

# **Школа выживания**

**(Памятки населению)**

## **Содержание**

*Что такое выживание*

*Психологические основы выживания в экстремальной ситуации*

**Вопрос о смерти и жизни**

**S.O.S. - или как сообщить о беде**

*Выживание на природе*

**Ориентация и движение**

**Оружие, или чем защитить себя**

### **Что такое выживание**

*Выживание* - стремление сохранить свою жизнь человеком, попавшим в экстремальную ситуацию, выходящую за рамки обычного жизненного хода.

Как правило с вопросами о выживании люди сталкиваются на дикой природе потерпев крушение, заблудившись в лесу во время похода

Выживание бывает разное - пассивное и активное.

Пассивное выживание - оправдывает себя в случае аварий и вынужденных посадок крупногабаритных транспортных средств, исчезновение которых предполагает крупномасштабные поисково-спасательные мероприятия. Такая тактика оправдывает себя когда точно известно что попавших в беду будут искать. Само по себе пассивное выживание подразумевает ожидание помощи спасателей на месте аварии или в непосредственной близости от него.

Тактика активного выживания, то есть самостоятельный выход к ближайшему населенному пункту, к людям, может быть применена в случае когда нет данных о нахождении пропавших людей, когда есть вероятность добраться до населенного пункта.

Существует и комбинированная форма выживания - тогда когда известно что пропавших людей искать не будут в течении длительного времени группа организует долговременный лагерь, после чего наиболее опытные уходят с целью в кратчайшие сроки достичь населенного пункта и организовать эвакуацию потерпевших бедствие людей, которые остались в лагере.

Какую форму выбрать и как правильно организовать мероприятия по собственному спасению - зависит от попавших в аварийную ситуацию. Но, даже выбирая тактику выживания нужно все очень внимательно продумать. В том случае, если тактика окажется неправильной, то ценой этому будет жизнь людей.

### **Психологические основы выживания в экстремальной ситуации**

Главное, оказавшись в экстремальной ситуации сохранить здравый рассудок и не принимать не обдуманных решений. Главное помнить - цена ошибки - *жизнь*.

Страх - естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Нельзя утверждать, что в аварийной ситуации страх вредит или же только приносит пользу. Все зависит от конкретной ситуации.

При долговременном выживании страх может выражаться в форме депрессивного состояния или постоянной напряженности. При дальнейшем развитии депрессии возможны истерические реакции и даже попытки самоубийства.

Такое состояние практически исключает полноценный отдых, приводит быстрому истощению сил, психическим срывам, многочисленным ошибкам.

Что можно порекомендовать - бояться надо. Страх - контролер опасности. При принятии решений советоваться со своим страхом необходимо. Но главное реально оценивать ситуацию и везде полагаться на свой разум.

Довольно часто в аварийной ситуации человек оказывается в одиночку.

Перед человеком оказавшимся один на один стихией, встают проблемы как физического так и морального плана. В одиночку сложнее оборудовать лагерь, труднее пробивать в снежной целине тропу, обеспечиваться продуктами питания.

Человек, оказавшийся в одиночестве в чрезвычайных условиях, в большей степени подвержен эмоциональным стрессам. Для одиночного выживания характерны быстро развивающиеся реактивные психические состояния, нередко человек впадает в глубокую депрессию. При долгой изоляции от внешнего мира, от людей у потерпевших бедствие могут наблюдаться слуховые и зрительные галлюцинации.

В подобной ситуации важно не давать волю эмоциям и больше полагаться на рассудок. Нужно стремиться каждую минуту заполнить какой-нибудь полезной работой, которая отвлечет от ненужных размышлений.

Тут главное соблюдать правило - *“Думать вредно! Мысли пачкают мозги”*, которое рекомендуется для соблюдения и в реальной жизни. Я, конечно, не призываю вообще не думать. Это не возможно. Просто нужно разделять анализ ситуации от изобретения из ничего вечного двигателя. Проще говоря - не нужно выдумывать всякую глупость, а нужно опираясь на то что известно решать вопросы и проблемы возникающие в такой ситуации основываясь на здравом смысле, логическом мышлении и знаниях.

В некоторых случаях когда одиночество начинает угнетать, когда появляется настоящая, навязчивая необходимость общения, можно разговаривать с самим собой, вслух обсуждая сложившееся положение.

Всякий человек должен быть готов к действиям в аварийной ситуации. Степень готовности должна определяться степенью сложности предстоящего маршрута.

Моральная готовность к аварийной ситуации в первую очередь подразумевает знание приемов самоспасения. Знание каждым участником группы своих конкретных действий исключает возможность возникновения паники.

Поэтому нужно самым тщательным образом изучить опасности предстоящего маршрута, просчитать все вероятные и даже не вероятные ситуации, угрожающие аварией, заранее обдумать план действий группы в каждом конкретном случае и распределить обязанности. Каждый должен знать что он будет делать в различных аварийных ситуациях.

На степень подготовленности к действию в аварийной ситуации в значительной мере может повлиять общий уровень физической и волевой подготовки человека. Хотя известны случаи когда сильные, профессионально подготовленные люди терялись в чрезвычайных ситуациях, в целом следует признать, что человек, владеющий своими эмоциями умеющий в короткий срок принимать решения, проявляющий в аварийной ситуации большую выдержку и рассудочность в действиях, имеет гораздо больше шансов на спасение.

Особое слово нужно сказать о навыках выживания.

Знание приемов самоспасения, основ выживания приобретает наибольший КПД в случаях, когда теория смыкается с практикой. Поэтому уметь разводить костры, правильно обращаться с топором, выбирать место для привала, читать карты и т.п. полезно уметь любому человеку. Не понадобилось - ну и слава Богу. А если вдруг попал в беду, такие знания будут как нельзя к стати.

