особенно губы и уши переполнены кровью и от этого приобрели багрово-синий цвет; вокруг ноздрей и рта образуется густая пена.

**Оказание помощи.** Не пытайтесь удалять воду из легких. Как можно скорее начинайте делать искусственное дыхание. Если вы с пострадавшим находитесь в воде, поддерживайте его на плаву и после удаления всего постороннего из дыхательных путей начинайте делать искусственное дыхание рот-в-рот.

### **ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ**

**Симптомы.** Сердце может остановиться, мышечные спазмы могут отбросить пострадавшего на некоторое расстояние. Ожоги при поражении током гораздо глубже, чем кажутся на первый взгляд.

**Оказание помощи.** Не прикасайтесь к пораженному током, пока электричество не отключено. Чтобы разорвать контакт пострадавшего с оголенным проводом, возможно, достаточно оттащить в сторону неизолированный кабель. Будьте осторожны — влага

проводит ток, а пострадавший может произвольно обмочиться. Сделайте пострадавшему искусственное дыхание, затем постарайтесь восстановить сердечный ритм и только после этого приступайте к обработке ожогов.

## ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ

**Симптомы.** Жертва обычно находится в состоянии шока или без сознания. Одежда может загореться. Ожоги в местах соприкосновения кожи с металлическими предметами (кольцами, ювелирными украшения и т. п.) оказываются наиболее тяжелыми.

**Оказание помощи.** Если это необходимо, сделайте пострадавшему искусственное дыхание и обработайте ожоги. Возможно, потребуются усиленные меры по реанимации. Восстановление чаще всего происходит очень медленно.

## ОТРАВЛЕНИЕ

**Симптомы.** Резкая боль в груди, затрудненное дыхание, головокружение, полное изнеможение вплоть до коллапса, беспокойство, обильное потоотделение, нерегулярный пульс, посинение губ или кожи.

**Оказание помощи.** При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание, если пропадает пульс — массаж сердца.

## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

При любом виде реанимации самыми критическими являются первые пять минут, но даже если дыха-

ние не восстанавливается, продолжайте делать искусственное дыхание в течение по крайней мере часа. Если вы не один — меняйтесь, выполняйте искусственное дыхание по очереди. Не сдавайтесь!

### МЕТОД «РОТ-В-РОТ»

Это самый быстрый и наиболее эффективный метод искусственного дыхания. Начинайте его применять сразу же как только будут очищены дыхательные пути. Если лицо пострадавшего поранено или вы подозреваете, что остановка дыхания произошла вследствие отравления или химического ожога, используйте метод Сильвестра.



*Уложите пострадавшего на спину, голова откинута назад. Держите его рот широко открытым, а ноздри закрытыми. Очистите от всего постороннего полость рта и горло. Расстегните тесную одежду. Сделайте глубокий вдох, приложите свой рот ко рту пострадавшего и с силой дуйте.*



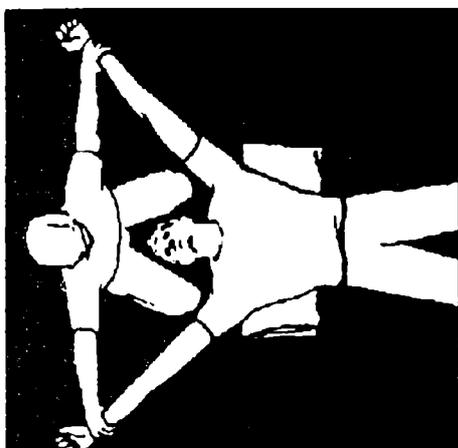
*Следите, поднимается ли грудь пострадавшего (если нет, то, возможно, блокированы дыхательные пути — примите меры к их очистке). Отнимите свой рот*

*от рта пострадавшего — его грудь опадет. Быстро повторите процедуру шесть раз, затем продолжайте с частотой 12—16 выдохов в минуту, пока дыхание пострадавшего не восстановится.*

**СПИД.** Опасность заражения СПИДом при искусственном дыхании невелика, но если вы полагаете, что такой риск есть, положите на губы пострадавшего чистый носовой платок или тонкий полиэтиленовый пакет с небольшим отверстием в нем. Вдувайте воздух сквозь это отверстие либо сквозь платок.

### **МЕТОД СИЛЬВЕСТРА**

Используйте этот метод при отравлениях или в тех случаях, когда раны на лице не дают провести метод рот-в-рот, а также тогда, когда пострадавший нуждается в массаже сердца.



*Уложите пострадавшего на спину, подложив под плечи валик из свернутого материала. Опуститесь на колени так, чтобы колени находились по обе стороны от головы пострадавшего, положите ладони на нижние ребра и равномерно наклоняйтесь вперед, чтобы обеспечить ровное давление вниз. Поднимите и разведите руки пострадавшего вверх и в стороны насколько это возможно.*

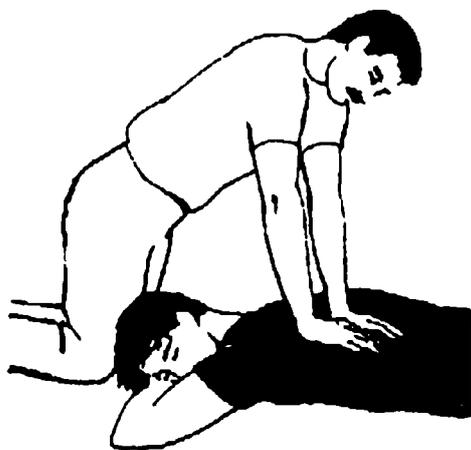


*Повторяйте движения ритмично с частотой 12 раз в минуту для взрослых. Если улучшения не наступает, проведите очистку дыхательных путей, затем снова возобновите искусственное дыхание.*

*После восстановления дыхания и проведения всех видов реанимации уложите пострадавшего в восстановительную позу на боку, если только у него не поврежден позвоночник.*

### **МЕТОД НИЛЬСОНА**

Используйте его для реанимации пострадавшего, когда применение метода рот-в-рот невозможно. Положение лицом вниз позволяет жидкости свободно вытекать изо рта без удушения пострадавшего.



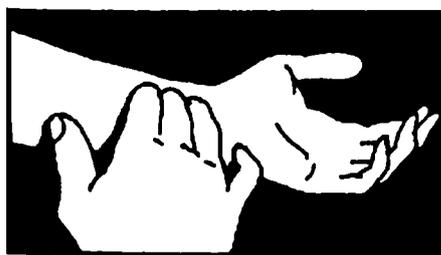
*Уложите пострадавшего лицом вниз так, чтобы его голова была повернута набок, руки согнуты, лоб покоился на тыльной стороне ладоней. Расстегните тесную одежду, очистите рот от водорослей, ила и т. п. и убедитесь, что язык находится в ротовой полости, а не запал в глотку. Опуститесь на колени у головы пострадавшего. Положите ладони поверх его лопаток. Пальцы выпрямлены, большие пальцы соприкасаются. На восемь счетов выполняйте следующие действия:*

- на счет 1-2-3 качнитесь вперед с выпрямленными руками, производя мягкое, равномерное, постепенно возрастающее давление (около 2 секунд);
- на счет 4 качнитесь назад, скользя ладонями к плечам (верхней части рук) пострадавшего и схватив их (0,5—1 с);
- на счет 5-6-7, продолжая откидываться назад, мягко тяните и поднимайте руки пострадавшего (2 с). Следите за тем, чтобы его торс и голова не поднимались чересчур высоко.
- на счет 8 опустите руки пострадавшего на землю и, скользя ладонями по его телу, вернитесь в исходное положение (0,5—1 с).

***Повторяйте описанные выше действия с частотой 12 раз в минуту.***

Если у пострадавшего повреждены руки, положите ему под голову свернутую валиком одежду и приподнимите его, взяв за подмышки. Однако этого нельзя делать, если ребра или кости плечевого пояса пострадавшего серьезно повреждены.

### **БЬЕТСЯ ЛИ СЕРДЦЕ?**



***Прощупывание пульса на запястье.*** Слегка прижмите пальцы к фронтальной стороне запястья примерно в одном сантиметре от нижнего конца предплечья, с того края, где расположен большой палец.



***Прощупывание пульса на шее.*** Поверните лицо пострадавшего в сторону. Проведи-

те пальцами от адамова яблока вдоль ложбинки и слегка прижмите.

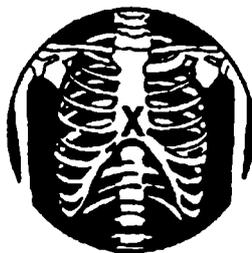
У взрослого человека в спокойном состоянии частота пульса составляет 60—80 ударов в минуту (в среднем 72 удара); у детей этот показатель доходит до 90—140 ударов в минуту. Частота пульса возрастает при возбуждении.

Подсчитайте количество ударов за 30 секунд и умножьте полученный результат на два. Для большей точности используйте часы с секундной стрелкой; запомните результат.

Если вы не можете нащупать у пострадавшего пульс, а его зрачки неестественно расширены, начинайте массаж сердца, в то же время продолжая выполнять искусственное дыхание. Метод рот-в-рот и метод Сильвестра позволяют проделывать и то и другое одновременно.

### МАССАЖ СЕРДЦА

Если после 10—12 циклов искусственного дыхания пульс у пострадавшего не прощупывается, то независимо от используемого метода реанимации следует применять внешний массаж сердца.



*Положите пострадавшего на спину на твердую поверхность и опуститесь рядом на колени. Поместите основание ладони на нижнюю половину грудины — примерно на 2,5 см*

*выше точки, где сходятся ребра, но не ниже грудины и не на ее окончание. На эту ладонь положите другую. Пальцы приподнимите, чтобы они не касались грудной клетки пострадавшего. Держа руки прямыми, качнитесь вперед и надавите 15 раз на глубину около 4 см. Повторяйте с частотой около 80 надавливаний в минуту, т. е. чаще, чем одно надавливание в секунду. Надавливайте плавно, но твердо. Грубое, неправильное надавливание может привести к повреждениям.*



**Массаж сердца должен выполняться только лицами, имеющими опыт в оказании первой помощи. Если сердце пострадавшего бьется, но пульс очень слабый, никогда не делайте закрытый массаж. Ваше вмешательство может привести к тому, что сердце вообще остановится.**

### **ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ В СОЧЕТАНИИ С ЗАКРЫТЫМ МАССАЖЕМ**

Если вы оказываете первую помощь в одиночку, то используйте для реанимации метод рот-в-рот или метод Сильвестра. На 15 надавливаний дважды вдуйте воздух в легкие пострадавшего. Проверьте его пульс спустя минуту, а затем через трехминутные интервалы. Не сдавайтесь.

Если вы оказываете первую помощь вдвоем, то один делает компрессионный массаж, а другой вдует воздух в легкие пострадавшего. На пять компрессий приходится одно глубокое вдувание. Тот, кто делает искусственное дыхание, проверяет также пульс и реакцию зрачков на свет.

Как только пульс начнет прощупываться, пре-

кращайте надавливания, но продолжайте выполнять искусственное дыхание до тех пор, пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно. После чего уложите пострадавшего в восстановительную позу на боку.

### **СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

В теле взрослого человека циркулирует около 6 литров крови. Потеря 0,5 литра крови вызывает некоторую дурноту, потеря 1 литра вызывает слабость, поверхностное дыхание и учащение пульса. Потеря 1,5 литров ведет к обмороку, потеря более чем 2,25—литров может завершиться летальным исходом. Поэтому при сильном кровотечении нужно немедленно принять все меры, чтобы остановить потерю крови. Внутренние кровоизлияния с трудом поддаются обнаружению. Тяжелое внутреннее кровоизлияние часто приводит к шоку и может закончиться смертью пострадавшего.

Когда кровотечение сопровождается остановкой дыхания, этот случай следует рассматривать как вдвойне опасный и оказывать помощь по обеим линиям сразу.

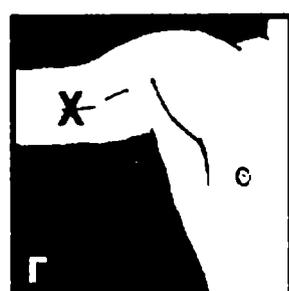
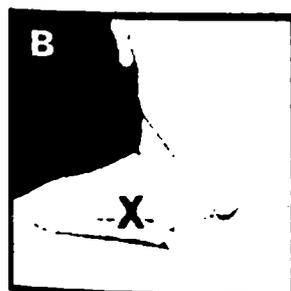
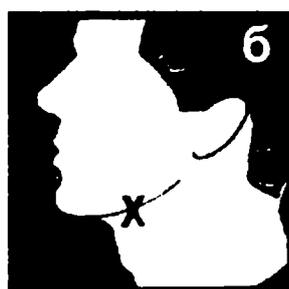
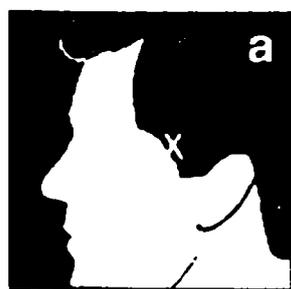
Кровотечение из вен и капилляров можно остановить простым нажатием на место, где течет кровь, с наложением повязки или даже без этого. Давление следует оказывать в течение 5—15 минут, пока кровь не свернется. В идеале рана должна быть перевязана стерильным бинтом, но поскольку предотвращение потери крови — задача первостепенной важности, используйте любую чистую, не пушистую ткань. Если перевязать рану вообще нечем, используйте собственную ладонь. Сожмите открытую рану так, чтобы ее края сошлись. Если рана находится на какой-то из

конечностей, то уложите пострадавшего и подложите ему что-нибудь под эту конечность, чтобы поднять ее выше уровня сердца. Если вы находитесь в одиночестве и у вас кровоточащая рана, зажмите рану свободной рукой и держите до тех пор, пока кровь не свернется.

Если в ране находится какой-то посторонний объект (пуля, осколок и т. п.) не пытайтесь его извлечь. Сожмите рану рядом с этим объектом.

### АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Когда из перебитой артерии хлещет кровь, действовать следует без промедления. Пережмите артерию в той точке, где она проходит над костью и как можно ближе к поверхности кожи. Посмотрите на рану: если кровотечение не прекращается, двигайте пальцы вдоль артерии, пока не найдете точку, нажатие на которую останавливает кровь. На рисунках показано, куда надо давить, чтобы остановить ток крови.

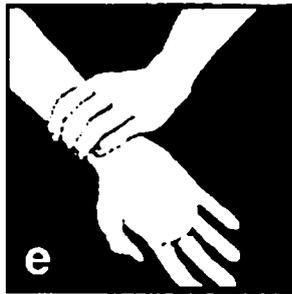
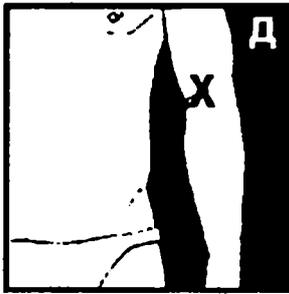


*Висок или волосистая часть головы (а): перед ухом или над ним.*

*Часть лица ниже глаз (б): боковая часть челюсти.*

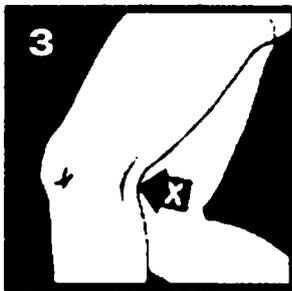
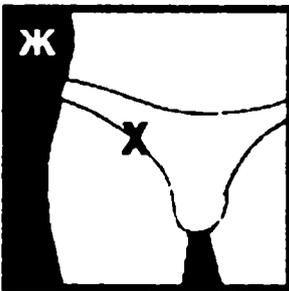
*Плечо или верхняя часть руки (в): выше ключицы.*

*Локоть (г): внутренняя сторона верхней части руки.*



*Предплечье (д):  
сгиб локтя.*

*Кисть (е): фронтальная часть запястья.*



*Верхняя часть бедра (ж): посередине между верхней частью бедра и пахом.*

*Нога (з): верхняя сторона колена.*

*Ступня (и): передняя сторона лодыжки.*



Не пережимайте артерию более чем на 15 минут, иначе нарушится кровоснабжение тканей.

Приостановив кровотечение, наложите стерильную повязку с тампоном. Затяните бинт туго, но не настолько, чтобы перекрыть циркуляцию крови. Не снимайте повязку слишком рано — если сорвать корку запекшейся крови, то кровотечение возобновится с еще большей силой.



Перебинтовав конечность, постоянно проверяйте, не нарушена ли циркуляция крови. Если пальцы синеют, становятся холодными или немеют, ослабьте повязку. При слишком тугой повязке, наложенной на продолжительный срок, может начаться гангрена. Не применяйте наложение жгутов.

## **СЛАБОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Осторожно очистите рану и наложите стерильную повязку. Чтобы избежать внесения инфекции в рану, не касайтесь ее и не допускайте ее соприкосновения с не стерильными материалами. Заменяйте повязки только тогда, когда они становятся очень грязными.

При кровотечении из носа усадите пациента вертикально с головой слегка наклоненной вперед и зажмите ему ноздри примерно на 10 минут. Пациент должен дышать через рот, не кашлять и не сморкаться. Расстегните сковывающую его тесную одежду.

## **ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Это весьма тяжелое состояние, оно возникает в результате сильных ударов, переломов и проникающих ранений. Обнаружить внутренние кровотечения довольно трудно.

### **СИМПТОМЫ**

- Пострадавший чувствует головокружение, слабость, беспокойство; выглядит бледным; кожа холодная, влажная на ощупь; пульс слабый, но учащенный.
- Моча цвета красного вина (повреждены почки или мочевой пузырь).
- Кровь в фекалиях (повреждение нижних отделов кишечника).
- Кровавая рвота (поврежден желудок).
- Кровь выступает на губах в виде красной пены (повреждены легкие).

Уложите пострадавшего и слегка приподнимите ему ноги. Держите его в тепле, но не перегревайте. Серьезное внутреннее кровотечение требует квалифицированной медицинской помощи.

## РАНЫ И ИХ ПЕРЕВЯЗКА

Открытые раны увеличивают опасность подхватить инфекцию, в частности столбняк, поэтому для туристов и военнослужащих прививки не роскошь, а суровая необходимость.

Посторонние предметы надо извлекать из раны стерильным пинцетом (если возможно, то лучше оставить эту операцию профессиональным медикам). Разрежьте одежду, очистите область, прилегающую к ране, смойте грязь. Очистку тампоном проводите от центра раны наружу, ни в коем случае не наоборот. Осушите область раны и наложите чистую повязку. Обеспечьте неподвижность поврежденного участка тела в удобной для пострадавшего позиции. Повязки нужно менять, если они увлажняются и начинают издавать скверный запах, а так же если боль усиливается и начинает пульсировать, что является признаком инфекционного заражения.

С местным заражением можно бороться, смачивая рану горячей соленой водой или накладывая припарки, чтобы вытянуть гной. Для припарок годится все, что можно растолочь в кашицу — рис, картошка, глина, измельченная древесная кора. Сварите эти вещества (кроме глины, разумеется) и заверните в кусок ткани. Приложите к инфицированной области. Припарки должны быть настолько горячими, насколько пациент способен перенести. Но все же соблюдайте осторожность и не ошпарьте кожу. Прикладывание другого источника тепла, например завернутого в ткань разогретого камня, тоже может способствовать исцелению.

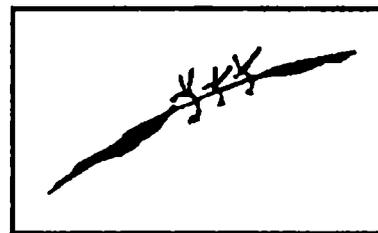
Мыло является антисептиком — используйте его для промывки ран. Вымойте руки в кипяченой воде перед тем как приступить к

очистке ран. Раны тоже промывайте кипяченой водой, а если она недоступна, используйте мочу, которая стерильна и не внесет в рану инфекцию.

### НАЛОЖЕНИЕ ШВОВ

Небольшие раны, например от ножа, можно закрыть путем наложения швов. Тщательно очистите рану, затем стяните ее края стежками. Если в наборе для выживания есть готовые швы-бабочки, используйте их.

*Шитый шов.* Используйте стерильную иглу и нить либо тонкие кишки. Каждый шов делается отдельно. Начинайте с середины раны. Стяните вместе края раны, протяните сквозь них нить и свяжите концы.



*Липкий шов.* Используйте готовые швы-бабочки или же липкий пластырь, нарезанный в форме швов-бабочек. Стяните вместе края раны. Приложите пластырь к одному краю, затем к другому, стянув края как можно ближе.



Если рана все же воспаляется — наблюдаются покраснение, распухание или натяжение кожи, удалите некоторые швы или снимите шов полностью, чтобы выпустить гной. Оставьте рану открытой для дренирования.

### ОТКРЫТАЯ ОБРАБОТКА

Самый безопасный метод обработки раны — перевязка без наложения швов. Если невозможно очис-

тить рану достаточно надежно, ее следует оставить открытой, чтобы она затягивалась за счет внутренних резервов организма.

Возможно, вам придется провести дренирование глубокой раны или вскрыть абсцесс и ввести в рану тампон. Конец его должен торчать из раны, чтобы тампон можно было легко извлечь. Пусть рана дренируется в течение нескольких дней. Уменьшайте тампон по мере того как рана затягивается, а когда уже можно обойтись без него, наложите повязку. При вскрытии абсцессов стерилизуйте лезвие ланцета. Не используйте антисептики при обработке глубоких ран, поскольку тогда возникает опасность повреждения тканей. Лучше промывайте раны кипяченой водой.

**Ранения грудной клетки.** Поместите ладонь на рану в том месте, где нарушена герметичность грудной полости, чтобы прекратить доступ воздуха. Уложите пострадавшего на спину и с наклоном в сторону раны, подложив ему что-нибудь под голову и плечи. Закройте отверстие раны большой влажной повязкой, пластиковой лентой или алюминиевой фольгой (в идеале покрытой вазелином) и плотно перебинтуйте.

**Ранения брюшной полости.** Пострадавшему нельзя ничего ни пить, ни есть. Облегчайте его жажду, смачивая ему губы и язык влажной тканью. Если кишки вывалились наружу, прикройте их и держите влажными. Не пытайтесь заправить их на место. Если никакие органы наружу не выступают, перевяжите пострадавшего и наложите тугий бандаж.

**Ранения головы.** Убедитесь, что дыхательные пути пострадавшего свободны и язык не запал. Если у него есть зубные протезы,

извлеките их у него изо рта. Контролируйте кровотечения. Если нет повреждений позвоночника, поместите пострадавшего в восстановительную позу на боку.

**Потеря конечности вследствие несчастного случая.** Осмотрите то место, где оторвана конечность и перевяжите стерильной нитью торчащие обрывки артерий и других крупных кровеносных сосудов.