### **Вопрос о смерти и жизни**

Рано или поздно мы умрем! Это единственное что я могу вам гарантировать. Поэтому в нашей жизни главное не сколько мы проживем, а как проживем. Особенно, оказавшись в экстремальной ситуации.

Единственное что я могу рекомендовать в ситуации, когда оказываешься один на один со старухой с косой - это смириться с неизбежным в случае худшего конца и всеми силами начать бороться за свою жизнь.

При этом нужно помнить, что если в экстремальной ситуации вы оказались в группе людей необходимо бороться не только за свою жизнь, но и за жизнь своих партнеров по несчастью с таким же усердием как мы боролись бы за свою. Потому что есть возможность, что несколько минут спустя мы окажемся в такой же ситуации, где уже наша жизнь будет на волоске и нам придут товарищи на помощь.

Всем нам известна сказка про старого отца, который перед смертью просит своих сыновей сломать веник. Ребята у него были сильные, но веник так и не сломали. И под конец старик развязывает веник и по пруту его переламывает. Вот так и люди - в одиночку они словно пруты ломаются, а все вместе если связаны узами общей помощи и поддержки друг другу - они сила которую не могут сломить не одна стихия.

В коллективе наша жизнь ничто, по сравнению с жизнью коллектива и поэтому если есть такая необходимость ей можно пожертвовать ради жизни других. Единственное что я могу сказать - спасая других, ты обессмертишь себя в глазах тех людей, ради которых ты отдал свою жизнь.


























### **S.O.S. - или как сообщить о беде**

Сигналы кодовой таблицы (Приложение 1) выкладываются на открытых, хорошо заметных с воздуха местах — на склонах холмов, полянах. Размер одного сигнала должен быть не меньше 10 метров в длину и трех метров в ширину, в противном случае его будет сложно разобрать с большой высоты. Ограничений в другую сторону нет — чем больше сигнал, тем выше вероятность, что его заметят.

Из чего можно сделать сигнал? Практически из всего. Из разложенных на земле спальников, разрезанной палатки, запасной одежды, спасательных жилетов, кусков ткани, закрепленных с помощью вбитых в грунт колышков или наложенных сверху камней. Из обломков транспортного средства, камней, лапника и веток деревьев.

Можно сигнал не выкладывать, а, например, выкапывать — снять с помощью лопаты или дерн и углубить полученную траншею. При этом сам дерн нужно аккуратно уложить вдоль траншеи на траву внутренней, темной стороной вверх. На снегу сигнал “рисуеться” с помощью золы от прогоревшего костра или вытаптывается каблуками обуви. Дно вытопанных траншей желательно выстелить лапником, ветками или темным материалом. В пустыне, где строительный материал выбирать не приходится, нагибаются невысокие валы из песка. Такой знак работает два раза в сутки — утром и вечером когда солнце стоит низко над горизонтом.

Международная кодовая таблица воздушных сигналов «Земля – Воздух»

 "Нужен врач"	 "Нужны медикаменты"	 "Неспособны двигаться"	 "Нужны пища и вода"	 "Требуются оружие и боеприпасы"
 "Требуются карта и компас"	 "Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанцией"	 "Укажите направление следования"	 "Я двигаюсь в этом направлении"	 "Попытаемся взлететь"
 "Судно серьезно повреждено"	 "Здесь можно безопасно совершить посадку"	 "Требуются топливо и масло"	 "Все в порядке"	 "Нет или отрицательно"
 "Да или положительно"	 "Не понял"	 "Требуются механик"	 "Операции закончены"	 "Ничего не обнаружено, продолжаем поиски"
 "Получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении"	 "Мы нашли всех людей"	 "Мы нашли только несколько человек"	 "Мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу"	 "Разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении"

Во всех случаях надо стремиться обеспечить максимальный контраст цветового сигнала и фона, на котором он разложен. Иначе на светлой почве знаки должны быть возможно более темными, на темной — более яркими.

Каждый знак кодовой таблицы имеет одно единственное известное пилоту поискового самолета значение. Выдумывать собственные сигналы не стоит, а если вы по какой-либо причине забыли, как расшифровывается тот или иной знак, можно выложить на земле общеизвестный сигнал SOS.

### **Выживание на природе**

Основные вопросы, с которыми сталкиваются попавшие в беду в дикой природе это вопросы:

1. Питание и водоснабжение.
2. Организация убежища.
3. Необычное использование обычных вещей в аварийной ситуации.

#### ***Питание и водоснабжение***

##### *Дезинфекция воды*

Надежнее всего использовать выпускаемые промышленностью таблетки специально предназначенные для обеззараживания воды - пантоцид. Одна таблетка этого препарата обеззараживает 0,75 литра воды через 15-20 минут после растворения. В какой то мере их заменить могут таблетки гидроперита (пергидроля) - одна таблетка на 1,5- 2 литра воды; марганцовокислый калий - примерно один-два грамма на ведро воды, йод - из расчета двадцать капель десяти процентной спиртовой настойки на один литр воды. В крайнем случае поможет поваренная соль - одна столовая ложка на 15,-2 литра воды. Во всех случаях воде необходимо отстояться 15-30 минут.

Если вышеназванных средств у попавшего в беду нет - нужно в обязательном порядке тщательно прокипятить воду.

Для большего эффекта можно добавить в при кипячении 100-200 грамм веток ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника, и кипятить - 20-30 минут. С этой же целью можно использовать кору ивы, вербы, дуба, бука, - из расчета 100 -150 грамм на ведро воды, кипятить стоит 30 -40 минут.