## ОЖОГИ

Погасите горящую одежду, стараясь не раздувать огонь. Уложите пострадавшего на грунт и закатайте его в одеяло. Снимите с него тлеющую одежду (которая все еще сохраняет жар), и все тесные детали одежды, а также драгоценности, часы и т. п.

Остужайте обожженные ткани, смачивая их водой. Держите обожженное место в холодной проточной (но не слишком быстро текущей) воде как минимум 10 минут. Не накладывайте антисептиков, мазей или масла. Продолжайте остужать рану. Временами вынимайте обожженное место из воды и проверяйте — увеличивается ли при этом боль. Если нет, то охлаждение можно прекратить. Предоставьте ожогу затягиваться за счет внутренних ресурсов организма, наложите только на обожженное место сухую стерильную повязку. Если обожжены пальцы рук или ног, забинтуйте каждый отдельно, чтобы они не соприкасались друг с другом. Позже можете сварить кору какого-либо дерева с твердой древесиной (например, дуба или бука) и приложить к ожогу, когда будете менять повязку и охлаждать рану с целью успокоения боли.

Давайте пострадавшему много жидкости в виде небольших порций холодной воды, в которую на 1 литр добавлена чайная ложка соли или пищевой соды.

## ТИПЫ ОЖОГОВ

Глубокие ожоги на вид белые или обугленные. Могут быть видны мышцы и даже кости. Неглубокие, поверхностные ожоги гораздо более болезненны. Ни в коем случае нельзя вскрывать водяные пузыри — дождитесь, пока они сами не лопнут. Если у пострадавшего обожжены лицо или шея, убедитесь, что его дыхательные пути свободны. С ошпаренными местами следует поступать так же, как с ожогами.

Ожоги губ и полости рта вызываются раскаленными газами, горячими жидкостями и активными химикалиями. Чтобы унять боль, давайте пострадавшему пить маленькими глоточками холодную воду. Волдыри в горле могут затруднить дыхание. Если нужно, примените искусственное дыхание по методу Сильвестра. Если глаза обожжены химическими веществами, держите веки открытыми и промывайте глазные яблоки большим количеством воды, чтобы смыть химикалии. Откиньте голову, чтобы смываемые химические вещества не попадали в рот или нос.

Не жалейте воды, чтобы начисто смыть или хотя бы разбавить едкие химикалии. Снимите с пострадавшего одежду. Не пытайтесь нейтрализовать кислоту щелочью и наоборот. Обрабатывайте химический ожог точно так же, как и любой другой. Помощь, оказываемая при поражениях электротоком или молнией описана ранее. Ожоги, полученные при этих обстоятельствах, обрабатывают так же, как тепловые.

При сильных ожогах пострадавшие могут впасть в шоковое состояние. Обработка обширного ожога холодной водой может усилить шок, но зато уменьшает повреждения тканей, так что, видимо, риск того стоит. Охлаждайте ожог водой по крайней мере 10 минут.

## ПЕРЕЛОМЫ

Осмотрите сломанную кость еще до того как образуется опухоль, которая затруднит определение точного места перелома. До осмотра не прикасайтесь к пострадавшему и не передвигайте его. Сначала займитесь более настоятельными проблемами, такими как возможное удушье и обильное кровотечение. Перед тем как переносить пострадавшего, наложите шину на сломанную кость. Медицинскую помощь в полном объеме вы закончите позже.

Существует два вида переломов: открытый (в месте перелома зияет открытая рана или же обломок кости проткнул кожу) и закрытый. При открытом переломе в рану около кости может попасть инфекция. Деформированную конечность надо выпрямить перед наложением шины. Это болезненная операция, так что, если пострадавший без сознания, проделайте ее сразу же.

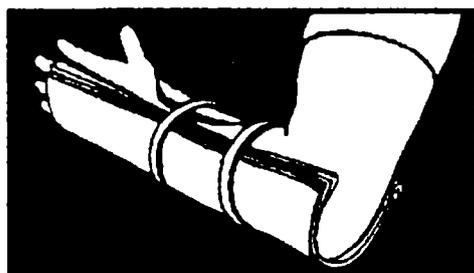
### СИМПТОМЫ ПЕРЕЛОМА

- Резкая боль, усиливающаяся при шевелении поврежденной конечностью.
- Чувствительность даже к очень слабому прикосновению.
- Опухание с последующим изменением цвета кожи или образование гематомы.
- Деформации: очевидное укорочение конечности, неправильная ее форма, неестественные движения в сравнении с неповрежденной конечностью.
- Скрежет, издаваемый конечностью при попытке движения (не надо шевелить поврежденную конечность, чтобы послушать этот звук и убедиться в правоте подозрений на перелом).

Если квалифицированной медицинской помощи ожидать неоткуда, то после получения травмы как можно быстрее исправьте положение обломков кости, применяя тягу (медленно, но сильно тяните конечность, пока края сломанной кости не сойдутся вместе), затем наложите шины и обеспечьте неподвижность конечности по всей ее длине. Шиной может послужить все, что угодно: кусок древесины, лыжная палка, свернутая в трубку плотная ткань и т. п. Если для шины используется твердый материал, между ним и кожей должно быть подложено что-нибудь мягкое (мох идеально подходит для этой цели), иначе могут развиваться потертости.

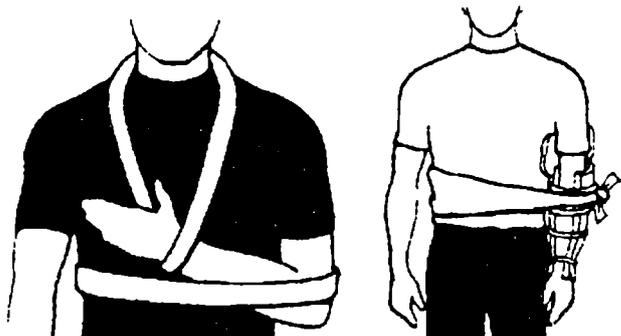
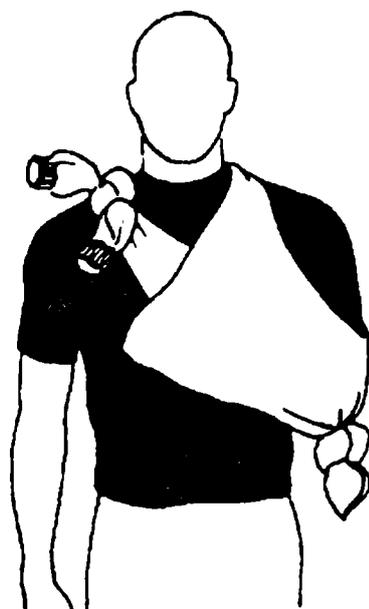
Если вокруг нет совершенно никакого материала, пригодного для использования в качестве шин, прибинтуйте переломанную конечность прямо к телу. Подложите что-нибудь мягкое в естественные пустоты и впадины, чтобы конечность сохраняла заданную позицию. Фиксируйте сломанную конечность выше и ниже места перелома, а также ниже ближайшего сустава. Привязывайте мягким материалом, используя рифовый узел. Не накладывайте шину прямо поверх раны и не допускайте, чтобы на поврежденную конечность давили узлы. Время от времени проверяйте — не нарушена ли циркуляция крови.

### ТИПЫ ПЕРЕЛОМОВ



*Перелом руки ниже локтя, переломы кисти или пальцев. Зафиксируйте руку от локтя до середины пальцев лубком с мягкой подкладкой. Уложите руку в перевязь, сделанную из подручного материала (напри-*

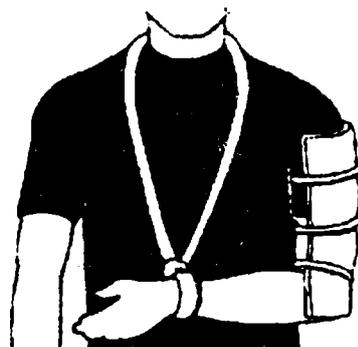
мер, из рубашки или свитера с длинными рукавами). Пропустите один рукав рубахи за головой и привяжите к другому у плеча. Сделайте узел ниже локтя, чтобы перевязь не сползала. Рука таким образом будет приподнята, что предотвратит ее распухание.



**Перелом локтя.** Если локоть согнут, поместите его в узкую перевязь. Привяжите сломанную

руку к туловищу в районе грудной клетки поверх верхней части руки. Проверьте пульс, чтобы убедиться — не зажата ли артерия. Если пульс не прощупывается, слегка распрямите руку. Если же пульса все равно нет, значит требуется более квалифицированная медицинская помощь. Если локоть выпрямлен, не сгибайте его. Поместите мягкую подкладку под мышку и прибинтуйте руку к туловищу или наложите шины с мягкой подкладкой с обеих сторон руки.

**Перелом верхней части руки.** Поместите подкладку под мышку, наложите шину от плеча до локтя на внешнюю сторону руки, руку подвесьте на узкую перевязь, закрепленную у запястья.

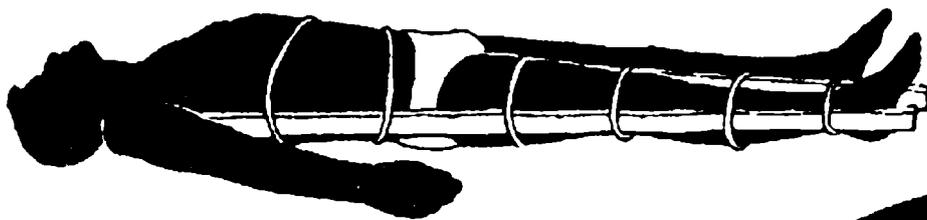




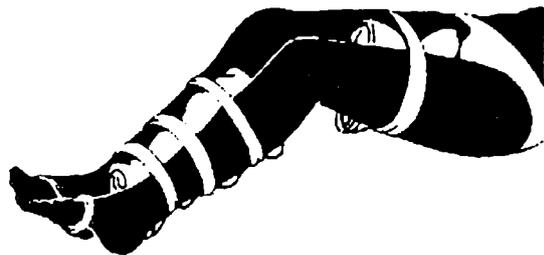
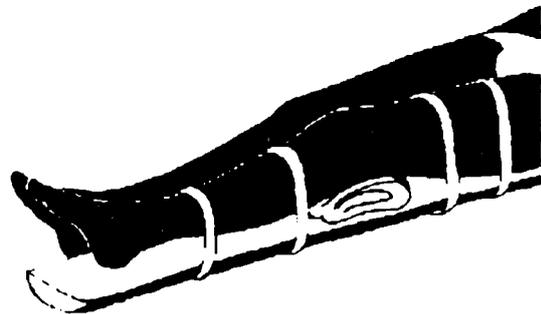
*Перелом лопатки или ключицы. Сделайте перевязь для руки, чтобы снять нагрузку с поврежденной части, и наложите бандаж поверх руки и туловища.*

При переломах бедра или нижней части ноги применяйте бандаж в виде восьмерки, связывая ступни и лодыжки обеих ног.

*Перелом бедра или верхней части ноги. Наложите одну шину на внутреннюю часть ноги, а другую — от лодыжки до подмышки. Используйте палку, чтобы протягивать связывающие ленты под ногу в местах естественных впадин. Если сделать шины не из чего, поместите свернутое одеяло между ног пострадавшего и прибинтуйте сломанную ногу к здоровой.*



*Перелом колена. Если нога пострадавшего выпрямлена, наложите шину с задней стороны ноги. Приложите к колену холодный компресс. Если сломанная нога согнута, согните здоровую ногу так, чтобы она по-*



*вторяла изгиб поврежденной, поместите мягкую подкладку между икрами и бедрами и в этих местах свяжите ноги вместе. Это всего лишь временная мера. Если оказание квалифицированной помощи под вопросом, сломанная нога должна быть выпрямлена настолько это возможно.*

*Перелом ноги ниже колена. Наложите шину так, чтобы она заканчивалась выше колена и ниже пятки, или же поместите подкладку между ног и свяжите их вместе.*



*Перелом лодыжки или ступни. При таком переломе нормальное использование шины затруднено. Подымите ступню, чтобы избежать распухания или уменьшить его, затем зафиксируйте ее свернутым одеялом, изогнутым в виде буквы U, пропущенным под ступней и прибинтованным с обеих сторон к лодыжке. Если перелом закрытый, то ботинок или сапог обеспечат неподвижность ступни. Однако старайтесь не ступать на нее.*

*Перелом таза. Симптомы такого перелома — боль в паху или нижней части живота. Поместите мягкую прокладку между бедер пострадавшего и свяжите ноги вместе в коленях и лодыжках. Поместите валик или подушку под согнутые ноги и прибинтуйте пострадавшего к плоской поверхности (например к носилкам, двери и т. п.) в районе плеч,*



тали и лодыжек. Или же поместите подкладку между ног и наложите бандаж вокруг ступней, лодыжек и колен, а также два перекрывающихся бандажа поверх таза.

**Проломы черепа.** Признаком является выделение из уха или носа крови либо водянистой жидкости. Уложите пострадавшего в восстановительную позу на тот бок, с которого наблюдается выделение жидкости. Наложите на ухо свободную стерильную повязку, проверьте дыхание и пульс. Обездвижьте пострадавшего.

**Перелом позвоночника.** К симптомам подобного перелома относятся боль в спине и потеря чувствительности в нижних конечностях. Попросите пострадавшего пошевелить пальцами рук и ног и мягко проверьте их на чувствительность. Пострадавшего надо обездвижить — заверните его во что-нибудь мягкое и плотное, чтобы он не мог пошевелить ногой или телом.



**Перелом шеи.** В этом случае фиксация очень важна и необходима. Используйте шейный воротник из свернутой бумаги или полотенца, сложенного в ленту шириной 10—14 см, чтобы нижний его край упирался в грудь, а верхний подпирал челюсть. Края подогните так, чтобы воротник был шире спереди, чем на затылке. Оберните воротник вокруг шеи и закрепите его поясом или галстуком.

### **РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК**

Это разрыв соединительных тканей суставов. Симптомы: боль, распухание. Сделайте ванну из холодной

воды, закрепите поврежденное место биндажом (не слишком тугим) и, приподняв конечность, ложитесь и отдыхайте. Старайтесь не подвергать поврежденную конечность болезненным нагрузкам, иначе рискуете приобрести хроническую травму. Если все же надо идти, а у вас растянута лодыжка, надевайте сапоги для лучшей фиксации ноги. Если есть сомнения в характере травмы — растяжение это или перелом — считайте, что перелом и поступайте соответственно.

### **ВЫВИХИ**

Симптомы: острая боль и заметная деформация конечности, но скрежещущий звук сломанной кости отсутствует. Мышечные спазмы фиксируют кость в неправильном положении.

Если вывихнуто плечо, снимите обувь, упритесь ступней в подмышечную впадину пострадавшего и потяните на себя его руку.

Вывихнутый палец нужно потянуть, а затем плавно отпустить, чтобы кость встала на место. Будьте очень осторожны с большим пальцем. Если с первого раза не получилось, оставьте его в покое.

При вывихе челюсти поместите матерчатую прокладку над нижними зубами пострадавшего. Уложите его голову на твердое основание и давите на прокладку большими пальцами, двигая вывихнутую сторону челюсти вперед-назад. Челюсть должна стать на место с характерным щелчком. Наложите плотную повязку вокруг головы и под челюстью. Кормите пострадавшего мягкой и жидкой пищей.

### **ШОК**

Шок может быть смертельно опасен. Чтобы предотвратить его, действуйте быстро и четко. Симптомы шока:

- кожа холодная и липкая;
- пострадавший чувствует слабость, головокружение и вообще близок к обмороку;
- неглубокий и учащенный пульс;
- пострадавший может испытывать жажду;
- рвота;
- кожа бледнее нормальной, часто с серым оттенком;
- губы обескровлены.

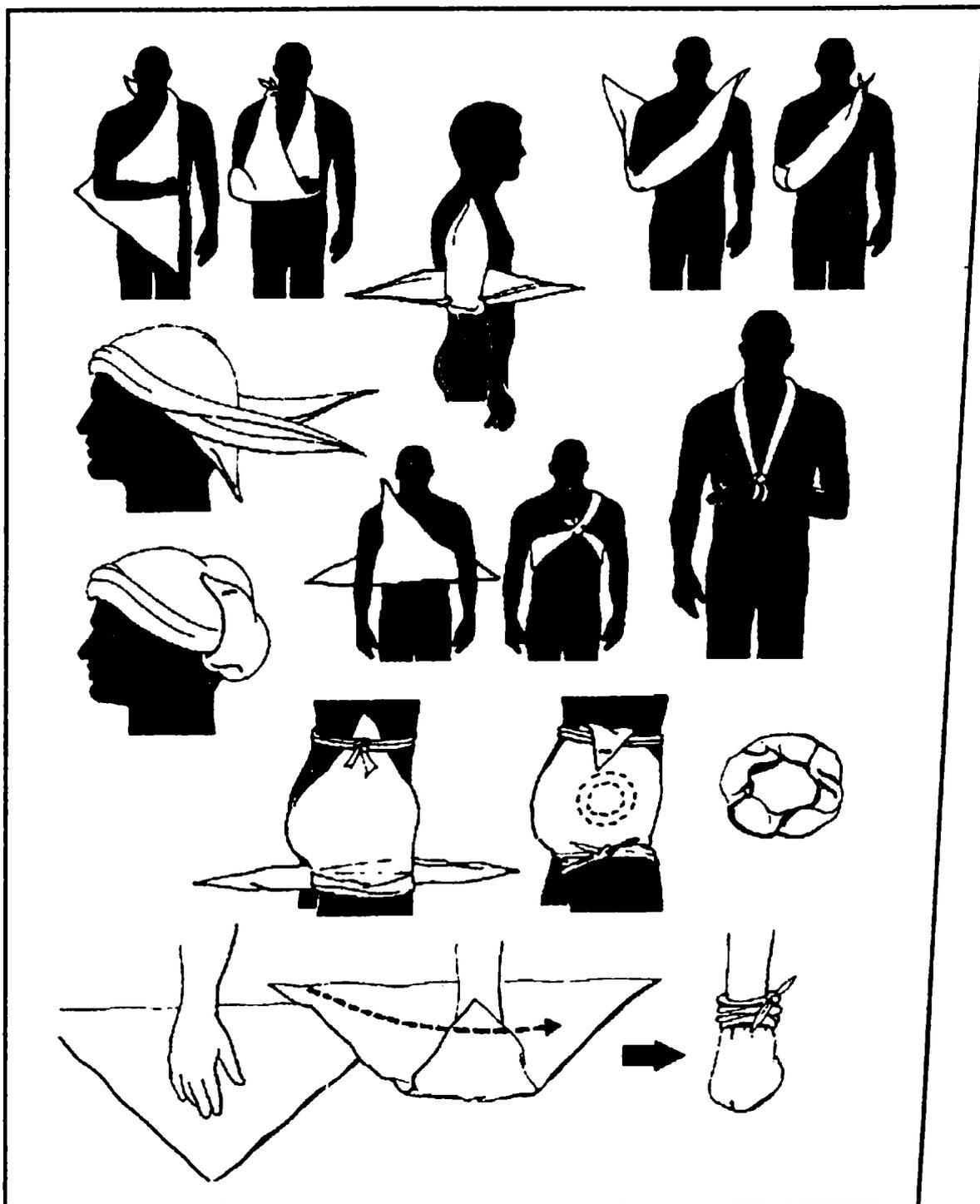
К шоку обычно приводят сильное кровотечение, обезвоживание тканей вследствие сильных ожогов, длительная рвота или понос. Другие причины — поражение электротоком и сердечный приступ.

Подбодрите пострадавшего, не волнуйте его и не тормозите больше, чем следует. Если пострадавший в сознании, уложите его на спину, приподняв ноги сантиметров на 30. Расстегните тесную одежду. Главное — обеспечить приток крови к жизненно важным органам. Не давайте пострадавшему ни есть, ни пить. Укройте его, чтобы он не терял тепло, но не допускайте перегрева. Проверяйте дыхание и пульс, обрабатывайте раны. Если наблюдается потеря сознания, нарушение дыхания или признаки того, что может начаться рвота, переложите пострадавшего в восстановительную позу.

Будьте рядом, чтобы вовремя применить искусственное дыхание рот-в-рот и закрытый массаж сердца. Состояние шока может длиться долгое время. Успокаивайте пострадавших и не давайте им без нужды шевелиться. Если вы сохраняете спокойствие и держите себя в руках, пострадавшие чувствуют, что о них заботятся, и реагируют соответственно. Никогда не оставляйте человека в состоянии шока в одиночестве.

## БАНДАЖИ

Треугольный кусок ткани, короткие стороны которого имеют длину не менее 1 метра, является универсальным средством для бандажей и перевязей. Бандажи нужно накладывать достаточно туго, чтобы



они не сползали, но в то же время не настолько плотно, чтобы края врезались в кожу или мешали кровообращению. Лучшие биндажи — хлопчатобумажные, но подойдет и любая другая ткань. Храните биндажи в свернутом состоянии, это поможет сохранять их ровными и гладкими.

После того как к ране приложили тампон (ватная прокладка, покрытая бинтом в стерильной упаковке; если приходится импровизировать, то используйте чистый, но не ворсистый материал, и не прикасайтесь к прокладке, когда накладываете ее), начинайте наматывать биндаж. Первый оборот должен быть крепким и идти наискосок, чтобы биндаж закрепился. Дальше каждый следующий оборот должен перекрывать предыдущий на две трети ширины биндажа, края должны идти параллельно друг другу. Подоткните конец под последний слой и закрепите его безопасной булавкой, липкой лентой или же завяжите рифовым узлом подальше от раны.

Никогда не соединяйте биндажи узлами. Закрепляйте отдельную полосу, наматывая ее поверх ранее наложенного слоя. Концевой узел завязывайте над неповрежденной частью конечности. Используйте только такие узлы, которые легко развязываются.

### **МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ**

Даже мелкие болячки могут серьезно отравить жизнь, если ими пренебрегать. Если вы натерли кожу до волдыря, стерилизуйте иглу и проколите ею пупырь. Осторожно выдавите жидкость, наложите тампон и забинтуйте. Боль в ухе можно облегчить, если вливать в ушную раковину капли подогретого растительного масла, а после вставить в ухо ватный там-

пон. Зубная боль обычно вызвана тем, что обнажился нерв. Запломбируйте дупло в зубе сосновой смолой: сделайте надрез на стволе дерева, пропитайте комок ваты выделяющейся из надреза смолой и заткните им дырку в зубе.