Если же нет спичек - можно профильтровать воду.

Простейший фильтр представляет собой пустую консервную банку с двумя-тремя отверстиями в дне, на две трети заполненную мелким песком. Для большей надежности рекомендуется повторить процесс фильтрации несколько раз. А песок в банке рекомендуется менять периодически.

При отсутствии банки можно воспользоваться “индейским колодезем”. Для этого в 50-100 см. От водоема необходимо выкопать глубокую - не менее полуметра, - ямку, и подождать пока она не наполнится водой. Вода сначала будет мутной и ее нужно вычерпывать пока она не станет чистой и прозрачной.

Небольшая рекомендация по сохранению воды в организме при повышенной потливости - с утра, перед переходом съешьте 10-15 грамм обычной соли, запив ее водой до чувства полного насыщения.

Нужно правильно употреблять воду. На привале не в коем случае нельзя сразу пить воду. Нужно в течении нескольких минут “остыть”, затем прополоскать рот водой и

лишь потом пить. Пить следует небольшими глотками, не спеша, делая 3- 5 минутные перерывы.

Ранним утром, если не удалось найти источник воды, рекомендуется для утоления жажды использовать собранную росу. Проще всего это сделать если обвязать ноги до колен тряпками, разорванными на полосы одеждой, травой на конец, и пройти по высокой траве. Отжав пропитанную водой ткань в любую емкость можно утолить жажду.

Универсальные приемы обнаружения скрытых источников воды - в основном вода скапливается в понижениях рельефа, там куда вода скатывается с высот. Вероятность отыскать источник воды тем выше, чем более густая растительность вы наблюдаете, в окружении вялой и скудной.

Хорошим индикатором источников воды могут быть птицы, животные и насекомые.

Все птицы питающиеся зерновыми растениями не улетают далеко от источника воды. И летят птицы к источнику воды прямо и низко.

Хищные птицы в основном довольствуются влагой извлекаемой из мяса их жертв, и поэтому не могут служить индикатором водоисточника.

Мухи например не удаляются от источника воды более чем на 100 метров. Очень близко возле воды находятся комары и пчелы.

Вызывающий сомнению источник с непроточной водой можно проверить следующим способом - просто в него плюнуть. Слюна должна быстро разойтись в стороны и растворится в чистой воде, в загрязненных - она застаивается. Но даже такой способ не особенно точен и поэтому рекомендуется перестраховаться и прокипятить воду.

### *Питание*

Любое добытое животное в зимний период следует разделать до того как оно замерзнет и зачоченеет. У мелких животных и птиц отрезается голова, после чего тушка подвешивается за задние лапы. Можно несколько раз с силой согнуть и разогнуть животному лапы, птице - крылья, что бы стекла кровь. Шкура подрезается у лап, аккуратно снимается, тщательно очищается от остатков мяса и жира и растягивается на деревянной плахе или раме. Сушить шкуру лучше в затененном, продуваемом ветром месте.

При разделке крупных туш надо дать стечь крови, сделать разрез по брюху от головы до хвоста, вывалить внутренности. Кровь в аварийной ситуации следует собрать в подручные емкости и употреблять в пищу в сыром или печеном видах. Излишки крови надо засушить до студенистого состояния, в котором она может храниться довольно продолжительное время. На ногах сделать круговые надрезы, соединить их продольными. Шкуру снимать вначале с ног, а затем с туши, подрезая ткани острым ножом и вдвигая в разрез между мышцами и шкурой кулаки. Для большей сохранности шкуру, из которой в дальнейшем можно сшить примитивную одежду и обувь или теплый спальный мешок, надо очистить от остатков мяса и жира, засыпать слоем соли, оставить на несколько часов в развернутом виде или расположить на импровизированном станке, а затем свернуть мездрой внутрь, ворсом наружу в плотный свиток. Через два-три дня шкуру развернуть, соль стряхнуть и вывесить в тени для сушки. Сама туша расчленяется с помощью ножа или топора по суставам, мясо раздается и консервируется.

Мясо многих обитающих на Крайнем Севере животных и арктических рыб изобилует трихинами, поэтому его следует обязательно проваривать. Не рекомендуется

употреблять в пищу печень арктических животных, так как она может вызвать отравление.

В пустынной и степной зонах следует опасаться грызунов, зараженных инфекционными, заболеваниями. Не следует есть малоподвижных, вялых сусликов, сурков и прочих грызунов с *облезлой* шкурой. Желательно даже не прикасаться к ним. Проще всего мясо сварить или обжарить на импровизированном вертеле, вырезанном из свежесрубленной палочки, над жаркими углями тлеющего костра. Для убыстрения приготовления мясо можно обжечь на сильном пламя а затем дожарить над угольями. Однако — учитывать, что, чем интенсивней и длительней нагрев мяса, тем ниже его питательная ценность, поэтому в условиях ограниченного питания мясо лучше есть полусырым. Данное правило, конечно, справедливо только при употреблении свежего мяса. При жарке больших кусков мяса их можно расправлять на вертеле с помощью поперечных каркасных палочек. Существуют и другие, более изысканные, рецепты приготовления дичи.

**Жарка в шкуре.** В шкурку небольшого животного (зайца, сурка и пр.) мехом наружу зашивается кусок заранее подготовленного, вымытого подсоленного мяса. В земле копается небольшая ямка, дно которой выкладывается камнями мясо, уложенное в ямку, покрывается толщ слоем зеленых листьев, а затем золой и горя ми углями. Через три-четыре часа мясо готово.