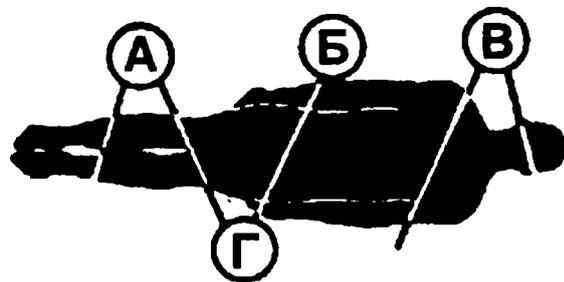
### ТРАНСПОРТИРОВКА РАНЕННЫХ

Соорудите носилки, продев два шеста в спальный мешок или широкую одежду. В лесной местности можно сделать волокушу либо сани. Если под рукой нет никаких шестов, сверните в рулоны края одеяла для того, чтобы было удобнее держать. Перед использованием импровизированных носилок, испытайте их на прочность.

### УКЛАДКА НА НОСИЛКИ

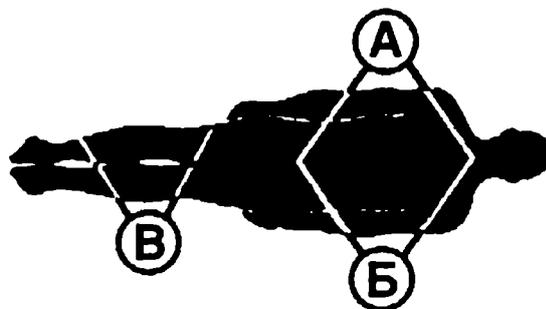
Пострадавшего, лежащего на одеяле, для укладки на носилки поднимают за одеяло. Использование других методов подъема зависит от количества помощников. Действовать надо синхронно, поэтому заранее договоритесь об условных сигналах.

*Укладка на носилки вчетвером. «В» поддерживает голову и плечи пострадавшего, «Г» сцепляет руки с соответствующими руками «Б» и «А», чтобы помочь поднять его. Затем «А», «Б» и «В» держат пострадавшего, а «Г» подсовывает под него носилки, после чего помогает опустить на них раненого.*

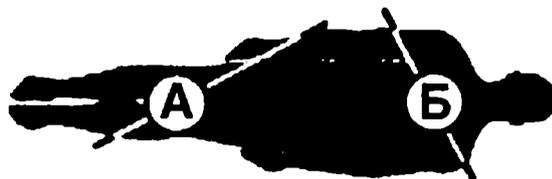


*Укладка на носилки втроем. Положите носилки в головы пострадавшего. «В» поднимает его ноги*

за колени, «А» и «Б» сцепляют пальцы рук под плечами и бедрами раненого, после чего его приподнимают и надвигают на носилки вдоль их длины.



**Укладка на носилки вдвоем.** Оба стоят над пострадавшим, поставив ступни по обе стороны его туловища. «Б»



соединяет руки под плечами, «А» поднимает ноги, пропустив одну руку под бедра, другую под колени. Затем оба движутся вперед, надвигаясь на носилки.

## У ПОСТРАДАВШЕГО ПОВРЕЖДЕН ПОЗВОНОЧНИК

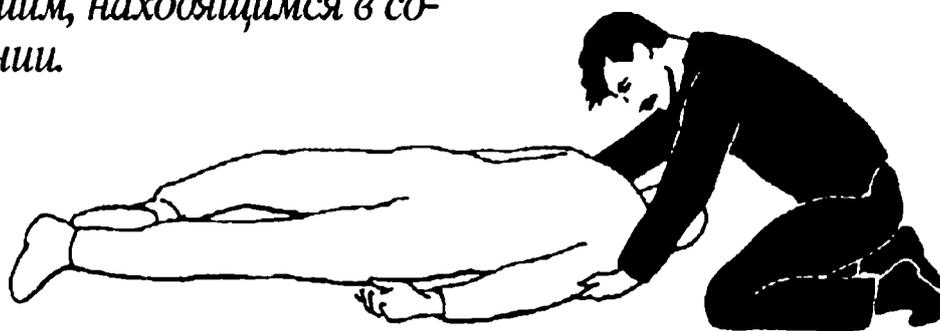
Перемещайте такого пострадавшего только в самом крайнем случае — при наличии опасности. Для этого требуются три-четыре человека. Не сгибайте и не перекручивайте туловище пострадавшего. Один человек держит его голову и шею, другой плечи. При отсутствии носилок, закатите пострадавшего на одеяло. Поддерживайте его голову и торс. Если вы спасаете пострадавшего в одиночку, не переворачиваете его и не перекручиваете. Если пострадавший лежит лицом вниз, тяните его за плечи, если лицом вверх — за лодыжки в том направлении, в каком вытянуто его тело. На неровной почве тащите сзади за плечи, уложив голову пострадавшего на свои предплечья.

## ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО В ОДИНОЧКУ

Чтобы не уронить пострадавшего, выберите такой способ, который вам по силам. Раненого небольшого веса поднимайте способом колыбельки: одна рука под бедрами, другая под мышкой. Или же, если у пострадавшего не повреждены руки, используйте метод подпорки: перебросьте руку пострадавшего себе через шею и держите ее своей рукой. Другой рукой обхватите пострадавшего вокруг талии с захватом одежды на бедрах.

Метод подъема, используемый пожарниками, можно применять к пострадавшим, как находящимся в сознании, так и в бессознательном состоянии, но он не применим, если пострадавший слишком тяжел.

*Пострадавший без сознания. Уложите пострадавшего лицом вниз. Опуститесь на колени рядом с его головой. Просуньте руки ему под плечи. Поднимайте раненого так, чтобы сначала он встал на колени, а затем, выпрямляясь, поставьте его на ноги в вертикальное положение. Поднимайте его правую руку своей левой. Далее действуйте, как в случае с пострадавшим, находящимся в сознании.*



*Пострадавший в сознании. Возьмите пострадавшего за правое запястье. Нагните голову и просуньте ее под рукой раненого так, чтобы ваши плечи оказа-*

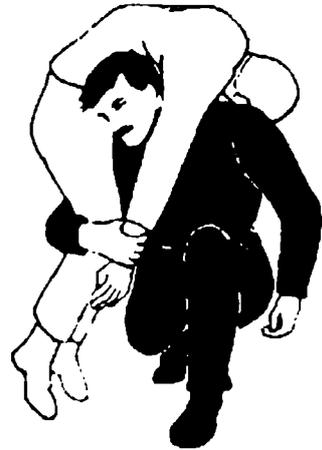


лись на одном уровне с нижней частью его живота.

Согните колени так, чтобы тело пострадавшего легло поперек ваших плеч. Правой рукой обхватите его ноги или просуньте руку между ними.



Возьмите правое запястье пострадавшего в свою правую руку и поднимайтесь, приняв вес его тела на правое плечо.



Выпрямитесь и поудобнее уложите тело на своих плечах. При этом способе транспортировке голова пострадавшего свисает, что недопустимо при ранениях головы или лица.

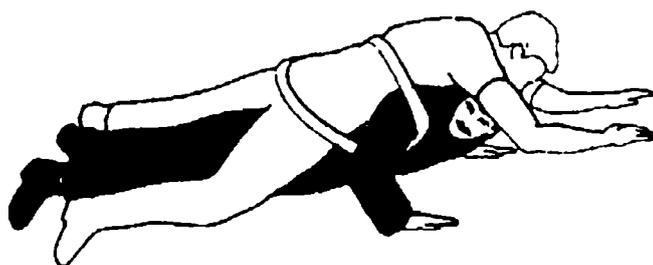
**Подъем с помощью перевязи.**  
Это лучший метод для переноса пострадавшего в одиночку на длинные расстояния.

Сделайте петлю для использования в качестве перевязи, которая будет достаточно широкой, чтобы не впиваться в тело пострадавшего, и дос-

таточно длинной, чтобы обвиться вокруг ваших плеч и дважды вокруг спины пострадавшего. Пропустите перевязь под бедра и поясницу последнего так, чтобы две петли выступали наружу. Лягте на спину между ног раненого и пропустите свои руки в петли. Затяните перевязь. Возьмитесь за руку и ногу пострадавшего с пораненной стороны.



Поворачивайтесь в сторону от пораненного бока и перекачивайтесь так, чтобы пострадавший оказался сверху над вами. Поправьте перевязь, чтобы туловище пострадавшего лежало удобно, и поднимитесь на колени (если перевязь ослабла или туловище раненого лежит неудобно, возвратитесь в предыдущую позицию и все поправьте). У вас должна быть возможность передвигаться так, чтобы обе руки оставались свободными.



## УКУСЫ

*Укусы млекопитающих.* Главная опасность в этом случае — попадание в организм инфекции. Перед всяким серьезным путешествием необходимо сделать противостолбнячные уколы и вакцинацию против бешенства. Без вакцины бешенство (или водобоязнь) не поддается лечению и почти всегда заканчивается летальным исходом. Симптомы: повышенная чувствительность и раздражительность, отвращение к свету, сильнейшее отвращение к воде и паралич. Убедитесь, что пострадавший не передал инфекцию никому другому.

Промывайте все укусы в течение по крайней мере 5 минут, чтобы удалить слюну животного. Затем обработайте раны, наложите тампоны и повязки, чтобы остановить кровотечение. Даже если укусы затянулись, расскажите о них врачу, когда вас спасут. Лучше всего, если вы пройдете медосмотр.

*Укусы змей.* Большинство видов ядовитых змей очень глубоко впрыскивают яд. Даже и не думайте о том, чтобы надрезать рану и высосать яд. Чтобы предотвратить распространение яда, заставьте пострадавшего расслабиться, постарайтесь выдавить яд из ранки и зафиксируйте пораженную часть тела. Наложите повязку, но ни в коем случае не жгут. Начинайте бинтовать выше места укуса и перебинтуйте саму рану (например, если укушена лодыжка, начинайте перебинтовывать ногу от колена). Бинтовать надо туго, но конечность не должна темнеть или распухать. Наложите шину, чтобы предотвратить сдавливание тканей. Если укус нанесен в корпус, выдавливайте яд ватой или тканью. Постарайтесь устроить пострадавшего так, чтобы место укуса находилось в холодной воде, например в ручье, или используйте

для охлаждения лед. Старайтесь не беспокоить пострадавшего. Проверьте его пульс и дыхание, будьте рядом, чтобы в случае нужды сделать искусственное дыхание.

*Укусы ядовитых пауков.* Обработывайте их так же, как укусы змей. Холодный компресс помогает облегчить боль (идеально средство — лед, завернутый в кусок ткани).

*Укусы жалящих насекомых.* Скорпионы впрыскивают сильный яд. Укусы пчел, ос и шершней могут вызвать опасную аллергическую реакцию, особенно если этих укусов много. Жало пчелы следует удалить из-под кожи как можно скорее. Его отгибают иглой и извлекают пинцетом. Не надавливайте на пузырек с ядом на конце жала, иначе под кожу попадет еще большая порция яда. Приложите холодный компресс.

### **ОБЩЕЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

Не вызывайте рвоту искусственно — это может причинить больше вреда, чем пользы. Такое средство допустимо только в том случае, если ядовитые продукты были съедены совсем недавно. Для вызова рвоты мягко приложите палец к боковой стенке глотки пострадавшего. Никогда не вызывайте рвоту, если отравление вызвано едкими веществами, бензином или растворителем.

Попытайтесь выяснить, что было проглочено. Ожоги губ указывают на какое-то едкое вещество. Весьма желательно заблаговременно получить информацию о свойствах тех химических веществ, с которыми придется иметь дело, а также о способах их нейтрализации в случае отравления. Следите, чтобы дыхательные пути пострадавшего оставались открытыми: уложите его в восстановительную позу на бок.

У пострадавшего возможны рвота, судороги или конвульсии. Если дыхание остановилось, сделайте искусственное дыхание рот-в-рот, но остерегайтесь следов яда вокруг рта.

Смешайте чай и древесный уголь с водным раствором магнезии, если эти вещества есть под рукой. Этот антидот абсорбирует яд в системе пищеварения. Древесный уголь — лучшее средство в поле.

Некоторые ядовитые растения вызывают раздражение кожи. Участки кожи, пораженные при контакте с подобными растениями, следует тщательно промыть водой и мылом. Снимите и постирайте одежду. Используйте спирт, чтобы нейтрализовать ядовитый сок, оставшийся на коже.



Если вы коснулись руками ядовитого растения, и это вызвало сильную реакцию, то не касайтесь лица и других частей тела, пока тщательно их не вымоете. Сыпь и опухание могут сочетаться с затруднениями дыхания, мочеиспускания и с расстройством зрения.

### **ОБЩИЕ РАССТРОЙСТВА**

Небольшие расстройства желудка обычно не имеют значения, но нельзя игнорировать симптомы, указывающие на более серьезное ухудшения состояния. Если с едой все в порядке, то наилучшее средство от расстройств желудка и т. п. — это поголодать денек и отдохнуть. Пейте побольше жидкости.

С температурой боритесь посредством аспирина и постельного режима. Попытайтесь выяснить причину ее возникновения.

Более серьезное заболевание — пневмонию — можно узнать по следующим симптомам: воспаление легких

сопровождается ознобом и повышенной температурой, кашлем с отхаркиванием желто-зеленой слизию или кровью, затрудненным или болезненным дыханием. Держите заболевшего в тепле и давайте ему пить маленькими глоточками побольше горячей воды.

## **БОЛЕЗНИ**

Инфекционные заболевания вызываются бактериями (например, холера, дизентерия, туберкулез), вирусами (простуды, грипп, корь) и риккетсиями (например, тиф). Эти заразные заболевания не возникают сами по себе. И уж если вы заболели, то, значит, возбудитель давно находился в вашем организме или же вы заразились от кого-то из окружающих людей.

Человек, попавший в экстремальную ситуацию в дикой местности, более всего должен опасаться тех заболеваний, возбудители которых разносятся водой, насекомыми и дикими животными. В том случае, когда необходимые лекарства недоступны, «лечение» будет сводиться в основном к созданию для заболевшего более или менее комфортных условий и к работе с симптомами.

Профилактика лучше, чем лечение. Чтобы избежать болезней следует:

- сделать все возможные прививки и вакцинации перед отправлением в путешествие;
- фильтровать и дезинфицировать (например кипячением) питьевую воду;
- мыть руки перед едой и приготовлением пищи;
- мыть фрукты и снимать с них кожицу;
- стерилизовать кухонные принадлежности;
- прикрывать тело, чтобы уменьшить опас-

- ность стать жертвой укусов насекомых;
- стирать и окуривать дымом завшивевшую одежду;
- регулярно мыть все тело;
- закапывать экскременты;
- защищать еду и питье от мух и насекомых-паразитов.

Изолируйте пораженных инфекционным заболеванием. Сведите их контакты с остальными членами группы к минимуму; кипятите все столовые принадлежности, используемые больным; закрывайте порезы и язвы на коже, чтобы не внести в них инфекцию. Тщательно мойтесь после работы с больным. Избегайте вдыхания мокроты, распыленной в воздухе после того, как больной кашляет или чихает. Особенно позаботьтесь, чтобы экскременты больного удалялись в такое место, где они не могут послужить источником распространения инфекции.

Кипятите всю воду, даже используемую для чистки зубов. Прикрывайте раны и старайтесь не находиться в воде в тех местах, где велика опасность заражения инфекционными болезнями.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Лептоспироз.** Распространяется грызунами, передается с зараженной водой. Вызывает серьезную форму желтухи. Инфекция проникает в организм через порезы, потертости или же при питье зараженной воды. *Симптомы: желтушная внешность, летаргия, высокая температура.*

*Лечение: прокаин, пенициллин и тетрациклин.*

**Инфекционный гепатит.** Передается с зараженной мочой и фекалиями. В организм попадает с

зараженной водой, а так же через повреждения кожи.  
*Симптомы:* тошнота, потеря аппетита, боли в животе. Кожа обычно приобретает желтоватый оттенок.

*Лечение:* единственное лечение — отдых и хороший уход.

**Полиомиелит.** Распространяется с зараженной питьевой водой.

*Симптомы:* паралич.

*Лечение:* горячие компрессы на мышцы и хороший уход.

**Бациллярная дизентерия.** Распространяется мухами и зараженной водой, а передается через контакты с фекалиями, содержащими бациллы.

*Симптомы:* кровь в фекалиях, внезапное повышение температуры.

*Лечение:* антибиотики, постельный режим и большое количество питья, чтобы противостоять обезвоживанию организма вследствие потерь жидкости.

**Брюшной тиф.** Вызывается бациллами-палочками вида сальмонелла.

*Симптомы:* сходные с симптомами дизентерии плюс головная боль и боли в животе, жар, высокая температура, потеря аппетита, боли в конечностях и бред.

*Лечение:* антибиотики. Предотвратить заболевание помогает вакцинация.

**Холера.** Угрожает повсюду, где царят антисанитарные условия.

*Симптомы:* Рвота, пульс на запястьях не прощупывается, кожа холодная, липкая, мышечные судороги. Защита от холеры обеспечивается регулярным введением противохолерной вакцины.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕНОСИМЫЕ НАСЕКОМЫМИ**

Из соображений мер предосторожности не оставляйте открытых участков кожи, спите под противомоскитной сеткой, используйте репелленты и не разбивайте лагерь близ болот и водоемов со стоячей водой. Профилактический курс приема таблеток может защитить от малярии.

**Малярия.** Распространена не только в тропиках. Передается со слюной самки москита анофелес. Ежегодно эта болезнь в одной только Африке уносит больше миллиона жизней.

*Симптомы: периодические приступы лихорадки. Пациент, хотя и обливается потом, чувствует сильный холод и трясется в ознобе. Существуют варианты болезни, при которых лихорадка сопровождается головной болью и рвотой. После приступа человек испытывает крайнюю слабость и истощение. Лечение: существует много противомалярийных лекарств. Перед посещением зараженной местности подстрахуйтесь и в качестве профилактики проведите полный лечебный курс одним из них. Тщательно выполняйте инструкцию, прилагаемую к препарату.*

**Тиф.** Это целая группа болезней, обычно разносимых насекомыми, такими как блохи, вши и клещи.

*Симптомы: головная боль, запоры, коллапс, боль в спине, кашель, сопровождающиеся лихорадкой, бредом, сыпью в виде мелких красных пятнышек. Может ослабнуть сердцебиение.*

*Лечение: антибиотики, существуют также специальные вакцины.*

Мелкие паразиты, забирающиеся под кожу, например личинки некоторых видов тропических мух или яйца тропической песчаной

блохи чиги, должны быть удалены раньше, чем они смогут проложить новые пути дальнейшего распространения инфекции. Чиги проникают сквозь кожу ступней или нижней части ног, оставляя на коже красные точки. Удалите яйца и личинки с помощью иглы и наложите антисептическую мазь на пораженные места.

**Потница.** В тех местах, где одежда натерла кожу, обильное потоотделение вызывает закупорку потовых желез.

*Симптомы: сильный дискомфорт вследствие раздражения кожи.*

*Лечение: снимите одежду, вымойтесь холодной водой, наденьте сухую одежду. Уменьшите количество потребляемой жидкости, чтобы уменьшить потоотделение.*

**Тепловые спазмы.** Обычно являются предупреждением о скором тепловом ударе.

*Симптомы: поверхностное дыхание, рвота, головокружение.*

*Лечение: перебраться в тень, расслабиться, пить подсоленную воду (щепотка соли на пол-литра воды).*

**Тепловое истощение.** Вызывается перегревом в условиях повышенной влажности. Оно не обязательно обусловлено прямыми лучами солнца.

*Симптомы: бледность, холодная и липкая кожа, слабый пульс, общая слабость, головокружение, возможны судороги. Затем может последовать бред и потеря сознания.*

*Лечение: то же, что и при тепловых спазмах.*

**Тепловой удар.** Самое серьезное последствие перегрева.

*Симптомы:* горячая, сухая кожа; лихорадочный румянец на лице, однако потоотделение прекращается. Температура повышается, пульс быстрый и сильный. Сильная головная боль, часто сопровождаемая рвотой. Может закончиться потерей сознания.

*Лечение:* пострадавшего следует уложить в тень таким образом, чтобы его голова и плечи были слегка приподняты. Снимите с пострадавшего верхнюю одежду, остудите его, смачивая белье тепловатой (но не холодной) водой и обмахивая любым предметом, способным послужить в качестве опахала. Не погружайте пострадавшего в воду, а разбрызгивайте ее над ним. Пострадавший должен лежать в хорошо проветриваемом месте. Когда сознание вернется к нему, напоите его, следя за тем, чтобы пострадавший пил маленькими глотками. Когда температура вернется к нормальной, смените на пострадавшем одежду и держите его в тепле.

Погружать пострадавшего от теплового удара в холодную воду очень опасно. Однако в экстренных случаях, когда риск летального исхода или мозговой травмы перевешивает риск шока, медленно погрузите пострадавшего в воду, но не раньше, чем проявится эффект первоначального охлаждения. Массируйте пострадавшему конечности, чтобы усилить кровообращение. Извлеките его из воды, как только спадет температура. Если температура тела, достигнув нормы, продолжает снижаться, укройте пациента. Возможно, придется несколько раз сбивать температуру, остужая больного водой, и поднимать ее, укутывая пострадавшего, прежде чем она стабилизируется.

## ОПАСНОСТИ ХОЛОДНОГО КЛИМАТА

Длительное переохлаждение опасно в любом случае.

**Гипотермия.** Это падение температуры тела вследствие переохлаждения. Усиливается по причине истощения, несоответствия одежды или жилища погодным или климатическим условиям, отсутствия пищи, общей неподготовленности и незнания местных условий. Мокрая одежда или погружение в холодную воду тоже способствуют переохлаждению, равно как и тревога, стресс или ранения, ограничивающие подвижность.

*Симптомы:* иррациональное поведение, выражающееся во внезапных приливах энергии, сменяющихся вялостью и сонливостью; замедление реакции, внезапные и неконтролируемые приступы дрожи; потеря координации, головная боль, помутнение в глазах, боль в животе; коллапс или потеря сознания.

*Лечение:* прежде всего следует предотвратить дальнейшую потерю тепла; обеспечить пострадавшему укрытие от воздействия стихии; заменить на нем мокрую одежду, но не всю сразу, а постепенно, один предмет за другим. Согревайте пострадавшего, прикладывая к его телу нагретые камни или же попросту прижимаясь к нему и согревая собственным теплом. Согревайте прежде всего подложечковую впадину, поясницу, подмышечные впадины, шею и затылок, запястья, внутренние стороны бедер. Давайте пострадавшему теплое питье и сладкую пищу, но только тогда, когда он находится в полном сознании. Ни в коем случае не давайте алкоголя. Возвращение нормальной температуры отнюдь не свидетельствует о выздоровлении пострада-

*давшего. Для полного восстановления требуется некоторое время.*

При быстрой потере тепла разогревать пострадавшего надо быстро; при медленной — медленно.

**Обморожение.** Происходит при замерзании кожи и мышечных тканей. Затрагивает все незащищенные одеждой участки тела и в первую очередь наиболее удаленные от сердца — кисти рук, ступни, лицо. Первый признак обморожения — покалывание кожи, жжение, затем появление на коже восковых онемелых участков (которые позже затвердевают, распухают, становятся болезненными, затем краснеют, покрываются волдырями, а на финальной стадии мертвеют и отваливаются).

*Профилактика: все время следите за появлением начальных симптомов. Как только заметите возникновение восковых пятен, принимайте меры. Гримасничайте, чтобы разогревать кожу лица, сгибайте и разгибайте руки, притопывайте ногами. Никогда не выходите на мороз, не одевшись соответственно погоде. Старайтесь не промокать на холоде. Никогда не касайтесь холодного металла голой рукой. Избегайте попадания бензина на обнаженную кожу при температуре ниже нуля.*

*Лечение: слабое обморожение затрагивает лишь кожу. Просто согрейте пораженный участок (когда он отойдет, будет больно). Сильное отморожение нужно постепенно разогревать теплой водой. Температура ее должна быть такой, чтобы, опустив в воду локоть, не чувствовать дискомфорта. Не растирайте отмороженные места снегом и не отогревайте их над открытым огнем. Защищайте пораженные участки от еще большего пораже-*

*ния. Места глубокого обморожения покрываются волдырями, которые могут затем превратиться в язвы. Не вскрывайте волдыри и никогда не чешите пораженные участки. Используйте «животное тепло», чтобы постепенно их отогреть; резкая боль указывает, что разогрев проводится слишком быстро.*

**Снежная слепота.** Это временная потеря зрения. Может случиться даже в пасмурный, но достаточно светлый день, когда нет прямых лучей солнца.

*Симптомы: глаза становятся чувствительными к яркому свету; человек начинает моргать и щуриться. Все, что человек видит, приобретает розовый или красный оттенок. Появляется ощущение «песка в глазах».*

*Лечение: заберитесь в темное место и наложите на глаза непрозрачную повязку, а на лоб — влажный компресс. Зрение восстановится само собой.*

**Окопная стопа.** Возникает тогда, когда ступни долгое время находятся в воде или холоде и сырости. Для предотвращения этого состояния держите ноги сухими, носите хорошо пригнанную обувь, разминайте ноги и ступни.

*Симптомы: покалывание в ступнях, затем онемение, перемежающееся резкой болью. Ступни становятся пурпурными, распухают и покрываются волдырями.*

*Лечение: высушите ноги, стараясь не тереть их. Не трогайте волдыри. Лягте в сухом месте, приподняв ноги. Не разогревайте ступни искусственными источниками тепла. Не массируйте их. Единственное лечение — сухое тепло и покой.*

## ЛЕКАРСТВА ПРИРОДЫ

Если у вас закончились запасы лекарств, то можно воспользоваться природными лечебными средствами. Например, мочу можно использовать как антисептик для промывания ран. Личинки насекомых будут содержать рану в открытом и чистом состоянии до тех пор, пока не представится возможность обработать ее надлежащим с точки зрения медицины способом (следите, конечно, чтобы они не принялись пожирать здоровые ткани).

### ПОДГОТОВКА РАСТЕНИЙ

Многие современные лекарства извлекают из растений, но это делается посредством сложного технологического процесса, так что попытки использовать те же растения для лечения могут оказаться весьма опасными. Ниже приводится перечень растений, которые можно применять в лечебных целях после сравнительно простой обработки, а также указано, в каких случаях их следует применять. Тщательно идентифицируйте растения. Общее правило таково, что действие растения проявляется наиболее сильно во время цветения. Разные части одного и того же растения могут использоваться для различных целей. Большие и концентрированные дозы могут принести скорее вред, чем пользу.

*Приготовление настойки.* Нарезать и измельчить траву, залить с верхом кипятком, размешать и оставить остужаться. Процеживать нет нужды — трава сама осядет на дно. Если нет возможности вскипятить воду, используйте половинное количество холодной воды, залейте траву и поставьте сосуд на солнце. Пропорция: небольшая пригоршня травы — примерно 30 граммов — на 0,5 литра воды. Если нет

ни воды, ни солнца, жуйте листья, чтобы извлечь сок, а мякоть выплевывайте.

**Приготовление лечебного отвара.** Нарезьте, натрите на терке и истолките корни. Дайте им настояться в воде (пригоршня истолченных корней на 850 см<sup>3</sup> воды) в течение получаса, затем доведите воду до кипения и оставьте кипятиться на маленьком огне до тех пор, пока количество воды не уменьшится на треть.

**Приготовление припарок.** Растолките корни, листья или целые растения и изготовьте из этой массы плоскую подушечку. Если масса слишком сухая, добавьте воды. Приложите к пораженным местам (потерявшим подвижность суставам, растянутым связкам, нарывам и т. п.) и накройте крупным листом. Завяжите, чтобы припарка держалась на месте.

**Выжимание сока.** Превратите стебли и листья растения в сочную кашу, сжимая и растирая их в ладонях. Можно толочь их палками и камнями. Со́к выжимайте только в рану, а кашу выкладывайте вокруг пораженного участка. Закройте большим листом и закрепите на месте повязкой.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

### Средства для остановки кровотечения

*Гигантский гриб-дождевик:* используется в виде припарки.

*Подорожник:* листья используются в виде припарки.

### Средства для обработки сыпи, потертостей, ран

Растения, перечисленные ниже, используют как наружное средство для промывки ран 2—3 раза в день или же, если указано, как припарки.

Большой лопушник: отвар из корней; измельченные сырые корни с солью применяются при укусах животных.

*Алзина*: выжатый сок листьев.

*Окопник*: отвар из корней как припарка.

*Яснотка*: настойка из цветов и побегов.

*Щавель*: измельченные листья.

*Бузина*: выжатый из листьев сок.

*Дуб*: отвар коры.

*Кресс-салат*: измельченные листья.

*Пастушья сумка*: настойка из всего растения, кроме корней. Корни используются для припарок.

*Лапчатка гусиная*: настойка из всего растения, кроме корней.

*Щавель*: измельченные листья.

*Пижма обыкновенная (дикая рябина)*: измельченные листья.

*Кресс водяной (жеруха)*: выжатый сок.

### **Жаропонижающие средства**

Ниже перечисленные растения вызывают обильное потоотделение, которое способствует падению температуры.

*Бузина*: настойка из цветов и плодов.

*Зеленый лимон*: настойка из цветов.

### **Средства для снятия боли и рассасывания синяков**

Использовать как наружное в тех случаях, когда это указано.

*Береза*: настойка из листьев.

*Огуречник аптечный*: настойка из всего растения, кроме корней.

*Большой лопушник*: отвар корней.

*Алзина*: настойка из всего растения, кроме корней.

*Окопник*: отвар корня накладывается на опухоли.

*Брусника*: настойка из листьев и плодов.  
*Щавель*: измельченные листья (для синяков).  
*Тополь*: настойка из почек.  
*Щавель*: измельченные листья приложить к синякам.  
*Пижма обыкновенная (дикая рябина)*: измельченные листья приложить к синякам.  
*Ива*: отвар коры (от головной боли).

### **Средства от простуды, ангины, заболевания дыхательных путей**

*Дудник*: отвар корней.  
*Черника*: настойка из листьев и ягод.  
*Огуречник аптечный*: настойка из целого растения, кроме корня.  
*Большой лопушник*: отвар корней.  
*Окопник*: настойка из всего растения.  
*Хрен*: сырой корень.  
*Зеленый лимон*: настойка из цветов.  
*Крапива*: настойка из листьев.  
*Дуб*: отвар коры; использовать как полоскание для горла.  
*Подорожник*: настойка из листьев и стеблей.  
*Тополь*: настойка почек.  
*Шиповник*: отвар плодов.  
*Ива*: отвар коры.

### **Средства от расстройства желудка**

*Черника*: отвар ягод.  
*Папоротник-орляк*: настойка из листьев.  
*Ежевика*: настойка из листьев.  
*Одуванчик*: отвар всего растения.  
*Хрен*: настойка из корня.  
*Мята*: настойка из всего растения, кроме корня, с измельченным древесным углем.

### **Средство от поноса**

Принимать 2—3 раза в день до полного исчезновения симптомов.

*Черника*: отвар ягод.  
*Горлец*: настойка из всего растения, кроме корней.  
*Ежевика*: настойка из листьев или отвар ягод.  
*Брусника*: отвар ягод.  
*Большая кровохлебка*: настойка их листьев и побегов.  
*Орешник обыкновенный*: настойка из листьев.  
*Мята*: настойка из целого растения, кроме корня.  
*Дуб*: отвар коры.  
*Подорожник*: настойка из листьев и стеблей.  
*Лапчатка гусиная*: настойка из всего растения, кроме корней.

### **Запор**

*Барбарис*: выжатый из ягод сок.  
*Пырей ползучий*: отвар корней.  
*Одуванчик*: отвар всего растения.  
*Бузина*: выжатый из ягод сок.  
*Рябина*: выжатый сок ягод.  
*Шиповник*: отвар плодов.  
*Грецкий орех*: отвар коры.

### **Средство от геморроя**

Использовать как наружное 2—3 раза в день.  
*Черника*: выжатый из ягод сок.  
*Дуб*: отвар коры.  
*Подорожник*: выжатый сок.  
*Тополь*: отвар почек.  
*Лапчатка гусиная*: настойка из всего растения, кроме корней.

### **Глистогонные средства**

*Папоротник-орляк*: настойка из корней.

*Пижма обыкновенная (дикая рябина):* настойка из листьев и цветов; использовать экономно, малыми дозами.

## НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

- При головных болях используйте отвар из листьев и коры ивы - в нем содержится салицин, заменитель аспирина.
- Для заживление ран используйте выжатый из листьев окопника сок: он способствует восстановлению тканей.
- Корни земляники содержат вещества, отбеливающие зубы и полезные для их чистки.
- Семена дельфиниума в растолченном виде можно использовать для борьбы со вшами.
- Кору березы можно перегнать, чтобы получить дегтярное масло, которое используется при лечении кожных заболеваний.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО И АНТИСЕПТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

*Очанка.* Произрастает на лугах и в горах Евразии. Высота растения достигает 30 см. Листья овальные, часто пушистые. Цветки белые с легким фиолетовым и пурпурным оттенком, испещренные желтыми пятнышками. Процеженная настойка всего растения используется при инфекционных заболеваниях глаз. Она помогает также при сенной лихорадке, катарах и насморке.

*Чеснок.* Произрастает повсеместно в средних широтах. Листья длинные в форме полос или ремней. На верхушке высокого стебля распускаются малень-

кие цветки розового или белого цвета. Растение легко отыскивается по запаху. Луковица обладает антисептическими свойствами. Выжатый из нее и разбавленный водой сок используйте в качестве наружного средства для обработки ран и опухолей. Ешьте чеснок при простуде и для ее профилактики.

*Дикий чабрец.* Произрастает на западе Евразии в сухих местах с травяным покровом. Растет плотным ковром. Листья овальные, маленькие. Цветки красно-пурпурные. Настойку можно пить как чай и употреблять при кашле и простудах.

*Норичник.* Произрастает в Евразии в лесах, на вырубках, среди кустарника. Высота растения достигает 90 см. Листья имеют форму заостренного овала. Цветки красно-коричневые. Стебли прямые. Отвар растения используется как наружное средство при лечении опухолей, растяжений, фурункулов, геморроя и для растворения сгустков свернувшейся крови.

### КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

*Черноголовка обыкновенная.* Это пушистое, ползучее растение произрастает в Евразии на сухих, поросших травой пустошах. Листья имеют форму заостренного овала. Цветки фиолетовые. Выжатый сок используйте для остановки кровотечений, а настойку — как средство против внутренних кровоизлияний.

*Герань (журавельник), герань мягкая.* Произрастает на сухих, поросших травой пустошах. Листья разделены на дольки глубокими разрезами, стебель ворсистый. Цветки маленькие, розовые, пятилепестковые. Выжатый сок используйте для остановки кровотечений, отвар употребляйте при внутренних кровоизлияниях.

**Чистец болотный.** Произрастает во влажных лесах и на затененных пустошах. Высота растения достигает 90 см. Растение отличается сильным запахом и ворсистым стеблем. Листья сердцевидные, зубчатые. Цветки темно-розовые с белыми пятнами. Схожие виды встречаются на границах лесов и затененных пустошей. Выжатый сок используйте для остановки кровотечения, а настойку для обмывания болячек, растяжений и ран.

**Подлесник.** Произрастает в лесных районах Евразии. Высота растения достигает 50 см. Листья в форме кисти руки разделены глубокими разрезами на пять долей. Цветки крошечные, белые или розовые. Выжатый сок используйте для остановки кровотечения, а отвар при внутренних кровоизлияниях.

**Большой барвинок.** Растение произрастает среди лесных кустарников и на каменистых землях Евразии. Его высота достигает 50 см. Листья широкие, копьевидные. Большие цветки окрашены в сине-фиолетовый цвет. Выжатый сок используйте как наружное для остановки кровотечений.

### СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Горный гравилат.** Произрастает в скалистых горах и арктических областях. Растение напоминает дику, ползучую землянику. Листья дольчатые, снизу более бледные. Цветки большие белые с желтыми тычинками. Используйте настойку из стеблей, листьев и цветов при поносах и для полоскания горла.

**Мята лимонная.** Произрастает на лугах в теплых областях Евразии. Высота растения достигает 60 см. Зубчатые листья желто-зеленого цвета имеют овальную форму. Цветки маленькие, белые, растут у ос-

нования листьев. Используйте настойку из всего растения при лихорадках и тошноте.

**Водная мята.** Растет у проточной воды. Высота растения достигает 80 см. Ворсистые ароматные листья имеют форму зазубренного и заостренного на конце овала. Цветки розового цвета собраны в гроздь. Настойку из листьев используйте при поносах, а в горячем виде пейте как потогонное при лихорадках. Чересчур сильная настойка является рвотным средством. Схожие виды мяты обладают аналогичным действием.

**Вяз.** Высокое дерево с большими зубчатыми листьями овальной формы. Зеленые плоды похожи на маленькие диски. У основания ствола часто наблюдаются боковые отростки. Используйте отвар коры при поносах и для лечения кожной сыпи.

**Подмаренник цепкий или большой подорожник.** Это одиночно растущее растение с длинным колючим стеблем произрастает на пустошах, в лесистых и влажных районах. Листья узкие, колючие. Цветки белые, маленькие. Используйте настойку для облегчения запоров. Часто, но малыми дозами употребляйте в смеси с болотной мальвой при циститах (воспалениях мочевого пузыря).

**Репейник.** Произрастает на сухих лугах. Высота растения достигает 90 см. Стебель пушистый; листья зазубренные, копьевидные; желтые цветки собраны в высокий колос. Настойку всего растения используйте при запорах и повышенной кислотности. При циститах употребляйте часто, но в малых дозах.

**Малый чистотел.** Произрастает во влажных лесах и в других местах с повышенной влажностью. Высота растения достигает 20 см. Листья лоснящиеся, темно-зеленые, сердцевидной формы. Цветки жел-

тые. Выжатый сок используйте как наружное при геморрое. Не спутайте с ядовитым родственным растением — лютиком.

**Купена.** Небольшое растение с изгибающимся дугой стеблем и трубчатыми бело-зелеными листьями. Образует на земле маленькие плотные коврики неправильной формы. Отвар корня используйте как наружное при геморрое и для обработки синяков и ушибов. Настойку можно употреблять при тошноте. Если корень сварить, он затвердевает, и его можно использовать как временный заменитель шины, когда под рукой нет более подходящих материалов. Настойка или припарка из растолченного корня облегчает заживление синяков, ссадин, ушибов. Ягоды ядовиты.

### **СРЕДСТВА ПРОТИВ ЛИХОРАДКИ, КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ**

**Ромашка.** Произрастает на лугах по всей территории Евразии. Ароматное, ползучее растение. Листья тонко прорезанные. Цветки похожи на цветы маргаритки. Настойку всего растения используйте при лихорадке, головной боли, мигрени и простуде. Сок, выжатый из цветов, употребляйте как наружное при растяжениях и прочих болячках. Прием настойки облегчает протекание гриппа.

**Мать-и-мачеха.** Произрастает в местах, раньше всего освобождающихся от снега поздней зимой или ранней весной. Листья сердцевидные; цветки большие, желтые, похожие на цветок одуванчика; стебель похож на стебель спаржи. Настойку из листьев употребляйте при кашле и простудах.

**Медуница аптечная (мертензия виргинская).** Произрастает в смешанных лесах и зарослях кустар-

ника на территории Евразии. Высота растения достигает 30 см. Листья копьевидные, пушистые, с бледными пятнами; цветки — розовые или пурпурно-синие колокольчики. Настойка из всего растения употребляется при поносах и проблемах с легкими и поносах. При кашле употребляйте настойку из смешанных в равных пропорциях медуницы и мать-и-мачехи.

**Шандра обыкновенная.** Растет среди кустарников на сухих землях на всей территории Евразии. Пушистое растение с прямым стеблем и запахом чабреца; в высоту достигает 50 см. Листья округлые, волнистые, бело-зеленые; цветки белые, образуют кольчатые соцветия вокруг стебля. Настойку из всего растения применяйте при ознобах и дыхательных расстройствах; выжатое из листьев масло облегчает боль в ушах. В больших дозах действует как слабительное.

**Тысячелистник обыкновенный.** Чаще всего растет на лугах. Пушистое, ароматическое растение высотой до 60 см. Листья рассеченные, перьеобразные, темно-зеленые; цветки крошечные, белые или розовые. Применяйте настойку из всего растения, кроме корней, при простудах и лихорадках. Ускоряет сворачиваемость крови в ранах, уменьшает кровяное давление и кровотечение при геморрое.

**Мальва мускусная.** Произрастает на лугах, среди кустарника. Стебель ворсистый, достигает высоты 60 см. Листья глубоко разделенные; цветки большие, розовые, пятилепестковые. У этого широко распространенного растения имеется много подвидов. Используется так же, как и мальва болотная.

**Мальва древовидная.** Произрастает на скалистых побережьях Европы и Малой Азии. Высота растения достигает 3 м. Стебель ворсистый, деревянистый у

основания; листья имеют такую же форму, как листья плюща; цветки розово-пурпурные с темно-пурпурными прожилками. Используется так же, как мальва болотная.

*Мальва болотная.* Высота растения достигает 90 см. Оно покрыто серым пушком; листья крупно-дольчатые; цветки: бледно-розовые. Приготовленные корни съедобны. Настойку из всего растения употребляйте при легочных недомоганиях. Настойку только из корней — чтобы снять головокружение при большой потере крови и для очистки ран. Натрите места укусов насекомых подавленными листьями. Сваренные листья употребляйте в качестве припарок против кожной сыпи.

*Большой коровяк.* Произрастает на сухих лугах в районах с теплым климатом. Высота растения покрытого бледными пушистыми ворсинками, достигает 2 м. Листья большие, имеют копьевидную форму; цветки желтые, пятилепестковые, объединены в плотный колос. Настойку из цветов и листьев употребляйте при кашлях и легочных недомоганиях, а отвар корней для полоскания горла. Цветы можно толочь, чтобы заваривать из них обезболивающий чай.

## **ЧАСТЬ 11. СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ И КАТАСТРОФАХ**

Ситуации, в которых на практике приходится осваивать искусство выживания, возникают не только тогда, когда люди заблудились в дикой местности или когда транспортное средство (самолет, корабль, вездеход) потерпело аварию. Стихийные бедствия и масштабные катастрофы, вызванные человеческой деятельностью, тоже могут подвергнуть испытанию способность к борьбе за выживание и проверить эффективность вашей стратегии в этом нелегком искусстве.

### **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

Метеостанции, разбросанные по всему миру, изучают погодные условия 24 часа в сутки и играют важную роль в предупреждении о надвигающемся стихийном бедствии. Широковещательные радиостанции и специальные метеослужбы заблаговременно передают в эфир предупреждения о надвигающемся ухудшении погоды и о приближении таких стихийных бедствий как наводнения, ураганы, извержения вулканов и землетрясения.

### **ЗАСУХА**

Когда в регионах с умеренным климатом дождей

выпадает существенно ниже нормы, периодически могут возникать засухи. Гибель растительности становится причиной мора животных во всей пищевой цепи, основанной на этой растительности. Если засуха очень сильная, то павшие животные заражают трупным ядом оставшиеся источники воды.

### **РИСК ПОЖАРОВ**

Трупы животных должны быть захоронены в глубоких могильниках. При засухе грунт становится чрезвычайно тяжелым для земляных работ, однако захоронение — это самый лучший способ избавиться от возможных источников заразы. Пададь можно еще и сжигать, но, поскольку при засухе всякая растительность иссушается до состояния трута, огонь очень легко выходит из-под контроля и поскольку, воды для его тушения нет, быстро охватывает большие пространства. Если огонь все же необходим, то разводите его в углублениях на голом грунте, не делайте слишком больших костров и не спускайте с них глаз.

### **ГИГИЕНА**

Отсутствие воды для умывания и санитарии вызывает повышенный риск для здоровья. Потоотделение помогает очищать поры кожи от грязи и держать их открытыми, но даже если вся имеющаяся в наличии вода хранится только для питья, старайтесь мыть руки после дефекации и перед приготовлением пищи. Оборудуйте свой бивак отхожим местом, расположенным в стороне от лагеря.

### **ЗАПАСАЙТЕ И БЕРЕГИТЕ ВОДУ**

Если лето горячее и засушливое, а ветер все не приносит дождя, хотя земля уже потрескалась от жары,

то нелишне принять некоторые меры предосторожности и запасти как можно больше воды, чтобы в дальнейшем экономно расходовать ее. Воду держите в тени и под крышкой, чтобы предотвратить ее испарение.

Выкопайте яму для хранения воды в тенистом месте. Дно и стенки ямы выложите полиэтиленом или зацементируйте (в последнем случае не заполняйте хранилище до тех пор, пока цемент полностью не схватится). Если в данной местности есть залежи глины, выложите яму глиной. Если есть возможность, выстройте над ямой купол из глины или цемента, оставив в нем небольшое отверстие для забора воды. Это поможет сохранять воду прохладной. Отверстие держите закрытым.



В условиях жестокой засухи будьте предельно осторожны с запасами воды, не допускайте ее заражения и порчи. Во время засухи могут свирепствовать эпидемии, вызванные падежом животных. Как бы вам ни хотелось пить, всегда кипятите воду, не пейте ее сырой!

Не расходуйте воду понапрасну. Воду, использованную для приготовления пищи, можно потом использовать для умывания.

Кипятите всю питьевую воду. Если пересох колодец, то путем его углубления можно все же извлечь из него еще какое-то количество воды. Но чем глубже вы копаете, тем более истощаете запасы воды, накопленные в земле.

Старайтесь есть пищу с большим содержанием воды (фрукты, например) и которая не требует серьезной очистки и варки.