**Жарка в глине.** Небольшое животное потрошится, натирается внутри солью, но шкура и шерсть не удаляются. У птиц отрезается голова, ноги, крылья, гузка (хвостовая часть), но оставляются мелкие перья. Рыба потрошится, у нее отрезается голова, плавники, оставляется чешуя. Животное, птица или рыба покрывай намоченной глиной слоем в три-пять сантиметров, укладываются в костер и укрываются см золы и углей или располагаются между камнями, над которыми разводится костер. Через часа полтора глиняная форма раскалывается. Перья, шкура, чешуя отстают от тушки вместе с глиной. Мясо, запеченное в глине, получается сон и нежное.

**Тушение в примитивном “духовке”.** В песчаном грунте выкапывается небольшая, до полуметра в глубину, ямка, на дно которой укладывают раскаленные на костре камни. Сверху камни укрывают слоем зеленой растительности (ветками, осокой, сырой травой, крапивой и пр.),на которую раскладывают куски мяса. Поверх выкладывают еще один слой зеленой растительности и все засыпают песком или глиной. Через несколько часов мясо будет готово. Свежевыловленную рыбу проще всего сварить.

В аварийной ситуации можно использовать в пищевых целях обычно выбрасываемые вываренные рыбы кости, хрящи и другие отходы. Для этого их надо измельчить, например разбивая и растирая между камнями, тщательно проварить и есть, запивая водой. Но подобный рацион можно признать сугубо аварийным и использовать в самом крайнем случае.

**Рыба на вертеле.** Подсоленная, очищенная и промытая среднего размера рыба или куски разделанной крупной рыбы нанизываются на тонкий, очищенный от коры прутик и жарятся над тлеющими углями до образования коричневой корочки.

**Варено-копченая рыба.** Очищенную и хорошо промытую рыбу надо нанизать через жабры и рот по несколько штук на тонкую веревку и погрузить на десять секунд в сильно кипящую, хорошо просоленную воду. Вытащенная из воды рыба подвешивается на специальную перекладину с той стороны костра, куда ветром сдувается горячий дым, и коптится до тех пор, пока рыба не станет золотистой и мягкой.



Летом мясо и рыбу можно консервировать с помощью горячего или холодного копчения. Горячий способ более быстрый, но он рассчитан на кратковременное хранение (от трех до пяти дней). Холодный способ требует большего времени, зато обработанный им продукт хранится гораздо дольше.

Для копчения рыбы следует соорудить импровизированную коптильную печь. Для этого в крутом обрыве глинистого берега или оврага выкапывают горизонтальную нишу-углубление, в конце которой, сверху, пробивают сквозное вертикальное отверстие. Получается как бы коленообразный тоннель. Сверху над вертикальным отверстием устанавливается бочка *или* из камней или из дерна выкладывается труба с таким расчетом, чтобы в ней свободно поместилось несколько рыб.

У пойманной рыбы удаляются внутренности, жабры, после чего она тщательно моется, подсушивается на солнце и натирается изнутри и снаружи солью. Еще лучше положить рыбу на два-три часа в крепкий соляной раствор и перед самым копчением, вытащив из рассола, слегка подсушить.

Рыба через глазные отверстия или затылочную кость нанизывается на проволоку толщиной до 4 мм и вывешивается в дымоходе в два-четыре ряда с таким расчетом, чтобы тушки не соприкасались друг с другом и не прилегали к стенкам. Крупную рыбу желательно обвязать вокруг шпагатом, чтобы она в процессе копчения не разваливалась.

Костер, сложенный из веток деревьев лиственных пород (знатоки рекомендуют ольху), разжигается на выходе горизонтального отверстия. Вначале рыба подсушивается, для чего надо поддерживать на костре яркий, но желательно короткий огонь, затем коптится на густом дыму, проходящем сквозь дымоход. Для этого в огонь добавляют несколько сырых веток без листьев и обязательно прикрывают поддувало.

Копчение заканчивают, когда рыба приобретает золотисто-коричневый цвет, а мясо полностью проваривается. Продолжительности копчения в зависимости от размера рыбы, топлива, устройства коптильни может колебаться от двух до четырех часов.

Для копчения мяса можно применить более простой способ. На земле отмеряется прямоугольник с размерами сторон один на два метра, по углам которого вбиваются в грунт четыре сырых метровых кола с раздвоенными верхними концами. На развилки укладываются продольные жерди, на них, в свою очередь, поперечные прутья (желательно не от деревьев хвойных пород). Мясо моется, разрезается на узкие, 30-40 см полоски, которые надрезаются вдоль, почти до конца. Мясо навешивается на прутья и укрывается сверху корой лиственницы. На земле разводится костер из длинных поленьев лиственных пород дерева. Мясо коптится в течение двух-трех часов на несильном огне.

Для холодного копчения костер разводите из подгнивших деревьев, листьев, хвои, дающих мало огня и много дыма. При этом расстояние до огня должно быть увеличено до полутора-двух метров, а температура в зоне копчения должна превышать 25—30 °С. Продолжительность копчения, в зависимости от размеров мяса рыбы, колеблется от 10 до 15 часов.

Чем ближе мясо к огню, тем быстрее оно коптится, тем оно вкуснее, но долго хранить нельзя — оно портится. Чем более холодный дым попадает на мясо, тем медленнее происходит процесс копчения, тем тверже получается продукт и тем дольше он может храниться.

Грибы можно высушить, мелко нарезав и развесив на нитке, растянутой между двумя деревьями на открытом солнцу и ветру месте, или положив на расстеленную на сухом месте газету или полиэтиленовую пленку. При этом выбирать, выбрасывать червивые

грибы не следует, так как в аварийной ситуации черви не портят гриб (так же, как ягоды, фрукты), а сами являются ценным пищевым продуктом.