Большой проблемой являются мухи — убедитесь, что вся пищевые продукты надежно укрыты. Защи-

щайте свои запасы от пыли, которая тоже может представлять опасность — она возникает, когда ветер сдувает верхний высохший слой почвы. И кто знает, что в этом слое находится?



Когда природа подвергается воздействию жестокой засухи, животные начинают вести себя ненормально. Обычно смирные и робкие твари, доведенные жаждой до безумия, могут напасть на человека.

## **ПОЖАР**

Лучшей защитой от огня является профилактика пожара. Многие пожары вызываются неосторожным обращением с непотушенными окурками, кострами и спичками. В засушливый сезон причиной обширного пожара может стать даже такой пустяк, как кусок бутылочного стекла, сквозь который концентрируются солнечные лучи.

## **ЛЕСНОЙ ПОЖАР**

Если вы стали свидетелем начала пожара (скажем, неосторожное обращение с лагерным костром привело к распространению огня) в лесной местности, степи или зарослях кустарника, то прежде всего постарайтесь затоптать огонь.

Первым признаком приближающегося лесного пожара является запах дыма. Затем, скорее всего, вы сначала услышите шум пожара, прежде чем увидите пламя. Вы можете также заметить необычное поведение животных раньше, чем сообразите в чем его причина.

## **ПУТИ ОТСТУПЛЕНИЯ**

Если пожар настиг, и уже поздно пытаться тушить его собственными силами, все же не обращайтесь в

бегство немедленно. Убегайте только тогда, когда огонь окажется слишком близко и у вас не останется другого выбора.

Даже если одежда стесняет движения, не снимайте ее, поскольку она все же защищает тело от мощного теплового излучения.

Определите по дыму направление ветра — в этом направлении огонь будет распространяться быстрее. Если ветер дует от вас к огню, двигайтесь против ветра. Направляйтесь в сторону любой естественной противопожарной полосы, такой как просека в лесу, где пламя не может распространяться. В подобных случаях река — лучшее убежище. Даже если пламя будет бушевать возле самой воды, в реке вы будете в безопасности. В лесопосадках и лесничествах ищите просеки и противопожарные полосы.

Бессмысленное метание из стороны в сторону ни к чему хорошему не приводит. Остановитесь и подумайте, выберите маршрут отхода. Следите за рельефом местности и направлением ветра, чтобы оценить возможное направление распространения огня.

Если же ветер дует в вашу сторону, то надо учесть, что огонь чаще всего распространяется с большей скоростью, чем бежит человек. Языки пламени могут выбрасываться на большие расстояния. Огонь быстрее распространяется вверх по склону, так что не ищите убежища на возвышенностях. Пытайтесь обойти огонь, хотя это далеко не всегда возможно — при лесных пожарах часто образуется огненный фронт шириной в несколько километров. Если не можете убежать от распространяющегося жара и достичь безопасных окраин леса, ищите убежище на большой поляне, в глубоком овраге, лощине или русле ручья.

## **ЗАРЫВАЙТЕСЬ В ЗЕМЛЮ**

Если удалось найти ручей и погрузиться в его воды, это прекрасно. Однако, если вокруг нет ни одного естественного убежища от огня, а огонь слишком плотный, чтобы пытаться пробежать сквозь него, остается лишь одно — искать убежища в самой земле.

Многие люди спасались при лесном пожаре тем, что закапывались в землю, укрывались дерном и позволяли огню пройти поверху. Риск в этом случае, конечно, велик, и основную опасность представляет собой не столько жара, сколько возможность задохнуться, так как огонь сжигает кислород, содержащийся в воздухе. Очистите вокруг себя от травы и опавшей листвы как можно больший участок земли. Набросайте землю на пальто или кусок брезента, под которым вы собираетесь укрыться. Ложитесь лицом вниз и натягивайте на себя эту импровизированную защиту. Прикройте нос и рот ладонями, сложенными лодочкой и дышите через них. Это не увеличит количество кислорода, но немного остудит и профильтрует раскаленный воздух с искрами, который в противном случае может повредить дыхательные пути. Попробуйте задержать дыхание, когда огонь будет проходить непосредственно над вами.

## **ОСТАВАЙТЕСЬ В ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ**

Если вы попали в лесной пожар, находясь за рулем автомобиля, не пытайтесь вести машину сквозь густой дым, постарайтесь найти чистую поляну и там остановитесь. Сверните с дороги, но не делайте этого, если есть опасность завязнуть. Включите фары

и оставайтесь в машине. Подымите стекла до упора. Выключите систему вентиляции, закройте воздушные клапаны. Машина обеспечит некоторую защиту от теплового излучения. Оставаясь в автомобиле, вполне возможно выжить, если, конечно, дело не дошло до того, что начали плавиться стекла, но к тому времени, когда стекла нагреются до такой степени, огонь, скорее всего, уже пройдет мимо. Есть, конечно, опасность взрыва бензобака, но если огонь слишком силен, все равно безопаснее оставаться в машине, чем находиться вне ее.

### **ОГОНЬ ПРОТИВ ОГНЯ**

В том случае, когда лесной пожар еще далеко, но вы уже понимаете, что спрятаться негде и нет шансов уйти с его пути либо прорваться сквозь него, можно попробовать защититься от пожара встречным палом.

Суть этого способа состоит в том, чтобы выжечь участок леса до прихода туда основного огня. Пламя не сможет идти по участку, где уже нечему гореть, и у вас появится убежище. Но пожар должен быть достаточно далеко, чтобы ваш встречный пал успел выжечь участок таких размеров, чтобы пламя пожара не смогло его преодолеть.

Разжигайте свой огонь на линии протяженностью не менее 10 м, но лучше, если вы создадите фронт встречного огня шириной метров 100. Эта полоса огня будет двигаться в том же направлении, что и основной огонь, создавая полосу, на которой можно укрыться. Убедитесь, что правильно определили направление ветра.

Ветер может меняться, а огонь создает собственную тягу, так что вам, возможно, придется прорываться сквозь собственное же пламя. Главный огонь должен быть достаточно далеко, чтобы ваш успел прогореть и пройти. Нельзя недооценивать скорость распространения огня — пламя может приближаться быстрее, чем вы бежите. Зажигайте встречный огонь только если вы находитесь в отчаянном положении, когда нет другого выхода. И, конечно же, надо иметь уверенность в успехе своего предприятия.

### **ПРОРЫВ СКВОЗЬ ПЛАМЯ**

Иногда самый лучший способ уйти от огня — это пройти сквозь него. Конечно, это невозможно, если огонь слишком сильный, а охваченная им площадь слишком велика. Однако на большой лесной поляне или в зарослях кустарника вполне может удастся проскочить сквозь не слишком плотный огонь, чтобы найти убежище на уже выгоревшей территории.

Густые заросли и горят жарче, так что тщательно выбирайте то место, куда хотите прорваться. Как только решение принято, не медлите. Смочите кусок материи водой и покройте им рот и нос. Укутайтесь в одеяло, покрывало или плащ, чтобы как можно меньше участков кожи оставалось открытыми. Если у вас есть вода, облейте ее — смочите одежду, волосы и всю кожу, которую не сможете прикрыть. Сделайте глубокий вдох. Прикройте смоченной тряпкой нос и рот, чтобы защититься от дыма, и бегите.

Если одежда загорелась, то, выскочив на свобод-

ную от огня территорию, не оставайтесь на ногах, падайте на землю и катайтесь по ней, стараясь сбить огонь.



Не бегите, если одежда загорелась — вы только раздуете пламя. Катайтесь по земле и пытайтесь завернуться во что-нибудь плотное, что удушит огонь — в спальный мешок, одеяло или плащ.

Если вы видите, как кто-то другой выбегает из огня в горячей одежде, сбейте этого человека с ног и примите те же меры по прекращению доступа кислорода к огню. Не пытайтесь погасить одежду этого человека, прижимая его к себе, поскольку в этом случае может загореться ваша одежда.

### **ПОЖАРЫ В ЗДАНИЯХ**

Заткните все щели в дверях и окнах. Закройте все шторы, опустите все занавески. Держитесь подальше от внешних стен и не поддавайтесь паническому желанию бежать из здания, когда пламя уже охватило его.

Когда большой огонь миновал, выходите наружу и тушите малые очаги, избегая дышать дымом.

### **ПОЖАР В ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВАХ**

Самая большая опасность при езде на автомобиле — возможность того, что загорится бензобак. Главное в этом случае — контролировать распространение огня, чтобы он не добрался до бака с горючим. Каждый материал или предмет имеет свою точку возгорания. Бензобак в этом смысле вещь гораздо более опасная, чем все остальные. Обычно сначала загорается бензопровод (если он не защищен), при этом он

играет роль запального фитиля, от которого может загореться бензобак.

Если автомобиль загорается в замкнутом пространстве, вокруг него быстро собирается облако дыма и токсичных веществ. Сначала попытайтесь погасить огонь, если же это не удастся, выводите машину из здания до того как опасность для жизни и имущества усилится многократно. Не садитесь в машину. Все можно делать, оставаясь снаружи, в том числе управлять ею. Если возможно, толкайте или тяните машину наружу. Если у вашей машины есть кнопка стартера, включите низкую передачу либо передачу заднего хода и используйте стартер, чтобы толчками вывести автомобиль наружу. Если у вас общепринятая система зажигания, то поворачивайте ключ зажигания короткими сериями. Приготовьтесь к тому, что машина начнет двигаться вперед резкими рывками.

Во время дорожно-транспортного происшествия двери машины может заклинить. Если машина загорелась, выбейте ногами ветровое стекло и выберитесь наружу. Если огонь возник в салоне, используйте огнетушитель, попытайтесь затушить пламя ковриком или плащом. Синтетические материалы, используемые для покрытия сидений во многих автомобилях, горят быстро и дают при этом много густого дыма и токсичных газов. Причем выделение дыма и газов продолжается и после того как пламя сбито, так что выбирайтесь наружу как можно быстрее.

Следите за тем, чтобы огнетушитель был в исправном состоянии и всегда находился под рукой! Храните огнетушитель там, где можно быстро до него добраться. Не держите его в багажнике — при дорожно-

транспортном происшествии крышку багажника заклинит и вы ее не откроете.

### **ПОЖАР В ВОЗДУХЕ**

Все самолеты и вертолеты оборудуют автоматическими огнетушителями, которые срабатывают при возгорании двигателей, а также ручными огнетушителями в кабинах и салонах. Действовать надо без промедления. На гражданских авиалиниях, как только заподозрите наличие пожара на борту, зовите стюардессу и информируйте ее. Экипаж знает, где находится противопожарное снаряжение и как его использовать. Не ввергайте в панику других пассажиров. Если вы видите языки пламени или тлеющие места, набросьте на них выдаваемое пассажирам одеяло или любую другую плотную ткань.

Самыми опасными (в плане возгорания) этапами полета являются взлет, когда самолет окружен облаком легковоспламеняющихся паров горючего, и посадка, особенно аварийная и в сложных погодных условиях, когда могут оказаться поврежденными баки с горючим и достаточно одной искры, возникшей от механического воздействия или электростатического заряда, чтобы горючее воспламенилось. В самолетах принимают все меры предосторожности, чтобы не допустить такого развития событий. Вы тоже можете внести свой вклад в дело общей безопасности. Не курите, когда вас просят об этом. И постарайтесь не заснуть с горячей сигаретой в зубах.

### **НАВОДНЕНИЯ**

Наводнения происходят по многим причинам. Например, реки, озера и водохранилища могут пере-

полниться и выйти из берегов вследствие сильных дождей (которые прошли не обязательно в той местности, где происходит наводнение). Районы морского побережья могут быть залиты водой вследствие необычайно высокого прилива, вызванного подводным землетрясением или ураганом. Сильный ветер может заставить выйти из берегов озеро. Наводнение может быть вызвано также прорывом дамбы либо разрушением плотины.

Проливные дожди могут привести к образованию бурных потоков в сухих руслах рек, переполнению узких каналов, прорыву дамб в результате чего образуется стремительный вал воды, сметающий все на своем пути.

Сильные длительные дожди с грозами после засушливого периода должны насторожить вас. Держитесь подальше от водных потоков и низин. Тем более, что вода при разливе покрывает огромные площади. Поэтому всегда безопаснее устраивать лагерь на холмах и горных склонах. Если вода поднимается, переберитесь на более высокое место. В холмистой местности держитесь подальше от долин между холмами — они особенно уязвимы для стремительных бурных потоков, внезапно возникающих при наводнении.

С пищей — по крайней мере на первых порах — проблем не будет, поскольку животные тоже будут спасаться на высоких местах. И хищники и травоядные одинаково озабочены тем, как добраться до безопасных мест. Однако смотрите, чтобы вас не поранило в воде какое-нибудь охваченное паникой животное.

Трудности могут возникнуть с питьевой водой, ибо бурные потоки вокруг могут оказаться загрязненны-

ми или зараженными. Собирайте для питья дождевую воду и кипятите перед питьем воду, полученную из любого другого источника.

### **ЗАЛИТЫЕ ВОДОЙ СТРОЕНИЯ**

Если вы находитесь в здании, когда вода начинает прибывать, оставайтесь на месте. Так вы меньше рискуете, чем тогда, когда пытаетесь пешком уйти от наступающей воды. Отключите по всему дому газ и электричество, сложите запасы пищи, теплой одежды и питьевой воды в надежно закрываемые контейнеры. Соберите всякие необходимые предметы — фонарь, свисток, зеркало и яркие куски материи для подачи сигналов. Включите все это в свой набор выживания вместе с печкой, свечами и спичками.

Поднимитесь на верхний этаж, даже на крышу, если дом одноэтажный. Если приходится спасаться именно на крыше, соорудите там навес. Если крыша покатая, то каждый спасающийся на ней должен привязаться к трубе дымохода или к чему-нибудь другому, не менее прочному. Если вода продолжает прибывать, соорудите плот из подручных материалов. Если нет веревок, используйте простыни. Оставайтесь на крыше до тех пор, пока дальнейшее пребывание там не утратит всякий смысл.

### **ЭВАКУАЦИЯ**

Передвигаясь на машине или пешком в поисках безопасного места, помните, что небольшое понижение уровня дороги, идущей вниз по склону, не означает, что глубина воды изменится столь же несущественно.

Если машина прочно засела, оставьте ее. Поток может смыть ее вместе с вами.

*Не пытайтесь пересечь лужу или поток, пока не убедитесь, что в самом глубоком месте вода не поднимается выше колен или ступиц колес автомобиля. Если все же необходимо перебраться на другую сторону, используйте приемы переправы, описанные выше. Если перебираетесь на другую сторону по мосту, погруженному под воду, будьте особенно осторожны, ибо может оказаться, что какие-то элементы конструкции моста или целые пролеты уже снесены водой.*

**Внезапные наводнения.** Когда внезапно разражается мощный ливень, держитесь подальше от дна долин между холмами и от рек как во время самого дождя, так и после его окончания. Не следует находиться у подножия холма, чтобы не оказаться смытым бурным потоком воды, несущим с собой грязь и всяческие обломки.

**Наводнения на побережье.** Сочетание высокого прилива и сильного ветра обычно делает приливную волну еще выше. В местах, где такое случается, имеются соответствующие наблюдательные службы, которые выдают своевременное предупреждение, после чего лучшим образом действия будет эвакуация.

**Последствия наводнения.** Не выходите из своего убежища, пока не убедитесь, что опасность миновала. Вслед за одним штормом часто налетает другой.

Когда вода спадет, она оставит за собой всевозможный мусор, обломки и трупы жертв наводнения. Из-за гниения и загрязнения воды возникнет риск инфекционных заболеваний. Принимайте дополнительные меры предосторожности: сожгите трупы животных — не рискуйте здоровьем, не пытайтесь их есть; кипятите воду перед употреблением. После того как вода спадет, все же какие-то зерновые уцелеют и

будут пригодны в пищу. То же самое относится и к птицам, избежавшим наводнения.

## ЦУНАМИ

Цунами, или приливная волна, вызывается землетрясениями, происходящими под океанским дном и порождающими серии волн, которые могут достигать 30 м в высоту, распространяются на огромные расстояния и вызывает громадные разрушения на побережьях.

Если почувствовали дрожание почвы под ногами, уходите подальше от берега, на возвышенность. Цунами — не то явление, к которому стоит приближаться в качестве туриста, чтобы поглазеть. Как правило, если вы увидели волну цунами, то это означает, что убежать от нее уже не сможете, если, конечно, не находитесь на достаточно высоком и надежном месте. Против стремительно надвигающегося вала воды нет никакой защиты, кроме бегства. Бегите как можно скорее, как можно дальше и как можно выше.

Цунами — это не одинокая волна, а серия волн. Не возвращайтесь в опасную зону после того, как откатится первая волна, ибо вас может накрыть вторая или третья.

## ЛАВИНЫ

*Принято различать несколько типов лавин.*

**Мягкий карниз.** Снег, выпадающий на подветренные склоны, не закрепляется и не спрессовывается столь надежно, как выпадающий в низинах. Он образует нечто вроде карниза, который на вид кажется прочным и безопасным, но который может обвалиться при малейшем сотрясении или громком звуке.

**Воздушная лавина.** Она чаще всего порождается

снегом, выпадающим на уже слежавшийся снег, покрытый коркой наста, или в условиях сухой и холодной погоды. Лавина может начаться в виде мягкого карниза, но дальше она набирает сильный импульс, втягивая в себя массы размельченного в пыль снега и приобретая очень высокую скорость. Чтобы выжить, попав в подобную лавину, закрывайте рот и нос какой-нибудь тканью — смерть вызывается удушьем от вдыхания пылевидного снега. В легких этот снег тает, и это вызывает такой же эффект, как если бы вы утонули.

*Лавина из мокрого снега.* Очень распространенное явление во времена оттепели; сход таких лавин часто происходит вслед за быстрым повышением температуры после сильного снегопада. Лавина из мокрого снега движется медленней, чем воздушная, но увлекает за собой деревья и камни. Когда такая лавина останавливается, она замерзает почти мгновенно, что сильно затрудняет спасение накрытых ею людей.

Попав в такую лавину, сразу же ложитесь ничком и, совершая движения, как будто плывете кролем, из всех сил пытайтесь удержаться на поверхности скользящего пласта. (Эта задача несколько облегчается тем, что захваченный по пути следования лавины мусор образует довольно плотный слой). Немедленно избавьтесь от рюкзака и прочей обузы. Прикрывайте нос и рот, чтобы не дышать снежной пылью. Если вас все же засыпало, то, как только лавина остановится, сразу же выкапывайте вокруг себя как можно большую полость, пока снег не схватился, и старайтесь пробиться к поверхности. Если вы до тех пор не сумели сбросить рюкзак и другое имеющееся снаряжение, сделайте это сейчас, ибо оно затруднит извлечение из-под снега, когда вас найдут спасатели.

Сберегайте силы и кричите только тогда, когда услышите, что сверху находятся люди.

## УРАГАНЫ

Ураган — это ветер, достигающий высокой скорости и силы до 12 баллов по шкале Бофорта, который несет с собой проливные дожди и может разрушить не очень крепкие сооружения. Это тропическая форма циклонов, которые в средних широтах не могут набрать такую силу из-за превалирующих западных ветров.

В разных частях света ураганы называют по-разному:

*ураган*: Карибское море и Северная Атлантика, восточное побережье Северного Тихого океана, западное побережье Южного Тихого океана;

*циклон*: Аравийское море, Бенгальский залив, южная часть Индийского океана;

*тайфун*: Китайское море, западное побережье Северного Тихого океана;

Ураганы зарождаются над океаном тогда, когда температура на морях достигает максимума, особенно поздним летом. Теплый воздух создает зону низкого давления, вокруг которой вращаются воздушные массы. Скорость этого кольцевого ветра достигает 300 км/час. В северном полушарии ветер кружится против часовой стрелки, в южном — по часовой стрелке. Самой высокой скорости ветер достигает обычно километрах в 16—19 от центра урагана, но в самом центре, именуемом глазом циклона, царит временное затишье. Этот «глаз» может достигать 500 км в диаметре. Ураганы могут зарождаться в любое время года: в северном полушарии обычный сезон ура-

ганов — с июня по ноябрь, в южном — с ноября по апрель (но особенно часты в январе и феврале). Для южной Атлантики ураганы не характерны.

### **СТРУКТУРА УРАГАНА**

Набрав силу в открытых морях, ураган начинает перемещаться к полюсу. Скорость ветра обычно бывает большей с той стороны глаза, что направлена к полюсу.

### **ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Наблюдения со спутников позволяют метеорологам проследить зарождение урагана и выдать предупреждение о его приближении. Некоторые ураганы движутся весьма причудливым и непредсказуемым образом, поэтому в тех регионах, где ураганы — распространенное явление, нужно постоянно следить за прогнозами синоптиков.

Если у вас нет радио, то приближение урагана можно предугадать по характерным приметам: усилившееся волнение на море, особенно в сочетании с другими признаками, такими как очень красочные закаты и восходы; густые полотнища перистых облаков, стягивающихся к вихревому центру приближающегося шторма; необычайно резкий подъем барометрического давления, за которым следует такое же быстрое падение давления.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ УРАГАНЕ**

- Если можете, уйдите с пути урагана. Штормовые предупреждения выдаются обычно за 24 часа до того, как ураган обрушится на данную местность со всей силой, так что у

вас будет достаточно времени, чтобы сойти с его пути, если, конечно, такая возможность вообще есть.

- Держитесь подальше от морских и речных берегов.
- Наглухо закройте окна, уберите все, что находится вне дома и может быть унесено ветром.
- На море опустите паруса, задрайте люки и уберите с палубы все инструменты и незакрепленные вещи.

Если вы находитесь в прочном здании, расположенном на возвышении, оставайтесь на месте, поскольку пускаться в путь во время урагана чрезвычайно опасно. Самое безопасное место в доме — в подвале и под лестничными пролетами. Не прячьтесь вблизи внутренней части трубы дымохода — труба может рухнуть.

Запасайте питьевую воду — электро- и водоснабжение может быть нарушено во время шторма. Держите в доме приемник, работающий на батареях, чтобы слушать по нему инструкции.

Если дом недостаточно прочен, переберитесь в специальное противостормовое убежище. Перед уходом из дома отключите все электричество.

Во время урагана не водите автомобиль. Машина не защитит от сильного ветра и летящих в воздухе тяжелых предметов.

### **ПОИСКИ УБЕЖИЩА**

Если ураган настиг вас вне дома, то лучше всего укрыться в какой-нибудь пещере. Канава также неплохо подойдет для этой цели. Если нет ни того, ни другого, ложитесь ничком, стараясь выбрать такое

место, где вы не станете мишенью для летящих в воздухе обломков. Ползком перебирайтесь к подветренной стороне любого прочного укрытия вроде выхода скальных пород или роши больших деревьев. Остерегайтесь маленьких деревьев — их может вырвать с корнем — и изгородей, которые могут повалиться.