При отсутствии варочной посуды удобный котелок можно сделать из 500—800 граммовой жестяной консервной банки. Для этого надо прижать камнем острые края банки и жечь ее в костре для удаления внутренних металлических покрытий.

Хорошие стаканы получаются из стеклянных банок, бутылок, аптечных пузырьков. Чтобы ровно обрезать стеклянную бутылку, надо по месту будущего разреза обернуть ее поясным ремнем или лыком, опоясать прочным шпагатом, затем быстрыми движениями, попеременно потягивать то в одну, то в другую сторону, попилить бутылку. Затем плеснуть на разогретое стекло холодной воды. Бутылка разломится по линии отреза. Вместо шпагата можно опоясать металлической проволокой, один конец которой накалить на костре. Раскаленная проволока нагреет стекло, и, если на это место плеснуть холодной воды, результат будет тот же, что в первом случае. Острые края скола можно заточить о любой камень.

Можно изготовить импровизированный стакан из коры нестарой березы, свернутой в кулек и прошитой нитью, проволокой или тонкой веточкой. Шов необходимо для герметичности промазать с внутренней стороны смолой. Из той же коры можно “вылепить” примитивный короб-кастрюльку. Чтобы короб не распадался, его в верхней части сгибов следует закрепить, прошив нитью, проволокой. Из куска металлической фольги можно изготовить небольшую кастрюльку-коробочку. В подобном коробе-кастрюльке можно нагревать и кипятить воду при условии, что костра будет касаться лишь поверхностей имеющих непосредственный контакт с водой. Можно испечь предварительно выпотрошенную и вымытую дичь, рыбу, птицу, завернув в фольгу и уложив в притухший костер на раскаленные уголья.

Самодельные ложки нетрудно изготовить из фольги, привязанной к раздвоенной на конце ветке, или одной половины речной раковины, вставленной в расщепленную на конце палочку. Веточка с заостренными концами может заменить вилку.

Простейший нож возможно изготовить из скола слюды или обточенного куска камня, имеющего слоистую структуру. В качестве ножа можно использовать заточенные кости, рога и зубы-клыки животных, обточенные раковины моллюсков и т. п.

***Но вот, наконец, потерпевшая аварию группа вышла к населенному пункту. К сожалению, первое, что обычно делают оголодавшие люди,— отправляются в ближайшую столовую. Это опасная ошибка. Полноценный, объемный обед после длительного голодания может оказаться для истощенного организма не менее разрушительным; чем продолжение голодовки!***

***Установлено, что длительность восстановительного периода должна быть примерно равна длительности самого голодания. Конечно, если человек не употреблял пищи всего несколько дней, он может гораздо быстрее восстановить пищеварительные функции организма, но и в этом случае начинать “отъедаться” следует с нежирных супов и жидких вторых блюд. Если голодание длилось больше 12—15 суток, этим правилом лучше не пренебрегать.***

***В период восстановления применяется бессолевая диета, то есть пища не подсаливается. Если этого не сделать, может появиться значительная отечность. Не следует злоупотреблять в этот период продуктами, содержащими в больших количествах жир,— тушенкой, жирным мясом, салом, рыбой, маслом, сметаной и т. п.***

***Начинать надо с ягодных, томатных, яблочных соков, молока, меда, разбавленного водой.***

*В дальнейшем, на второй-пятый день, рацион можно постепенно расширять за счет овощных салатов, кисломолочных продуктов, жидких молочных каш, картофельного пюре.*

*Так постепенно и безболезненно человек может перейти к привычному для него рациону питания. Но лучше всего в подобном случае обратиться за помощью в ближайшее медицинское учреждение.*

*В аварийных условиях после длительного голодания восстановительный рацион должен состоять из нежирных мясных и рыбных бульонов, сока и очищенной мякоти ягод.*

### **Ориентация и движение**

Потеря ориентировки — одна из самых распространенных причин происшествий. Обычно подобная “авария” исчерпывается в течение нескольких десятков минут, но если установить свое местоположение не удастся в течение нескольких часов, тем более дней, то дальнейшее развитие событий может приобрести трагический характер. Самое первое и главное, что должны сделать люди, потерявшие ориентировку, — это остановиться. Недопустимо продолжать движение, надеясь на то, что через минутую или за следующим поворотом картина сама собой прояснится. Может случиться так, что каждый новый шаг будет лишь усугублять положение потерпевшей группы, окончательно запутывая и без того растерявшихся штурманов. Надо взять за правило: любой сомнительный случай — то ли заблудился, то ли нет — истолковывать в худшую сторону. Подобная страховка избавит от многих ошибок.

Проще и, как показывает опыт, быстрее всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, до места гарантированного ориентирования, и уже оттуда продолжить прокладку маршрута. Попытки сэкономить время и силы путем срезания углов, пересечения перпендикулярным курсом нитки маршрута или достижения контрольного ориентира путем приблизительного счисления чаще всего к успеху не приводят. Путешественники наматывают лишние бессмысленные километры, запутываются еще больше и в итоге уже не могут вернуться назад, даже если захотят — путь их был стихийным и неконтролируемым.

Попытки свободного поиска опасны еще и тем, что люди в подобном положении склонны принимать желаемое за действительное. Например, любую встретившуюся речку, тропу, просеку и т. п. они принимают за свою, маршрутную. Желая поскорее избавиться от гнетущего чувства неопределенности или, что тоже часто бывает, стремясь реабилитироваться перед товарищами, люди, отвечающие за прокладку маршрута, сами того не замечая, начинают подгонять результат наблюдений под заранее известный результат: “находят”, подтверждающие их правоту ориентиры, а любые незначительные несовпадения попросту отбрасывают. В итоге после многочасового перехода выясняется, что это “не их” река, тропа и пр. и что группа на многие километры отклонилась от маршрута.