Оставайтесь на месте и тогда, когда кажется, что ураган миновал — на самом деле будет, как правило, меньше часа затишья, пока не пройдет глаз тайфуна, а затем ветер возобновится с прежней силой, но дуть станет уже в противоположном направлении. Так что воспользуйтесь передышкой, — если вы застигнуты на открытой местности, — чтобы перебраться на другую сторону убежища, где укрывались от ветра, или для того, чтобы поискать поблизости лучшее убежище.

### **ТОРНАДО**

Торнадо — самые свирепые и разрушительные из всех атмосферных явлений. Скорость ветра в воронке торнадо достигает 620 км/час.

Диаметр смерча на уровне земли равняется обычно всего лишь 25—50 метрам, но внутри этого круга разрушения бывают громадными. Все, что находится на пути торнадо, за исключением самых прочных сооружений и конструкций, втягивается в воздушную воронку. Разница давлений снаружи и внутри здания приводит обычно к разрушению последнего. Торнадо может испускать такой же звук, как вращающийся волчок или двигатель, который слышен на расстоянии до 40 км. Передвигаются торнадо со скоростью 50—65 км/час.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТОРНАДО**

Постарайтесь укрыться в самом прочном здании из всех доступных, а еще лучше в пещере или подвале. В подвале держитесь ближе к внешней стене либо отсиживайтесь в специально усиленной секции. Если в доме вообще нет подполья, сидите в центре нижнего этажа, в какой-нибудь маленькой комнате или заберитесь под какую-нибудь крепкую мебель. Но только не в таком помещении, над которым этажом выше находится много тяжелой мебели. Держитесь подальше от окон.

Закройте все двери и окна на той стороне, с которой надвигается смерч и откройте все двери и окна на противоположной стороне. Это помешает ветру ворваться внутрь и сорвать крышу, а с другой стороны позволит быстро выровнять давление и не даст дому «взорваться».

Не оставайтесь в машине, даже в автобусе: смерч может затянуть в себя и то, и другое. Находясь на открытом месте, вы подвергаетесь опасности со стороны летящих предметов, да и сами рискуете взлететь в воздух. Но вы можете видеть и слышать приближающийся торнадо. Уйдите с его пути. Двигайтесь перпендикулярно предполагаемому пути смерча. Укрывайтесь в канавах и других углублениях. Ложитесь ничком на землю и закрывайте голову руками.

## **МОЛНИЯ**

Молнии особенно опасны в высокой местности, а на равнине в том случае, если вы оказались самой высокой деталью рельефа. В грозу держитесь подальше от скальных выступов, высоких деревьев и одиноких валунов. Переместитесь на низкое, ровное место и лягте там на землю.

## **ИЗОЛЯЦИЯ**

Если нет возможности уйти подальше от высоких объектов, сядьте на сухой материал, который может обеспечить изоляцию. Например, на свернутую мотком альпинистскую веревку — она хорошо изолирует. Не садитесь на мокрое. Склоните голову, подтяните колени к груди. Постарайтесь сделать так, чтобы ступни не касались земли. И вообще, сидите компактно, как следует сгруппировавшись. Не дотрагивайтесь рукой до земли — так можно замкнуть проводящую цепь, хорошую дорогу для молнии. Если под рукой нет ничего, чем можно изолироваться, просто ложитесь на землю, стараясь быть ниже травы.

## **НЕ ВЫСОВЫВАЙТЕСЬ**

Иногда удается почувствовать, что вас вот-вот ударит молния, по таким признакам, как покалывание кожи и ощущение, что волосы встают дыбом. Если вы при этом находитесь в вертикальном положении, немедленно падайте на землю, причем сначала опуститесь на колени и упритесь в землю руками. Если уж суждено быть пораженным молнией, дайте ей пройти в землю легким путем через руки, минуя торс. Таким образом, вы избежите возможного отказа сердца вследствие удушья. Немедленно ложитесь на землю и вытягивайтесь во весь рост.

Во время грозы не держите в руках металлические предметы, избегайте контакта с любыми металлическими конструкциями и изгородями. Все же не выбрасывайте снаряжение, если рискуете лишиться его. Сухой топор с деревянной рукояткой может искрить лезвием, но он хорошо изолирован.

Близость к большим металлическим объектам опасна даже в том случае, если нет непосредственного с

ними контакта, поскольку ударная волна раскаленного воздуха, порожденная прохождением молнии, может обжечь легкие.

### **УБЕЖИЩЕ**

Лучший способ укрыться от грозы, это забраться в какую-нибудь глубокую пещеру на расстояние не менее трех метров от входа и чтобы по обе стороны от вас оставалось пространство не менее метра.

Не прячьтесь возле входа в пещеру или под нависающей скалой-козырьком. От края к краю может проскочить разряд. Небольшие отверстия в камне часто являются окончаниями внутренних разломов, которые бывают также природными дренажными трубами и естественными каналами для молний.

### **ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

Землетрясения разражаются внезапно и почти не сопровождаются предупреждающими признаками и приметами. Малые сотрясения земли могут приключиться где угодно, но сильные землетрясения привязаны к определенным, хорошо известным сейсмоопасным зонам.

Благодаря сейсмологическому мониторингу землетрясения могут предсказываться, поэтому иногда удается вовремя провести эвакуацию населения. А иногда перед землетрясениями можно заметить необычное поведение животных — они становятся очень возбудимыми, напряженными, готовыми в любую минуту сорваться с места и бежать.

Обычно сильному землетрясению предшествует серия предварительных слабых толчков, за которыми часто следует период сейсмического спокойствия. Вполне возможно, что эти слабые, практически незаметные толчки и инициируют большое землетрясение.

## ДОМАШНИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Если по радио передали предупреждение о возможности землетрясения, оставайтесь на волне местной станции и слушайте текущую информацию об обстановке, а также советы специалистов.

Если по радио передали соответствующие указания, выключите по всему дому газ, воду и электричество.

Снимите с высоких полок тяжелые и габаритные предметы.

Создайте на случай нужды запас пищи и питьевой воды, держите под рукой аптечку со средствами первой помощи, фонарик и огнетушитель.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

*В здании.* Оставайтесь в здании. Потушите все огни. Держитесь подальше от стекла, в том числе от зеркал и особенно от больших окон. Угол где-нибудь внутри дома или укрепленный внутренний дверной проем являются хорошими местами для укрытия. Нижний этаж и особенно подвал дают наилучшие шансы на выживание. Убедитесь, что из вашего укрытия можно выбраться не одним, а несколькими способами.

Заберитесь под стол или какой-нибудь другой крупный предмет обстановки, который обеспечит защиту и объем воздуха для дыхания. В магазине держитесь подальше от больших стеллажей с товарами. Если землетрясение застало вас на высоком этаже здания, никогда не заходите в кабину лифта. Лестничные же пролеты могут оказаться забитыми впавшим в панику народом. Так что лучше полезайте под стол.

*В автомобиле.* Тормозите и как можно быстрее останавливайтесь, но оставайтесь в машине — все-таки она обеспечивает защиту от падающих сверху предметов. Опуститесь на пол ниже уровня сидений, тем самым вы получите дополнительную защиту на тот случай, если что-нибудь тяжелое свалится на машину. Когда толчки прекратятся и вы снова поедете в дорогу, внимательно следите за обстановкой, высматривайте возможные опасности вроде оборванных кабелей высокого напряжения, подмытого покрытия шоссе или мостов, которые могут рухнуть под тяжестью вашей машины.

*На открытой местности.* Ложитесь на землю. Не пытайтесь бежать. Вас собьет с ног или же вы провалитесь во внезапно разверзшуюся трещину. Держитесь в стороне от высоких зданий и деревьев. Не спускайтесь по доброй воле под землю и в туннели, где вас может засыпать. Если сумели выбраться на открытое место, не возвращайтесь в здание, поскольку даже если оно устояло после основных толчков, оно может рухнуть от малейшего дополнительного толчка.

Если вы находитесь на склоне холма, то безопасней будет подняться на самый его верх. На склоне может случиться оползень и тогда у вас останется мало шансов на спасение. Хотя были случаи, когда люди спасались в таких обстоятельствах, свернувшись калачиком.

Полоса морского пляжа — если только над ней не нависают скалы и утесы — представляет собой безопасное место на начальной стадии землетрясения. Но поскольку последние часто сопровождаются цунами, то сразу же после окончания толчков следует быстро перебираться на открытое высокое место. Даже если

последуют дальнейшие толчки, вряд ли они будут более опасны, чем цунами.

Сохраняйте хладнокровие и думайте быстро: скорость действий весьма существенна при землетрясениях. У вас не будет много времени, чтобы убеждать других. Так что, если необходимо, используйте силу, чтобы загнать людей в безопасное место или заставить лечь на землю.

### **ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**

Осмотрите себя и других на предмет ранений. При необходимости окажите первую помощь.

Повреждение оросительных систем, водопровода и канализации, загрязнение воды и разложение погребенных под завалами трупов может повлечь за собой эпидемию, более опасную, чем само землетрясение. Похороните все трупы — как людей, так и животных. Примите меры предосторожности в смысле санитарии и личной гигиены. Фильтруйте и кипятите воду. Перед тем как воспользоваться уборной, проверьте — нормально ли функционирует канализация.

Не ищите укрытия в поврежденных зданиях и руинах. Постройте себе убежище из обломков. Будьте готовы к новым толчкам, которые могут произойти после завершения основного землетрясения. Осторожно открывайте буфеты и шкафы — их содержимое может вывалиться на вас. Очистите здание от рассыпанных домашних химикатов и потенциально вредных веществ. Не зажигайте спичек и зажигалок и не используйте электрических приборов, если есть малейшее подозрение на утечку газа.

### **ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВА**

Во время катастроф и стихийных бедствий транс-

порт имеет важное значение для выживания. Убедитесь в том, что вы ясно представляете, как использовать свою машину наилучшим образом в подобной ситуации.

### **ПЕРЕД ОТЪЕЗДОМ**

Для путешествия по пустыне добавьте объемные бензобаки и емкости для запаса питьевой воды. И воду, и горючее храните в канистрах. От домкрата на мягком песке нет никакого толка, поэтому нужно иметь специальный надувной мешок. Понадобятся дополнительные топливные и воздушные фильтры. Следует надеть специальные покрышки для передвижения по песку и иметь при себе швеллеры для извлечения машины, засевшей в песке.

Если поездка проходит в местности, расположенной высоко над уровнем моря, отрегулируйте соответственным образом карбюратор. В местности с густым кустарником специальные чехлы, надеваемые на колеса, снизят риск прокола. Для поездок по льду и снегу понадобятся соответствующие колеса, цепи и антифриз. Двигатель нужно специально регулировать для определенных климатических условий. Всегда держите в машине хороший набор инструментов и запасное колесо.

### **В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ**

*Перегрев.* Периодически останавливайтесь и давайте мотору остыть. Если проезжаете особенно опасный участок, где об остановке не может быть и речи, включите обогреватель. В кабине, конечно, станет очень жарко, зато это даст дополнительный объем для охлаждающей воды и мотор немного охладится. Когда, наконец, условия позволят, остановитесь и откройте капот. Не снимайте колпачок радиатора, пока температура охлаждающей жидкости не понизится. Прове-

ряйте радиатор и все шланги на предмет утечек. Если радиатор течёт, добавьте в воду яичный белок — он закроет мелкие отверстия. Если имеется большая дыра, сплющите секцию медной трубы, чтобы ее ликвидировать. Это, конечно, уменьшит размер охлаждаемой области, но если вести машину очень ровно, то можно продолжать движение.

*Металл раскаляется.* Будьте осторожны! В пустыне все металлические части машины могут так раскалиться, что вызовут ожоги при прикосновении.

Никогда не оставляйте раненого человека или животное в закрытой машине в жарком климате. Да и в умеренном климате тоже, если день солнечный. Для вентиляции всегда держите окно открытым. Тепловой удар может убить даже в тени.

*Меры предосторожности в песках.* Когда переливаете бензин из канистры в бензобак, вместе с горючим в бак может попасть песок и пыль. Пользуйтесь при этой операции фильтрами.

### **В ХОЛОДНОМ КЛИМАТЕ**

Если в пути застала пурга, оставайтесь в машине. Если находитесь на часто используемой дороге, то вас спасут довольно быстро. Отправляться за помощью пешком слишком рискованно.

Если горючего много, не выключайте мотор, чтобы сохранить в машине тепло. Укройте двигатель, чтобы снизить потери тепла, и проверьте, что выхлопная труба не забита. Нельзя допускать попадания выхлопных газов в машину. Если чувствуете сонливость, выключите мотор и откройте окно. Не засыпайте при включенном двигателе. Выключайте обогреватель, как только кабина слегка прогрелась. Включите его снова лишь

тогда, когда температура опять упадет. Если горючего нет, оденьте на себя все, что у вас есть, завернитесь в коврик, покрывала и т.п. Не сидите неподвижно, выполняйте упражнения для разогрева.

Если надо оставить машину, чтобы отойти на небольшое расстояние, например, если вы знаете, что помощь близка, выставьте какой-нибудь заметный знак. Яркий шарф на шесте поможет найти свою машину при возвращении.

Когда буран закончился и стоит ясный день (в противном случае следует дожидаться утра), имеет смысл выйти наружу и поискать, нет ли конкретных указаний (типа телеграфных столбов) о том, где проходит дорога.

Если вы находитесь в пустынной местности, а снег валит столь густо, что машина может оказаться погребенной под ним, выберитесь наружу и оборудуйте себе снежную пещеру. Когда пурга закончится, нарисуйте на снегу большие знаки либо используйте другие сигналы, чтобы привлечь к себе внимание.

**Запуск двигателя.** Всегда старайтесь ставить машину на склонах, чтобы использовать разгон в помощь стартеру для запуска двигателя. Как только удалось завести двигатель, держите его на ходу, но убедитесь, что ручной тормоз в полном порядке. Никогда не оставляйте детей или животных без присмотра в машине с работающим двигателем.

**Борьба с запотеванием.** Не пытайтесь вести машину, глядя на дорогу сквозь маленький глазок в запотевшем стекле. Протрите ветровое стекло с внутренней стороны луковицей или сырой картошкой, чтобы предотвратить запотевание.

Прикрывайте ветровые стекла и боковые окна газетами, чтобы на них не нарастал иней. Однако по-

мните, что при повышенной влажности газеты приклеятся к стеклу.

*Укрывайте мотор.* Оберните мотор одеялом, чтобы предотвратить потерю тепла и замерзание, но не забудьте снять его, когда будете заводить двигатель. Прикройте нижнюю часть радиатора картоном или фанерой, чтобы он не замерз, пока пережидаете пургу. Когда снова двинетесь в путь при сильном морозе, оставьте эту заслонку на радиаторе. Если холод умеренный — снимите, чтобы избежать перегрева.

*Закрывайте металлические части.* Не прикасайтесь к металлу на морозе голыми руками. Пальцы могут примерзнуть к нему и отодрать их удастся ценой потери кожи. Если работа с той или иной металлической деталью невозможна в перчатках, намотайте на пальцы липкую ленту. Снимите колпачок радиатора и воткните в радиатор палку, чтобы облегчить ежедневные проверки.

*Дизельные моторы.* В дизельном топливе содержится вода, превращающаяся в лед при низких температурах. Всегда прикрывайте переднюю часть двигателя, но не допускайте его перегрева. Укрывайте двигатель на ночь и на длительных стоянках. Некоторые водители разводят костерок под замерзшими баками. Вам решать, стоит ли так рисковать.

### **НЕКОТОРЫЕ КОНКРЕТНЫЕ НЕПОЛАДКИ**

*Не срабатывает сцепление.* Это часто вызвано попаданием бензина или смазки на диски сцепления. Для очистки используйте огнетушитель. Направьте струю в смотровые щели.

*Порвался приводной ремень вентилятора.* Импровизируйте. Попробуйте использовать подтяжки, галстук или шнурки от ботинок.

***Кабель высокого напряжения.*** Если поврежден кабель высокого напряжения, можно заменить его ивовыми прутиками. Вообще любой прутик растительного происхождения, содержащий влагу, может служить проводником. Плюньте на концы прутиков, когда будете вставлять их в гнезда. Когда включите зажигание, будьте осторожны и не прикасайтесь к прутикам — напряжение в 1300 вольт смертельно. Заменяйте прутики по мере их высыхания.

***Сел аккумулятор.*** Приведите машину в движение, толкнув ее или пустив катиться вниз по склону. Включите вторую передачу и отпустите сцепление.

## ЧАСТЬ 12. СПАСЕНИЕ СПАСАТЕЛЯМИ

Самое главное для того, чтобы вас спасли, это каким-то образом сообщить другим людям об аварийной ситуации и своем местонахождении. Как только связь установлена, можно передать и другую информацию.

### СИГНАЛЫ

SOS — это сигнал бедствия, признанный международным сообществом. В радио- и телекоммуникациях используется сигнал MAYDAY («мэйдэй» от французского *m'aidez*, что означает «помогите мне»).

Практически любой сигнал, повторенный трижды, является сигналом бедствия: три костра или три столба дыма; три свистка или выстрела; три вспышки света. Если вы используете звуковые либо световые сигналы, делайте минутную паузу между каждой тройкой.

*Передатчики.* Шлюпки, спасательные плоты и жилеты часто снабжены автоматическими передатчиками, которые могут послать сигнал с указанием вашего местоположения на короткое расстояние. Чтобы избежать разрядки батарей, от которых зависит жизнь, посылайте сигналы только в том случае, когда есть шанс, что их кто-нибудь перехватит. Если же имеется мощный передатчик, то посылайте сигналы

через регулярные интервалы времени. Частоты, на которых посылается сигнал бедствия, установлены заранее и составляют 121,5 и 243 Меггерц, а дальность действия таких передатчиков достигает 32 км. Портативные высокочастотные передатчики могут послать сигнал на приемник, находящийся лишь в пределах прямой видимости и в том случае, когда между передатчиком и приемником нет никаких преград (хотя для увеличения дальности связи на высоких местах могут быть оборудованы радиорелейные станции). Такие ретрансляторы обычно настроены на частоту горноспасательной службы, но процедура связи должна оговариваться перед отправлением в путь.

При наличии передатчика, прежде всего проверьте состояние его батарей. Выясните, можно ли использовать двигатель внутреннего сгорания для выработки электроэнергии и подзарядки батарей? Экономьте горючее, планируйте временной график и длительность выходов в эфир; не следует посылать сигналы непрерывно в течение долгого времени.

Международный сигнал бедствия в горах состоит из шести свистков в минуту (или шести взмахов, шести вспышек и т. п.), минутной паузы и повтора.

### **СИГНАЛЫ О МЕСТОНАХОЖДЕНИИ**

Обследуйте ту местность, в которой оказались. Выберите возвышенное место для подачи световых сигналов. На гребне или вершине возвышенности возведите из подручных материалов какое-нибудь сооружение необычной формы, чтобы привлечь внимание спасателей.

Самолеты пролетают над гористой местностью в направлении от низких вершин к более высоким, так что склоны за гребнями гор с них обычно не про-

смаатриваются. Сигналы, подаваемые с точек, расположенных у самых вершин, должны быть видимыми со всех направлений. Выкладывайте знаки на ровных площадках или на склонах там, где их нельзя не заметить.

**Обломки самолета или иного транспортного средства.** Застрявший автомобиль или разбившийся самолет предоставляют много дополнительных возможностей для подачи визуальных сигналов. Топливо, масла и гидравлическая жидкость могут гореть. Покрышки и изоляция проводов дают много дыма. Стекло и хромированные металлические поверхности ярко сверкают на солнце. Спасательные жилеты, лодки и парашюты обычно имеют яркую окраску и привлекают к себе внимание. Разместите ярко окрашенные и блестящие предметы на открытых местах, чтобы привлечь внимание поисковой группы.

Ночью включайте свет. Если батареи разряжены, то используйте их только для подачи световых сигналов фарами или звукового сигнала клаксоном.

**Огонь и дым.** Как только возникла острая потребность во врачебной помощи по причине ранений или травм, нужда в пище и убежище, немедленно раскладывайте сигнальные огни. Собирайте топливо для лагерных и сигнальных костров.

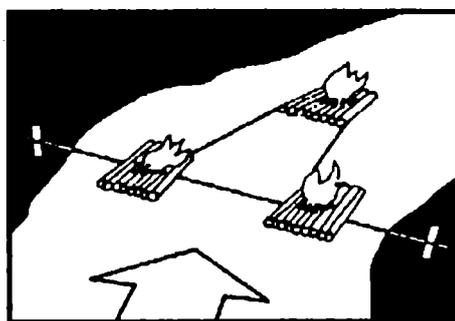
Разместите три костра в вершинах равностороннего треугольника. Если это невозможно, сойдет просто группа отдельных огней. При нехватке горючего обходитесь одним лагерным костром.

Заготовьте достаточный запас сухого топлива для костров, чтобы эти костры можно было быстро разжечь для привлечения внимания пилотов пролетающего самолета. Используйте трут из сухой древесины, чтобы разжечь заготовленные костры как можно скорее.

Для быстрого разжигания костров можно использовать бензин, но его не следует просто лить на дрова. Положите среди трута смоченную в бензине тряпку. Не зажигайте ее сразу. Сначала отнесите канистру с бензином на безопасное расстояние от костров. Подождите несколько секунд, затем зажигайте фитиль. Если пламя не занимается, сначала разворошите трут, убедитесь, что там нет тлеющих искр и углей, и только после этого плесните на него немного бензина.

- Держите под рукой охапку зеленых веток, резины и т. п., чтобы в случае необходимости быстро создать клубы густого дыма.
- Если вы находитесь близко к деревьям либо среди густых зарослей других растений, окружите место каждого костра земляным валом.
- Не разводите костры в густых зарослях деревьев, где их кроны не дадут разглядеть огни с воздуха. Раскладывайте костры на полянах и открытых местах.