В лучшем случае будет сломан график движения, в худшем — путешественники окажутся в положении потерпевших бедствие.

При наличии у заблудившейся группы карты и компаса, можно порекомендовать: поднявшись на возвышенную, с хорошим обзором, точку рельефа, в крайнем случае, на высокое дерево, оглядеться по сторонам, выделить заметные ориентиры (реки, озера, горные хребты, холмы, скалы, просеки, речные долины и т.п.) и, оценив их взаимное

расположение, характеристики (высоту, площадь и т.п.), расстояние между ними, положение относительно сторон света и пр., идентифицировать местность с картой.

При отсутствии карты следует на куске бумаги, картона, в крайнем случае, обрывке ткани, одежде, бересте, просто земле попытаться вычертить план-схему окружающей местности. Нанести по памяти, с соблюдением масштаба, наиболее крупные ориентиры (горные хребты, реки, дороги, населенные пункты, просеки и пр.). Поставить точку последних верных координат. Далее совместными усилиями всех участников похода возможно более подробно вспомнить свой дальнейший путь. Какой курс выдерживали в последние часы? С какой стороны светило солнце или дул ветер (если компас потерян)? Как долго шли и с какой примерно скоростью? Сколько было остановок и какая была их продолжительность? Какие препятствия и заметные ориентиры встретились на пути? Примерно на такие вопросы должны ответить заблудившиеся. Всю информацию следует перевести на язык топографии и на полученной карте-схеме восстановить нитку предполагаемого маршрута.

Установив приблизительно свое местоположение, нужно наметить маршрут дальнейшего движения. Лучше всего, как уже говорилось, вернуться назад. Можно также попытаться выйти к “вечным” ориентирам, которые перепутать невозможно,— большой реке, крупному горному хребту и т. п.

В случае, когда сроки прохождения маршрута безнадежно сорваны, когда произошел значительный перерасход продуктов питания, когда путешественники не уверены в своих силах и возможностях и особенно когда выйти на первоначальную нитку маршрута не удалось, лучше прервать поход и постараться в кратчайшие сроки выбраться к людям.

В последнем случае для выхода лучше предпочитать линейные и площадные ориентиры: реки, побережья морей, крупные озера, просеки, железные и автомобильные дороги и пр. В ситуациях, когда у потерявших ориентировку людей нет с собой компаса, нет карты и, главное, нет опыта аварийного ориентирования, это единственная возможность стопроцентно выйти к людям. Точечные ориентиры — лесные кордоны, небольшие поселки, становища пастухи и пр.— можно миновать не заметив.

Прежде чем отправляться в путь, необходимо нарисованную карту-схему местности сориентировать по сторонам света. Проще говоря, надо узнать, где находится север.

### *Способы ориентирования*

**По компасу.** Здесь и говорить нечего. На уроках географии каждого должны были научить им пользоваться. Но если вы плохо учились, или по каким то причинам пропустили, наверное самый главный урок в жизни, когда объясняли что такое компас и как с ним бороться (именно с ним вместе за жизнь), прошу выучить этот урок сейчас.

Пункт 1. - Ориентируем компас относительно севера. Для этого выкладываем компас горизонтально на ладонь, и если есть, отпускаем тормоз стрелки. Когда стрелка остановится ее конец укажет на север.

Пункт 2. - Ориентируем карту относительно севера - на типографских картах верхняя часть указывает на север, поэтому подкладываем ее под компас.

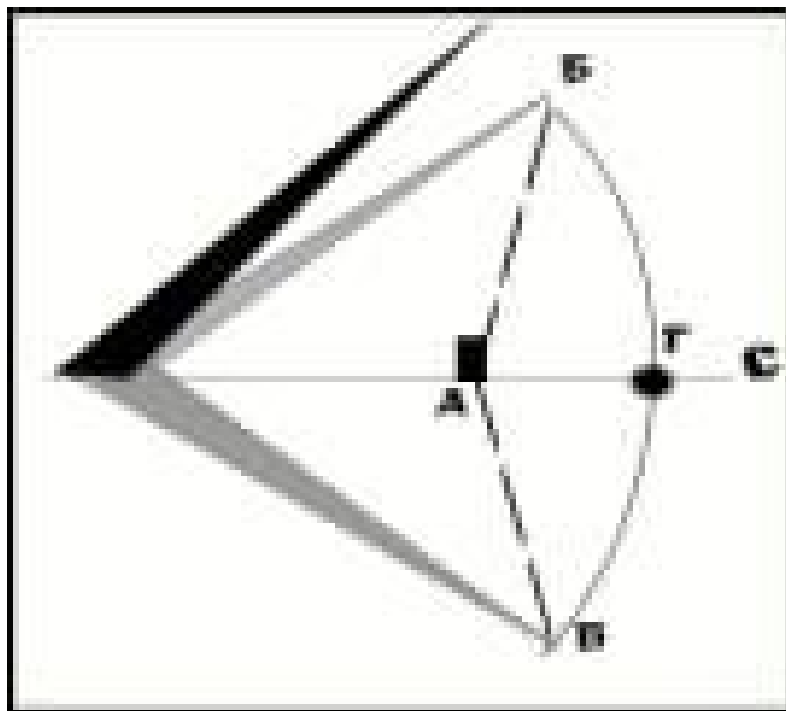
Пункт 3. Определяем свое местоположение.

В аварийных условиях обращаться с компасу следует особенно осторожно — хранить во внутреннем кармане или под одеждой на крепка шнурке. Носить компас в наружных карманах или на руке опасно, так как в подобном положении его легко потерять или

разбить защитное стекло. Если компас сломался, следует отыскать и сохранить магнитную стрелку, с помощью которой всегда можно изготовить импровизированный компас из подручных материалов.