*Если находитесь возле реки или озера, сделайте три плоты для размещения на них сигнальных костров. Заякорьте плоты либо привяжите их так, чтобы они держались на одном месте.*

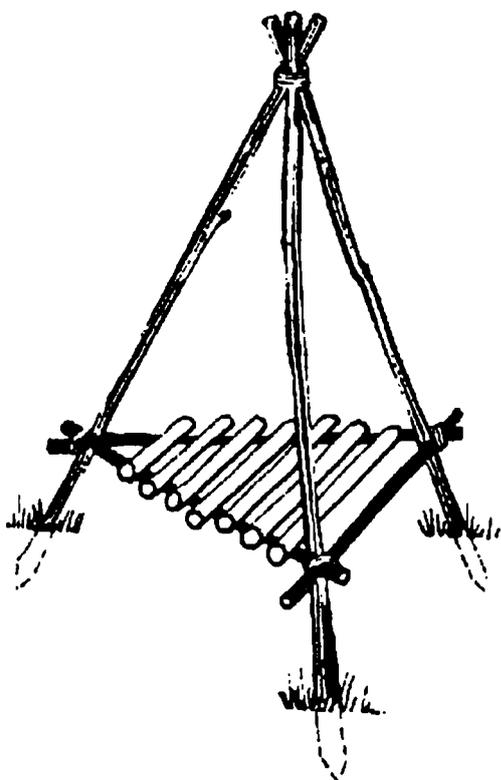


*Стрелка на рисунке указывает направление течения.*

**Деревья-факелы.** Используйте маленькие, отдельно стоящие деревья для подачи визуальных сигналов. Разводите костер на таких деревьях между сучьев, используя с этой целью сухие ветки и старые птичьи

гнезда. От их пламени загорится листва, что даст большое количество дыма. Огонь, разведенный у основания старого, высохшего дерева, горит долгое время, но будьте предельно осторожны — есть риск вызвать лесной пожар. Помимо ущерба, который будет нанесен таким пожаром, он еще и навлечет на вас серьезную опасность.

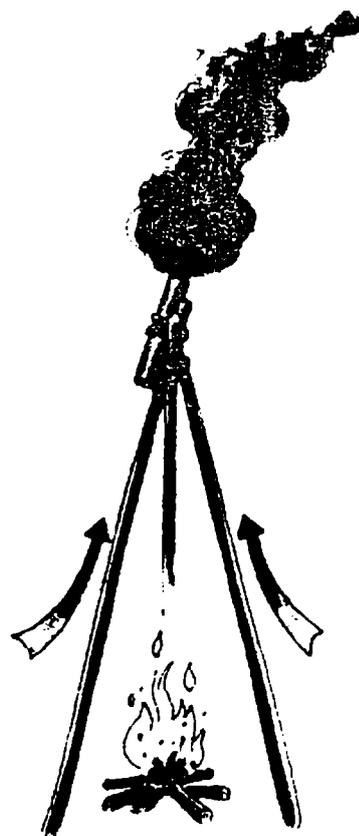
**Сигнальный конус-костер.** На чистом открытом месте соорудите треножник с платформой для разведения огня. Используйте ветви вечнозеленых деревьев и кустарников, чтобы содержать конус сухим; они ярко горят и дают много дыма. Покройте весь конус каким-нибудь материалом яркой расцветки, например парашютом, который днем будет хорошо заметен сам по себе. Ночью снимайте материал и зажигайте костер — вас могут заметить не сразу.



*Содержите треножник в полной готовности; убедитесь, что древесина сухая. Воткните концы шестов глубоко в грунт, чтобы избежать опрокидывания треножника при сильном ветре. Пылающий конус виден на расстоянии многих миль. На открытой местности соорудите вокруг треножника матерчатый вигвам с отверстием наверху для выхода дыма и жара, чтобы держать костер под контролем. Дрова подкладывайте сбоку, чтобы не уменьшать яркость сигнального огня.*

*В лесном районе подача сигнала о помощи посредством дымовой шашки будет более эффективной, если разместит дымовую шашку над костром, чтобы горячий воздух увлекал с собой дым на значительно большую высоту.*

*Используйте обломки транспортного средства для повышения эффективности визуального сигнала. Разложите костер на куске металла. Когда металл раскалится, это приведет к усилению конвекции в результате чего костер станет ярче. Если металл к тому же еще и отполирован, то он послужит в качестве рефлектора, усиливая яркость огня.*



## ДЫМОВЫЕ СИГНАЛЫ

Днем дым является хорошим указателем местонахождения. Держите наготове большой запас дымообразующего топлива, чтобы его можно было быстро бросить в костер. Дым не только поможет спасательным самолетам отыскать вас, но также укажет направление ветра у поверхности земли. Убедитесь, что дым не закрывает посадочную площадку и не мешает разглядеть сверху выложенные на земле знаки.

**Светлый дым** хорошо выделяется на фоне темной земли и леса. Он получается при сжигании зеленой травы, листьев, мха и

папоротника. Сырые материалы дают хороший дым для отпугивания насекомых: например, мокрое покрытие сидений тлеет долгое время, а порождаемый этим материалом дым держит насекомых на почтительном расстоянии.

**Темный дым** лучше различим на фоне снега или песчаной пустыни. Он получается при сжигании резины или нефти. Если по причине погодных условий дым пластами стелется возле земли, разведите костер, чтобы заставить его подняться выше. Тепловые потоки вознесут дым на приличную высоту.

Подача сигнала бедствия с помощью сигнальной дымовой шашки



Подача сигнала бедствия с помощью сигнальной ракеты



**Проявляйте смекалку.** Находящийся на реке заметный плавучий объект с каким-нибудь сообщением может привлечь внимание спасателей. Например, небольшой плот с ярким парусом, на котором выведены буквы SOS.

Если прибытие спасателей маловероятно, и вы решили самостоятельно выбираться к цивилизации, оставьте за собой ясные знаки, указывающие поисковикам, какой маршрут избран. Держитесь как можно ближе к тем районам, над которыми осуществляется регулярное воздушное сообщение, старайтесь передвигаться по открытой местности.

## **КОДЫ**

### **ПОДАЧА СИГНАЛОВ С ЗЕМЛИ**

С помощью указанных в таблице сигналов можно привлечь к себе внимание даже тогда, когда вы спите или не можете двигаться по причине ранения. Сделайте их по возможности большими и заметными. Рекомендуемые размеры — 10 м в длину и 3 м в ширину для каждого символа при расстоянии в 3 м между символами.

Выкладываете знаки на открытых местах; избегайте крутых лощин, оврагов и невидимых с воздуха склонов. Выложите знаки из обломков или выкопайте неглубокие траншеи: земляной валик вдоль такой траншеи увеличит глубину тени. Используйте камни и ветки для большей выразительности. Знаки, вытопанные на снегу ногами, будут отчетливо видны до следующего снегопада.

Как только контакт будет установлен, на сигналы

## КОДЫ ПРИ КОММУНИКАЦИИ ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ



Серьезное ранение —  
нужна немедленная  
эвакуация (может  
также обозначать  
«нужен врач»)



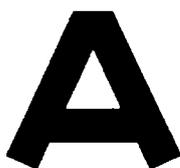
Нужны медикаменты  
и снаряжение



Необходима  
пища и вода



Отрицание (нет)



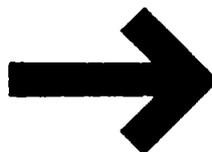
Подтверждение  
(да) — (У тоже  
будет понято)



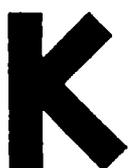
Все хорошо



Не могу  
передвигаться



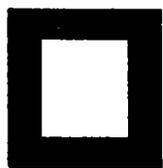
Двигаюсь в этом  
направлении



Указывает  
направление  
движения



Не понимаю



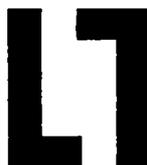
Нужны карта  
и компас



Думаю, здесь  
можно безопасно  
приземлиться  
(с разомкнутыми  
углами означает  
«пытаюсь взлететь»)



Требуется радио/  
сигнальная  
лампа/  
аккумуляторная  
батарея



Самолет  
сильно  
поврежден

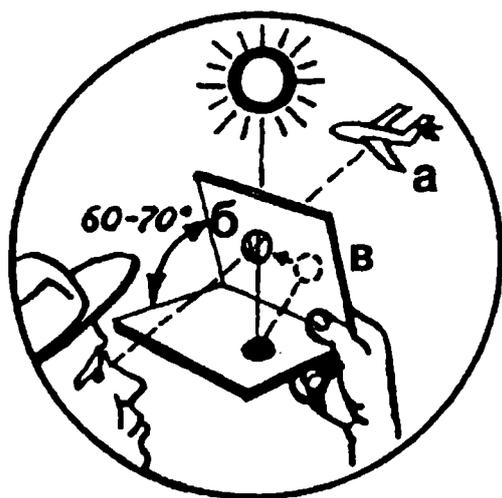
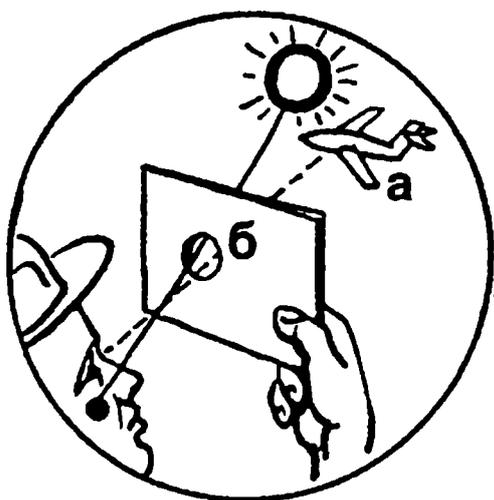
с самолета можно отвечать, выкладывая на земле литеры А или У (утвердительный ответ) либо N (отрицательный), а также подавать сигналы руками, телом или с помощью азбуки Морзе.

*Ночные сигналы.* Для подачи сигналов, видимых в ночное время, используйте воспламеняющиеся материалы. Выкопайте в грунте, песке или снегу канавки в виде букв SOS (это может быть любой другой символ), а когда потребуется подать сигнал, наполните их бензином и подожгите.

### ПЕРЕДАЧА СООБЩЕНИЙ

Сообщения, закодированные международной азбукой Морзе, можно передавать с помощью гелиографа (сигнального зеркала), включая и выключая фонарь, размахивая флагом или просто привязанной к палке рубахой. Имейте при себе листок с азбукой Морзе.

*Гелиограф.* Используйте солнце и какой-нибудь отражающий световые лучи предмет для подачи световых сигналов. Для этой цели подойдет любой блестящий предмет — поверхность консервной банки, стекло, кусок фольги, но лучше всего, конечно, ручное зеркальце. Короткие вспышки означают точки, длинные — тире. Если вы не знаете азбуку Морзе, то просто пускайте солнечные зайчики для привлечения внимания. Однако, запомнить хотя бы код сигнала SOS под силу каждому. Вспышка света может быть видна на большом расстоянии и не требует много энергии для ее создания. В течение дня оглядывайте горизонт. Если увидите приближающийся самолет, начинайте сигналить ему прерывистыми вспышками, чтобы не ослеплять пилота. Если есть признаки, что вас заметили, прекращайте сигналы.



*Пользуясь любой отражающей поверхностью, ловите солнечные лучи и направляйте на самолет.*

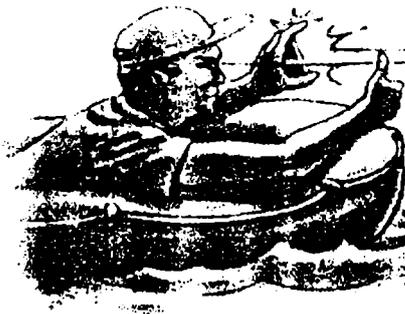
*Для изготовления импровизированного гелиографа пробейте отверстие в куске материала, отражающего свет с обеих сторон. Держа гелиограф так, чтобы солнце светило в пробитое отверстие (б), взглядом ищите через него цель, с которой хотите установить контакт (а). На отражении своего лица вы увидите световое пятнышко (в). Наклоняйте зеркало так, чтобы эта световая точка «исчезала» с вашего лица сквозь*

*отверстие в рефлекторе, продолжая держать в прицеле объект контакта.*

Если попытки наладить контакт ни к чему не приводят, поднесите зеркало вплотную к глазам, а вторую руку протяните перед собой так, чтобы ладонь ее находилась между целью и вами. Наведите «зайчик» на ладонь, затем ладонь отведите в сторону.

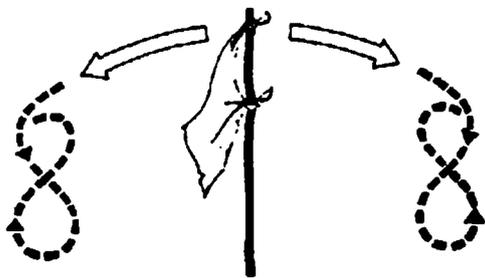
Подача сигналов таким способом требует определенного навыка, но в отсутствие аварийной ситуации не тренируйтесь на пролетающих самолетах и не подавайте сигналы, после приема которых может подняться тревога и возникнут помехи для пилотов летательных аппаратов.

**Подача сигналов бедствия  
на море с помощью  
зеркала**



На море обычное зеркало является наиболее эффективным средством подачи сигналов бедствия. Наведите его на цель, держа в вытянутой руке. Поднимите вверх большой палец другой руки и используйте его как мушку. Отраженный солнечный луч обязательно должен пройти над пальцем

**Подача сигналов флажками.** Если под рукой нет флажка, смастерите его, привязав к шесту кусок ярко окрашенной ткани. Взмах налево означает тире, а направо — точку. Для большей выразительности опишите флажком восьмерку.



Чтобы обозначить «точку», опишите флажком восьмерку справа от себя, чтобы обозначить «тире» делайте то же, но слева.

На небольшом расстоянии можно обойтись и без восьмерок. При изображении «тире» держите флажок слева немного дольше, чем когда машете им вправо, изображая «точку».

**АЗБУКА МОРЗЕ ДЛЯ РУССКОГО ЯЗЫКА**

А	. —	Й	. — — —	Т	—	Ы	— . — —
Б	— ...	К	— . —	У	.. —	Ю	.. — —
В	. — —	Л	. — .	Ф	.. — .	Я	. — . —
Г	— — .	М	— —	Х			
Д	— ..	Н	— .	Ц	— . — .		
Е		О	— — —	Ч	— — — .		
Ж	... —	П	. — — .	Ш	— — — —		
З	— — ..	Р	. — .	Щ	— — . —		
И		С	. — .	Ь	— .. —		

	1	. — — — —	6	—....
. — . — . —	2	.. — —	7	— — ...
— — — — ...	3	... — —	8	— — — ..
? .. — — ..	4	... —	9	— — — — .
! — — . — —	5		0	— — — — —

## ПЕРЕДАЧА СИГНАЛОВ

AAAAA\* и т. д. — сигнал вызова «Есть сообщение».

AAA\* — конец предложения. «Последуют другие».

Пауза — конец слова. «Последуют другие»

EEEE\* и т. д. — ошибка. «Начните с последнего правильного слова».

AR - конец сообщения.

## ПОЛУЧЕНИЕ СИГНАЛОВ

TTTT\* и т. д. — я принимаю ваше сообщение.

K - я готов. «Начинайте передавать».

T - слово принято.

IMI\* - знак повтора. «Я не понимаю».

R - сообщение принято.

\* — посылается одним словом, без пауз.

## ПОЛЕЗНЫЕ СЛОВА

SOS

...- - -...

Нужен врач

/-./...-./...-./-./-// /-./-./-./-./-//

Нужна помощь

/-./...-./...-./-./-// /-./-./-./-./-//

Нужна вода

/-./...-./...-./-./-// /-./-./-./-./-//

Есть раненые

/./...-./-./-// /-./-./-./-./-//

Мы в ловушке

/-./-// /-// /-./-./-./-./- - - -./-.///

Заблудились

/-./-./-.../-../-./-./-./-./-./-./-//

## СИГНАЛЫ, ПОДАВАЕМЫЕ ТЕЛОМ И РУКАМИ

Используйте эти сигналы, чтобы передавать сообщения летчикам. Выполняйте их ясно, четко, выразительно. Обратите внимание на движения рук, положения ног и туловища, а также на переходы от фронтальной к боковой позициям. Чтобы сделать более выразительными сигналы ДА и НЕТ, намотайте на руки куски яркой материи.



Заберите нас



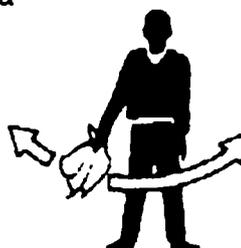
Нужна помощь механика



Садитесь тут



Да



Нет



Все хорошо



Могу вскоре выступить



Есть радио



Не пытайтесь сесть здесь



Нужна медицинская помощь



Сбросьте сообщение

Если сообщение получено и понято, то на эти сигналы пилоты будут отвечать следующим образом:

**днем:** покачиванием крыльями;

**ночью:** миганием зеленого проблескового огня.

Если сообщение получено, но не понято, пилоты отреагируют следующим образом:

**днем:** самолет выполняет правосторонние виражи;

**ночью:** миганием красного проблескового огня.

## ГОРНОСПАСАТЕЛЬНЫЙ КОД

### *Сигнал SOS:*

- сигнальная ракета: красная;
- звуковой сигнал: 3 коротких звука, 3 длинных, 3 коротких\*;
- световой сигнал: 3 коротких вспышки, 3 длинных, 3 коротких\*.

### *Сообщение «Нужна помощь»:*

- сигнальная ракета: красная;
- звуковой сигнал: 6 звуков в быстрой последовательности\*;
- световой сигнал: 6 быстрых вспышек\*.

### *Сообщение «Сообщение понято»:*

- сигнальная ракета: белая;
- звуковой сигнал: 3 звука в быстрой последовательности\*;
- световой сигнал: 3 вспышки в быстрой последовательности\*.

### *Сообщение «Возвращаюсь на базу»:*

- сигнальная ракета: зеленая;
- звуковой сигнал: длинная последовательность звуков;
- световой сигнал: долгая последовательность вспышек.

\* - повторяются после минутного интервала

## **СИГНАЛЬНЫЕ РАКЕТЫ И ОСВЕТИТЕЛЬНЫЕ ПАТРОНЫ**

Запуск любой сигнальной ракеты поможет спасателям обнаружить вас, но лучше выбирать ракету, по цвету контрастную местности, где вы находитесь. На фоне густого леса или зеленого поля зеленая ракета не слишком заметна, значит, следует использовать красную. То же можно сказать относительно белой ракеты, запускаемой над снежными полями. Лучше использовать красную либо зеленую.

Убедитесь, что правильно поняли инструкцию по запуску ракет, поскольку при выстреле некоторых из них вылетает раскаленный магниевый шар, способный прожечь дыру в чем угодно — в человеческой груди или в надувной лодке.

Помимо ракет существуют еще и ручные осветительные патроны. Некоторые из них универсальные — у таких патронов из одного конца идет густой дым для подачи сигнала днем, а на другом конце появляется яркое пламя для подачи сигналов ночью. Чем выше вы держите такой патрон, тем легче его заметить. Сигнальные ракеты заметны на большом расстоянии.

Держите сигнальные ракеты и патроны в сухом месте, вдали от открытого огня и источников тепла. Убедитесь, что чеки предохранителей надежно закреплены на местах, но легко извлекаются в случае необходимости.

## **ОБРАЩЕНИЕ С СИГНАЛЬНЫМИ РАКЕТАМИ И ПАТРОНАМИ**

Ручной сигнальный патрон представляет собой цилиндрическую трубу с колпачками на каждой стороне. Верхний колпачок часто снабжается объемной

гравировкой, так что его легко отличить на ощупь. Сначала снимите именно этот колпачок. Затем снимите нижний, под ним должен находиться короткий запальный шнур и предохранительная чека.

Направьте патрон вверх, в сторону от себя и любого другого человека. Удалите чеку предохранителя либо поставьте переключатель в позицию «огонь». Направленный вверх патрон держите на вытянутой руке на уровне плеч. Дергайте запальный шнур вертикально вниз. Приготовьтесь к отдаче. Некоторые патроны снабжены пружинным спусковым механизмом.

Для запуска ракеты зарядите ракетницу, направьте ее в небо, взведите курок и нажмите спусковой крючок. Сигнальные мини-ракеты легче чем ракетницы, но не менее эффективны. Обращайтесь с ними осторожно. Чтобы произвести запуск, ввинтите мини-ракету нужного цвета в пусковое устройство, направьте его в небо, оттяните ударник и стреляйте!



Ручные сигнальные патроны сильно раскаляются. Когда они выгорают, не бросайте их на дно лодки, особенно надувной, если не хотите прожечь дыру в ее обшивке или вызвать пожар на борту.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИГНАЛЫ**

Покидая лагерь, оставьте ясные указания, куда и каким маршрутом вы двигаетесь. В пути оставляйте на местности знаки для спасателей, и на тот случай, если вам самому понадобится вернуться назад.

Выкладывайте видимые с воздуха стрелы из камней или обломков. Наземные знаки могут быть сле-

дующими: палка, положенная одним концом на землю, а другим на подпорку-рогатку, верхний конец указывает направление движения; снопы из травы с узлом вверху и верхним концом, загнутым в сторону направления движения; ветвь с развилкой, уложенная на землю и указывающая направление движения; маленький камень, положенный на большой и еще один маленький камень рядом — указатель поворота; стрела, вырезанная на стволе дерева. Крест из палок или камней означает «не сюда». Сигнал тревоги или опасности выкладывают из трех камней, трех палок либо трех снопов травы.

### ПОИСК

Поиск, скорее всего, начнется с последней известной спасателям стоянки терпящих бедствие. Спасатели прикинут возможные маршруты их следования и начнут там проверку, если же они не обнаружат людей на этих маршрутах, поиск будет расширен на весь район. В идеале поиск ведут с воздуха, но суровые погодные условия могут сделать это невозможным.

При воздушном поиске самолет спасателей летает зигзагом, следуя в направлении предполагаемого маршрута людей или маршрута пропавшего самолета. Если погода позволяет, то будет вестись и ночной поиск, поскольку огни костров видны с большой высоты и, таким образом, можно быстро обследовать большую территорию.

Если вы подаете сигналы самолету, а он улетает прочь, продолжайте вести наблюдение за воздухом. Возможно, он следует схеме поиска и вскоре вернется. В этом случае нетрудно рассчитать время подачи следующего сигнала. В большинстве случаев воздушный поиск ведется самолетами, движущимися зигза-

гом на параллельных встречных курсах — по солнцу и против солнца, так что любой солнечный луч, отразившийся от обшивки пропавшего самолета или какого-нибудь обломка, будет замечен с воздуха.

На море проводится комбинированный поиск по воде и с воздуха. Самолеты ищут пострадавших, а суда их подбирают.

### **СПАСЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВЕРТОЛЕТА**

Вертолеты очень часто используют в поисково-спасательных операциях. Там, где это возможно, вертолет опускается и забирает пострадавших на борт. Поэтому последние по возможности должны отыскать подходящую для приземления площадку, а если необходимо, подготовить ее.

Вертолету нужна такая площадка, где он может беспрепятственно садиться и взлетать, а направление взлетно-посадочной глиссады должно совпадать с направлением превалирующего в данной местности ветра. Место должно быть ровным — допустим уклон не более  $7^\circ$  (градиент 1 к 10). Грунт на месте приземления должен быть твердым, площадка — свободной от всякого мусора (опавших листьев, ветов и т. п.).

### **ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ВЗЛЕТНО-ПОСАДОЧНОЙ ПЛОЩАДКИ**

Разыщите открытую площадку естественного происхождения не менее 26 м в поперечнике. На 5 м во все стороны от нее растительность необходимо обрезать до высоты 60 см. На траектории взлетно-посадочной глиссады не должно быть никаких препятствий. Глиссада идет под углом в  $15^\circ$  к посадочной площадке (ПП), ее направление совпадает с направлением доминирующего в данной местности ветра.

В местности, густо поросшей лесом, разыскивайте подходящее место в излучине на берегу реки. На плоскогорье валите лес так, чтобы деревья скатывались по склону в сторону от взлетно-посадочной глиссады. Не пытайтесь рубить лес, чтобы устроить ПП на ровной местности в низине.

Отметьте место непосредственной посадки знаком в виде буквы Н, изготовленным из камней (но поверхность площадки должна при этом оставаться ровной) или надежно закрепленных полос материи. Зимой плотно утопчите снег на всей ПП, чтобы винты вертолета не подняли на месте приземления снежные вихри. Летом с той же целью поливайте водой сухую землю, чтобы прибить пыль. В горах следует принять во внимание наличие нисходящих и восходящих воздушных потоков. Выбирайте площадку с максимальной дополнительной тягой в направлении отлета.

Используйте дым костра для указания силы и направления ветра, но не допускайте, чтобы он скрывал место непосредственного приземления. Если по какой-то причине нельзя разжечь костры, выложите на подветренном конце ПП букву Т из яркого материала так, чтобы ее перекладина смотрела против ветра и была перпендикулярна его направлению или же сами станьте на этой стороне ПП спиной к ветру, с раскинутыми в стороны руками. Не принимайте эту позу слишком быстро, а когда принимаете, выполняйте ее правильно, так как этот знак схож с сигналом «нужна помощь».

Если спасательная операция происходит ночью, используйте костры, сигнальные ракеты и патроны для указания своего местонахождения. При использовании фонарей и подобных им сигнальных средств, светите в небо, чтобы привлечь внимание спасате-

лей, а затем освещайте место непосредственного приземления или места, с которого вас будут поднимать на борт лебедкой. Не слепите глаза пилотам.

Когда вертолет садится, не подходите к нему сзади. Это слепая зона для пилотов, а хвостовой винт не закрыт никаким кожухом. Находясь на наклонной площадке, всегда подходите к вертолету снизу, но ни в коем случае не спускайтесь к нему сверху.

Не несите с собой ничего, что могло бы повредить главный винт вертолета. Держите острые объекты подальше от его обшивки. Садитесь туда, куда укажут члены экипажа, застегните ремни и оставайтесь пристегнутыми, пока вам не разрешат расстегнуться. После посадки не пытайтесь выйти из машины до тех пор, пока двигатели не будут заглушены, но даже после этого ждите указаний членов экипажа.

Если по каким-либо причинам невозможно устроить ПП, то вертолет способен зависнуть в воздухе, а люди поднимутся на борт по веревочной лестнице или с помощью специальной лебедки.

Если пострадавших необходимо поднять с судна, разверните его под углом  $40^\circ$  относительно направления ветра. Постарайтесь сделать так, чтобы с учетом скорости судна скорость ветра над палубой не превышала 29 км/ч.

## ТЕХНИКА ПОДЪЕМА НА ЛЕБЕДКЕ

**Двойной подъем.** Член экипажа спускается вниз на лебедке вместе с подвесной системой для спасаемого. Во время подъема член экипажа поддерживает спасаемого ногами и руками. В том случае, когда трос зак-

реплен на теле пострадавшего и натянут, последний должен вытянуть руки по швам и больше их не поднимать.

**Одиночный подъем.** Наденьте ремни подвесной системы и застегните замки. Сигналом к подъему служит поднятый вверх большой палец. Не подавайте больше никаких сигналов до тех пор, пока не окажетесь на борту вертолета. Поднявшись в кабину, строго выполняйте все указания членов экипажа. Если вы находитесь на спасательном плоту, отвяжитесь от страховочного конца. Опустите паруса и сверните тент. Станьте на плавучий якорь, чтобы помочь пилоту поймать плот в нисходящий от винта поток воздуха.

На фюзеляжах летательных аппаратов образуется сильный заряд статического электричества, который стекает в землю, когда аппарат или спущенный с него трос касается грунта. Так что прежде чем хвататься за трос лебедки подождите пока он не коснется земли, иначе вы рискуете получить сильный удар током.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баленко С.В. Школа выживания, части 1—2. — М.: Зарубежное военное обозрение.  
Часть 1. — 1992 (140 с.)  
Часть 2. — 1994 (160 с.)
2. В лесу и в поле — как дома (В помощь начинающим туристам). 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Полымя, 1989. — 160 с.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. 2-е изд., доп. — М.: Мысль, 1983. — 224 с.
4. Волович В.Г. С природой один на один: О выживании человека в экстремальных условиях. — М.: Воениздат, 1989. — 348 с.
5. Волович В.Г. Академия выживания (Человек в условиях автономного существования). — М.: Толк/Техноплюс, 1996. — 368 с.
6. Воля выжить: Сборник, тт. 1—2. — Киев: Хэда плюс, 1998.  
Том 1. — 232 с.  
Том 2. — 272 с.
7. Выживание /Survival/. Сост. С. Коледа, П. Драчев. — Минск: Лазурак. 1996. — 464 с.
8. Дунаевский Е.Я., Жбанов А.В. Спасание на море: Справочник. — М.: Транспорт, 1991. — 144 с.
9. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. — Челябинск: Южно-Уральское книж. изд-во, 1996. — 356 с.
10. Клинецвич Г.Н. Выживаемость терпящих бедствие на море. — М.: Транспорт, 1977. — 96 с.
11. Краткий справочник туриста. 3-е изд., исправ. и доп. /Автор-составитель Ю.А. Штюрмер. — М.: Политиздат, 1985. — 368 с.

**12.** Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания (Один на один с природой). — Краснодар: Советская Кубань, 1996. — 384 с.

**13.** Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981. — 208 с.

**14.** Мухамадиев Н.Ф. Выживание и безопасность человека. — Нижний Новгород: Нижполиграф, 1997. — 112 с.

**15.** Несбит П. и др. Один на один с природой. — М.: Воениздат, 1965. — 182 с.

**16.** Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Карвет, 1992. — 232 с.

**17.** Репин Л.Б. Трое на необитаемом острове. — М.: Мысль, 1976. — 112 с.

**18.** Репин Л.Б. Затерявшиеся в тайге. — М.: Мысль, 1980. — 156 с.

**19.** Сафонов В.И. 10 писем Робинзону. — М.: ФиС, 1983. — 80 с.

**20.** Справочник путешественника и краеведа /Под ред. С.В. Обручева. — М.: Гос. изд. географ. лит-ры.

Том 1. — 816 с. (1949 г.)

Том 2. — 684 с. (1950 г.)

**21.** Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. — М.: Военные знания, 1993. — 48 с.

**22.** Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1983. — 144 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ 1. УСЛОВИЯ ВЫЖИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>БУДЬ ГОТОВ</b> .....	<b>6</b>
Карточка контроля • Проверка здоровья • Подготовка • Планирование	
<b>СНАРЯЖЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
Спальный мешок • Рюкзак • Укладка груза • Радиостанция • Транспортные средства • Самолеты и вертолеты	
<b>НАБОР ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ</b> .....	<b>10</b>
<b>СУМКА ДЛЯ ПРЕДМЕТОВ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ</b> .....	<b>13</b>
<b>НОЖИ</b> .....	<b>14</b>
Выбор ножа • Заточка ножа	
<b>ПЕРЕД ЛИЦОМ КАТАСТРОФЫ</b> .....	<b>19</b>
Стрессы, возникающие в экстремальных ситуациях	
<b>ЧАСТЬ 2. ВОДА И ОГОНЬ</b>	<b>21</b>
<b>ВОДА</b> .....	<b>21</b>
Как удерживать влагу • Поиск воды • Обеззараживание воды • Фильтрация воды • Сбор росы и дождевой воды • Животные как признак близости воды • Конденсация • Солнечный дистиллятор • Моча и морская вода • Перегонка воды • Вода из льда и снега • Вода животного происхождения	
<b>СОЛЬ</b> .....	<b>34</b>
<b>ОГОНЬ</b> .....	<b>35</b>
Подготовка • Очаг • Трут • Растопка • Топливо • Разведение огня • Получение огня с помощью химических веществ • Типы костров	

<b>ЧАСТЬ 3. СООРУЖЕНИЕ УКРЫТИЙ И УСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ</b>	<b>53</b>
<b>СТРОИТЕЛЬСТВО УКРЫТИЯ И УСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ</b> .....	<b>53</b>
Места, непригодные для устройства лагеря • Где устраивать лагерь • Типы укрытий • Деревянные стенки и экраны • Северные укрытия • Снег как строительный материал • Жизнь в снеговом доме • Долговременные укрытия	
<b>ГИГИЕНА В ЛАГЕРЕ</b> .....	<b>72</b>
<b>ПОРЯДОК В ЛАГЕРЕ</b> .....	<b>74</b>
<b>ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ</b> .....	<b>75</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРЯ</b> .....	<b>77</b>
 <b>ЧАСТЬ 4. ОРУДИЯ ТРУДА И ВЕРЕВКИ</b>	 <b>79</b>
<b>ОРУДИЯ ТРУДА</b> .....	<b>79</b>
Топоры • Валка леса	
<b>ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ</b> .....	<b>85</b>
Шкуры и меха • Одежда	
<b>ВЕРЕВКИ И ТРОСЫ</b> .....	<b>88</b>
Уход за веревкой • Метание веревки • Изготовление веревок	
<b>УЗЛЫ</b> .....	<b>91</b>
Простые узлы • Соединение веревок • Вязание петель • Лестницы • Узлы для привязывания веревок к столбам, шестам, жердям, перекладинам и т. д. • Укорачивание веревки • Закрепление грузов • Привязывание (крыжевание) • Рыбацкие узлы	
 <b>ЧАСТЬ 5. КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	 <b>112</b>
<b>КЛИМАТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ</b> .....	<b>112</b>
<b>ПОЛЯРНЫЕ РАЙОНЫ</b> .....	<b>114</b>
Путешествие • Ориентирование • Одежда •	

Обувь • Укрытие • Огонь • Вода • Пища •  
Животные, пригодные для употребления в пищу •  
Охота и ловля животных • Приготовление мяса •  
Здоровье

**ГОРЫ** ..... 122

Оценка местности • Спуск • Спуск по  
веревке • Подъем • Подъем с помощью  
веревки • Снег и ледники • Снежные лавины •  
Участки повышенной опасности • Меры  
предосторожности

**МОРСКОЙ БЕРЕГ** ..... 129

Указатели высоты приливов • Меры  
безопасности на берегу • Плавание • Вода •  
Пища • Помните об опасности!

**ОСТРОВА** ..... 135

Ресурсы • Привлечение внимания спасателей •  
Перебазирование

**ПУСТЫННЫЕ ОБЛАСТИ** ..... 137

Вода • Укрытие и огонь • Одежда • Защита глаз и  
головы в условиях пустыни • Пища • Здоровье •  
Пустынные болячки • Помните об опасности!

## **ЧАСТЬ 6. ДОБЫЧА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПИЩИ**

145

**КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ** ..... 145

**СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ** ..... 147

Тестирование новых растений • Тест  
на съедобность • Сбор растений •  
Идентификация растений • Избегайте  
незнакомых растений • Внимание, яд! •  
Съедобные растения • Корни и клубни •  
Фрукты • Орехи • Ядовитые растения

**ДЕРЕВЬЯ** ..... 172

Ядовитые деревья

**ГРИБЫ** ..... 174

Съедобные грибы • Ядовитые грибы

**ПОЛЯРНЫЕ И СЕВЕРНЫЕ РАСТЕНИЯ** ..... 181

<b>РАСТЕНИЯ ПУСТЫНИ .....</b>	<b>184</b>
<b>РАСТЕНИЯ МОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ .....</b>	<b>185</b>
Морские водоросли	
<b>ЖИВОТНЫЕ, ПРИГОДНЫЕ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ .....</b>	<b>188</b>
Поиск дичи • Млекопитающие • Рептилии • Птицы • Насекомые • Опасные встречи	
<b>ЛОВУШКИ И ЛОВЛЯ ЗВЕРЕЙ С ИХ ПОМОЩЬЮ .....</b>	<b>205</b>
Принципы действия ловушек • Правила устройства ловушек • Силки • Использование простого силка для ловли мелкой дичи • Ловушки ударного действия • Пронзающие ловушки • Ло- вушки для птиц • Чайки	
<b>ОХОТА .....</b>	<b>220</b>
Оружие • Лук и стрелы • Праца • Рогатка • Копья • Опасности на охоте	
<b>КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ДОБЫЧЕЙ.....</b>	<b>228</b>
Разделка добычи • Потроха	
<b>РЫБА И РЫБАЛКА .....</b>	<b>237</b>
Ужение рыбы • Использование поплавков и грузил • Ловушки для рыбы • Другие средства ловли рыбы • Зимняя рыбалка • Приготовление рыбы	
<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ .....</b>	<b>248</b>
Способы приготовления пищи • Полезные приспособления • Полезные кулинарные советы	
<b>СОХРАНЕНИЕ ПИЩИ .....</b>	<b>259</b>
Сушка • Орехи и зерно • Фрукты, грибы и лишайники • Маринование и соление	
<b>ЧАСТЬ 7. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ. ПОГОДА</b>	<b>263</b>
<b>КАРТЫ .....</b>	<b>263</b>
Чтение карт	

<b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b> .....	<b>266</b>
Растения-указатели • Астрономические объекты	
• Ориентирование по Луне •	
Ориентирование по звездам	
<b>ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ</b> .....	<b>274</b>
Прибрежные районы • Ветры • Облака •	
Предсказание погоды	
<b>ЧАСТЬ 8. ПОХОД И ПРЕОДОЛЕНИЕ</b>	
<b>ПРЕПЯТСТВИЙ</b> .....	<b>282</b>
<b>РЕШЕНИЕ НА ВЫХОД</b> .....	<b>282</b>
Подготовка к походу	
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ МАРШРУТА</b> .....	<b>285</b>
Следование по течению рек • Сохранение	
выбранного направления	
<b>ДВИЖЕНИЕ В ГРУППЕ</b> .....	<b>287</b>
Распределение обязанностей • Темп	
и продвижение	
<b>ДВИЖЕНИЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ</b> .....	<b>288</b>
<b>ДВИЖЕНИЕ В ГОРНЫХ РАЙОНАХ</b> .....	<b>289</b>
Крутые склоны	
<b>ВОДНЫЕ ПУТИ</b> .....	<b>290</b>
Плоты • Путешествие на плоту • Переправа через	
реки • Переход водного препятствия вброд •	
Переправа с помощью веревок • Опасности	
на реках • Пересечение рек вплавь	
<b>ЧАСТЬ 9. СПАСЕНИЕ НА МОРЕ</b>	<b>302</b>
<b>ЭВАКУАЦИЯ С КОРАБЛЯ</b> .....	<b>302</b>
<b>В ВОДЕ</b> .....	<b>303</b>
Надувание спасательной лодки • Защита •	
Перемещение • Признаки близости суши •	
Сигналы на море • Здоровье • Вода • Нормы	
потребления воды • Пища • Опасные рыбы •	
Акулы	
<b>ВЫСАДКА НА СУШУ</b> .....	<b>320</b>

<b>ЧАСТЬ 10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И САМОЛЕЧЕНИЕ</b>	<b>322</b>
<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b> .....	<b>322</b>
Приоритеты • Снижение риска	
<b>ПОСТРАДАВШИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ</b> .....	<b>323</b>
<b>ДЫХАНИЕ И ПУЛЬС</b> .....	<b>324</b>
Прекращение дыхания	
<b>УДУШЕНИЕ И ПЕРЕКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ</b> .....	<b>325</b>
Предотвращение удушения	
<b>НЕТ НИ ДЫХАНИЯ, НИ ПУЛЬСА</b> .....	<b>328</b>
Утопление • Поражение электричеством • Поражение молнией • Отравление	
<b>ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ</b> .....	<b>329</b>
Метод «рот-в-рот» • Метод Сильвестра • Метод Нильсона	
<b>БЬЕТСЯ ЛИ СЕРДЦЕ?</b> .....	<b>333</b>
<b>МАССАЖ СЕРДЦА</b> .....	<b>334</b>
<b>ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ В СОЧЕТАНИИ С МАССАЖЕМ СЕРДЦА</b> .....	<b>335</b>
<b>СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ</b> .....	<b>336</b>
Артериальное кровотечение • Слабое кровотечение • Внутреннее кровотечение	
<b>РАНЫ И ИХ ПЕРЕВЯЗКА</b> .....	<b>340</b>
Наложение швов • Открытая обработка	
<b>ОЖОГИ</b> .....	<b>343</b>
Типы ожогов	
<b>ПЕРЕЛОМЫ</b> .....	<b>345</b>
Симптомы • Типы переломов	
<b>РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК</b> .....	<b>350</b>
<b>ВЫВИХИ</b> .....	<b>351</b>
<b>ШОК</b> .....	<b>351</b>
<b>БАНДАЖИ</b> .....	<b>353</b>

<b>МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ .....</b>	<b>354</b>
<b>ТРАНСПОРТИРОВКА РАНЕННЫХ .....</b>	<b>355</b>
Укладка на носилки • Транспортировка пострадавшего в одиночку	
<b>УКУСЫ .....</b>	<b>360</b>
<b>ОБЩЕЕ ОТРАВЛЕНИЕ .....</b>	<b>361</b>
<b>ОБЩИЕ РАССТРОЙСТВА .....</b>	<b>362</b>
<b>БОЛЕЗНИ .....</b>	<b>363</b>
Распространенные заболевания • Заболевания, переносимые насекомыми	
<b>ОПАСНОСТИ ХОЛОДНОГО КЛИМАТА .....</b>	<b>369</b>
<b>ЛЕКАРСТВА ПРИРОДЫ .....</b>	<b>372</b>
<b>ПОДГОТОВКА РАСТЕНИЙ .....</b>	<b>372</b>
<b>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА .....</b>	<b>373</b>

<b>ЧАСТЬ 11. СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ И КАТАСТРОФАХ .....</b>	<b>384</b>
<b>ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ .....</b>	<b>384</b>
<b>ЗАСУХА .....</b>	<b>384</b>
Риск пожаров • Гигиена • Запасайте и берегите воду	
<b>ПОЖАР .....</b>	<b>387</b>
Лесной пожар • Пожары в зданиях • Пожар на транспортных средствах • Пожар в воздухе	
<b>НАВОДНЕНИЯ .....</b>	<b>394</b>
<b>ЦУНАМИ .....</b>	<b>398</b>
<b>ЛАВИНЫ .....</b>	<b>398</b>
<b>УРАГАНЫ .....</b>	<b>400</b>
Меры предосторожности при урагане	
<b>ТОРНАДО .....</b>	<b>403</b>
Меры предосторожности при возникновении торнадо	
<b>МОЛНИЯ .....</b>	<b>404</b>

<b>ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ .....</b>	<b>406</b>
Меры предосторожности при землетрясении • После землетрясения	
<b>ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВА .....</b>	<b>409</b>
Перед отъездом • В жарком климате • В холодном климате • Некоторые конкретные неполадки	
<b>ЧАСТЬ 12. СПАСЕНИЕ СПАСАТЕЛЯМИ</b>	<b>415</b>
<b>СИГНАЛЫ.....</b>	<b>415</b>
<b>КОДЫ .....</b>	<b>422</b>
Подача сигналов с земли • Коды при коммуникации земля-воздух • Передача сообщений • Азбука Морзе • Сигналы, подаваемые телом и руками • Горноспасательный код • Сигнальные ракеты • Информационные сигналы	
<b>ПОИСК.....</b>	<b>432</b>
<b>СПАСЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВЕРТОЛЕТА .....</b>	<b>433</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b>	<b>437</b>

# **«КОММАНДОС»**

Серия книг издательства «Харвест»  
Под общей редакцией А.Е. Тараса

## Изданы:

### **КОММАНДОС**

*(История и операции подразделений спецназначения)*

### **СВОЯ РАЗВЕДКА**

*(Пособие по методам агентурной разведки)*

### **ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА**

*(Базовая подготовка армейского разведчика)*

### **ПОДВОДНЫЙ СПЕЦНАЗ**

*(Книга о боевых пловцах)*

### **ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ**

*(Пособие для начинающего телохранителя)*

### **МАЛАЯ ВОЙНА**

*(Методы партизанской и контрпартизанской борьбы)*

### **ВЫЖИВАНИЕ ПО МЕТОДАМ САС**

*(Способы выживания в отрыве от цивилизации)*

## Планируются к изданию в 1999 году:

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВОЙНА**

*(Пособие для военных психологов)*

### **ВОЙСКА СПЕЦНАЗНАЧЕНИЯ**

### **ВО ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЕ**

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВЕДЧИКА**

### **ТО, ИЗ ЧЕГО СТРЕЛЯЮТ В СНГ**

*(Справочник по стрелковому оружию)*

### **СОВЕРШЕННЫЙ СНАЙПЕР**

С заказами на приобретение изданных книг наложенным платежом по почте обращайтесь по адресу:

**107140, Москва, а/я-140,**

**«АСТ — книги по почте»**

**Телефон: (095) 154 63 83**

*Научно-популярное издание*

**Дон Миллер**  
**(А. Е. Тарас)**

**ВЫЖИВАНИЕ**  
**ПО МЕТОДАМ САС**

**Практическое руководство**

Ответственный за выпуск *Ю. Г. Хацкевич*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 10.05.99.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага типографская. Гарнитура Респект.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52. Тираж 20 000 экз.  
Заказ 1173.

ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.  
220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35 — 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика  
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».  
220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

Качество печати соответствует качеству предоставленных  
издательством диапозитивов.



# ВЫЖИВАНИЕ САС ПО МЕТОДАМ САС

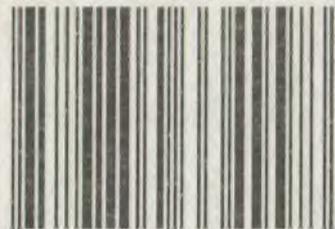
**Эта книга написана по материалам инструкций для британского спецназа — специальной авиадесантной службы САС.**

**В ней даны практические рекомендации по выживанию людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях в результате военных действий, стихийных бедствий, всякого рода аварий и несчастных случаев.**

**В книге объясняется, как надо ориентироваться на местности без карты, совершать длительные переходы и преодолевать препятствия без походного снаряжения, врачевать раны и болезни без врача и лекарств, обеспечивать питьевой водой и пищей, огнем, укрываться от непогоды.**

**Руководство, кроме военнослужащих, будет полезно всем, для кого проблема выживания имеет практическое значение.**

ISBN 985-433-499-6



9 789854 334998