**По Солнцу.** Днем поможет сориентироваться солнце. Если в местный полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток—по правую руку, а запад— по левую. Иначе говоря, самая короткая тень от предмета указывает на север. И, одновременно, самая короткая тень “отбивает” полдень.

**По тени.** Чтобы точно определить полуденную тень (см. рис. 1), надо на ровной площадке под углом в  $45—50^\circ$  вбить в землю полуметровую палку. К ее вершине привязать веревку, утяжеленную с нижнего конца камнем-отвесом. Под отвесом забить колышек (точка А). За 30—50 минут до наступления местного полудня (запас времени берется на случай неточного хода часов) отмечается конец тени, отбрасываемой палкой (точка Б). С помощью веревочного циркули, прикрепленного одним концом к колышку (точке А), от точки Б проводится полукруг. После полудня конец тени от палки вновь неизбежно коснется линии полукруга (точка В). Полученную дугу БВ надо разделить пополам, чтобы получить точку Г. Линия АГ и будет являться полуденной тенью и указывать на север.



**Рис. 1. Ориентирование по тени**

**По природным признакам.** Искать “компасные” приметы нужно только на отдельно стоящих растениях и предметах. В густолесье, в ущельях, оврагах и других складках и перегибах рельефа, в буреломе любые признаки смазаны, выражены нечетко, грешат приблизительностью. Наиболее ценную, с точки зрения аварийного ориентирования, информацию дают деревья, пни, камни, растения и пр., расположенные на открытых, ровных площадках — посреди больших полей, на опушках, лугах, так как там они меньше подвержены воздействию местного микроклимата.

Достаточно серьезным средством ориентирования могут служить деревья. Нередко с северной стороны деревьев кора бывает грубее, темнее, с большим количеством трещин. С южной — эластичней, суше, имеет более светлый оттенок. Например, у березы со стороны, обращенной к югу, кора мягче, чище, белее. У деревьев хвойных пород северная сторона ствола более темная. В сырую погоду на деревьях хвойных пород, особенно это заметно у сосны, в результате намокания коры образуется темная мокрая полоса. На обращенной к северу стороне ствола она сохраняется дольше и поднимается выше, так как туда почти не попадают солнечные лучи. Из-за того же эффекта освещенности у сосны вторичная, бурая, потрескавшаяся кора на северной стороне поднимается выше по стволу. У хвойных деревьев с южной стороны, сильнее прогреваемой солнцем, натечи смолы гораздо обильнее (зачастую в форме многослойных натеков и сосулек), чем с северной, где может быть лишь несколько смоляных капель. Та же смола с южной стороны дольше сохраняет светло-янтарный цвет.

У сосны, у комя, ближе к корням, нередко обильно нарастает мох, лишайники. Мох любит сырость, тень, норовит спрятаться от прямых солнечных лучей за стволом и, значит, указывает на север. Точно так же мох располагается на отдельных камнях, пнях, на скалах, на стенах старых деревянных и каменных строений. Из лиственных деревьев мхом и лишайниками больше всего обрастают осины и тополя. В случаях, когда ствол дерева покрыт разросшимся лишайником вкруговую, надо ощупать его рукой. С северной стороны лишайник более влажный, плотный, его больше. Засохшие деревья, пни, упавшие на землю стволы в большей степени гниют с северной стороны.

Весной травянистый покров более развит и густ на северных окраинах полян, лучше прогреваемых солнцем. В жаркий период лета наоборот: с северной стороны полян трава выгорает, жухнет, а с южной, затененной, бурно цветет. У отдельно стоящих деревьев, пней, больших камней, строений трава растет гуще с южной стороны. В жаркий день трава с северной стороны от предмета (камня, дерева и дольше сохраняется свежей, влажной, или с каплями росы. И, напротив, с южной стороны выпавшая роса подсыхает быстрее. В сильную жару почва с южной стороны от предмета лее сухая, трава вялая. А если жара стоит сколько дней подряд, то с южной стороны высыхает и становится менее густой, чем с северной. И грибы в сухую погоду встречаются с северной стороны от деревьев кустов, пней.

На северных склонах выпавшая утром роса сохраняется дольше. Ягоды на северных склонах холмов поспевают позже, так как им достается меньше тепла и света. Даже если внимательно рассмотреть отдельную ягоду, можно заметить такую закономерность — сторона ягоды, обращенная к югу, нередко более красная, спелая. Но если на ягодах этот признак бывает выработан слабо, и поэтому им надо пользоваться осторожно, то на плодах он просматривается в большей степени.

Чутко реагируют на магнитные поля некоторые животные и насекомые. К примеру, муравейники с северной стороны, как правило, бывают защищены стволом дерева, кустом, к нем, пнем. Южная сторона муравейников бывает более пологая, чем северная, так за счет такой конфигурации он получает большее количество тепла и света. Но безоговорочно доверять муравьиному “компасу” стоит, так как иногда расположение и внешний вид муравейников зависят от особенностей местного климата и рельефа. Суслики строят норки чаще всего к югу от камня или дерева. Весной стаи перелетных птиц летят на север, осенью — на юг.

Помочь сориентироваться могут лесные просеки. В больших лесных массивах обычно просеки ориентируются в направлении север-юг и запад-восток. Нумерация кварталов

лесных массивов в бывшем СССР идет с запада на восток и далее с севера на юг. Поэтому ребро между двумя наименьшими цифрами обычно указывает на север. Но этот способ требует многократного подтверждения, так как иногда квартальные столбы устанавливаются небрежно или случайно сдвигаются

Вот ориентироваться по ширине годовых колец на пнях и густоте веток на кронах деревьев, кустов, как это иногда рекомендуется в некоторых старых книгах и справочниках, не следует. Ширина годовых колец дерева зависит от биологических особенностей роста растения, микроклимата. Густота кроны определяется направлением господствующих ветров (именно поэтому такие деревья иногда называют “флажковыми”), освещенностью, свободным для прорастания пространством.

Наиболее точны способы определения сторон света, связанные со стаиванием снежного покрова ранней весной. Почва оголяется раньше в склонах, обращенных к югу, за счет более интенсивного нагрева. В оврагах, лощинах, отдельных ямах быстрее оттаивает северная, попадающая под прямые солнечные лучи. И, наоборот, на южной стороне снег застаивается, так как путь прямым солнечным лучам.

На обращенных к солнцу склонах во время таяния снега образуются вытянутые к югу выступы (“стрелки”), разделенные полукруглыми выемками, открытая часть которых обращена на юг.

В разгар весны на ровных площадках и южных склонах снег, подтаивая, как бы ошетиливается, образуя своеобразную “черепицу”, состоящую из мелких острых шипов, разделенных впадинами, открытая часть которых направлена на юг. Шипы параллельны друг другу, наклонены к земле под одним и тем же углом и своей плоскостью также указывают на юг. Угол наклона шипов соответствует углу нахождения солнца в наивысшей точке. Наиболее заметна “щетина” на склонах, покрытых загрязненным снегом.

#### ***По культовым сооружениям.***

Определенную помощь в ориентировании могут оказать встретившиеся на пути развалины культовых сооружений, которые, согласно законам религии, точно ориентированы по сторонам горизонта.

Алтари и часовни православных церквей обращены на восток, а колокольни — на запад. Если присмотреться к кресту, венчающему купол, то можно заметить, что нижняя перекладина расположена косо. Опущенный конец перекладины обращен к югу, а приподнятый — к северу.

Алтари лютеранских церквей обращены на восток, колокольни — на запад. Алтари католических церквей смотрят на запад.

Двери еврейских синагог и мусульманских мечетей прорублены примерно в сторону севера.

Пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.

Кумирни (языческие молельни с идолами) тоже обращены фасадами на юг.

### **Оружие, или чем защитить себя**

Оказавшись один на один с дикой природой в первую очередь необходимо побеспокоиться об оружии, что бы защитить себя, и добыть еду. Тем более, какой прок от еды и воды если ты мертв, потому что нечем было защитить свою жизнь. Как отдельный вопрос мы обсудим от кого возможно нам придется защищаться.

Что же можно использовать в качестве оружия?

Ну что ж давайте смотреть....

Для начала то, что обычно приходит на ум

*Ножи.* Если мы идем в поход, то только полный дурак не возьмет с собой хотя бы перочинный нож. А человек опытный возьмет их несколько. В нашей продаже свободно можно купить довольно неплохие ножи для комфортного отдыха на природе, который спокойно можно использовать как оружие. Главное как его использовать: если нож большой, типа мачете, то можно использовать как колюще-режущее оружие; если же его размеры небольшие, но вполне его можно прикрутить к шесту, палке и получится неплохое копье.

С помощью ножа вполне удобно можно изготовить еще несколько видов нестандартного оружия, но об этом немного ниже.

*Огнестрельное оружие.* Вопрос об огнестрельном оружии стоит сложно. К сожалению, не всем его можно приобрести, а те у кого оно есть, умеют ли им пользоваться.

Единственное что я хотел бы порекомендовать тем, у кого в экстремальной ситуации случайно окажется огнестрельное оружие - помните, у вас за спиной нет оружейного магазина, а ваш боезапас очень ограничен. Поэтому каждый выстрел должен быть особенно эффективным. Не стоит попусту тратить боеприпасы, и стрелять лучше с близкой дистанции.

Вот вроде из всего, что приходит на ум обычному человеку из того, чем можно защищаться.

А еще? неужели все. - Нет.

*Пневматическое оружие.* О пневматическом оружии хотелось бы сказать особо.

Это сейчас наиболее доступное, с законной точки зрения, оружие. И очень эффективное, и главное продается совершенно свободно, а цены - приемлемые. К сожалению, законодатель определил предел скорости полета снаряда в 150 метров/секунду и калибр до 4,5 мм., но для того, чтобы убить белку или утку в пруду, этого вполне достаточно.

Бывает двух типов - нагнетального и газобаллонного типа. Наиболее скорострельный конечно газобаллонный - где как источник сжатого воздуха является баллончик с углекислым газом под давлением. Источником сжатого воздуха в нагнетальном используется насос.

*Нестандартное оружие.*

*Камень* - можно использовать как метательное оружие и как кастет.

*Лук и стрелы* - древнее оружие. Но не спешите смеяться. оружие очень даже эффективное. Главное его правильно сделать и научиться правильно стрелять. Можно соорудить и арбалет при желании и наличии времени.

*Праща* - представляет собой ленту из ткани или кожи, в центр которой ложится камень, после чего раскручивается над головой, один конец отпускается и снаряд под действием центробежной силы вылетает в сторону противника.

*Рогатка* - рогатку люди используют с детства. Если установить мощную резинку то и мощь будет соответствующая.

*Разбитая бутылка* - очень неплохое и опасное оружие.

*Копье* - если ровную палку заточить на конце, да еще для прочности слегка обжечь - то у вас в руках окажется какое-никакое, но все-таки оружие.

*Гвоздь* - даже обычный гвоздь может оказаться очень эффективным оружием. особенно если его закрепить в расщепленной палке.

---